

*„Kopa kamenia je kopou kamenia len dovtedy,
Kým nepríde niekto kto má predstavu chrámu“
Antoine de Saint-Exupéry*

*„Amatérsky športovec je amatérom len dovtedy,
Kým nepríde niekto kto má víziu olympijského
víťaza“*

Metodika tréningu šermiarskej práce nôh

(Metodika, rozbor a možnosti odstraňovania súčasných nedostatkov)

Jozef NAGY

V Šamoríne, október 2001

Metodika výuky šermiarskej práce nôh

Počas trénerskej praxe sa každý tréner skôr či neskôr stretne s uvedenou problematikou. Väčšinou sa to stáva už po niekoľkých prvých tréningoch, keď už spoznal svojich nových zverencov (začiatočníkov) a trvá až po ukončenie aktívnej činnosti trénera. V niektorých oddieloch sa práci trénera venuje značná pozornosť, v iných je tento typ práce trénera menej využívaný, ale v každom oddieli sa musí aplikovať.

Šermiarsky postoj ako aj samotný pohyb šermiarov je umelý, pre nováčika neprirodený, choreografovaný, preto treba každého nového zverenca tomuto pohybu naučiť. Preto základnou požiadavkou práce nôh je jej správne osvojenie. Neskôr keď už zverenec ovláda šermiarske pohyby nôh, nastupujú ďalšie úlohy trénera, ktoré sa najlepšie realizujú pri nácviku práce nôh. Sú nimi v závislosti od práve prebiehajúceho cyklu či etapy prípravy:

- zlepšenie koordinácie,
- zrýchlenie pohybov,
- zľadenie práce nôh a rúk, dynamizácia finálnych pohybov (výpad, fleš),
- zlepšenie citu pre tempo,
- protiútok,
- zlepšenie stability strehu, ktorý je dôležitý hlavne pri zmenách smeru pohybu,
- ako aj nacvičenie pohybov nôh pri jednotlivých útočných a obranných akciách.

Vzhľadom k veľkému množstvu možných využití sa trénerom naskytáva nepreberné množstvo možností ako uvedené ciele dosiahnuť. Myslím si, že vo väčšine oddielov sa práve k práci nôh pristupuje ako k povinnému zlu, ako aj zo stránky trénerov, tak aj zo stránky pretekárov. Práve zle zvolená a riadená práca nôh, ktorá je vo väčšine prípadov veľmi monotónna, (rovnaká deň čo deň počas celej sezóny, čím sa stáva pre mladých šermiarov nezaujímavou, prevádzanou s pamäti, bez potrebnej razancie a sústredenia) je aj napriek značnému času venovanému práci nôh neúčinná.

Preto by som Vám chcel o rôznych formách práce nôh poskytnúť niekoľko možností, respektíve spôsobov tréningu nôh, na základe ktorých si každý tréner bude vedieť vybrať jemu a jeho pretekárom vyhovujúcu.

Cieľom tohto článku nie je naučiť jednotlivé šermiarske pohyby (posuny, odsuny, polposuny, polodsuny, výpad, fleš, poskok, predskok...) o ktorých spôsobe správneho nacvičenia sa môžete dočítať v každej knihe venovanej šermiarskemu tréningu, ale pôjde skôr o cibrenie a zlepšenie uvedených pohybov a ich kombinácií.

Začiatočníci:

Myslím si, že šermiarska literatúra najviac zaspala práve na tomto poli. Nám dostupná literatúra, hlavne maďarská ako aj práce A. Koglera, ktoré vychádzajú práve z maďarskej koncepcie boli tvorené v časoch keď vek začínajúcich šermiarov bol okolo 11-13 rokov. V tých časoch publikujúci tréneri čerpali hlavne od svojich trénerov, ktorí vychádzali ešte z dávnej vojenskej praxe výuky šermu v ktorej sa všetko dialo na povel (napríklad zaujatie strehu na dve doby). V súčasnosti je vek začínajúcich šermiarov nezriedka okolo 6-7 rokov. Myslím si, že nikoho nemusím presviedčať o obrovských mentálnych, koordinačných a silových rozdieloch uvedených vekových skupín (11-13 rokov a 6-7 rokov) čo si vyžaduje aj úplne odlišný prístup pri zavádzaní mladých adeptov do tajov šermiarskeho umenia.

Mladým 6-7 ročným deťom je prirodzená skôr hravosť, ich sústredenie na danú úlohu veľmi rýchlo klesá, je im prirodzenejšie okopírovanie vizuálneho podnetu ako verbálna informácia o požadovanom postoji alebo pohybe.

Preto pri správnej výuke práce nôh by mal tréner voliť vizuálnu formu pred verbálnou. V množstve klubov sa naučenie šermiarskych pohybov deje tak, že tréner párkrát ukáže daný postoj respektíve požadovaný pohyb a potom už len diktuje, pričom aj chyby opravuje len verbálne (napr. sadni si hlbšie, nepredkláňaj sa, urob dlhší výpad ...). Uvedení tréneri si neuvedomujú, že danej vekovej skupine je oveľa bližšie okopírovanie správneho vizuálneho podnetu, preto u začínajúcich šermiarov by sme mali voliť skôr formu keď tréner, alebo starší skúsenejší šermiar predcvičuje a mladí sa snažia uvedené pohyby napodobniť. Výukou zaujatia správneho základného postoja (zrazu) sa nezaobberám, pokladám ho u mladých šermiarov za zbytočný. Odôvodnenie: pri šerme nehrá žiadnu aktívnu úlohu, a preto je aspoň zo začiatku zbytočné zaťažovať deti aj touto informáciou, respektíve požiadavkou.

Pri výuke správneho strehu je viac možností. U nás bolo najrozšírenejšie naučiť deti správne zaujatiu strehu formou rozdelenia na 2 doby: na 1 dobu vykročenie zo základného postoja (zrazu) na druhú dobu pokrčenie kolien.

Uvedený spôsob ale pri mladých 6-7 ročných šermiaroch má niekoľko nevýhod:

- každé vykročenie bude inej vzdialenosti, pričom pri zaujatí strehu pokrčením kolien budú mladí šermiari podľa fyzických predpokladov zaťažovať viac prednú, alebo zadnú nohu, čo sa negatívne prejaví pri prvých posunoch a odsunoch.

Metóda, ktorú opíšem je deťom oveľa bližšia, má viac výhod a poskytuje pre deti viac oporných bodov, lebo vychádza z prirodzeného postoja pre deti, a nie z neznámeho, nevžitého akou základný postoj (zraz) nesporne je (v prirodzenom pohybe 6-7 ročných detí sa táto pozícia nevyskytuje). Pri tejto metóde deti oveľa lepšie precítia správnu polohu ťažiska ako aj zaťaženie oboch nôh rovnomerne, pričom po prvých pohyboch, alebo po nesprávnom postoji budú vedieť hneď aj sami opraviť šermiarsky postoj, respektíve ho zaujať správne.

Zaujatie správneho strehu – začiatočníci.

Zosťoja spojného vykročením ľavej alebo pravej nohy postavme deti do staja rozkročeného (je to pre nich prirodzený pohyb, ktorý už mnohokrát vykonali) o málo širšieho ako je šírka ramien (ruky sú v bok, alebo volne spustené), pokrčme kolená do tej miery aby sa nachádzali nad špičkami, vytočíme hlavu a súčasne aj nohu (praváci –pravú, ľaváci–ľavú) o 90 stupňov do smeru ramena (praváci–pravého, ľaváci–ľavého). Takto zaujatý streh deťom zaručí rovnomerné rozdelenie váhy na obe nohy, hĺbku strehu, ktorý bude pre každého jednotlivca približne ideálny (ani nebude príliš hlboký, čo by spôsobilo nesprávny začiatok posunov pätou prednej nohy, ani príliš vysoký, čo by malo za následok predkláňanie trupu pri zmene smeru alebo zastavení po posune). Keď deti pochopia techniku zaujatia správneho strehu (otázka 5 minút) pristupujeme k nácviku zaujatia strehu počas celého tréningu – ešte nevyčleníme zvlášť čas na nácvik práce nôh (jednak by musel byť veľmi krátky, a jednak ešte deti nemajú v rukách patričný repertoár cvičení na vyplnenie plánovaného času). Skôr sa snažíme o to aby si deti osvojili správny streh (držanie tela, pozíciu a polohu nôh) hravou formou. Dohodneme sa na zvukovom (či je to už tlesknutie, písknutie, alebo povel hop!), alebo vyzuálnom signáli (napr. zdvihnutie oboch rúk trénera), na ktoré deti počas celého tréningu – rozcvičky, hier, behov a súťaží musia reagovať tak, že dané cvičenie ihneď prerušia a čo najrýchlejšie zaujmú správny šermiarsky postoj (streh), vždy smerom k trénerovi. Tréner skontroluje zaujatý streh, a opraví chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť. Ak je streh veľmi nepresný nakáže šermiarovi znovu zaujať streh podľa vyššie uvedeného návodu teraz už pomaly a presne. Na ďalší totožný signál deti pokračujú v cvičení, ktoré robili pred zaujatím, strehu. Tréner sa snaží nepretržite cvičenia na dlhú dobu aby u detí neopadlo súťažné alebo hravé nasadenie. Môže pochváliť najkrajší ale aj najrýchlejšie zaujatý správny streh čím dosiahne patričnú hravosť respektíve súťaživosť. Týmto spôsobom tréner zaistí, že deti musia byť neustále pozorní, musia rozmýšľať a byť pripravení zaujať streh na povel trénera, pričom zaujatie strehu musí byť rýchle – tým pádom si deti oveľa skôr osvoja správny streh. Pozícia správneho strehu sa vžije do povedomia detí o to lepšie, že pri tejto metóde streh zaujímajú z pohybu a nie zo statickej polohy (zrazu) ako tomu bolo pri starej metóde výučby správneho strehu.

Keď sme na tomto poli už dosiahli badateľné výsledky – deti sami vedia zaujať správny streh (cca 6-10 tréningov) pristupujeme k rôznym pohybom vykonávaným v strehu. Doteraz boli deti pred úlohou naučiť sa zaujať streh – čiže naučiť sa zaujať statickú polohu a v nej zotrvať. Ďalšia fáza je aby sa deti naučili nielen zaujať streh, ale počas rôznych pohybov ho aj vedeli zachovať, alebo sa do správneho strehu automaticky vracat.

Táto fáza výuky práce nôh už má počas tréningov vyčlenený samostatný čas – čo u začiatočníkov je maximálne 10 minút tréningu. Nezriedka ho rozdeľujem na dva 6-7 minútové jednotky, medzi ktoré vkladám rôzne súťaže, hry vyžadujúce skôr fyzické ako psychické nasadenie. V tejto fáze deti vykonávajú rôzne pohyby rúk (krúženia, tlesknutia) a nôh (poskoky v strehu, výpony na špičky v strehu, narovnávanie a následné pokrčenie kolien v strehu, čupnutia v strehu, poskoky v strehovom podrepe, poskoky s otočením o 180 stupňov v strehu, striedavé dvíhanie špičky a päty oboch nôh, výskoky do maximálnej výšky s dopadom do správneho strehu a podobne). Uvedené cvičenia majú za úlohu naučiť deti udržať správny streh aj po ukončení respektíve prevedení dynamického pohybu. A v nie poslednom rade aj správne posilniť a pripraviť nohy budúcich šermiarov na záťaž akú práca nôh šermiara vyžaduje.

Nácvik posunu a odsunu – začiatovníci.

Keď si už tréner myslí, že úroveň zaujatia a udržania strehu je na prijateľnej úrovni, (u nás to je približne po 14 tréningu) pristupujeme k nácviku základných šermiarskych pohybov nôh – posunu a odsunu.

Začíname posunom pričom navádzacím cvičením býva zdvihnutie špičky prednej nohy. Neučíme posun klasickým spôsobom rozdeleným na dve doby (prvá doba vykročenie prednou nohou polozenie päty prednej nohy, druhá doba ukončenie posunu zadnou nohou a súčasné došľapnutie-položenie špičky prednej nohy) ako to bývalo v minulosti, ale posun začíname zdvihnutím špičky prednej nohy a vlastný pohyb vykonáme bez prerušenia s tým, že zdôrazňujeme súčasné došľapnutie prednej špičky a zadnej nohy. Ďalšou informáciou pre deti, ktorú patrične zdôrazníme je narovnanie kolena prednej nohy v prvej fáze posunu s tým, že celý pohyb vykonávajú nohy blízko planše respektíve dlážky telocvične. Samozrejme uvedené cvičenie vždy predcvičuje tréner alebo starší skúsený šermiar. Deti tak majú možnosť vizuálneho okopírovania pohybu, a tým sa správne prevedenie naučia oveľa skôr ako keby sme im posun vysvetlili len verbálne. Tu by som sa vrátil k tomu, prečo deti neučíme posun na dve doby ako tomu bolo v minulosti, respektíve ako sa nácvik posunu opisuje v starších šermiarskych knihách.

Príčin je viac: jednou je to, že začiatovníci sú veľmi mladí 6-7 roční a ich svalstvo je ešte málo vyvinuté, kvôli tomu sa im veľmi ťažko prerušuje už začatý pohyb, pričom po vykročení a následnom zastavení na prvú dobu sa dostávajú do polohy z ktorej len veľmi ťažko vedú technicky správne dokončiť posun. Z uvedeného vyplýva aj druhá príčina – pri dokončení posunu na druhú dobu si pomáhajú pohybom trupu, alebo vychýlením ťažiska, čo spôsobí narušenie správneho strehu, a hlavne spôsobí křčovité prevedenie posunu, čo vo veľkej miere ostáva vžitú ešte niekoľko ďalších rokov.

Pri výuke správneho posunu zdôrazňujeme aj odtláčaciu prácu zadnej nohy na začiatku posunu a následné aktívne priťahovanie zadnej nohy pri zakončovaní posunu.

Pri výuke odsunu je situácia obdobná. Odsun nefázujeme, ale vykonávame na jeden pohyb. Zdôrazňujeme súčasné dosadnutie zadnej päty a predného chodidla. Už pri najmenších zdôrazníme odtláčaciu prácu prednej nohy na začiatku odsunu a aktívne pritiahnutie prednej nohy pred ukončením odsunu. Uvedená forma je nevyhnutná pre dynamický pohyb dozadu, ako aj pre rýchle dokončenie pohybu. Nesmieme deťom dovoliť pri odsune ťahať päť prednej nohy po zemi a pri posune ťahali chodidlo alebo špičku zadnej nohy po zemi. Ako pomôcku môžeme použiť položené čepele na zemi, ktoré musia deti prekonať.

Pri nácviku uvedených cvičení vždy predcvičuje buď tréner alebo starší skúsený šermiar. Nácvik posunov a odsunov spestrujeme malými poskokmi v strehu na mieste. Sú dôležité z viacerých dôvodov. Jednak napomáhajú v uvoľňovaní svalstva nôh, pomáhajú aj pri zaujatí respektíve obnovení rovnovážne správneho strehu po pohybe, pred ďalším pohybom. Často sa stáva, že začiatovník vykoná veľmi dlhý posun, alebo odsun, čím hlavne v začiatkoch naruší správny streh (streh sa stane širším, viac zaťaží prednú, alebo zadnú nohu) – dve-tri poskoky v strehu na mieste prijímú šermiara k obnoveniu správneho strehu, bez toho aby musel streh opustiť a zaujať ho znovu, čo je aj oveľa bližšie k samotnému šermu, kde tiež dochádza k narušeniu správneho strehu, pričom jeho obnovenie sa deje počas pohybu – zápasu.

Zo začiatku precvičujú začiatovníci len samotný posun alebo odsun, medzi dvoma pohybmi (posunmi alebo odsunmi) je krátka prestávka 1-2 sekundy. Ak si tréner myslí, že uvedené cvičenia pretekári zvládli, tak postupuje do ďalšej etapy, v ktorej šermiari vykonávajú už kombinácie uvedených pohybov. Zo začiatku kombinácie identických pohybov (dve, tri posuny alebo dve-tri odsuny) a neskôr aj kombinácie dvoch protichodných pohybov (posun-odsun). Najčastejšia chyba pri kombinácii posun-odsun je, že šermiari nedokončia posun zadnou nohou (nepoložia ju na zem) a hneď robia odsun. Pri jej odstránení nám napríklad pomôže ak medzi posun a odsun vložíme jeden poskok na mieste. Adekvátne je to aj pri kombinácii odsun-posun. Posun-poskok-odsun musia nasledovať plynule po sebe bez prerušenia. Poskok by mal byť čo najmenší bez zbytočného narovňavania nôh s dopadom na celé chodidlá do strehu.

Po osvojení uvedených kombinácií (2 posuny, 2 odsuny, posun-odsun, odsun-posun) môžeme uvedené pohyby ľubovoľne kombinovať, ich metodika kombinovaného vykonávania je totožná. Pri uvedených cvičeniach tréner alebo skúsenejší šermiar predcvičuje a neustále opravuje a upravuje pohyby a aj samotný streh začiatovníkov.

Najčastejšie chyby:

- nedostatočne hlboký streh,
- pri pohybe po vyšľapnutí šermiar len ťahá zakončovaciu nohu po planši, respektíve zemi
- pri pohybe vykláňa trup
- vystrčený zadok v strehu

- posuny nezačínajú špičkou prednej nohy,
- pri posune nenarovnáva koleno prednej nohy,
- v strehu smerujú kolená dovnútra, smerom k sebe
- trup nie je dostatočne vytočený

V tejto fáze výuky t.j. po cca 14-20 tréningu už kombinujeme vizuálnu ukážku so slovným podnetom, ale prevažuje skôr predcvičovanie ako diktovanie. Práca nôh trvá cca 10 minút, ale často ju rozdeľujeme na 2 6-7 minútové bloky.

Nácvik výpadu – začiatovníci.

Výpad je pre začiatovníkov najťažšie osvojiteľný základný prvok šermiarskeho pohybu nôh. A to z viacerých príčin : Jeho správne zvládnutie, ako i zotrvanie vo výpade vyžaduje najväčšie úsilie / najviac sily /, ktorá je potrebná pri ubrzdení pohybu pri prevedení výpadu, ako aj pri návrate do strehu z výpadu. Pričom zadná noha je natiahnutá a udržanie celého zadného chodidla na planši vyžaduje neustálu kontrolu cvičenca. V niektorých oddieloch a kluboch tréneri u začiatovníkov vyžadujú kratší výpad čo nezriedka vedie k osvojeniu si nesprávne krátkeho výpadu aj neskôr u pokročilých pretekárov.

U nás pristupujeme k nácviku výpadu hneď keď si začiatovníci osvojili prevedenie posunu a odsunu na adekvátnej úrovni, lebo obe menované cvičenia hrajú úlohu pri osvojení správneho výpadu.

Pri učení správne prevedeného výpadu zase pristupujeme k vizuálnej ukážke, ktorá je pre deti najzrozumiteľnejšia pričom upozorníme na hlavné zákonitosti prevedenia správneho výpadu. Zdôrazníme, že začiatok posunu a výpadu (pohyb prednej nohy – zdvihnutie špičky, narovnanie prednej nohy tak, že päta prednej nohy sa pohybuje dopredu, čo najnižšie nad planšom) je rovnaký, pričom zadná noha vykonáva rýchle narovnanie, pri ktorom sa trup nepredkláňa, zadná noha tlačí dopredu boky, ktoré po celý čas ostávajú vo vodorovnej polohe.

Predná noha, a to je veľmi dôležité, dosadá na zem ešte narovnaná a pokrčením do pravého uhla zbrzdzuje výpad. Zadná noha je vo výpade narovnaná, pričom chodidlo zadnej nohy je celé na planši – je to dôležité kvôli rýchlemu návratu do strehu v prípade vykrytia útoku s výpadom, alebo v prípade protiútku súpera. Najčastejšie chyby, ktoré sa pri výcviku výpadu vyskytujú sú :

a) jedným z najčastejších chýb je, keď šermiar nezačína výpad narovnaním prednej nohy, ale pohyb začína kolenom prednej nohy – dôsledkom toho je, že pri dopade prednej nohy na konci výpadu je koleno prednej nohy pokrčené a šermiar nemá silu zastaviť výpad včas (stehno a lýtko prednej nohy majú zvierat' pravý uhol) a tým prepadáva cez výpad, čím strácajú možnosť okamžitého návratu z výpadu.

b) pri výpade sa trup predkláňa dopredu, čo má za následok nevhodné zúročenie energie, ktorú vyvíja zadná noha na potlačenie výpadu dopredu, energia výpadu sa bude spotrebávať nie na pohyb dopredu, ale na pohyb do výšky a dopredu (pomalší výpad), ťažší návrat z výpadu rovnako ako v bode a).

c) príliš dlhý výpad – stehno a lýtko prednej nohy zvierajú tupý uhol – neumožňuje návrat do strehu. Začiatovníci si väčšinou z takéhoto výpadu sadajú medzi narovnané nohy, alebo sa vracajú do strehu postupným premiestňovaním ťažiska z nohy na nohu to jest' viacerými krokmi.

d) krátky výpad – ťažisko je vysoko, stehno a lýtko prednej nohy zvierajú tupý uhol , – väčšinou je takýto výpad veľmi pomalý, je to len vykročenie do posunu pričom zadná noha ostáva na mieste. Jeho najväčším nedostatkom je, že deti sa nenaučia vkladať do takéhoto výpadu dynamiku, čím nie je naplnená hlavná úloha výpadu ako formy práce nôh pri zakončení akcie.

e) ďalšou veľmi podstatnou chybou je, keď začiatovník nenapne zadnú nohu počas zaujatia výpadu. Napnutím zadnej nohy vytvárame potrebnú dynamiku výpadu. Ak pretekár po ukončení výpadu má zadnú nohu pokrčenú, znamená to, že do výpadu len padol – využil len prirodzenú príťažlivosť, pričom takémuto výpadu chýba potrebná dynamika a zároveň neúmerne zaťažuje zadné koleno v neprirodzenom smere.

f) Chodidlo zadnej nohy zvierá s planšou 90 stupňový uhol. Jedna z najčastejších chýb, ktorá sa pravidelne vyskytuje aj u dobrých šermiarov. Jej dôsledkom je, že v prípade neúspešnej akcie neumožní rýchly návrat do strehu, vyvoláva pokrčenie zadného kolena a tým aj veľké neprirodzené zaťaženie zadného kolena.

Uvedené chyby nezanedbávame a neustále opravujeme nesprávne prevedenia. Nácvik správneho výpadu bude vyžadovať dlhší čas, viac tréningov ako nácvik posunu a odsunu. Súčasne s nácvikom výpadu pristupujeme aj k nácviku návratu do strehu. Táto časť pohybu je pre deti ešte ťažšia, lebo vyžaduje najväčšiu silu (kým pri pohybe do výpadu zemská príťažlivosť pomáha, pri návrate z výpadu do strehu ju musíme prekonať). Pri návrate do strehu je veľmi dôležité aby sme deťom vysvetlili, že patričnú silu nevyvíja len predná noha, ktorá sa odráža z planše, ale aj noha zadná, ktorá vedomým pokrčením priťahuje

trup, a prednú nohu späť do strehu. Dôležitá teda je vhodná súhra pohybu prednej aj zadnej nohy, pričom pohybu pomáha aj pokrčenie neozbrojenej ruky, ktorá sa pri zaujatí strehu narovnála a volne sklzála k zadnej nohe. Najčastejšou chybou, ktorá nastáva pri návrate do strehu je, že zadná noha nevyvíja aktívny ťah, tým aj tak ešte slabá predná noha začiatočníka nezvládne úlohu a zaujatý streh je dlhší ako bol streh pred začiatkom výpadu. Pri nácviku výpadu a hlavne návratu môžu nastať chyby, ktoré vyplývajú z nedostatočného svalového rozvoja začiatočníkov (za ktoré nemôže, a nevie ich bez patričného posilnenia dolných končatín odstrániť) v tom prípade volíme rôzne posilňovacie cvičenia vykonávané vlastným telom (napríklad skok do výpadu z drepu v základnom postoji, ako aj návrat do drepu). Pre deti je ľahšie realizovateľný ako návrat do výpadu. Cvičenia so švihadlom, rôzne formy poskokov v podrepe (nie v drepe). Štafetové súťaže počas ktorých začiatočníci hrovou formou posilňujú vlastným telom.

Pri nácviku uvedených troch základných šermiarskych pohybov / posun, odsun, výpad / nesmie trénerova práca poznať kompromis, lebo uvedené pohyby a ich správne osvojenie vo významnej miere ovplyvnia úspešnosť šermiara počas celej kariéry.

Okrem uvedených pohybov neskôr šermiari v KŠ Šamorín nácvičujú aj ďalšie dva pohyby, ktorými sú predskok a fleš. Uvedené pohyby sa vyučujú v treťom roku tréningu, pričom tempo a forma ich výučby závisí od pohybových daností jednotlivcov.

Nácvik predskoku.

Predskok je jedným z najdynamickejších pohybov v šerme kvôli čomu si jeho osvojenie vyžaduje už určitú dávku sily a aj koordinácie. V Šamoríne pristupujeme k nácviku predskoku približne v treťom roku tréningu .

Tréner zase volí zo začiatku vizuálnu formu a to buď tak, že predskok predvedie, alebo si zavolá staršieho, skúseného šermiara, ktorý predskok ovláda na dobrej úrovni a ten predvedie deťom správnu formu prevedenia. Cvičencom treba vysvetliť, že pohyb prednej nohy je skoro totožný s pohybom, ktorý predná noha vykonáva pri posune, pričom zadná noha po zdvihnutí a narovnaní prednej nohy vykoná energický odraz smerom dopredu a obe nohy dopadajú na planš súčasne a to celým chodidlom. Dĺžka predskoku v tejto fáze náuky by mala byť okolo 1 až 1,5 násobok dĺžky posunu. Je veľmi dôležité deťom vysvetliť, že nohy dopadajú na planš súčasne a hlavne celým chodidlom. Ak pri zakončení predskoku dopadne dieťa na celé chodidlo prednej nohy a špičku zadnej nohy, nie je to až tak veľká chyba (stáva sa to veľmi často u pretekárov, ktorí sedia v tak hlbokom strehu, že kotník už nevie kompenzovať uhol ohnutia nohy aby sa celé zadné chodidlo dotýkalo planše). Neodpustiteľnou chybou však je, keď pri dopade po predskoku sa planše dotýka len špička prednej nohy bez ohľadu na formu dotyku zadnej nohy (v takomto prípade dochádza vždy k strate rovnováhy a tým aj k možnosti pokračovať v pohybe rovnako dobre dopredu aj dozadu).

V prípade, že pretekárom sa pri nácviku predskoku nedarí koordinovať pohyb oboch nôh, môžeme pristúpiť k individuálnej forme nácviku s tým, že umožníme pretekárovi vykonať kratší predskok. Vďaka tomu bude musieť vynaložiť menej energie a aj rozsah pohybu dolných končatín bude menší, čo napomôže precíznejšiemu prevedeniu. V prípade, že si túto kratšiu formu predskoku pretekár osvojí pristúpime k nácviku reálnej veľkosti predskoku.

Pretekárom vysvetlíme, že uvedená forma predskoku spojená s výpadom je agresívnejšia, rýchlejšia forma útoku ako posun výpad, pričom slúži aj na prekonanie väčšej vzdialenosti ako je tomu pri posun výpade. V šerme fleuretom sa aplikuje s obľubou hlavne hneď po povelu rozhodcu vpred, keď vieme, že súper sa bude chcieť priblížiť, je aj rovnako dobrou zbraňou proti druhej intenzii - aplikovanej súperom hneď po povelu vpred. Napríklad proti nemeckým pretekárom, ktorí začínajú útok s výzvou. Samozrejme musí byť spojený s adekvátnou prácou ozbrojenej ruky.

Okrem uvedenej formy predskoku v šerme fleuretom sa aplikuje aj forma predskoku, ktorá hrá úlohu hlavne pri práci v druhej intenzii. Od vyššie uvedenej formy sa líši :

- v dĺžke, ktorá závisí hlavne od vzdialenosti súpera, ale v zásade je vždy kratšia ako pri vyššie uvedenom predskoku,
- od spôsobu dopadu prednej nohy na planš. Pri predskoku v druhej intenzii pri zakončení dopadá na zem súčasne chodidlo zadnej nohy a len päta prednej nohy, to pretekárovi zabezpečí, že ťažisko zostáva na zadnej nohe vďaka čomu sa vie hneď po predskoku zastaviť a kryť na mieste súperov útok vykonaný do tempa z nohy, alebo do tempa zbraného súčasne z nohy a z ruky. Vo fleurete sa väčšinou aplikuje tempo

brané z nohy, alebo tempo z nohy a ruky súčasne, lebo súperom poskytnuté tempo z ruky je veľmi často snahou súpera o druhú intenziu.

Napríklad akciou pri ktorej sa aplikuje predskok v druhej intenzii je :

Tréner aj šermiar stoja v šermiarskom postoji na vzdialenosť otvorenú väčšiu ako posun výpadová vzdialenosť

Šermiar : vykoná predskok v druhej intenzii (predskok má približne dĺžku posunu, pri zakončení predskoku dopadá na chodilo zadnej a pätu prednej nohy, ťažisko sa nachádza na zadnej nohe) pričom súčasne s predskokom vykonáva terc výzvu ,

Tréner : a) vykoná priamy bod do terc výzvy šermiara posunom alebo polvýpadom,
b) ostáva v strehu
c) vykoná odsun

Šermiar : a) zostáva po predskoku v strehu kde kryje kružnou sixtou a odbodáva coupé bodom na rameno trénera
b) dokončuje výpadom, posun výpadom akciu priamo, alebo fintou podľa ďalšej reakcie trénera
c) Šermiar po predskoku ostáva v strehu, nepokračuje v zakončení akcie, lebo vzdialenosť ostala otvorená, veľká na úspešné vykonanie akcie

Rozvinutejšou formou nácviku uvedenej akcie je keď akciu nezačína šermiar z miesta kedy chce, ale tréner najprv vykoná potlačenie pretekára (pár pomalých ale plynulých posunov), pretekár musí začať akciu v momente keď sa tréner zastaví. Táto forma je veľmi náročná, vyžaduje už značne skúseného šermiara, lebo tu už musí šermiar okrem správneho prevedenia kontrolovať aj načasovanie začiatku akcie a súčasne aj vzdialenosť, z ktorej bude akciu vykonávať. Aj pre trénera je náročnejšia, lebo musí vedieť reagovať na pohyb pretekára. Uvedená forma sa už veľmi blíži k reálnemu šermiarskemu duelu.

Poskok.

Tu sa musím zmieniť aj o ďalšej forme práce nôh, ktorá v reálnom šerme nemá obdobu, ale ako prípravný pohyb hrá pri výučbe práce nôh v Šamoríne značnú úlohu. Je ňou poskok (veľmi jednoduché cvičenie, poskok na mieste v strehu pričom obe chodidlá dopadajú na planš súčasne celou plochou, jej výška je minimálna 1-2 cm). Je to kordinačné cvičenie, ktoré hrá úlohu v tom, že väčšinou po jej aplikovaní sa po poskoku vracajú šermiari do strehu v ktorom je zabezpečená správna poloha ťažiska. Ak uvedený cvik aplikujeme pri vykonávaní pohybov na rýchlosť napr. /3 posuny - 3odsuny po dobu napr. 15 sek./ pričom poskok začleníme medzi každý posun a každý odsun, zlepšíme tým koordináciu uvedených pohybov.

Fleš.

V šerme fleuretom je fleš veľmi účinnou zbraňou či už zakončenia útoku alebo aj spôsobu obrany. Oproti klasickému výpadu má viac predností, ktoré vyzdvihol hlavne súčasný trend v šerme fleuretom.

Medzi najväčšie patria :

- fleš ako finálna časť útoku je rýchlejšia ako výpad
- vzdialenosť, z ktorej vieme súpera ohroziť flešou, je väčšia, ako pri výpade
- väčšinou sa po nepodarenom útoku flešou šermiar dostáva za súpera, čo znemožňuje prevedenie odvety (túto prednosť fleše v súčasnosti v šerme fleuretom najviac využívajú)

Osobne si myslím, že technicky je správna fleš naučiteľná oveľa ľahšie ako správny výpad, totiž po vykonaní nie je potrebná až taká sila dolných končatín ako pri dopade prednej nohy pri výpade, lebo fleš po vykonaní prechádza do plynulého poklusu, ktorého cieľom je šermiara zastaviť. To, že k výučbe fleše pristupujeme individuálne až v treťom roku tréningu, alebo neskôr je hlavne taktická stránka vykonania fleše. Zo skúseností viem, že ak sa fleš naučia deti veľmi skoro potom to má nepriaznivý vplyv na spôsob ich šermu. Ešte nevedia zhodnotiť vzdialenosť a tempo, v ktorom fleš treba previesť a vo voľnom šerme (a aj na turnajoch) sa útoky flešou zmenia na plynulý beh. Toto je hlavná príčina, prečo treba pristúpiť k nácviku fleše individuálne a len v tom štádiu šermiarskeho rozvoja pretekára, v ktorom správnosť prevedenia fleše pochopí najmä po taktickej stránke. Pred aj počas nácviku samotnej fleše mladým pretekárom vysvetlíme taktickú podstatu prevedenia fleše.

"Pri správne prevedenej fleši by mal zásah padnúť pred dopadom zadnej nohy na zem. Fleš môžeme aplikovať do prípravy, ale aj zložitého útoku súpera. V takomto prípade využívame skôr maximálnu rýchlosť fleše, ktorá je rýchlejšia, ako pri výpade. Dĺžka fleše v tomto prípade nie je dôležitá, lebo súper je v pohybe proti nám. Fleš môžeme aplikovať aj ako zakončovaciu fázu nášho útoku väčšinou vtedy, keď

súper drží dobre vzdialenosť a nevieme zobrať tempo z nohy, takže berieme tempo z ruky. Pri tejto forme okrem rýchlosti hrá úlohu aj dĺžka fleše, ktorá je väčšia ako dĺžka výpadu. Pri oboch typoch fleše je dôležité, že po zakončení fleše sa vo veľmi krátkom čase dostávame za chrbát súpera a tým vylúčime možnosť jeho odvety."

A teraz pristúpme k samotnému nácviku fleše. Pre začiatočníkov je veľmi vhodné urobiť zopár navádzacích cvičení, medzi ktoré patrí napríklad nízky štart. Je potrebné deťom zdôrazniť, že pri fleši sa trup nepredkloní, ale že predkláňa celé telo, ktoré vytvára priamku pričom je prednou nohou vymrštené nie do výšky, ale v približne 45 a pre pokročilejších v 40 stupňovom uhle dopredu.

Zo začiatku navčičujem útok spojený s posunom (dôležité je dôrazné zakončenie posunu zadnou nohou), to pomáha hlavne v tom, že šermiar získa časť energie potrebnej na vykonanie fleše už počas posunu (telo je na začiatku fleše už v pohybe). Najčastejšie chyby :

- šermiari nedokončia posun zadnou nohou - len vykrôčia prednou nohou dopredu a namiesto dokončenia zadnou nohou prechádzajú do fleše,

- po posune sa na začiatku fleše predklonia, čím nohy a trup už nie sú v priamke, zadok sa vysunie smerom dozadu a tým sa prevažná časť energie potrebnej k správne prevedeniu fleše vyčerpá na pohyb šermiara do výšky a nie dopredu,

- ďalšou veľkou chybou je, že šermiar počas fleše nesleduje pohyb svojej špičky, respektíve miesto predpokladaného dopadu aretu, ale sa pozerá na planš pod sebou,

- a poslednou podstatnou chybou je, hlavne u dievčat, že chýba potrebná dĺžka fleše (je do nej vložené málo dynamiky), čo má za následok, že sa stráca letová fáza fleše (podobá sa skôr na beh) a tým aj jej podstata.

Keď si šermiari ako tak osvojili techniku, pridávam ďalšie možnosti a variácie, ktoré majú za úlohu ešte lepšie precítiť formu finálneho pohybu, ako aj posilniť dolné končatiny.

Takými cvičeniami sú napr. :

- fleš z hlbokého podrepu v základnom postoji,

- fleš po posune pričom posun končí v podrepe tak, že predná ruka sa dotkne planši čo najďalej vpredu pričom sa trup nesmie predkloniť, ale predná noha sa viac ohne. Ak pri správnom vykonaní uvedeného cvičenia neprejdeme po dokončení posunu zadnou nohou plynule do fleše, tak by sme mali prepadnúť cez prednú nohu.

Keď si mladí šermiari už osvojili správny spôsob fleše z miesta, alebo pohybu dopredu, pristupujeme k nácviku fleše po odsunoch. Cvičenie je značne obtiažné, lebo sa počas nej mení aj smer pohybu. Tu hrá maximálnu úlohu správne robenie odsunov, z ktorých fleš začína. Ak má šermiar pri odsunoch predklonený trup, energia fleše sa bude strácať do výšky, preto je potrebné aby pri odsunoch nebol trup predklonený, a aby ťažisko spočívalo v rovnakej miere na oboch dolných končatinách. Pri nácviku postupujem spôsobom takým, že zo začiatku vykonávajú šermiari pomalé voľné odsuny, pričom držia vzdialenosť (tréner pomaly normálnou chôdzou postupuje dopredu) na trénerovo tlesknutie sa šermiari zastavujú a vykonávajú fleš. Zo začiatku je vhodné voliť tlesknutie, lebo šermiari majú možnosť sledovať prípravu tlesknutia a tým získajú čas potrebný na prípravu fleše. Pre pokročilých už volím skôr slovný podnet napr. "HOP!", lebo tu už šermiari nemajú možnosť zbrať prípravu na vyslovenie slovného podnetu, a preto musia reagovať okamžite. Samozrejme aj môj pohyb dopredu je rýchlejší, agresívnejší.

Týmto sme sa dostali na koniec pohybov nôh, ktoré sa v Šamoríne vyučujú a dostávame sa k formám a typom práce nôh, čo je hlavnou náplňou uvedeného článku.

Typy práce nôh.

Každý tréner sa pri plánovaní tréningu musí rozhodnúť, koľko času z tréningu bude venovať technickému výcviku nôh a akú formu si zvolí. Správne naplánovanie uvedených prvkov závisí od viacerých faktorov, z ktorých najdôležitejšie sa pokúsím vymenovať.

Plánovanie formy (typu) technického výcviku nôh závisí od :

- stupňa šermiarskeho umenia skupiny, alebo jednotlivca
- tréningového obdobia (prípravné, súťažné, hlavné ...)
- momentálnych dispozícií šermiara, alebo skupiny
- tréningových možností
- počtu pretekárov s ktorými musíme naraz pracovať

Plánovanie času (dĺžky trvania) technického výcviku nôh závisí od :

- veku pretekárov
- dĺžky tréningu
- tréningového obdobia (prípravné, súťažné, hlavné ...)
- momentálnych dispozícií šermiara, alebo skupiny
- zvolenej formy (typu) technického výcviku nôh
- od intenzity a precíznosti práce na nohách
- od tréningových foriem, ktoré budú nasledovať po technickom výcviku nôh

Jednotlivé typy technického výcviku nôh môžeme v hrubých rysoch rozdeliť na uvedené skupiny.

1. Typ technického výcviku nôh zameraný na zahriatie organizmu (svalov) na potrebnú súťažnú teplotu. Používajú ho pretekármi po rozcvičke pred turnajom a prebieha samostatne formou pomalého precízneho vykonávania jednoduchých šermiarskych pohybov nôh.
2. Typ technického výcviku nôh zameraný na zlepšenie techniky prevedenia jednotlivých pohybov, alebo ich kombinácií – túto formu aplikujeme od začiatočníkov až po pokročilých šermiarov.
3. Typ technického výcviku nôh zameraný na zrýchlenie jednotlivých pohybov, alebo ich kombinácií – samozrejme aj u neskúsených pretekárov sa snažíme o zrýchlenie ich práce nôh, ale len v rámci udržania technického prevedenia. U pokročilých šermiarov využijeme špeciálne formy práce nôh zamerané na zrýchlenie.
4. Typ technického výcviku nôh zameraný na zrýchlenie reakcie na súperov pohyb. Táto forma je dosť blízka predošlej, ale nie sú totožné. Pri type č. 3 ide o zrýchlenie napr. posunov, odsunov, výpadov, predskok výpadov, flešov, posun výpadov ... pri type č.4 ide o čo najrýchlejšiu reakciu na súperovu zmenu smeru, na súperovo tempo atď. Vieme, že samotný reakčný čas sa dá ovplyvniť len veľmi málo, ale pri šerme rýchla reakcia nezávisí len od reakčného času (keďže sa jedná o zložitý pohyb), ale aj od hĺbky strehu, umiestnenia ťažiska, momentálnej polohy nôh a na neposlednom mieste od rýchlosti a presnosti práce mozog – sval (koordinačné schopnosti). Posledný uvedený prvok je pri plánovaní tréningu v šerme využívaný v súčasnosti len minimálne, ale v iných športoch sa už stal veľmi dôležitou súčasťou tréningu. “O rozvoji koordinačných schopností, ktoré limitujú špeciálnu športovú výkonnosť v takom dynamickom a rýchlom športe ako šerm (hlavne šerm fleuretom a šablou) je, vieme zatiaľ veľmi málo. Väčšinou sa využívajú všeobecné cvičenia, ktoré sú staré už niekoľko desaťročí. Vo väčšine oddielov a klubov sa vôbec nepoužívajú špeciálne cvičenia, ktoré môžu zlepšiť komunikáciu medzi svalom a centrálnym nervovým systémom. Priemerne sa využíva na 70 percent. Špeciálnymi cvičeniami sa dá zvýšiť na 72 až 76 percent. To môžu byť tie rozhodujúce stotinky, ktoré môžu chýbať pri útočných akciách a pri zakončovaní útokov resp. odbodov. V týchto sa lepšie presadí šermiar s vyššou úrovňou nervovo-svalovej komunikácie, teda rýchlejšou cestou informácie od svalu do príslušného centra a naopak.
5. Typ technického výcviku nôh zameraný na sústredenie a prijímanie správnych rozhodnutí . Pri tejto forme práce nôh je najviac zaťažené myslenie a sústredenie šermiara, ktoré dosiahneme tým, že sa dohodneme na rôznych formách a variáciách práce nôh na konkrétne podnety, ktoré potom často striedame, a tým nútime pretekárov neustále rozmýšľať a reagovať na zadané úlohy.
6. Typ technického výcviku nôh, ktorý sa podobá reálnemu šermu - v uvedenom type sa nachádzajú prvky všetkých vyššie uvedených foriem a patrí pretekára medzi najťažšie realizovateľné. Pri tomto type sa precvičujú prvky z už nacvičených predošlých foriem a do tréningu ho plánujeme väčšinou len počas súťažného a hlavného cyklu, pričom ho robíme len s psychicky aj fyzicky oddýchnutými šermiarmi.

Dĺžka práce nôh ako som vyššie uviedol závisí od viacerých skutočností, napr. od veku pretekárov. S mladými pretekármi (7-8 rokov) nikdy netrvá dlhšie ako 8-10 minút kvôli ich fyzickým a psychickým predpokladom. S pokročilými pretekármi trvá práca nôh v Šamoríne od 10 do 20 minút v závislosti od tréningového obdobia. Sú však aj oddiely a kluby, kde pokročilí pretekári robia prácu nôh maximálne 5-6 minút samostatne, len kvôli správne zahriatiu svalov. Sú to kluby, kde šermiari (pokročilí !) si zlepšujú prácu nôh počas voľného šermu, ktorého forma a aj intenzita zodpovedá forme a intenzite šermu na vrcholných súťažiach (SP,SPJ, MS, MSJ). Ich technická čistota nebýva až taká veľká, ale ostatné parametre sú minimálne na takej úrovni ako tých, ktorí prácu nôh do svojho tréningu naplánovali. Z toho teda vychá-

dza, že ak skupina pracuje počas voľného šermu na tréningu na vysokej úrovni môžeme znížiť čas plánovaný na prácu nôh, pričom sa hlavne budeme zameriavať na zlepšenie techniky jednotlivých prvkov. Čas plánovaného výcviku nôh závisí aj od momentálnej dispozície šermiarov (ak sú psychicky a fyzicky unavení je kratší ako pri odpočínutých pretekároch). V neposlednom rade tiež od intenzity práce nôh (pri zameraní sa na techniku môžeme pracovať po dlhší čas s kratšími prestávkami, než pri zameraní na rýchlosť, keď pracujeme kratší čas z dlhšími prestávkami).

Kedy počas tréningu zaradiť prácu nôh ? Na túto otázku je tiež veľmi ťažké odpovedať. Bol som v kluboch, kde prácu nôh zaradzovali na konci tréningu po voľnom šerme. V našom klube je práca nôh zaradzovaná do tréningového procesu po úvodnej časti tréningu pred voľným šermom. Je to kvôli tomu, že pretekári sú v tejto fáze ešte odpočínutí a uvedenú prácu vedia realizovať na vysokej mentálnej a aj fyzickej úrovni. Po voľnom šerme už bývajú spravidla unavení, a vtedy už väčšinou nemá zmysel zaradzovať prácu nôh vysokej intenzity.

A týmto sme sa dostali k jednotlivým formám práce nôh, ktoré v Šamoríne využívame na zvyšovanie výkonnosti pretekárov.

Formy práce nôh.

A. Tréner diktuje – tréner stojí pred skupinou a využíva slovné povely (posun, odsun, predskok, výpad, fleš), okrem uvedených povelov využívame aj povel poskok, ktorý sa síce v šerme nevyužíva, ale je výborným pomocníkom pri udržiavaní ideálneho strehu. Ďalšou formou, ktorú môžeme využiť je tzv. appel výpad (je to výpad pred ktorým sa robí krátke ale dôrazné dupnutie prednou nohou), jej výhodou je, že pred výpadom kvôli dupnutiu pretekár preniesie váhu viac na zadnú nohu, a tým výpad nebude začínať kolenom. Rôznymi kombináciami uvedených povelov tréner môže dosiahnuť plynulý pohyb pretekárov.

Veková skupina: začiatočníci, pokročilí, vrcholoví športovci. Samozrejme intenzita závisí od technickej spôsobilosti skupiny.

Výhody: Tréner dáva slovné povely, tým je umožnený jeho voľný pohyb medzi šermiarmi, môže opravovať chyby, lepšia možnosť kontroly jednotlivých pretekárov, nezávislé od fyzickej zdatnosti trénera.

Nevýhody: Pri tejto forme nácviku sa využíva akustický signál (slovné povely), ktorý nezodpovedá reálnemu šermu, tam šermiari reagujú na vizuálne signály, pohyb súpera, súperovej čepele.

Obtiažnosť: malá. Od šermiara nevyžaduje ani veľké mentálne sústredenie a aj po fyzickej stránke patrí medzi ľahké cvičenie.

Cieľ: Cieľom tejto formy je zlepšenie technického prevedenia jednotlivých pohybov a ich kombinácií.

Kedy zaradiť? V KŠ Šamorín ho zaradzuje na začiatku sezóny v trvaní max. 10 minút a počas sezóny ako úvodnú časť práce nôh max. 5 minút, ktorá má za úlohu pripraviť (zahriať) pretekára na hlavnú časť práce nôh, ktorá trvá cca 10-12 minút. U začiatočníkov uvedené cvičenie zaradzujem vždy len po predvedení (predcvičení) jednotlivých pohybov, keď ich už zvládli.

B. Tréner diktuje + akustické signály – tréner stojí pred skupinou a využíva slovné povely (posun, odsun, predskok, poskok, výpad, appel výpad, fleš) a ich kombinácie. Okrem uvedených povelov sa s pretekármi dohodne na ďalšom akustickom signáli, napr. na tlesknutie treba urobiť výpad (posun-výpad, odsun-výpad, predskok-výpad, tri odsuny atď) a to takou formou, že sa dokončí len začatý jednoduchý pohyb a max. rýchlosťou sa vykoná dohodnuté cvičenie. Samozrejme môžeme sa dohodnúť aj na viacerých akustických signáloch, napr. tlesknutie, hop, dupnutie ...

Veková skupina: začiatočníci, pokročilí, vrcholoví športovci. Samozrejme intenzita závisí od technickej spôsobilosti skupiny.

Výhody: Tréner dáva slovné povely, tým je umožnený jeho voľný pohyb medzi šermiarmi, môže opravovať chyby, lepšia možnosť kontroly jednotlivých pretekárov, nezávislé od fyzickej zdatnosti trénera.

<u>Nevýhody:</u>	Pri tejto forme nácviku sa využíva akustický signál (slovné povely), ktorý nezodpovedá reálnemu šermu, tam šermiari reagujú na vizuálne signály, pohyb súpera, súperovej čepele.
<u>Obtiažnosť:</u>	malá. Od šermiara nevyžaduje ani veľké mentálne sústredenie a aj po fyzickej stránke patrí medzi ľahšie cvičenia. Tým, že sme zaradili aj pohyb s max. rýchlosťou, sa cvičenie stalo obtiažnejším ako predošlé, lebo šermiar sa musí viac sústrediť a dávať pozor na ďalší podnet, pričom aj prevedenie cvičenia na tento podnet musí byť max. rýchle.
<u>Cieľ:</u>	Cieľom tejto formy je zlepšenie techniky jednotlivých pohybov a ich kombinácií, pričom druhoradým cieľom je aj rozvoj rýchlej reakcie na podnet a čiastočne aj rozvoj špeciálnej šermiarskej rýchlosti nôh.
<u>Kedy zaradiť?</u>	V KŠ Šamorín ho zaraďuje na začiatku sezóny v trvaní max. 10 minút a počas sezóny ako úvodnú časť práce nôh max. 5 minút, ktorá má za úlohu pripraviť (zahriať) pretekára na hlavnú časť práce nôh, ktorá trvá cca 10-12 minút. U začiatočníkov uvedené cvičenie zaraďujem len po základnom zvládnutí jednoduchých šerm. pohyb ako hlavnú časť práce nôh max. 8-10 minút. Samozrejme s adekvátnymi prestávkami a to tak, že striedam povely. Napríklad na tlesknutie sa robí výpad, cvičíme 2-3 minúty krátka prestávka - max. 1 minúta a potom dám nový povel. Napríklad na tlesknutie sa nerobí nič – pretekár ostáva v strehu. Deti táto hravá forma vie zaujať a oveľa viac sa snažia. Tréner môže napr. počítať chyby pretekárov.

C. Tréner diktuje + vizuálne signály – tréner stojí pred skupinou a využíva slovné povely (posun, odsun, poskok, predskok, výpad, appel výpad, fleš), okrem uvedených povelov využíva aj vizuálne signály napr. ak zdvihne ľavú ruku pretekári urobia výpad, ak zdvihne pravú ruku pretekári robia opak toho čo tréner diktuje (na povel posun, robia odsun, na povel odsun robia posun, na povel predskok robia poskok a opačne, na povel 2 posuny robia dva odsuny, na povel posun-odsun robia odsun-posun ...). Tréneri dávajú pozor na to, že neexistuje opak výpadu, fleše, a appel výpadu. Tu si môžu pomôcť dvoma spôsobmi, buď sa dohodnú, že pre uvedené pohyby opak neplatí, alebo tieto povely nezadávajú keď majú zdvihnutú pravú ruku. Samozrejme aj formy vizuálnych signálov a na ne vyžadovaných cvičení, sú na fantázii toho ktorého trénera.

Veková skupina: začiatočníci, pokročilí, vrcholoví športovci.

Výhody: Tréner dáva aj slovné povely, tým je umožnený jeho voľný pohyb medzi šermiarmi, môže opravovať chyby, vhodným zakomponovaním vizuálnych signálov sa táto forma práce nôh viac približuje reálnemu šermu ako predchádzajúce. Dobrá možnosť kontroly jednotlivých pretekárov, nezávislé od fyzickej zdatnosti trénera.

Nevýhody: Pri tejto forme nácviku sa využíva vizuálny signál (rôzne pohyby rúk, nôh, tela), ktoré sú bližšie, ale úplne nezodpovedajú reálnemu šermu. Tam šermiari reagujú na vizuálne signály, špecifické pohyby súpera, súperovej čepele.

Obtiažnosť: Malá až stredná. Od šermiara vyžaduje priemerné mentálne sústredenie, po fyzickej stránke patrí medzi ľahké cvičenie. Samozrejme u začiatočníkov kladieme jednoduché úlohy (napr. na zdvihnutie pravej ruky robia opak toho čo počujú, na upaženie ľavej ruky robia výpad) s vizuálne dobre odlišiteľnými signálmi. U pokročilých a vrcholových šermiarov adekvátne sťažíme aj veľkosť signálov (napr. zdvihnutie chodidla, ruka v päsť, otvorenie dlane, atď...) a vyberáme zložitejšie úlohy napr. namiesto posunu 2 odsuny, namiesto dvoch odsunov jeden posun, atď ...). Záleží len na fantázii a fundovanosti trénerov.

Cieľ: Cieľom tejto formy je udržiavanie kvality techniky jednotlivých pohybov, ich kombinácií, ako aj tréning neustáleho sledovania trénera, rýchlej a správnej reakcie aj na jednotlivé malé podnety. Udržiavanie sústredenia pretekárov a pretekárook.

Kedy zaradiť? V KŠ Šamorín ho zaraďujem na začiatku práce nôh väčšinou ako spestrenie práce nôh, počas sezóny vtedy, keď sú pretekári fyzicky značne unavení, v trvaní 5-10 minút, alebo na začiatku sezóny ako samostatnú formu práce nôh v trvaní cca 10 minút. Ďalšou možnosťou je napr. zaradenie v trvaní cca 10 minút vtedy, keď trénujeme dvojčázovo, väčšinou v druhej fáze. U začiatočníkov uvedené cvičenie zaraďujem vždy len po predvedení (predcvičení) jednotlivých pohybov, keď ich už cvičenci zvládli. Tak približne po 50 tréningu v trvaní max. 8-10 minút.

D. Tréner diktuje + zvukové + vizuálne signály – Tréner pri tejto forme práce nôh súčasne využíva prvky predošlých foriem (A,B,C). Samozrejme vždy sa prispôsobuje stupňu pokročilosti danej skupiny. Túto formu práce nôh využíva veľa trénerov. Jej pomocou je možné robiť cvičenia v dobrej nálade aj súťažnou formou, keď každý pretekár nahlas zahlásí každú chybu ktorú vykonal (napr. jedna, dve, atď..).

Veková skupina: pokročilí, vrcholoví športovci. Samozrejme intenzita závisí od technickej zdatnosti skupiny.

Výhody: Aj keď intenzita nebýva na veľmi vysokej úrovni, táto forma kladie už značné nároky na sústredenie šermiara, dá sa pracovať aj s väčšou skupinou. Na trénera kladie minimálne fyzické nároky.

Nevýhody: Je potrebné dávať dosť časté prestávky, aby sa pretekári, napr. po pokazenom cvičení, zorientovali. Inak hrozí, že pokazia aj nasledovné cvičenie. Pre trénera je veľmi ťažké kontrolovať fyzické nasadenie pretekárov.

Obtiažnosť: Stredná. Od šermiara vyžaduje veľké mentálne sústredenie. Musí neustále sledovať množstvo vizuálnych aj akustických signálov, vyhodnocovať ich a správne reagovať na ne. Pomocou správne vybraných cvičení na jednotlivé podnety a ich častejším opakovaním môžeme dosiahnuť vyššie nasadenie, aj čo sa týka fyzickej stránky uvedenej formy.

Cieľ: Cieľom uvedenej formy je rozvíjať postreh, sústredenie a správnu reakciu na jednotlivé vizuálne a akustické podnety.

Kedy zaradiť? U začiatočníkov prvý, resp. druhý rok ho nezaraďujem nikdy. Táto forma je pre nich ešte veľmi náročná, a počas nej by sa viac mýlili, ako je to únosné (väčšinu času by tréner spotreboval na prestávky, ktoré by boli potrebné na obnovenie sústredenia na jednotlivé podnety). U stredných a pokročilých pretekárov túto formu práce nôh aplikujem počas sezóny. Väčšinou deň, dva pred turnajom v trvaní 5-10 minút, alebo na tréningu po turnaji v trvaní tiež 5-10 minút.

E. Jeden predcvičuje – tréner alebo pretekár, ktorý má dobrú prácu nôh stojí približne 3 – 4 metre pred skupinou, ktorá stojí v rade v strehu pričom vzdialenosť medzi šermiarmi nie je veľmi veľká (tým sa zabezpečí, že pri cvičení sa skupina bude snažiť pracovať v rovnakom tempe), tak že ľaváci stoja oproti predcvičiacemu po pravej strane a praváci po ľavej. Tréner (-predcvičujúci pretekár), sa pohybuje v strehu, pričom kombinuje rôzne rýchle posuny a odsuny, a súčasne mení aj dĺžku uvedených šermiarskych pohybov. Pretekári sa snažia udržať vzdialenosť teda na trénerov posun reagujú odsunom, na trénerov výpad tiež odsunom a na návrat z výpadu výpadom, z ktorého sa vracajú vtedy, keď tréner vykoná posun. Na trénerov odsun reagujú posunom. Samozrejme pri pokročilejších môžeme zaviesť aj predskok, na ktorý pretekári reagujú odskokom a odskok, na ktorý pretekári reagujú predskokom.

Veková skupina: začiatočníci, pokročilí, vrcholoví športovci. Samozrejme intenzita závisí od technickej spôsobilosti skupiny.

Výhody: Tento spôsob tréningu práce nôh je oveľa reálnejší, ako boli predošlé, lebo pretekári sa snažia udržať vzdialenosť, respektíve reagovať na súperov šermiarsky pohyb po planši podobne ako sa to vyskytuje pri šerme.

Nevýhody: Ak predcvičuje tréner, tento spôsob tréningu kladie väčšie nároky na jeho kondíciu, veď od intenzity predcvičovania závisí intenzita cvičenia zverencov. Ak predcvičuje niektorý zo šermiarov, väčšinou sú to tí, ktorí majú dobrú prácu nôh, býva intenzita cvičenia na vysokej úrovni, ale pretekári málo pracujú so zmenou dĺžky posunov a odsunov, menia len ich rýchlosť, pričom meniť rýchlosť pohybu počas jednoduchého pohybu (posunu, odsunu, výpadu) - pomalý začiatok rýchly koniec, alebo rýchly začiatok pomalý koniec - sa darí len málo predcvičujúcim. Tréner však väčšinou tieto pohyby vie lepšie napodobniť respektíve vyvolať.

Obtiažnosť: stredná. Od šermiara vyžaduje väčšie úsilie a aj sústredenie, už aj pri najmenších. Pri pokročilých pretekároch, keď sa pracuje s vysokou intenzitou je obtiažnosť tiež stredná..

Cieľ: Cieľom tejto formy je naučiť sa čítať súperov pohyb, respektíve vedieť reagovať na súperov pohyb.

Kedy zaradiť? V KŠ Šamorín ho zaraďujeme u malých vtedy, keď sa už naučili jednoduché šermiarske pohyby (posun, odsun, výpad) u stredných a pokročilých počas sezóny, ako strednú časť práce nôh max. 5 minút.

F. Jeden predcvičuje + vizuálne signály – základ tejto formy je ten istý, ako pri predošlej (E), pričom rozdiel je v tom, že tréner môže pridať ďalšie vizuálne signály, ako napríklad na zdvihnutie ozbrojenej ruky sa robí výpad (posun výpad, alebo predskok výpad) s automatickým návratom do strehu, na zdvihnutie zadnej (neozbrojenej) ruky sa na trénerov posun nereaguje odsunom, ale posunom, (alebo dvomi posunmi), na trénerov odsun sa nereaguje posunom ale odsunom, (alebo dvomi odsunmi) a podobne.

Veková skupina: stredne pokročilí, pokročilí, vrcholoví športovci. Samozrejme intenzita závisí od technickej spôsobilosti skupiny.

Výhody: Podobné ako pri predošlej forme s tým, že sústredenie pretekárov musí byť na ešte vyššej úrovni. Ak tréner nevie alebo nechce robiť výpady, tak pri tejto forme zdvihnutím ruky vie dať signál na urobienie výpadu cvičiacim (tým si ušetrí veľa energie, pričom intenzita a aj technické prevedenie nácviku výpadu zostane zachované).

Nevýhody: Podobné ako pri predošlej forme.

Obtiažnosť: stredná až vyššia. Od šermiara vyžaduje značné mentálne sústredenie a aj po fyzickej stránke patrí medzi stredne obtiažne cvičenia. Tým, že sme zaradili ďalšie vizuálne podnety, pričom na ne prevedené cvičenia sa prirodzene nenúkajú (treba ich mať vždy na rozume), bude pri vyššej intenzite často prichádzať k omylom. Ak sa zverenci začnú myliť častejšie, napr. 2x za sebou, musí tréner po dokončení pohybu (posunu, odsunu, výpadu) na malú chvíľku zastaviť a počkať, kým pretekári znovu chytia rytmus.

Cieľ: Cieľom tejto formy je, podobne ako pri predošlej forme, naučiť sa čítať súperov pohyb, respektíve vedieť reagovať na súperov pohyb, pričom sa pretekári učia aj rýchle sa rozhodovať a vyberať si správne riešenia na vzniknutú situáciu.

Kedy zaradiť? V KŠ Šamorín ho zaraďujeme u malých vtedy, keď sa už naučili jednoduché šermiarske pohyby (posun, odsun, výpad), u stredných a pokročilých počas sezóny, ako strednú časť práce nôh max. 5 minút.

G. Jeden predcvičuje + akustické signály – základ tejto formy je ten istý ako pri forme (E), rozdiel je v tom, že tréner pridáva akustické signály, ktoré majú prednosť pred tým, čo pretekár vidí (napríklad na trénerov posun, ktorý je robený súčasne s akustickým signálom /povelom/ trénera posun, pretekári nereagujú odsunom, ale posunom, lebo podľa dohody akustický signál má prednosť pred vizuálnym. Ďalšou možnosťou je, napríklad, keď tréner vykonáva rýchle plynulé posuny, pretekári vykonávajú odsuny, tréner počas jedného posunu dá povel VÝPAD, pretekári dokončia práve vykonávaný odsun a hneď bez meškania urobia výpad. Podobných možností je veľmi veľa, závisí len na fantázii trénera.

Veková skupina: stredne pokročilí, pokročilí, vrcholoví športovci.

Výhody: Podobné ako pri predošlej forme, pričom veľmi dobre sa nacvičujú pohyby, pri ktorých sa mení smer pohybu, respektíve útoky, ktoré začínajú odsunmi, udržaním vzdialenosti.

Nevýhody: Podobné ako pri predošlej forme s tým, že akustický signál má prednosť pred vizuálnym, čo sa v šerme nevyskytuje.

Obtiažnosť: Stredná. Od šermiara vyžaduje priemerné mentálne sústredenie, po fyzickej stránke patrí medzi stredne obtiažne cvičenia.

Cieľ: Cieľom tejto formy je, podobne ako pri predošlej forme, naučiť sa čítať súperov pohyb, respektíve vedieť reagovať na súperov pohyb, pričom sa pretekári učia aj rýchle sa rozhodovať a vyberať si správne riešenia na vzniknutú situáciu.

Kedy zaradiť? V KŠ Šamorín ho zaraďuje u malých vtedy, keď sa už naučili jednoduché šermiarske pohyby (posun, odsun, výpad) u stredných a pokročilých počas sezóny ako strednú časť práce nôh max. 5 minút.

H. Jeden predcvičuje + akustické + vizuálne signály – Táto forma je kombináciou dvoch predošlých foriem (F a G). Tréner alebo pretekár predcvičuje pred skupinou, pričom okrem klasickej práce nôh využíva ďalšie vizuálne (zdvihnutie ozbrojenej, neozbrojenej ruky, upaženie, atď...) a akustické (povely, posun, odsun, výpad, predskok, hop, atď...) signály na ktoré pretekári robia dopredu dohovoréné cvičenia (posuny, odsuny, poskok, predskok, výpad a ich kombinácie) čo najrýchlejšie reagujú na trénerove signály. Pri tejto forme nácviku musí tréner vhodne zabudovanými krátkymi prestávkami umožniť pretekárom oddychnúť, lebo uvedené cvičenie kladie na pretekárov veľké mentálne nároky (značné sústredenie, ktoré pretekári nevedia veľmi dlho udržať).

Cvičenie sa dá ďalej sťažiť napríklad ujednaním, že po dvoch plynulých odsunoch trénera, na ktoré tréner naviaže bez meškania posunom môže pretekár vykonať výpad, ktorý musí byť urobený tak, že skončí skôr

ako dopadne trénerova zadná noha na konci posunu na zem. Za každý správne urobený výpad do tempa si pretekár môže odpočítať jednu chybu. Je dôležité, pretekárom vysvetliť, že nevykonávajú výpad vždy, ale len vtedy keď cítia, že výpad prebehne v správnom tempe.

Veková skupina: stredne pokročilí, pokročilí, vrcholoví športovci. Samozrejme intenzita závisí od technickej zdatnosti skupiny.

Výhody: Táto forma nácviku kladie na pretekárov značné nároky, pomocou nej sa pretekári naučia rýchlo a správne rozhodovať, pričom aj intenzita pohybov môže byť na značne vysokej úrovni. Pre trénera dáva možnosť urobiť kvalitný tréning práce nôh, pričom musí vynaložiť oveľa menšie úsilie, ako keby len predcvičoval pred skupinou. Cvičenie sa dá urobiť zábavnejším tým, že nakážeme pretekárom aby si počítali chyby a na konci, buď vyhodnotíme chyby a vyhlásime víťaza, alebo za každú chybu dáme malý trest napr. jeden klik, drep, atď. Samozrejme môžeme dohodnúť ďalšie ujednania, napr. ak pretekár neseď v správnom strehu, alebo technika pohybu nezodpovedá želanej kvalite, tréner ukáže na pretekára a ten si pripočíta ďalšiu chybu. Týmto spôsobom využijeme prirodzenú súťaživosť detí na dosiahnutie čo najväčšieho sústredenia a udržiavanie kvalitného výkonu.

Nevýhody: Je potrebné dávať dosť časté prestávky, aby sa pretekári, napr. po pokazenom cvičení, zorientovali. Inak hrozí, že pokazia aj nasledovné cvičenie. Pre trénera je dosť ťažké kontrolovať nasadenie, ako aj výkon. Preto je dobré, ak je možnosť, že druhý tréner opravuje chyby, respektíve kontroluje skupinu.

Obtiažnosť: Po fyzickej stránke stredná, po psychickej stránke maximálna, uvedená forma je jednou z najťažších čo sa týka sústredenia pretekárov. Podobne ako pri reálnom šerme musí pretekár počítať z veľkým množstvom variácií, pričom pri tejto forme existuje vždy len jedno správne riešenie.

Cieľ: Cieľom tejto formy je podobne ako pri predošlej forme naučiť sa čítať súperov pohyb, respektíve vedieť reagovať na súperov pohyb, pričom sa pretekári učia aj rýchle sa rozhodovať a vyberať si správne riešenia na vzniknutú situáciu, naučiť pretekárov využiť tempo z nohy.

Kedy zaradiť? V KŠ Šamorín ho zaradiť u malých vtedy, keď sa už naučili jednoduché šermiarske pohyby (posun, odsun, výpad) u stredných a pokročilých počas sezóny ako strednú časť práce nôh max. 5 minút.

I. Čepel' - maska – pri tejto forme nácviku práce nôh, cvičia šermiari v pároch a tréner len kontroluje odvádzanú prácu. Jeden zo šermiarov má v ruke zbraň, druhý je oblečený do šermiarskeho úboru má na sebe masku ale nemá v rukách zbraň. Šermiar so zbraňou nemá na sebe masku, a nemusí mať ani šermiarsky úbor.

Šermiari stoja na výpadovú vzdialenosť, ktorú zaujmú tak, že šermiar so zbraňou urobí výpad pričom šermiar bez zbrane zaujme vzdialenosť, z ktorej ho výpad súpera zasiahne. Úlohou šermiara so zbraňou je vykonávať všetky druhy šermiarskych pohybov okrem flešu, takou formou, aby súpera zasiahol priamym bodom, pričom konkrétny útok môže byť poskladaný maximálne z posun výpadu. Pri neskúsených pretekároch nedovoľujem bod do súperovho posunu, teda do tempa. Tam treba vyčkať kým súper dokončí priblíženie. Pri pokročilých šermiaroch je bod do tempa povolený. Šermiar so zbraňou využíva rôzne taktické a technické formy práce nôh.

Úlohou šermiara bez zbrane je čo najrýchlejšie reagovať na pohyb súpera, udržiavať vzdialenosť, pričom pri útoku súpera sa vzdialí len na takú vzdialenosť, aby nebol zasiahnutý (15-20 cm od hrotu súpera). Pri výbere párov väčšinou vyberáme pohybovo rovnako disponované páry, ak chceme u niektorého zlepšiť rýchlosť tak mu za súpera vyberieme len o málo rýchlejšieho šermiara. Veľký rozdiel v rýchlosti v rámci páru je na škodu uvedeného cvičenia.

Veková skupina: šermiari po 2-3 rokoch tréningu, pokročilí, vrcholoví športovci. Pre neskúsenejších je zakázané bodnúť do tempa, pričom pri nich sa cvičenie obmedzuje skôr na udržanie vzdialenosti.

Výhody: Tento spôsob tréningu práce nôh patrí medzi veľmi účinné. Pri mladších sa síce obmedzuje len na udržiavanie vzdialenosti, respektíve zasiahnutie súpera za každých okolností (vysvetlím pri nevýhodách), ale pri pokročilejších už pretekári pracujú so širokou škálou šermiarskych pohybov. Šermiar so zbraňou využíva zmenu dĺžky, rytmu, jednotlivých posunov, odsunov, zrýchlenie, respektíve spomalenie pohybu počas akcii,

monotonizáciu (uspanie súpera), a ďalšie formy taktiky. Tu sa môže naučiť vedomú prípravu akcií nohami. Šermiar bez zbrane sa kvôli malej (výpadovej) vzdialenosti naučí bezodkladne reagovať na súperov pohyb, pričom sa aj šermiarsky postoj zlepšuje – musí zaujať taký postoj, z ktorého vie bezodkladne vykonať pohyb vpred, ale aj vzad. Tento postoj sa nemusí podobať klasickému strehu, aj keď vo väčšine prípadov sa zlepšuje práve smerom k optimálnemu strehu. Ďalšou výhodou je, že úloha trénera spočíva len v kontrolovaní kvality odvedenej práce, pričom vie navrhnúť šermiarom aj formy, ktoré nevyužívajú.

- Nevýhody: Uvedená forma cvičenia má len nepatrné nevýhody. Hlavne u mladších neskúsených šermiarov, pre ktorých je len nácvikom udržiavania vzdialenosti spôsobuje, že ozbrojený šermiar, ktorý diktuje sa snaží prekonať vzdialenosť k súperovi vždy najdlhšou možnou akciou (posun výpadom), za najkratší možný čas (teda väčšinou býva posun a hlavne jeho začiatok rýchlejší, alebo aspoň rovnako rýchly ako výpad) a to môže viesť k neželanému návyku, ktorý sa neskôr veľmi ťažko odstraňuje. Preto uvedené cvičenie pri tejto vekovej skupine zaradíme týždenne max. 1, 2x. V prípade, že skúsený pretekár realizujú uvedené cvičenie v plnom nasadení, nepoznám nevýhody.
- Obtiažnosť: Veľká. Od neozbrojeného šermiara vyžaduje veľké úsilie a aj sústredenie. Od ozbrojeného šermiara vyžaduje menšie sústredenie ale značné úsilie hlavne pri voľbe taktiky pri pohyboch, patrí medzi najlepšie cvičenia nácviku prípravy útoku nohami.
- Cieľ: Táto forma práce nôh má pre šermiarov viac cieľov. Pre ozbrojeného šermiara je cieľom naučiť sa a rozvíjať formu prípravy útokov, v rámci ktorých bude využívať všetky formy pohybu, ale aj taktické a technické formy prípravy (tempo, rytmus, zrýchlenie, spomalenie pohybov, psychické tempo, timing – časovanie ...). Pre neozbrojeného šermiara je cieľom zrýchliť reakciu na súperov pohyb, ako aj samotný pohyb, nenechať sa uspať, teda neustále sledovať a vyhodnocovať súperovu prípravu útoku, pričom pri súperovom útoku neutekať bezhlavo dozadu, ale natiahnuť vzdialenosť len do takej miery, aby mohlo prísť k odvete.
- Kedy zaradiť? V KŠ Šamorín ho zaradíme u neskúsených počas hlavnej sezóny max 1 x za týždeň v trvaní 4x 2 minúty pričom po 2 minútach sa úlohy šermiarov vymenia. U pokročilých a vrcholových šermiarov počas hlavnej časti sezóny maximálne 2 x týždenne po dobu 4 x 3 minúty, pričom po 3 minútach sa úlohy vymenia.

J. Šerm bez krytov – Aj keď pri vyhodnocovaní tréningov zarátavam dĺžku uvedeného cvičenia do položky „Modelovaný šerm“ aj toto cvičenie patrí skôr medzi cvičenia nácviku práce nôh. Je vrcholovou formou nácviku, ktorá využíva prvky všetkých už spomenutých a aj neskôr uvedených foriem nácviku. Samotný nácvik sa deje samostatne formou voľného šermu na čas, alebo ostrých zápasov na zásahy pričom sa nesmú využívať žiadne kryty, kupé body, tým pádom nie je potreba ani žiadnych fint a pohrozov. Dovoľený je len priamy bod. Napadnutý šermiar smie využiť len prácu nôh na vykrytie súperovho útoku. Útok môže mať dĺžku maximálne posun, respektíve predskok výpadu, a keď útok nedošiel, je zakázané ostať v linke. Súper má možnosť okamžite previesť protiútok. Šermiari nacvičujú zapnutú na signalizačný aparát.

Veková skupina: pokročilí, vrcholoví športovci.

Výhody: Medzi najväčšie výhody patrí, že šermiari nacvičujú uvedenú formu samostatne, pričom vzhľadom k veľkej podobe s reálnym zápasom nebýva väčšinou problém s nasadením. Hlavne keď sa výsledky zápasov zapisujú do tabuľky. Uvedené cvičenie má veľmi priaznivý vplyv na to, aby pretekári nekryli na mieste, ale aby sa snažili najprv kryť vzdialenosťou, keďže nie je umožnené kryť čepelou, musia hneď reagovať nohami. Nácvik prevzatia útoku z nôh je efektívnejší ako na škole s trénerom, lebo sa deje v rámci reálneho zápasu a šermiar sa nemusí obávať krytu súpera po jeho neúspešnom útoku. Šermiari získajú odvahu začínať útok bez odrazov respektíve väzieb.

Nevýhody: V prípade, že šermiari ešte nie sú na patričnej taktickej úrovni, nevedia taktickými prvkami kompenzovať začatie útoku čepelou, a preto sa neodvážujú zahájiť útok, obmedzia sa len na posuny odsuny (manévrovanie) v bezpečnej vzdialenosti.

Obtiažnosť: Vysoká. Od šermiara vyžaduje podobné sústredenie, fyzickú námahu ako aj taktické myslenie ako pri klasických zápasoch.

Cieľ : Cieľom tejto formy je, komplexné zlepšenie pohybov pretekárov, nacvičenie si prípravy jednotlivých akcií, ako aj prevzatia akcií z nôh súpera.

Kedy zaradiť? V KŠ Šamorín ho zaraďujeme len u pokročilých a vrcholových šermiarov počas ukončenia prípravného obdobia a hlavnej časti sezóny viacerými formami. Buď ako Modelovaný šerm 4 až 5 x 3 minúty pričom po každej časti sa vymenia jednotliví súper alebo ako šerm do tabuľky na 5 zásahov. Túto formu ale zapájam len po 10 až 12 minutovej práci nôh maximálne 3 x týždenne.

K. Ľavá - pravá – pri tejto forme nácviku práce nôh, cvičia šermiari v pároch oproti sebe. Vzdialenosť medzi šermiarmi je malá. Tréner zaujme pozíciu, z ktorej vie kontrolovať všetky páry, a z ktorej ho šermiri budú dobre počuť. Tréner zaujíma pozíciu ako rozhodca pri zápase. Pretekárom vysvetlí úlohu. Na trénerov povel „Ľavá“ sa všetci pretekári, ktorí sa nachádzajú po trénerovej ľavej strane snažia maximálne rýchlymi posunmi dobehnúť svoj pár, úlohou ktorého je udržať vzdialenosť. Na trénerov povel pravá sa úloha šermiarov vymení, tí ktorí stáli po trénerovej pravej strane a udržiavali odsunmi vzdialenosť, zmenia smer pohybu a posunmi sa snažia dobehnúť súpera, ktorý tiež zmenil smer pohybu a namiesto posunov robí odsuny a udržiava vzdialenosť. Tréner uvedené povely strieda, pričom mení frekvenciu povelov. Samozrejme, ak chce tréner rozvíjať rýchlosť, uvedené cvičenie nesmie trvať dlhšie ako 7 až 10 sekúnd. Pričom odpočinok medzi cvičeniami je minimálne 30 sekúnd. Pri výbere párov väčšinou vyberáme pohybovo rovnako disponované páry, ak chceme u niektorého zlepšiť rýchlosť tak mu za súpera vyberieme len o málo rýchlejšieho šermiara. Veľký rozdiel v rýchlosti v rámci páru je na škodu uvedeného cvičenia.

Veková skupina: pokročilí, vrcholoví športovci.

Výhody: Tento spôsob tréningu práce nôh patrí medzi veľmi účinné. Samozrejme treba s rozhlľadom plánovať množstvo opakovaní ako aj sérií. V KŠ Šamorín pristupujem väčšinou k cca 3 x 7 opakovaniam po dobu cca 7-8 sekúnd s 40 sekundovou prestávkou. Šermiarom treba vysvetliť, že cvičenie má zmysel len v prípade, keď sa naozaj snažia o maximálnu rýchlosť. Cvičenie zaraďujeme na začiatku tréningu po rozcvičke a len v prípade, keď sú pretekári odpočinutí.

Nevýhody: Nevýhodou uvedeného cvičenia je, že nie všetci pretekári sú schopní dodržiavať požiadavku maximálneho nasadenia, pričom tréner podobne ako pri ostatných cvičeniach podobného charakteru, len veľmi ťažko monitoruje nasadenie šermiarov. Ak uvedené cvičenie zaraďujeme často, respektíve dlhodobo za sebou, prichádza síce k nárastu rýchlosti, ale na úkor techniky prevedenia, preto, vždy po 3 – 4 tréningoch uvedeného charakteru treba pristúpiť k úprave techniky práce nôh.

Obtiažnosť : Veľká. Od šermiarov vyžaduje veľké úsilie a aj sústredenie, pričom pri správnom vykonávaní je veľmi potrebná aj vhodná motivácia, ktorá z pretekárov vie vyťahnúť maximálne nasadenie. Uvedené cvičenie nikdy nevykonávame so začiatočníkmi respektíve mladými pretekármi a pretekárkami.

Cieľ : cieľom uvedeného cvičenia je zvýšiť rýchlosť pohybu šermiarov, a súčasne aj rýchlosť zmeny smeru pohybu.

Kedy zaradiť? V KŠ Šamorín ho zaraďujem len počas súťažného obdobia, v trvaní maximálne 2 týždne pričom každý tretí tréning je s dôrazom na techniku prevedenia. Viac tréningov za sebou veľmi nedoporučujem, lebo cvičenia sa stane automatickým, čo uškodí hlavne nasadeniu.

L. Tri posuny-tri odsuny, tri posuny poskok, tri odsuny poskok – uvedené cvičenie podobne ako predchádzajúce má za úlohu zrýchliť šermiara. Prevádza sa spôsobom individuálnym. Šermiari sa postavia do strehu pričom na štartovací povel trénera vykonávajú tri posuny – tri odsuny až do povelu trénera stáť. Uvedené cvičenie kombinujem cvičením tri posuny poskok, tri odsuny poskok, ktoré aj keď je veľmi podobné je koordinačne oveľa náročnejšie, pričom má viac významov. Pri prvom cvičení (tri posuny, tri odsuny) majú pretekári tendenciu nedokončiť tretí posun, respektíve tretí odsun, tomuto nedostatku zabraňuje poskok, kvôli ktorému treba uvedený posun aj odsun dokončiť, lebo urobiť poskok z jednej nohy by bolo veľmi obtiažne. A samozrejme poskok zabezpečí aby sa šermiar pohyboval v strehu, v ktorom je ťažisko rovnomerne rozložené na obe nohy (odôvodnenie je podobné ako predchádzajúce). Uvedené dve cvičenia striedame. Dôležité je aby cvičenia boli robené maximálnou rýchlosťou pri zachovaní technickej stránky prevedenia. Uvedené cvičenie sa vykonáva vo viacerých oddieloch. V Klube šermu Šamorín sa líšime len dĺžkou trvania jednotlivých cvičení. Vykonávame ich po dobu 7 sekúnd pričom obe cvičenia vystriedame 10 x. Prestávka medzi cvičeniami je 45 sekúnd. Pričom cvičeniu predchádza krátka práca nôh

(cca 3 minúty) zameraná na technické prevedenie pohybov, ktorá okrem iného má za úlohu aj pripraviť svaly dolných končatín na maximálny výkon.

Veková skupina: stredne pokročilí, pokročilí, vrcholoví športovci.

Výhody: Pre pretekárov – vhodnou voľbou času a kvantity sa dá dosiahnuť pomerne veľké zvýšenie rýchlosti za pomerne krátky čas. Pre trénera – tréner len kontroluje intenzitu prevedenia, respektíve dáva povely na začatie a ukončenie cvičenia.

Nevýhody: V prípade nie maximálneho nasadenia, nedochádza k očakávanému zväčšeniu výkonnosti. Veľmi obtiažna kontrola maximálneho nasadenia.

Obtiažnosť: Stredná. Od šermiara vyžaduje len maximálne nasadenie, pričom kvôli monotónnosti cvičenia sa aj zo strany šermiara dá ľahko kontrolovať technika prevedenia.

Cieľ: Cieľom tejto formy je zvýšiť rýchlosť pohybov šermiara, ako ak špeciálne šermiarske koordinačné zručnosti.

Kedy zaradiť? V KŠ Šamorín ho zaraďujeme u stredne pokročilých, pokročilých a vrcholových šermiarov po ukončení prípravného obdobia a na začiatku hlavnej časti sezóny ako aj pred dôležitejšími turnajmi. Maximálne po dobu dvoch týždňov, pričom po dvoch troch tréningoch s uvedenou formou volím jeden tréning práce nôh s niektorou z foriem zameraných na techniku, alebo taktiku. To napomáha tomu, aby pretekári nezačali uvedené cvičenie robiť automaticky s menším nasadením. Samozrejme aj pri tomto cvičení, podobne ako pri predošlom môže vhodná motivácia šermiara veľmi ovplyvniť nasadenie a tým aj dynamiku cvičenia.

M. Vopred dohodnuté cvičenia – pri tejto forme nácviku práce nôh, tréner stanoví cvičenie (napr. Posun – odsun – posun (*pomaly*)- posun (*rýchlo*)) a pretekári cvičia samostatne dbajúc o technicky čisté prevedenie. Tréner kontroluje správnosť vykonávaných cvikov, respektíve opravuje chyby. Uvedené cvičenie môžeme vykonávať na čas (napr. 3 minúty), na počet (napr. 10 opakovaní), alebo na dĺžku (napr. cvičenie robíme z jedného konca planše po druhý koniec). Pri tomto type cvičenia môžeme trénovať napr. dynamiku, zmenu rytmu (pomalé pohyby prípravy, rýchly útok), techniku, zmenu dĺžky prípravných pohybov (napr. dlhý odsun, dva krátke odsuny). Samozrejme tréner volí vždy formu, respektíve kombináciu cvičení, v závislosti od zamerania práce nôh.

Veková skupina: začiatočníci, pokročilí, vrcholoví športovci.

Výhody: Uvedené cvičenie podobne ako iné, má svoje výhody aj nevýhody, výhodou je, že tréner má potrebný čas na kontrolu, respektíve opravu zle vykonaného cvičenia. Ďalšou výhodou je veľmi veľká variabilita cvičení, existujú cvičenia pre každú vekovú skupinu, respektíve úroveň šermiarov.

Nevýhody: Nevýhodou uvedeného cvičenia je, že pri príliš častom aplikovaní, respektíve pri zle stanovenej dĺžke cvičenia pretekári často upadajú do monotónneho vykonávania cvičenia.

Obtiažnosť: je závislá od požadovaných cvičení, spravidla je však nízka, až stredná.

Cieľ: pri uvedenom cvičení má tréner možnosť zlepšovať širokú škálu šermiarskych zručností.

Kedy zaradiť? Ľubovoľne počas celej sezóny, samozrejme s cvičeniami, ktoré zapadajú do práve prebiehajúceho tréningového obdobia.

Záver: snažil som sa Vám predstaviť niektoré formy nácviku práce nôh, ktoré počas tréningov v KŠ Šamorín využívam. Samozrejme, že uvedenú problematiku som vôbec nevyčerpal, ale myslím si, že som Vám poskytol množstvo alternatív na skvalitnenie tréningu práce nôh, pričom uvedené formy môže každý tréner ľubovoľne rozvíjať, respektíve prispôbovať. Pri zachovaní základných pravidiel nácviku jednoduchých šermiarskych pohybov nôh (posun, odsun, výpad, fleš, predskok....) môžu uvedené cvičenia spestriť tréning.

Na záver by som rád poprial trénerom veľa elánu do ďalšej práce a pretekárom, veľa športových úspechov v tréningu ale aj na turnajoch.