

SLOVENSKÝ ÚSTREDNÝ VÝBOR  
ČESKOSLOVENSKÉHO ZVÄZU TELESNEJ VÝCHOVY  
VEDECKO-METODICKÉ ODDELENIE

PhDr. ALADÁR KOGLER

## **VÝCVIK MLÁDEŽE V ŠERME**

1976

ŠPORT, SLOVENSKÉ TELOVÝCHOVNÉ VYDAVATEĽSTVO,  
BRATISLAVA

Z tištěného originálu zpracoval: Ing. Martin Látal, leden-únor 2003

<b>OBSAH</b>	<b>Strana</b>
<b>Obsah.....</b>	<b>1</b>
<b>I. PRÍPRAVA A NÁCVIK TECHNIKY POSTOJOV A POHYBOV NÔH.....</b>	<b>3</b>
1. Príprava.....	3
2. Technika a nácvik šermiarskych postojov .....	4
3. Technika a nácvik šermiarskeho strehu .....	9
4. Príprava šermiarskych pohybov nôh .....	12
5. Technika a metodika nácviku pohybov nôh slúžiaca na regulovanie vzdialenosti ..	15
6. Udržanie menzúry a jej nácvik .....	25
7. Nácvik držania menzúry .....	26
8. Spôsob a formy vytvárania priaznivej menzúry .....	27
<b>II. NÁCVIK TECHNIKY RÚK .....</b>	<b>30</b>
1. Prípravné cvičenia.....	30
<b>III. ZÁKLADY ŠKOLY ŠERMU .....</b>	<b>39</b>
<b>IV. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA ŠERMIARA .....</b>	<b>43</b>
<b>V. NÁCVIK JEDNOTLIVÝCH SERMIARSKYCH AKCIÍ.....</b>	<b>46</b>
1. Nácvik útoku.....	46
2. Nácvik obrany .....	50
3. Nácvik krytov .....	51
4. Nácvik medziútku .....	54
5. Nácvik taktiky .....	56
6. Nácvik iniciatívy.....	63
7. Nácvik prípravy /preparácia/.....	65
<b>VI. ANALÝZA MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ ŠERMIARA.....</b>	<b>66</b>
1. Rýchlosť a sila.....	67
2. Rozvoj rýchlosti a sily .....	70
3. Skúmanie vzťahu výbušnej sily dolných končatín k rýchlosti bodu výpadem a s posun-výpadem.....	72
4. Vytrvalosť .....	76
5. Rozvoj všeobecnej a špeciálnej vytrvalosti .....	77
6. Zručnosť /obratnosť/ .....	79
7. Zručnosť a technika .....	80
8. Zručnosť a taktika .....	81
9. Rozvoj zručnosti.....	82
<b>VII. PROBLEMATIKA VÝBERU TALENTOV V ŠERME .....</b>	<b>84</b>
<b>VIII. PROBLEMATIKA ŠPECIALIZÁCIE V ŠERME .....</b>	<b>87</b>
<b>IX. VŠEOBECNÁ A ŠPECIÁLNA PRÍPRAVA ŽIACTVA.....</b>	<b>94</b>
1. Všeobecná príprava 10-12 ročných žiakov .....	94
2. Špeciálna šermiarska príprava 10-12 ročných žiakov .....	94
3. Všeobecná príprava 12-14 ročných žiakov .....	95
4. Špeciálna šermiarska príprava 12-14 ročných žiakov .....	95
5. Všeobecná príprava 14-16 ročných žiakov .....	96
5. Špeciálna šermiarska príprava 14-16 ročných žiakov .....	96

<b>Plán tréningového objemu a frekvencie .....</b>	<b>97</b>
<b>LITERATÚRA .....</b>	<b>98</b>

# I. PRÍPRAVA A NÁCVIK TECHNIKY POSTOJOV A POHYBOV NÔH

## 1. PRÍPRAVA

Prevažná väčšina detí, ktoré sa prihlásia na šerm, majú veľké nedostatky z hľadiska základných pohybových schopností a z hľadiska rozvoja svalstva. Preto prvoradou úlohou trénera je, aby základné pohybové schopnosti a svalstvo začiatočníkov dostal na optimálnu - z hľadiska požiadaviek šermu - zodpovedajúcu úroveň. Znalosť požiadaviek šermu orientuje a umožní trénerovi správny výber a spracovanie učiva.

Schopnosti treba rozvíjať komplexne! Okrem rozvoja sily potrebnej pre šerm rozvíjame aj pružnosť, uvoľnenosť, výbušnosť a vytrvalosť, keď určitú schopnosť rozvíjame izolovane, samostatne, je to menej účinné a znamená aj stratu času, teda je neekonomické. Napr. keď samostatne, izolovane rozvíjame silu, problémom je, ako získanú silu prispôbiť požiadavkám šermu. Podobné je to aj pri ostatných pohybových schopnostiach. Potrebne pohybové schopnosti rozvíjame hrou, gymnastikou, resp. špeciálnymi šermiarskymi prípravnými cvičeniami.

Gymnastické cvičenia majú byť prevážne dynamické a nie statické. Cvičenia, ktoré súvisia so základnou šermiarskou látkou, majú byť stále na "programe" tak pri rozcvičení, ako aj pri ďalších prácach. Cvičenia vykonané v pomalšom tempe rozvíjajú silu a svalové pociťovanie, kým cvičenia vykonávané sviežejším tempom rozvíjajú skôr rýchlosť pružnosť a zručnosť.

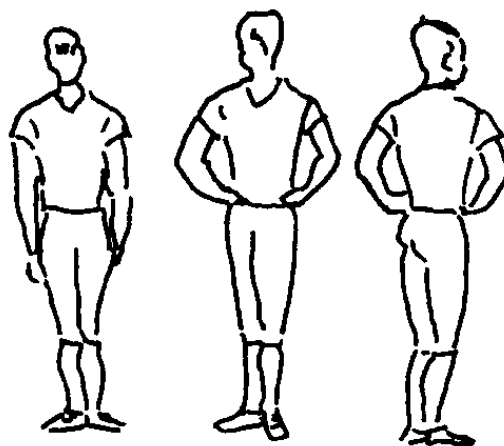
Z tréningu nikdy nevynechávajme hry, pretože rozvíjajú nielen rozličné schopnosti, ale prinášajú sviežosť, náladu k viazanejším šermiarskym cvičeniam. Jeden prvok naraz opakujme 4-8 krát. Pridlhé opakovanie týchto prvkov ani pri špeciálnom výcviku sa neodporúča, lebo môže spôsobiť napätie, kŕčovitosť. Paralelne s rozvojom základných pohybových schopností sa rozvíja aj pohybová predstava a pohybové cítenie, čo tvorí základ rozvoja - pre šerm potrebných - vyšších pohybových schopností. Súčasne s rozvojom základných pohybových schopností začíname s nácvikom špeciálnych prípravných gymnastických cvičení, ktoré napomáhajú osvojeniu si techniky nôh a paží šermiara.

V tejto publikácii venujeme osobitnú kapitolu príprave a rozvoju sily nôh, cvičeniam rozvíjajúcim silu rúk, rozvoju pohyblivosti a zručnosti prstov, pretože táto oblasť sa v príručkách zanedbáva.

Osobitnou úlohou v príprave je precvičenie Achillovej šľachy. Ak je Achillova šľacha nepružná, stuhnutá, dvíhanie špičky v strehu pri pohyboch nôh vedie k skorej únave. Taký streh postráda aj ľahkosť a prirodzenosť. Preto je veľmi dôležité precvičovanie a napínanie Achillovej šľachy.

## 2. TECHNIKA A NÁCVIK ŠERMIARSKÝCH POSTOJOV

Pod názvom postoje označujeme stabilné pozície šermiara v stoji so zbraňou alebo bez zbrane. Pri prvom označujeme vždy aj polohu čepele, resp. rúk. Pre každý postoj je charakteristické a súčasne sa požaduje čo najprirodzenejšie držanie tela a trupu, uvoľnené svalstvo, ďalej pri stálej stabilite stála pripravenosť na pohyb. Tieto požiadavky zaručujú vytrvalú, rovnomernú pozornosť na vysokej úrovni, správne zrkové vnímanie, resp. v danom okamihu okamžité uskutočnenie, nepozorovateľné začatie bez prezrádzajúcich "signálov". Pre budúceho šermiara je veľmi podstatné osvojenie si správneho šermiarskeho strehu. Na jeho nácvik treba venovať veľa času a trpezlivosti. Správne základy ovplyvňujú celú pretekársku kariéru šermiara. V tomto smere sa dôraz a veľká zodpovednosť kladie na trénera.



Obr. 1

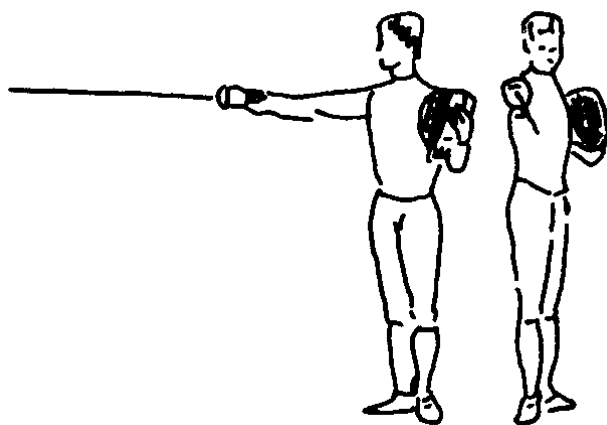
2

3

**Lineárny postoj** (obr. 1) zodpovedá postoju "Pozor!". Pri šermiarskom výcviku sa pokladá za východiskový postoj.

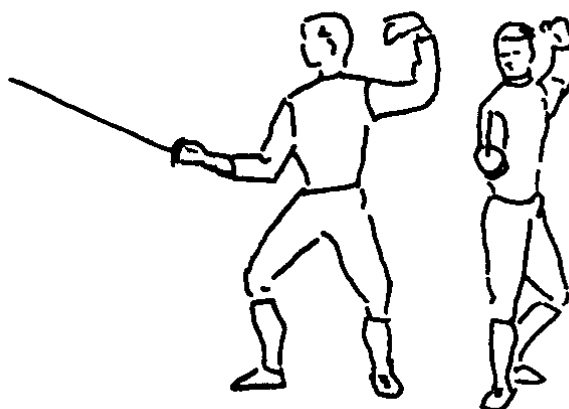
**Základný postoj - zraz** (obr. 2). V zraze majú byť chodidlá v pravom uhle tak, aby päta prednej nohy zakryla zadnú päť. Trup držíme rovno alebo v miernom predklone. Ramena sú uvoľnené, spustené dolu, tvár smeruje k súperovi. Hlavu držíme prirodzene - bez napätia. Spočiatku ruky držíme v bok, palec vzadu. /V opačnom prípade prsné svaly sa skracujú a celý trup bude v neprirodzenej polohe./

**Odpočinkový postoj** (obr. 3) možno zaujať zo zrazu a zo strehu. Zo zrazu zaujmeme postoj tak, že povolíme pravé koleno alebo posunieme pravú nohu vpred a tým váhu preniesieme na nohu, ktorá je vzadu. Zo strehu zaujmeme odpočinkový postoj tak, že vystrieme uvoľnené obidve nohy.



Obr. 4

**Pri zraze so zbraňou v ruke** (obr. 4) ozbrojená paža je v hornej linke, neozbrojená drží masku pri prsiach, alebo je v upažení. U bodných zbraní - pri cvičení bez zbraní - obe paže sú uvoľnené vo vodorovnej polohe v upažení. Z lineárneho postoja zaujmeme zraz na dve doby štvrt'obratom v súlade v smere šermu.



Obr. 5, 6

**Streh** (obr. 5, 6) je "hrad" šermiara, pevnosť, ktorá mu poskytne bezpečnosť. Odtiaľ vyrazíme k útoku a sem sa aj vrátíme. O všeobecných požiadavkách strehu sme sa už zmienili. Chceli by sme len zdôrazniť potrebu a výhodu prispôsobovania strehu k osobitostiam telesnej konštrukcie šermiara. Podľa našich skúseností klasický streh vo väčšine prípadov nezodpovedá osobitostiam telesnej konštrukcie cvičencov. Mladí cvičenci si dokážu síce násilne osvojiť klasický streh, "vypomstí" sa to však neskôršie pri nácviku techniky rúk a ich inervácii. Podobné nesprávne je napodobovanie individuálneho štýlu vrcholových pretekárov! Teda nemožno to pokladať za základ školy individuálneho nácviku šermiara začiatočníka. Streh je vtedy dobrý, ak vo všetkom vyhovuje požiadavkám dobrého strehu a keď berieme do úvahy individuálne osobitosti telesnej stavby jedinca.

Pozrime sa aké majú byť požiadavky dobrého strehu, požiadavky na jednotlivé časti tela a ako sa uskutočňuje vytváranie prirodzeného správneho a individuálneho strehu!

**Hlava** je vo vzpriamenej polohe a má byť v priamom predĺžení kolmého trupu.

**Pohľad** smeruje vpred na partnera.

**Svalstvo trupu** má byť čo možno najuvoľnenejšie, má zabezpečiť, nenásilné vytáčanie hlavy smerom k súperovi. Najminimálnejšie napätie stuhnutie svalstva krku pôsobí na celé telo. Nedostatočné vytáčanie hlavy pôsobí záporne tak na videnie, vnímanie, pozorovanie, ako aj na rovnovážnu polohu a smer pohybu.

**Trup** je vzpriamený i chrbtica je kolmo v prirodzenej polohe. Individuálna štartová poloha dovoľuje mierny predklon. Táto poloha - vytvorený uhol smerom k zemi - musí ostať počas celého šermovania.

**Panva, plecia** - podľa individuálnych odlišností telesnej stavby môžu mať maximálne 25-30° odchýlky vzhľadom na čiaru šermu.

**Ľavé plece** nesmieme násilne vytáčať, vytiahnuť vzad. Trocha zväčšený platný povrch v žiadnom prípade nie je takou nevýhodou, ako keď je šermiar neprirodzený a neuvoľnený v pohyboch. Spolu s ľavým plecom sa celá horná časť tela vytáča. Nevýhodou pri tom je obmedzenie videnia, udržanie rovnováhy, priamosmerný pohyb vpred na čiare šermu a okrem toho zapríčiňuje predklon trupu pri výpade.

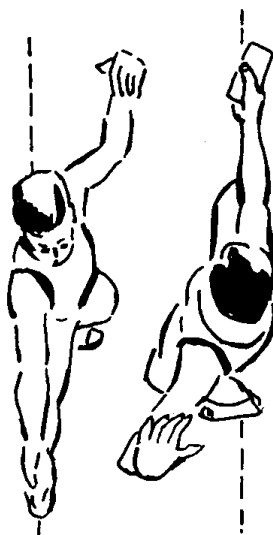
**Plecia, lopatky** treba uvoľnené spustiť dolu. V tejto polohe paže akoby "viseli" na ramenách.

**Pravá paža** je v lakti skrčená na šírku dlaní od boku v supinačnej alebo dlaňovo-palcovej polohe.

**Zápästie** musí byť spevnené a stabilné. U začiatočníkov to dosiahneme tým, že palcom a ukazovákom držíme kartón veľkosti notesového papiera. Ostatné tri prsty sú v dlani mierne pokrčené a dotýkajú sa vankúšika palca. Šablisti držia taktiež kartón v polohe zodpovedajúcej terc výzve.

**Lakeť** ozbrojenej ruky je pritiahnutý k telu pred bokmi. Nesmie "vyčnievať", lebo neskoršie to vedie k mnohým chybám v technike rúk. U bodných zbraní sa ľavá ruka nesmie vychýliť z roviny ľavej paže a ľavého pleca. Ruka je uvoľnene skrčená v zápästí. Vychýlenie z patričného smeru zapríčiňuje vychýlenie hrotu z terča. Pretekári z pohodlnosti, z povrchnosti a najmä z nevedomovania si nedodržiavajú pokyny svojich trénerov a nepripisujú dôležitosť tejto "maličkosti". Tréneri musia byť dôslední pri nácviku polohy ľavej paže (obr. 7).

V súvislosti s ľavou pažou býva častou chybou, že šermiari nedržia lakeť v úrovni pliec, ale pustia ho pod ich úroveň a tým ohrozujú pripravenosť ozbrojenej paže. V praxi je aj u dospelých ťažko uskutočniť nápravu i keď ich možno argumentmi skôr presvedčiť. Deťom môžeme pomôcť opravou, upozorňovaním a dôsledným stálym dozorom. Prácu trénera môže aj tu sťažiť napodobovanie lepších šermiarov, ktorých technika však nie je vždy správna.



Obr. 7

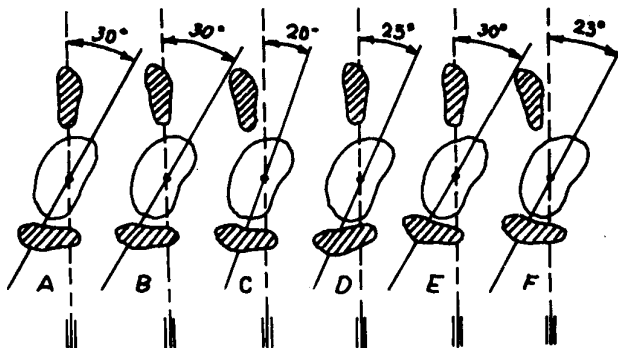
**Nohy** sú v kolene pokrčené a so zemou tvoria päťuholník. Hĺbka strehu bude neskôr závisieť aj od osobitostí a potrieb jednotlivých druhov zbraní a tiež od použitej taktiky.

V šerme fleuretom je hlbší streh viac odôvodnený ako pri ostatných dvoch zbraniach, ktoré si vyžadujú väčšiu pohyblivosť. Okrem toho hĺbka strehu sa vždy riadi aj osobitosťami telesnej stavby jedincov. Pravé koleno je všeobecne nad stredom pravého chodidla a ľavé koleno nad špičkou ľavého chodidla, pri hlbšom strehu aj o niečo viac. Skrátenuú Achillovu šľachu, malú uvoľnenosť v bedrách, ktoré spôsobujú prekážku pri nácviku, odstraňujeme obyčajne formou domácich cvičení.

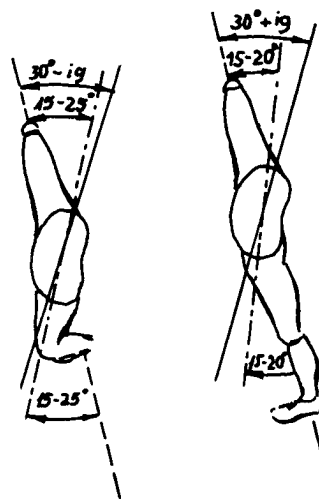
**Kolená** nesmieme vytočiť dnu.

Hĺbka ťažiska závisí od strehu a je jeho prívlastkom. Rozloženie ťažiska má byť na oboch nohách rovnomerné v súlade s požiadavkami jednotlivých šermiarskych akcií sa má nepozorovateľne "presunúť" - viac alebo menej - z jednej nohy na druhú. Širší streh je stabilnejší, z užšieho strehu možno zasa ľahšie začať pohyb. Všeobecná šírka strehu je 1 1/2 stopy. Aj poloha chodidiel môže mať individuálnu odlišnosť, čo súvisí taktiež s pohyblivosťou panvy, so stavom šliach a väziva.

Prípustné odchýlky znázorňuje obr. 8, 9.



Obr. 8



Obr. 9



Cvičencovi nemôžeme nanútiť predpisy klasických noriem strehu, ak sú v protiklade s jeho telesnou stavbou. Precvičenie, napínanie šliach, relaxácia svalstva má byť však povinnosťou cvičenca, resp. trénera.

**Päty** sú ideálne na čiare šermu, avšak aj tu treba kvôli osobitostiam telesnej stavby robiť ústupky. Nie je dovolené položiť si päty od čiary šermu von, lebo to sťažuje splnenie požiadaviek, ktoré sa kladú na panvu. Podstatnou požiadavkou strehu je rovnovážny stav - stabilita - stav pripravenosti, čo zabezpečíme správnym držaním trupu a rovnomerným rozložením ťažiska.

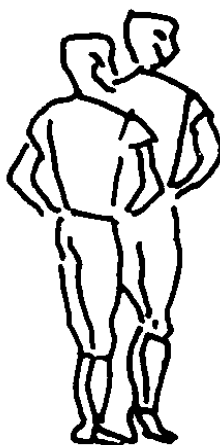
Osobitosti telesnej stavby, rozvoj a kvalita svalstva aj tu môže vyvolať odchýlky. Požiadavky v každom prípade určujú hranice ústupkov. S touto otázkou úzko súvisí "chytenie" zeme chodidlami. Rozumieme tým doslovné chytenie zeme, prilnutie prstov nôh na zem. Päty sa len dotýkajú zeme. Šermiar sa nesmie pätou oprieť o zem, preniesť na ňu váhu tela.

**Predkolenie a stehná** v protismere akoby "stláčali" ťažisko, a tak držia telo v rovnováhe a v štartovej polohe. Predná noha stláča panvu dozadu a zadná dopredu. Telo s panvou sa oprie do nôh a zaťažuje ho. Nohy "držia" a "stláčajú" telo. Veľkú pozornosť venujeme pociťovaniu a osvojeniu si tejto polohy. Chceme dosiahnuť, aby si cvičenci aj pomocou kinestetického pociťovania osvojili správny streh. Prináša to úžitok a neskôr pri nácviku zmeny pozícií pri pohyboch nôh.

### 3. TECHNIKA A NÁCVIK ŠERMIARSKÉHO STREHU

Nácvik strehu (viz pozn.) začíname metódou "súladného napodobovania". Najdôležitejšie pohyby zdôrazňujeme a sprevádzame slovom, jeho rytmus a takt nechávame pociťovať. Chyby opravujeme tak, aby sa nenarušil plynulý chod cvičenia. Dosiahneme to tým, že konkrétneho cvičenca slovom alebo pohybom upozorníme na chybu. Na slovný alebo pohybový signál reaguje teda len cvičenec, na ktorého sa upozornenie práve vzťahuje. Pri tejto napodobovacej metóde sa tréner postaví trochu šikmo oproti skupine, aby nevznikli neskôr ťažkosti pri používaní metódy "nesúladného" napodobovania.

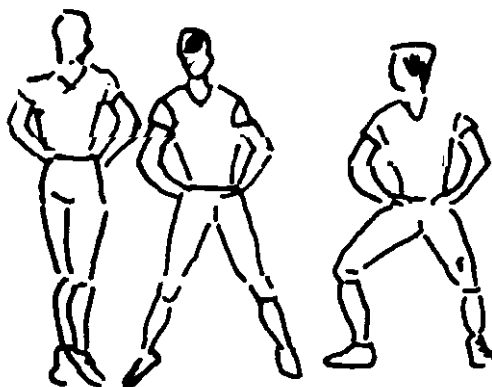
**Cvičenia začíname s najdôležitejším - t.j. pociťovaním** rovnomerného rozloženia ťažiska. Používame nasledovné cvičenia:



Obr. 10, 11

a/ Zraz - výpon - zraz (obr. 10, 11). Cvičenie treba robiť pomaly s malými perovacími pohybmi a s prerušovaním. Dôležité je, aby si cvičenci nikdy nezaťažili päty. Pri tomto cviku zdôrazňujeme rovnomerné rozloženie ťažiska na obidve nohy a dotyk zeme pätou /bez prenesenia váhy na päty/. Takt stále meníme, takže perovanie vykonávame v rozličnom počte a takte. Tým zamestnávame pozornosť a rozvíjame schopnosť cvičencov na rýchle reagovanie.

b/ To isté cvičenie, ale v stoji rozkročnom v šírke 1 1/2 stopy s chodidlami v polohe zodpovedajúcej šermiarskemu strehu (obr. 12).



Obr. 12, 13

c/ V stojí rozkročnom v šírke 1 1/2 stopy s chodidlami v polohe zodpovedajúcej šermiarskemu strehu výpon a pomalý prechod do podrepu v hĺbke šermiarskeho strehu - s vytáčaním kolien von. Ďalej vystretím nôh späť do stoja rozkročného a výpon, potom v pomalom tempe z výponu pustíme päť späť na zem tak, aby svalové pociťovanie bolo čo najúčinnejšie (obr. 12, 13).

Pozn.: Nácvik strehu, pohybov nôh a paží rúk vykonávame podľa metódy autorovho bývalého učiteľa v Maďarsku, zaslužilého trénera Ladislava Szaboa, ktorý na základe 40 ročných skúseností pri výcviku mládeže vytvoril novú netradičnú metódu nácviku. Tuto metódu odporúčame pre nesporné prednosti - komplexný rozvoj schopností.



Obr. 14

d/ Zo všetkých troch polôh - zrazu, stoja rozkročného a strehu - súbežné dvíhanie prstov nôh v pomalom tempe (obr. 14).

e/ Z uvedených troch polôh cvičíme súčasne dvíhanie koncov prstov prednej nohy a zadnej päty a návrat z päty na zem. Zem "chytíme" v jednom takte (všetko vo veľmi pomalom tempe). Vnímanie a sledovanie zmien pri týchto umelých pohyboch si vyžaduje veľmi intenzívnu pozornosť, čo upúta aj záujem cvičencov.

f/ Zo zrazu, teraz už v jednom tempe, majú cvičenci zaujať "už pociťovaný" šermiarsky streh. Dôležité je, aby cvičenci súčasným pokrčením oboch nôh v kolenách pomaly začali pohyb. Takto sa ľavé koleno postupne dostáva nad prsty nôh. Súčasne s prenesením pravej päty, resp. s položením na zem - v tom istom takte - má zakončiť aj patričné pokrčenie a pohyb ľavou nohou. Týmto spôsobom ťažisko nepadne vpred, nezaťažuje pravú nohu. Šermiarsky streh treba zaujať v jednom takte aj pri najpomalšom cvičení.

Používaním tejto metódy, kladúcej zvýšený doraz na svalové pociťovanie, zlepšuje sa jeho osvojenie. Po zaujatí strehu nesmieme dovoliť žiadne pohyby /hýbanie/. Zaujatie strehu musí byť rozhodné. Keď zistíme, že mnohí cvičenci ešte "nenašli" svoj streh, vrátime sa späť k prípravným cvičeniam a detaily necháme viac pociťovať. Zaujatie šermiarskeho strehu uvedeným spôsobom - začatím, krčením ľavej nohy v rovnakom tempe - vyžadujeme od každého cvičenca vždy aj pri individuálnom nácviku. Tvorí to základ na vedenie cvičencov k ráznemu, rozhodnému ohraničovaniu pohybov. Návrat zo strehu do zrazu nacvičujeme vpred aj vzad. Týmto novými obmenami zvyšujeme záujem a zamestnáme pozornosť cvičencov. Súčasne začíname s prípravou cvičenia paží. Pri šerme fleuretom najprv nacvičujeme pohyby dvoch paží oddelene, potom ich spájame. Pri nácviku bodu s výpadom a návrate do strehu berieme do úvahy poradie pohybov dvoch paží.

Začíname s vystretím ozbrojenej paže, za tým nasleduje v primeranom tempe spustenie (švih) ľavej paže. Pri návrate do strehu je tiež dôležité zachovať správne poradie: najprv pravá paža, potom sa vráti ľavá paža s oneskorením späť do strehovej polohy. Pohyby paže treba nacvičovať nielen s fleuretistami, ale aj so šablistami.

Po tejto príprave pohyby paží a nôh precvičujeme v najrozličnejších variáciách. Cvičenci nikdy nevedia, s ktorou končatinou aké pohyby musia vykonať, resp. v akom rytme aké pohyby majú spájať. Touto metódou dosiahneme súčasný komplexný rozvoj mnohých schopností.

#### 4. PRÍPRAVA ŠERMIARSKYCH POHYBOV NÔH

Na nácvik techniky nôh, slúžiacej na regulovanie menzúry /vzdialenosti/, môžeme prikrôčiť až po osvojení si a patričnej inervácii šermiarskeho strehu. Nácvik jednoduchých a zložitých šermiarskych pohybov nôh nacvičujeme pomocou špeciálnych prípravných cvičení.

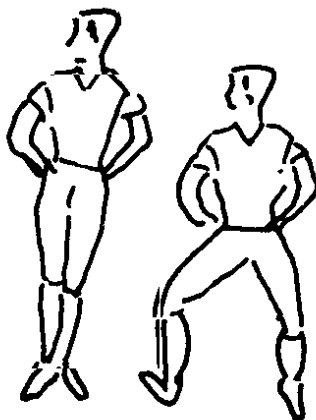
Príklady:

a/ Zo strehu pomalé dvíhanie koncov prstov pravej nohy a vrátenie späť na zem.

b/ Zo strehu krok bokom bez dvíhania ťažiska, striedavo začína ľavá - pravá noha. Dĺžka kroku môže byť maximálne jedna stopa.

c/ Zo strehu miernymi dvihnutím koncov prstov pravej nohy posunieme o jednu stopu predkolenie pravej nohy vpred a späť do pôvodnej polohy. Pohybovať sa môže len predkolenie. Dotyk so zemou tak pri posune, ako aj pri návrate späť, vykonávame pätou.

d/ V troch polohách - zraze, stojí rozkročnom a strehu - súčasne dvíhame konce prstov pravej nohy a ľavú pätu a púšťame späť na zem. Cvičenie treba vykonať tak, ako keby sme mali pod špičkou a pätou namontovanú pružinu, ktorú chceme ťahať, resp. stláčať. Cvičenie robíme pomaly aj v opakovanom slede (obr. 15).



Obr. 15

e/ Zo stoja rozpätneho točením na končekoch prstov ľavej nohy a pravej päty stoj spätný, točením na končekoch prstov pravej nohy a ľavej päty stoj rozpätný atd.

f/ Zo zrazu podrep, päta ostáva na zemi, ľavú nohu sunieme vzad o 1 1/2 až 2 stopy a späť do pôvodnej polohy. Cvičenie vykonáme striedavo pravou aj ľavou nohou, ťažisko nesmieme dvíhať. Šermiar sa môže pohybovať len vo vodorovnej polohe.

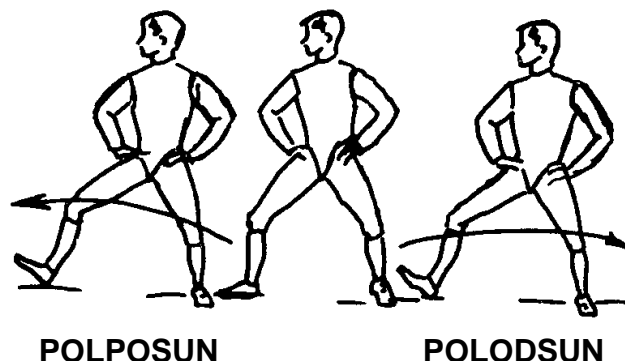
g/ V strehu "húpanie" ťažiska vpred a vzad ťahavým a dotlačacím pohybom.

h/ Zo strehu ľavú nohu posunieme vpred tesne nad zemou a pätou sa dotkneme pravej päty a späť do pôvodnej polohy. Dotyk je pätou aj pri pohybe vpred a vzad. Ťažisko sa môže pohybovať len vo vodorovnej polohe. Cvičíme v pomalom tempe.

i/ Predchádzajúce cvičenie, ale opačné: pravou pätou dotyk ľavého členka a streh.

j/ Z pravosmerného strehu pretočenie na pravom chodidle do ľavosmerného strehu. Aj opačné.

k/ "**Polkroky**" zo strehu. Polposun, polodsun sú dôležité momenty pri nácviku obvyklých šermiarskych krokov. Polkroky môžeme využiť aj pre pociťovanie návratu do strehu z výpadu a pre rozvoj svalstva nôh (obr. 16).



Obr. 16

l/ **Skrížne kroky** - môžeme používať ako prípravu na nácvik fleššu /prudkým predklonom a skokom ľavá predkročí pravú a zásah sa vykoná pred dostúpením/ a odsokou. Pomocou skrížnych krokov rozvíjame cit pre rovnováhu, hladký pohyb a schopnosť zmeny smeru. V jednotlivých obmenách skrížnych krokov nájdeme zakryté aj pohyby posunu a odsunu. Po ukážke nacvičujeme skrížne kroky metódou "protikladne - napodobovacou". Najprv cvičíme len mierne pokrčenými nohami /v kolene uvoľnene/ v polohe niečo medzi normálnou chôdzou a medzi strehom.

Potom postupne cvičíme v hĺbke normálneho strehu. Treba dbať, aby sa ťažisko cvičencov pohybovalo len v jednom smere - vodorovne - a aby sa trup nevytáčil.

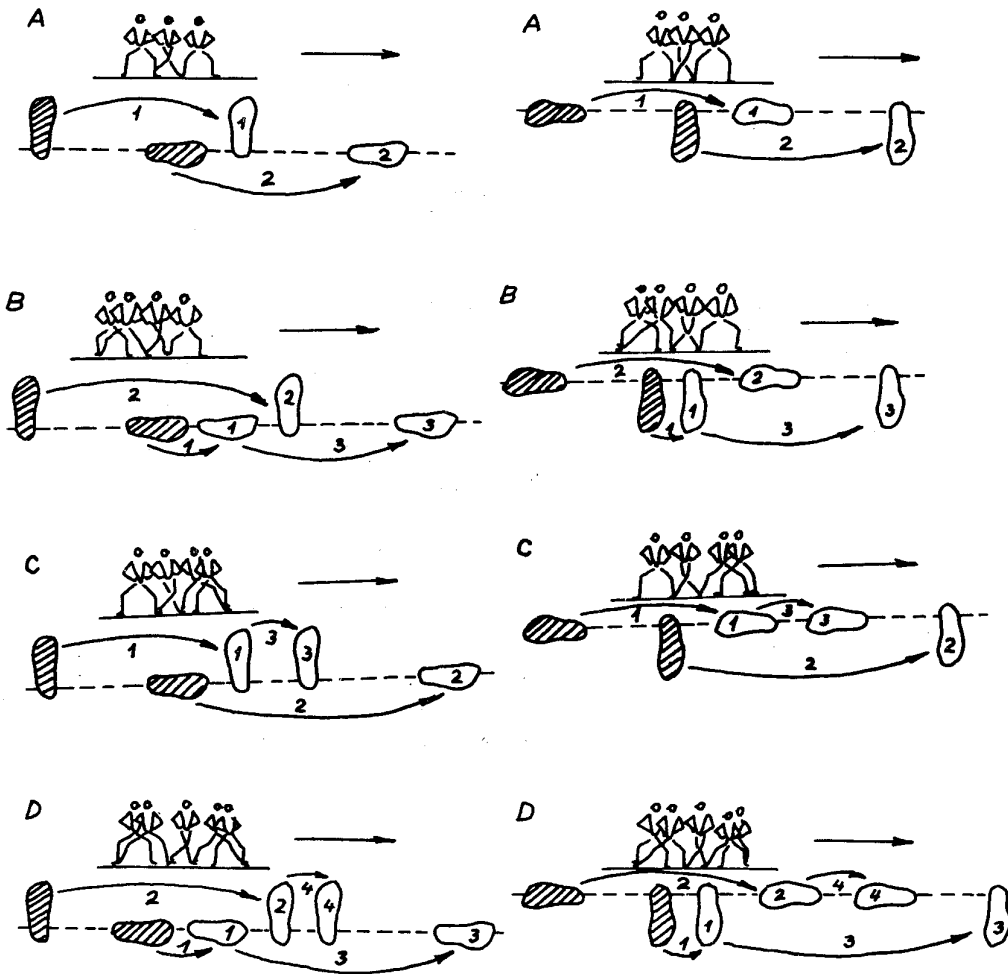
Osem obmien skrížnych krokov (obr. 17, 18, 19, 20) môžeme ešte ďalej zvýšiť tým, že nerobíme vždy úplné celé pohyby, ale jeden začatý pohyb prerušíme a po malej prestávke pokračujeme oproti alebo v pôvodnom smere. Týmto cvičeniami naučíme cvičencov "hrať" sa s ťažiskom a rozvíjať tak rovnováhu a ich pozorovaciu schopnosť. Súčasne paralelne komplexne sa rozvíjajú aj cit pre takt, resp. schopnosť cvičencov reagovať a prispôbovať sa súperovi. Kvôli stupňovanému zaťaženiu svalstva aj jednosmerné pohyby rozdelíme na 2-3 fázy, pričom vždy sa vyžaduje "chytiť zem". Tým si cvičenci osvoja jemný dotyk zeme a stupňované, čoraz silnejšie zaťaženie, resp. ich pociťovanie. Čím pomalšie cvičenie vykonáme, tým väčšie bude zaťaženie a tým ťažšie je cvičenie vykonať.

Polkroky nacvičujeme miešane so skrížnymi krokmi, aby sme striedaním mohli primerane regulovať zaťaženie nôh. Cvičením polkrokov sa cvičenci paralelne naučia už aj správny a obvyklý posun a odsun. Polkrok vzad /polodsun/ je prvou fázou odsunu. Návrat do strehu zodpovedá konečnej fáze posunu. Polkrok vpred - polposun - je začiatkom posunu a návrat vysunutej nohy späť do strehu zodpovedá záverečnej fáze odsunu. Potrebné je striedať fázy pohybov a cvičenci bez vysvetlenia a pokusov sú schopní vykonať dokonalé šermiarske kroky.

## SKRÍŽENÉ KROKY

VPRED

VZAD



Obr. 17, 18, 19, 20

Pri cvičení "polkrokov" cvičenci protikladnou alebo súladnou metódou napodobňujú cvičiteľove pohyby. Cvičiteľ sa usiluje aj najodlišnejšie riešenie ukázať a tak naviesť cvičencov na zmenu rytmu a taktu, čo patrí k stálym požiadavkám šermu. Spočiatku je cvičenie menej plynulé, lebo sú stále chyby v pohyboch, ktoré treba opravovať. V priebehu nácviku požiadavky viackrát zdôrazňujeme, vyskytujúce sa chyby úmyselne zvýrazňujeme. V prípade, že sa vyskytne viac chýb ako dokáže cvičiteľ metódou opraviť - tým, že stojí od skupiny ďalej - pôjde medzi cvičencov a hlasom, čepelou koriguje a opravuje chyby. K tomu však len zriedkavo pristupujeme, radšej rozvíjame jednotlivé schopnosti v prospech vykonania správneho pohybu. Pozornosť cvičencov nečakane, prekvapivo kontrolujeme, aby sa mohla odhaliť príliš jednosmerná pozornosť. V takomto prípade zaraďujeme do cvičebnej látky nečakané pohyby rúk a paží.

## 5. TECHNIKA A METODIKA NÁCVIKU POHYBOV NÔH SLUŽIACA NA REGULOVANIE VZDIALENOSTI

Po príprave opísanej v predchádzajúcej kapitole nebude robiť cvičencom veľký problém nácvik vlastných pohybov nôh regulujúcich vzdialenosť.

Noha, ktorá je v smere pohybu, pri posunoch a odsunoch začína pohyb nepozorovateľne plynulo, tesne nad zemou. Tým sa ruší odpor proti tlaku druhej nohy na ťažisko. Noha, ktorá sa neskôr zapája do pohybu plynulo, tlačí telo v požadovanom smere spolu s ťažiskom.

**Pri posune** len čo sa vysunutá predná noha dotkne pätou zeme, začína "preberať" ťahajúcou silou svoj "podiel" ťažiska od zadnej tlačiacej nohy. S odľahčením zadnej nohy sa umožňuje aj prenesenie váhy vpred. Zadná noha uskutočňuje dotyk prstami a koncami prstov. Pravá špička a ľavá päta súčasne v jednom tempe zakončia pohyb, resp. zaujmú plynulo bez prerušenia šermiarsky streh.

**Pri odsune** najprv zadná noha vystretím opustí uvoľnenú zem a sunie sa vzad. Ťažisko už v momente začatia začne ťahať za sebou. Keď sa ľavá noha dotkne končekmi prstov zeme, postupne preberá svoj podiel ťažiska, a tým umožní prednej nohe zapojiť sa do pohybu. Pravá noha sa odpútava od zeme v poradí prsty - päta. Pravá noha pätou došliapne na zem. Pohyb sa skončí súčasným došliapnutím končekmi prstov pravej nohy a ľavej päty, resp. zaujatím stabilnej polohy. Takáto technika umožňuje zmeniť smer v hociktorom momente v priebehu pohybu, dĺžka krokov je spravidla 1 stopa. Podľa požiadaviek taktiky sa však môže zisk terénu a vzdialenosť medzi päťami meniť. Posuny a odsuny majú byť hladké a nehučné. Nie sme zástancami hlučného, výrazného došliapnutia - konce prstov - päta v závere posunu. Takto vykonaný posun neumožní robiť rázny, zrýchlený výpad. Napr. výraznejšie došliapnutie ľavou nohou má za následok nadmerné dvíhanie ľavej nohy. Kvôli zrýchlenému došliapnutiu ľavej nohy neuskutoční sa prilnutie ľavého chodidla k zemi. Je to teda to isté, ako keď skočíme na pružnú dosku, odkiaľ chodidla prirodzene odskočia, namiesto toho, aby k doske prilnuli. Táto zdanlivo bezvýznamná maličkosť môže byť však neskôr príčinou vážnych chýb.

Ako máme pociťovať došliapnutie nôh na zem, prenášanie ťažiska, zaujatie nového bezpečného strehu?

Namiesto výkladu sú niekedy cennejšie niekoľké porovnania. Vždy možno nájsť v každodennom živote takú činnosť, ktorá sa vzťahuje aj na nové pohybové prvky. Tréner by mal mať vždy živé výstižné porovnávanie. Na pociťovanie došliapnutia pravej nohy pri posune sa osvedčilo napr. následovne prirovnanie: pohyb vykonať tak, ako keby sme šliapli na hrubú vrstvu alebo na tenkú látku päťou, ktorá sa po dotyku ešte zohne, zníži pod tlakom. Iný príklad: cvičenci si predstavia opatrné došliapnutie na tenkú vrstvu ľadu, a tak sa pokúšame pociťovať hladký dotyk zeme. Podobné sa osvedčilo poukázať na chôdzu, došliapnutie v tme, v neznámom teréne. V takomto prípade iba po bezpečnom zistení časti terénu nasleduje úplné zaťaženie zeme - úplné došliapnutie.

Na postupné presúvanie ťažiska môžeme uviesť príklad podávania, resp. preberania "tacky". Ten, ktorý podáva "tacku", postupne ju púšťa a naopak, preberajúci čoraz silnejším úchopom "tacku" hladko preberie. Cvičenec musí robiť posun - odsun tak, aby sa ani kvapka vody nevyliala z pohára naplneného vodou, ktorý má cvičenec vo svojej predstave na hlave. Cvičenec uchopí jeden fleuret do svojich dlaní a vykonáva s ním posuny - odsuny. Tým aj sám môže kontrolovať svoje pohyby, lebo každý chybný pohyb sa prenáša taktiež na obi dva konce fleuretu (obr. 21).





Obr. 21

Cvičenci pri nácviku posunov a odsunov trénerove pohyby protikladne napodobňujú. Postupné nácvik sťažujeme a zvyšujeme požiadavky. Cvičíme sériu v rôznom zložení. Zmeníme počet základných prvkov, dĺžku trvania, rýchlosť, takt, rytmus krokov a dĺžku odpočinkového intervalu medzi jednotlivými prvkami. Takou prácou eliminujeme mechanické vykonávanie pohybov.

**Výpad.** Akcie najčastejšie ukončujeme výpadom. Výhodou oproti flešsu je, že aj v prípade neúspechu poskytne možnosť na ďalšie pokračovanie /na kontraripost, na rôzne opakovanie útokov/. Vo výpade bezprostredne uplatňujeme zásahy a výpad býva aj záverečným pohybom nôh pri útoku, preto nevyhnutnou požiadavkou je rýchlosť, výbušnosť a rozhodné vykonanie. Bez zveličovania možno tvrdiť, že v šerme najobťažnejším pohybom nôh je výpad. Na šermiara sa kladú požiadavky, ako je precíznosť a rýchlosť. Tieto dve základné požiadavky vyžadujeme pri všetkých šermiarskych pohyboch, no však pri výpade sú najdôležitejšie. Nesúlady medzi dvoma požiadavkami pri výpade sa prejaví najmarkantnejšie.

Úspešnosť výpadu okrem toho závisí aj od plynulého začatia, od dokonalej koordinácie pohybov nôh a paží, v súlade so svojším rytmom jednotlivých akcií, od bezpečnej ohraničenosti pohybov po vykonaní a od okamžitej pripravenosti na pohyb aj v opačnom smere. Výpad kladie po fyzickej stránke najväčšie požiadavky na svalstvo nôh. Veľkú pozornosť treba venovať nácviku, vzhľadom na jeho dôležitosť a význam. Výpad je prvok, v ktorom možno vždy niečo zlepšiť, a preto by sa mal neustále nacvičovať. Tréner má ťažkú úlohu, lebo začiatovníkov nabádajú na povrchné vykonanie výpadu aj nesprávne výpady lepších šermiarov.

Poznáme už požiadavky stabilného, na štart pripraveného šermiara v strehu. Pozrime sa však na charakteristiku správne vykonaného výpadu v konečnej polohe.

Pri výpade hlava, plecia, trup a panva bez zmien zachovávajú svoju polohu ako pri strehu. Ťažisko síce nie je v geometrickom strede, šermiar však musí cítiť, že váha tela je rovnomerne rozložená na oboch nohách. Takéto rozloženie ťažiska umožní nepozorovateľné začatie bez prezrádzajúcich signálov v oboch smeroch. Pri nesprávne vykonanom výpade, keď sa váha tela preniesie na prednú nohu, šermiar má pocit, že vo výpade prebytok váhy musí držať na pravej nohe. Zníženie ťažiska závisí od dĺžky výpadu, ale vždy je hlbšie ako bolo v strehu. Nikdy sa nesmie dostať pod priamku, ktorá spája dva body - krčenie pravej nohy v kolene a ľavého členka. Pravá paža, resp. ozbrojená ruka je v opozícii vždy podľa zakončenej akcie.

Ľavú pažu dlaňou hore držíme uvoľnenú paralelnú so zadnou nohou. Šablisti majú ľavú ruku v bok.

Pravé stehno a uvoľnene vystretá ľavá noha uzatvára tupý uhol. Veľkosť tohto uhla - podľa dĺžky výpadu - je väčšia alebo menšia. Pravé predkolenie je kolmo k zemi. Ľavé chodidlo je celou plochou na zemi. Smer koncov prstov chodidiel zodpovedá podobe v strehu. Výpad možno vykonať dvojakým spôsobom - výbušne a formou zrýchlenia. Na prvé vykonanie sú potrebné zvláštne schopnosti. Takýmito schopnosťami nedisponuje snáď ani 1 % cvičencov. Preto sa častejšie nacvičuje druhá forma, ktorá viac vyhovuje priemerne nadaným cvičencom. Ti, ktorí disponujú svalstvom potrebným pre výbušný výpad, aj bez osobitého nácviku vedia urobiť a používajú výbušný výpad tak pri nácviku, ako aj vo voľnom šerme.

Nácvik výpadu tiež treba začať prípravnými cvičeniami. Aj keď niektoré z týchto cvičení už cvičenci poznajú z nácviku jednotlivých šermiarskych krokov predsa ich zdôrazňujeme už aj s naznačením nového cieľa.

Cvičenia:

a/ V trojštvrťovom výpade perovanie na zadnej nohe vystieraním kolien (obr. 22).

b/ V trojštvrťovom výpade perovanie vo vodorovne rovine na prednej a zadnej nohe (obr. 22, 23).

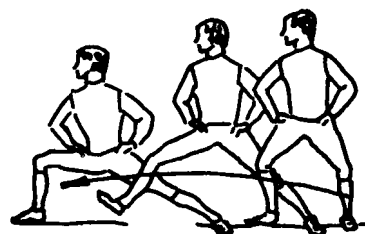
c/ V trojštvrťovom výpade drep na zadnej - spustíme sa až na pätu - a späť do východiskovej polohy (obr. 23).

d/ V trojštvrťovom výpade zdvihnutie tela prednou nohou na zadnú do výponu.

Po obnovení a nácviku prípravných cvičení nasleduje nácvik výpadu (obr. 24).



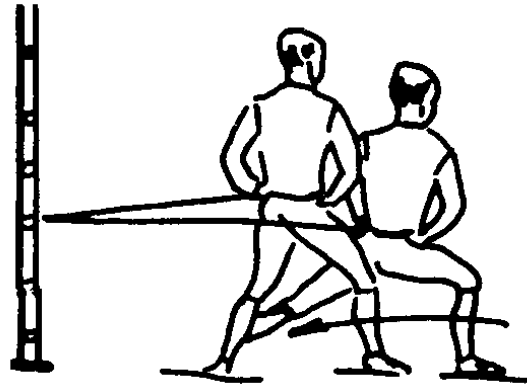
Obr. 22, 23



Obr. 24

Názorná ukážka a výklad by sa malí zamerať na vysvetlenie cieľa výpadu, na úlohu jednotlivých častí tela, na koordináciu a na detaily podstatných fáz výpadu. Cvičenia začíname formou napodobovania, pričom dbáme na správne vykonanie každého detailu. Prvé výpady sú obyčajne pomalé a kratšie. Postupne prejdeme na cvičenie najrýchlejšieho a najdlhšieho výpadu. Výpad sa môže vykonať vždy len zo správneho strehu. Ak ruka nie je v bok, výpad začíname vystieraním paže /pri držaní pomôcky - kartónového papiera jeho tlačenie vpred/ a súčasne dvíhame konce prstov pravej nohy. Po zdvihnutí koncov prstov pravej nohy nasleduje prenesenie pravej päty vpred, tesne nad zemou. Tento spôsob zaručuje plynulé začatie výpadu, bez prezrádzajúcich signálov. Potom sa začína uplatňovať aj tlačiacia sila ľavej nohy. Keď sa ťažisko posunulo, pohyb rúk, paže a ľavej nohy sa zrýchľuje a skôr ako dopadne päta pravej nohy na zem, oba pohyby sa ukončia. Vtedy švihne aj ľavá paža, ktorá dáva výpadu silu a rýchlosť a pritom pôsobí aj ako protiváha pri ohraničení výpadu. Dôležité je, aby ľavá paža zachovala smer východiskovej polohy až do konca. Každá odchýlka vedie k vytáčaniu trupu a k vychýleniu hrotu. Výpad je nesprávny, ak švih predkolením pravej nohy robíme prudko. Takéto začatie vylučuje udržanie, resp. "prilepenie" ľavého chodidla na zem. Váha tela sa presuňte na pravú nohu, dojde k vychýleniu čepele, čo sťažuje každú ďalšiu činnosť. Správne prilnutie ľavého chodidla na zem sa dá najrýchlejšie osvojiť pomocou gumového expandra. S gumovým expandrom sa nedá výpad vykonať nesprávne (obr. 25).

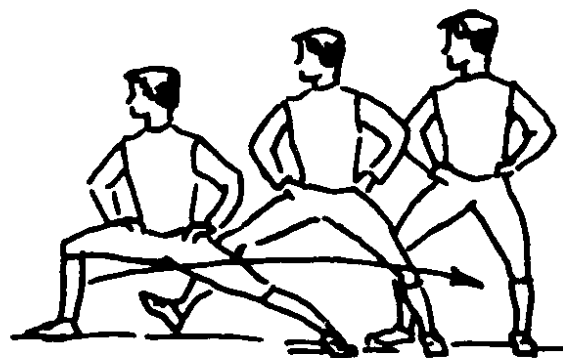
Expander možno pripevniť, lepšie je však, keď ho drží spolucvičenec, lebo tak možno odpor podľa potreby regulovať a spolucvičenec pritom pôsobí aj ako kontrolór.



Obr. 25

Hladké začatie - zdvíhanie končekov prstov pravej nohy - môže vzbudzovať pociťovanie viacerými spôsobmi. Napr. keď pod päť pravej nohy položíme mincu, pri nesprávnom výpade minca ostane na pôvodnom mieste. Ak začatie výpadu bolo správne, potom aj minca uložená pod päť vyletí. Ďalší príklad: tréner drží hrot čepele pred prstami pravej nohy cvičenca. Keď cvičenec začína výpad správne - zdvihnutím prstov chodidla - potom sa hrot čepele vychýli. Osvedčilo sa tiež nechať cvičenca robiť pohyb pravou nohou tak, že päť sa posúva krátkymi dotykmi o zem - malým prerušením - sa posúva o "kačací pohyb".

Podobne ako výpad, dôležitý je aj návrat z výpadu do strehu. Návrat môže byť vpred a vzad podľa taktických zámerov. Najčastejší spôsob návratu do strehu je streh vzad. Streh vzad sa začína stláčacím pohybom pravej nohy - z päty smerom vzad a hore - vychýlené ťažisko potom preberá ľavá noha. Silu pôsobiacu vzad a hore gravitačná sila nedovoľuje uplatniť a vytvorí sa jeden plynulý mierne šikmo hore smerujúci pohyb (obr. 26).



Obr. 26

Veľmi dôležité je súčasné prenesenie ľavého kolena vzad a nápomocná rovnovážna úloha ľavej paže. Ľavá paža sa zapája až vtedy, keď už pravá päť opustila zem. Každý pohyb sa naraz ukončí v polohe na štart pripraveného strehu. Nie každý cvičenec pociťuje rovnako správne dávkovanie síl pôsobiacich pri návrate. Pomocou rôznych prípravných cvičení sa to dá vyriešiť. Veľké ťažkosti robí pociťovanie smeru a sily pohybu pravej nohy. Užitočné sú prípravné cvičenia uvedené v stati "Technika a metodika nácviku pohybov nôh slúžiaca na regulovanie vzdialenosti", str. 15, bod "d". Ďalším problémom je správne prenášanie ľavého kolena vzad. Tu možno dobré uplatniť prípravné cvičenia uvedené v stati "Technika a metodika nácviku pohybov nôh slúžiaca na regulovanie vzdialenosti", str. 15, bod "b". Použiť možno aj nasledovne cvičenie:

Cvičienca postavíme do strehu tak, aby sa vonkajšou časťou chodidla a vonkajšou časťou kolien dotýkal steny. Z tejto polohy cvičíme výpad a streh. Dosiahneme dvojaký výsledok. Šermiar pri výpade nemôže ťahať za sebou chodidlo a pri návrate späť sa musí dotknúť steny. Najúčinnéjšie sú však cvičenia s gumovým expandrom. Ťahajúca sila tu expander zľahčí a skoro "napovie" správny pohyb. Pri obnove útoku používame **streh vpred**.

Najjednoduchší spôsob je, keď pri nezmenenej polohe trupu zadnú nohu preniesieme vpred, a tak zaujmeme polohu strehu. Veľkosť zmenenej menzúry, taktické zámery súpera umožňujú, resp. opodstatňujú použiť aj iné riešenie. Najčastejší a najprirodzenejší spôsob je, keď šermiar v polohe výpadu stiahne prednú nohu vzad pod ťažisko a z toho obnovuje útok - obyčajne fleššom. Pretekári tento spôsob považujú ako veľmi rýchly. Samostatný pohyb je, samozrejme, veľmi rýchly, avšak vieme, že fyzická rýchlosť nie je jediným komponentom šermiarskej rýchlosti. Aj v tomto prípade je viac faktorov proti ako pre. Pri stiahnutí prednej nohy vzad, v prvom rade pri flešši, dochádza k strate terénu, ktorý musíme pri obnove útoku opäť získať. Tuto stratu času nekompensuje rýchlosť vykonania pohybu. Samotná obnova útoku môže byť výlučne len v I. intenzii a neumožňuje ani zmenu rytmu a pritom v dôsledku straty terénu začíname z diaľky útočiť.

Iný podobný spôsob je, ak šermiar zaujme šermiarsky streh súčasným stiahnutím oboch nôh k sebe. Pri tomto spôsobe je síce strata terénu menšia, ale nastáva zlom v plynulosti akcií a neposkytne dostatočnú možnosť na pokračovanie v II. intenzii oproti protiútokom súpera, ktorý zmenil menzúru. Správnejší spôsob býva, keď ťažisko "pretlačíme" na prednú nohu a z neho začíname útok. V spomalenom, ale v plynulom rytme vykonanom útoku súper ďalej nezväčšuje menzúru a tak vytvorená zmena rytmu umožňuje všestrannejšiu a bezpečnejšiu obnovu útoku. Pri popise fleššu sa ešte vrátíme k tomuto spôsobu.

V súvislosti s výpadom treba spomenúť aj výpad vzad. Jeho význam v praxi už nie je taký veľký ako kedysi. Dnes ho zaradujeme skôr ako prostriedok zdokonaľovania práce nôh. Technika výpadu vzad. Pri nezmenenej polohe trupu a pravej nohy vystrieme ľavú nohu vzad a spustíme ľavú pažu. Ťažisko v závislosti od dĺžky výpadu bude nižšie ako v strehu. Návrat do strehu vpred sa uskutoční návratom ľavej nohy. Pohyb začíname tlačením ľavého členka smerom hore i vpred a návratu napomáhame súčasným zdvíhaním ľavej paže. Kvôli úplnosti spomenieme tzv. súť výpad /výpad skokom/, ktorý prvýkrát používal rakúsky šermiarsky majster Neranic.

Technika. Pri ukončení výpadu aj ľavá noha, ktorá stláča ťažisko vpred, o niekoľko centimetrov sa zdvihne zo zeme a pri ukončení výpadu noha dopadne na zem celým chodidlom. Nevidíme v tom účelnosť, ba naopak vo zvýšenej miere sa zaťažuje meniskus ľavého kolena, zvyšuje sa možnosť úrazu a menšia je aj štartová pripravenosť.

**Predskok** je vlastne rýchly v jednom takte vykonaný posun. Ani tu nedovolíme prudký švih predkolenia pravej nohy, ale predkolenie treba preniesť plynulo nízko nad zemou ako pri posune. Pri predskoku konce prstov pravej nohy stlačíme trocha dolu. Skôr ako sa pravá päta dotkne zeme ľavým chodidlom, odrážame sa vpred a súčasne s pravou nohou v jednom takte dopadneme do trocha širšieho strehu. Pokiaľ možno vykonanie má byť nehlučné. Neskôr môže byť z taktických dôvodov aj dôraznejšie. Predskok má byť ľahučký - skok bez nášvihu a sily. Pri takomto vykonaní sa nenaruší plynulosť pri ukončení. Pri dopade je dôležité prilnutie ľavého chodidla k zemi. Spomalené začatie pravou nohou umožňuje kryt pri útoku v II. intenzii alebo zrýchlenú obnovu útoku. Dĺžka predskoku vždy závisí od taktického cieľa. Pri výcviku v skupine nacvičujeme spočiatku predskok v dĺžke 1 stopy. Neskôr aj tzv. "falošný predskok", kde nezískame žiadny terén, dokážu cvičenci vykonať bez toho, aby to zvlášť nacvičovali. Špeciálne prípravné cvičenia umožňujú rýchle osvojenie predskoku.

Príklady prípravných cvičení:

a/ V hlbokom strehu pomaly vystrieme pravú nohu vpred, konce prstov nôh stláčame dolu. Päťu - konce prstov nôh súčasne položíme na zem. Potom hladko nohu vrátime späť do strehu. Poradie došliapnutia pri návrate je päťa-konce prstov nôh.

b/ Zraz, ruky v bok: na ľavej nohe robíme krátke poskoky, pritom pravou nohou robíme krátke švihy v kolene. Právě chodidlo sa nesmie dotýkať zeme.

**Krátky odskok** je vlastne krátky rýchly v jednom takte vykonaný odsun. Kým sa ľavá noha vystrie vzad, pravá noha stláča ťažisko vzad. Skôr ako položíme ľavé chodidlo, päťou pravej nohy odtlačíme telo a v jednom takte zaujmeme polohu strehu. Začiatok odskoku vykonávame pomaly a odskok robíme nízko nad zemou. Najmä fleuretisti používajú odskok v spojení s krytom. Pretože sa ľahko osvojuje, možno ho použiť ako prípravné cvičenia aj pre pociťovanie rytmu predskoku.

**Dlhý odskok** sa vyskytuje najmä v šerme šablou a kordom. Pri týchto dvoch zbraniach sú útoky oveľa dlhšie a vyžadujú väčšiu menzúru. Dlhý odskok je vlastne zrýchlená, v podobe skoku vykonaná obmena skrížnych krokov. Dlhý odskok nacvičujeme vo dvoch obmenách.

a/ Pri prvej obmene pravú nohu švihneme za ľavú a s chodidlom na krátku dobu aj s dotykem zeme - v súlade skrížneho kroku - sa odrazíme. Nasleduje švih obidvoma nohami vzad. Po dotyku prstov ľavej nohy /ako pri návrate z výpadu/ "prisadneme" na ľavú nohu a zaujmeme polohu strehu.

b/ Pri druhej obmene začíname prvou fázou obvyklého odsunu. Sunom ľavej nohy vzad a stláčacím pohybom pravého kolena robíme vždy len polkrok, na čo nadväzuje pokračovanie prvej obmeny.

V obidvoch obmenách je dôležitým momentom dotyk zeme vystretou nohou. Tento pohyb je veľmi významný kvôli zisku terénu, dĺžky menzúry a súčasne zabraňuje výronu ľavého kolena. Prvá obmena je rýchlejšia, aj keď pohyb robíme vo väčšom oblúku. Druhá obmena je oveľa stabilnejšia, plynulejšia, ale podstatne pomalšia. V obidvoch obmenách je dôležité, aby panva a plecia počas skoku zostali v pôvodnej polohe. S ozbrojenou pažou nesmieme robiť žiadny nápomocný rovnovážny alebo švihový pohyb.

**Appel** je jednotaktový prípravný pohyb. Zo strehu mierne zdvihneme konce prstov pravej nohy a predkolenie uvoľnené sunieme trocha vpred, potom ho vrátime späť do pôvodnej polohy. So zemou sa dotykáme celým chodidlom. Dotyk sa musí vykonať dôrazne alebo mätko, nehučne, podľa našich taktických zámerov. Appel môžeme použiť aj vo výpade pri obnove útoku. Súčasne so zdvihnutím koncov prstov nôh zdvihne sa trocha aj telo a vychýli sa maličko vzad. Toto malé nadvihnutie uľahčuje uvoľnenie čepele a obchádzanie. Po nadvihnutí pravá noha dopadne na zem do východiskovej polohy v poradí päť - končeky prstov nôh.

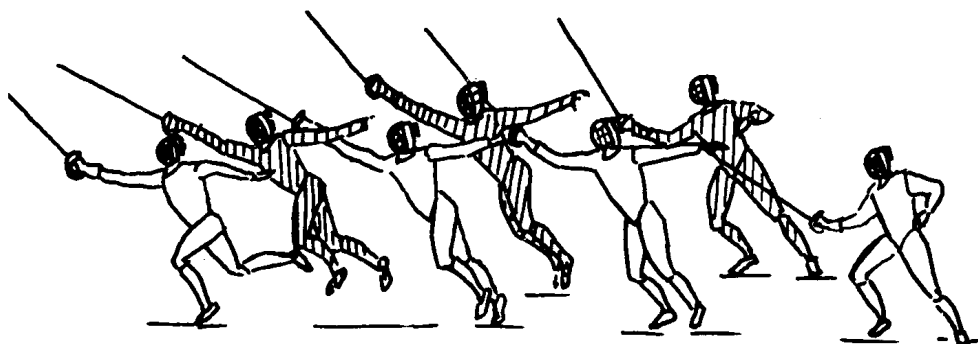
Blokovanie a sklz sú prípravné pohyby rezných, rytmom a taktickým cieľom od seba odlišných akcií.

**Blokovanie** je náhle zastavenie po začatí posunu, čo má na súperovi pri dôraznom vykonaní tlačiaci účinok. Možno ho použiť pri útoku a obrane. Veľmi vhodné pre úvodný pohyb nôh pri útočnej akcii je zachytenie tempa súperovi, ktorý drží menzúru precízne. Keď ho používame na prípravu, spojíme ho s plynulým pomalým odsunom. Začatie sa nelíši od posunu. Ak pravá noha šermiara došliapla v poradí päť - prsty, aj ľavá noha začína pohyb vpred tesne nad zemou. Keď sa ťažisko prenieslo na pravú nohu, "pichneme" päťu na zem. Takto v rovnakom čase zaujme ľavá noha - prilnutá na zem - polohu strehu.

**Sklz** je plynulé, takmer neviditeľné "vkradnutie sa" /priblíženie sa/ k súperovi, pri ktorom sme pripravení aj na prípadné protiútoky súpera. Sklz sa začína tak ako blokovanie, ale ťažisko je skoro úplne na pravej nohe. Namiesto blokovania pohyb pokračuje plochým nízkym poskokom - šmyknutím - na pravej nohe. Ukončenie - podobné ako blokovanie - sa uskutoční naraz s došliapnutím na zem obidvoma chodidlami. Spolu so sklzom obyčajne robíme aj jednu výzvu, aby sme čepelou neodďaľovali príliš súpera. Pretože blokovanie a sklz si vyžadujú dobrú schopnosť zmeny rytmu, k skupinovému nácviku prikrčíme až vtedy, keď si cvičenci dostatočne osvojili rytmus a takt.

**Flešš** /šípka/. Podobne ako výpad aj flešš je pohyb nôh slúžiaci na ukončenie útoku. Pri šerme fleuretom vzhľadom na menšiu menzúru jeho časté používanie nie je odôvodnené. Pri šerme šablou a kordom vyplývajú z charakteru týchto dvoch zbraní, hrá flešš dôležitú úlohu pri prekonaní trocha väčšej vzdialenosti ako výpad v jednom takte (obr. 27).

Pretekári v súčasnosti - najmä pri šerme šablou - príliš často používajú flešš. Zabúdajú na to, že jedna z najdôležitejších požiadaviek úspešného použitia je nečakané prekvapenie. Všeobecné požiadavky úspešného vykonania akcie pri flešši: začatie v tempe, správna menzúra, hladké nečakané začatie, výbušnosť, možnosť zaujať okamžite rovnovážny stav atd.



Obr. 27

Spôsob "alebo-alebo", pri ktorom po začatí nie sú možné prípadné zmeny alebo zastavenie, je nesprávny. Flešš má dve základné formy. Z miesta alebo zo strehu a z polvýpadu, resp. z polposunu a z odsunu začatý flešš. Flešš z výpadu sa líši len v tom, že oporné body dvoch nôh sú od seba ďalej ako pri polvýpade alebo polposune. Princíp techniky je totožný pri oboch obmenách. Zadnou nohou tlačíme ťažisko na pravú nohu. Na hranici straty rovnováhy pravou nohou výbušným vystretím pravej nohy nasadíme hrot - dáme zásah. Zároveň s prenášaním ťažiska sa začne pohybovať aj čepel', ale úplné vystretie paží uskutočníme iba súčasne s tlačiacim pohybom, vystretím pravej nohy naraz. Výsledkom súčtu rýchlosti paží a nôh je také zrýchlenie, s ktorým súper, ktorý bol "uspatý" pomalým rytmom prenášania ťažiska, nemôže počítať a tak ho prekvapí. Relatívne pomalé prenášanie ťažiska, umožňuje kryt aj prípadné protiútoky súpera. Tlačiaci pohyb ľavej nohy preberá pravá noha a tento proces budí dojem, akoby obidve nohy naraz dali do pohybu ťažisko. Pritom vlastne ide o dva na seba úzko nadväzujúce pohyby. Rovnováhu môže šermiar získať späť tým, že ľavú nohu položí čo najďalej pred pravú. Pri získaní rovnováhy nemôže mať ozbrojená paža žiadnu úlohu! Preto po seku musíme držať ozbrojenú pažu uvoľnenú vystretú a len predtým, než dosiahne kôš platný povrch, môže sa zaujať nejaká výzva. Takéto riešenie pri šerme šablou - pri sekoch - sa dá ľahko uskutočniť, ale pri bodoch bude rozhodne nevýhodou, lebo zároveň s prenesením ľavej nohy sa nepodarí zaručiť rovnováhu. Pri správne vykonanom flešši, aj pri bodných zbraniach, môžeme ponechať zbraň v takej polohe, ako bola v momente zásahu. Aby rýchle sa skracujúca vzdialenosť do získania rovnováhy nerobila ťažkosťou, miernym dvíhaním päste skracujeme dĺžku paže a zbrane. Hrot z platného povrchu môže ľahko oslobodiť po skončení "odumierania švih" pri flešši. Pri flešši uzatvára trup so zemou rôzne uhly podľa individuálnych schopností šermiarov.

Poľskí šermiari pri "módnych lietajúcich fleššoch" majú napr. uhol predkláňania k zemi 30°. Prevažná väčšina šermiarov používa 45-60° uhol. V každom prípade to zaručuje rovnováhu po ukončení, ba aj možnosť pokračovania. V priebehu fleššu, napriek uhlu naklonenia, plecia sú vo vodorovnej polohe ako pri strehu. Možno to dosiahnuť postupným znížením panvy. Každé vytáčanie trupu a pliec je neprirodzené a ohrozuje bezpečnosť zásahu. Stláčajúca sila nôh môže pôsobiť len vpred. Zaostávanie a dvíhanie ťažiska ide na úkor rýchlosti, výbušnosti a prekvapenia, pritom skrakuje aj dĺžku útoku, a tým uľahčí súperovi kryt.

Flešš nacvičujeme až po osvojení si základov šermu. Pri výcviku v skupine systémom tréner-cvičenec flešš treba nacvičovať opatrne a veľmi ohľaduplne. **Nácviku správneho fleššu sa treba cieľavedome učiť**, pričom v individuálnom výcviku upozorňujeme na chyby, ktoré by sa mohli pripadne zafixovať vo forme nesprávneho pohybového návyku. Ako prípravné cvičenie opakujeme skrížne kroky.

**Prvá fáza.** Na úvod zaradujeme opakované pohyby paží a rúk z malej vzdialenosti. Cvičenec z miesta v ľubovolnom tempe robí pomalý ohraničený sek na hlavu /bod/ len vystretím paží.

**Druhá fáza.** Po 3-4 sekoch na hlavu, keď šermiar v pomalom tempo začína pohyb so zbraňou, postupne zväčšujeme /"potiahneme"/ menzúru. Keď cvičenec pociťuje pohyb trénera, musí zvýšiť rýchlosť hrotu a dobehnúť trénera so zásahom. Len po zásahu môže vykročiť vpred, aby stratenú rovnováhu získal späť. Musí to dosiahnuť počas jedného skrížneho kroku.

**Tretia fáza.** Tréner sa postaví na vzdialenosť výpadu. Cvičenec je ešte vždy v pohodlnom strehu. Aj teraz začne pohyb s čepelou vo vlastnom tempe a súčasne s prenášaním ťažiska skrížnym krokom vykoná sek na hlavu.

**Štvrtá fáza.** Pri nej viac zväčšujeme /"potiahneme"/ menzúru. Cvičenec musí teda viac zrýchľovať s čepelou. Aj rovnováhu musí viac stratiť. Toto riešenie je dosť charakteristické. Keď cvičenec dokáže správne vykonať flešš, môžeme zväčšovať menzúru a ďalej sťažovať podmienky vykonania.

**Piata fáza.** Sťaženie dosiahneme tým, že v momente, keď cvičenec dostal zbraň do pohybu, necháme ho vykonať posun, pričom cvičenec najprv hrotom, potom čoraz viac spôsobom fleššu vykoná sek /bod/.

**Šiesta fáza.** S pohybom čepele alebo s polposunom dostaneme cvičenca do pohybu. Cvičenec robí polodsun, potom začne prenášať ťažisko a do trénerovho pohybu späť do strehu a s obvyklým zrýchlením čepele ukončí útok.

**Siedma fáza.** Touto "škálou" pokračujeme v čoraz hlbšom strehu, potom začneme sťažovaním začiatku útoku. Najprv treba začať flešš na trénerove pomalé výzvy, potom nasledujú obťažnejšie spôsoby začatia. Tieto pohyby na zachytenie tempa používame do tej doby, kým cvičenec nechytí tempo. Potom nasledujú flešše s rozličným skrátením menzúry vo vlastnom tempe. Flešš, samozrejme, treba učiť nielen sekou na hlavu, ale každým spôsobom seku. Postupnosť u všetkých sekov je rovnaká.

Medzi cvičenia nôh úmyselne nezaradujeme špeciálne cvičenia, ktoré sa používajú pri šerme kordom. Cvičenci si ich osvoja až po špecializácii na kord, a to po výklade a ukážke /ressemblément, nepravý posun, nepravý odsun atd./.

Pri jednoduchých cvičeniach nôh meníme takt a rytmus. Nacvičujeme aj najrozličnejšie rytmické variácie. Cvičenie nemôže robiť mimoriadne ťažkosti ani v skupine, lebo cvičenci sa riadia vždy podľa pokynov trénera. Tréner využívaním metódy rozličných variácií môže dosiahnuť, že ani zložité šermiarske cvičenia nôh nerobia cvičencom problém. Vzhľadom na to, že zložité šermiarske pohyby sú rôzne kombinácie jednoduchých pohybov nôh zamerané na uskutočnenie taktického cieľa, na ich osvojenie stačí vysvetlenie, ukážka so zdôraznením určitej časti nacvičovanej látky. Najprv prebieha nácvik, samozrejme, obvyklým spôsobom "metódou napodobovania". Potom čoskoro prejdeme na "protikladnú napodobovaciu metódu". Každú taktickú obmenu zložitých pohybov nôh nebudeme vymenovávať, zostaneme len pri dvoch klasických formách patinande a ballestre.

**Posun s výpadom /patinando/.** Pre pociťovanie svojského charakteristického rytmu patinanda hrá veľmi dôležitú úlohu v prípravnej časti spomínané cvičenie "päta - špička" došliapnutie. /Súčasné dvíhanie končekov prstov pravej nohy a ľavej päty/. Cvičenci musia vo zvýšenej miere dávať pozor na súčasné došliapnutie koncov prstov pravej nohy a ľavej päty. Keď sa to nezanedbá, potom patinando so zrýchlením výpadu bude bez chyb. Posun - výpad je vhodný tak pri jednoduchom útoku, ako aj pri útoku s fintou.

**Predskok s výpadom /ballestro/** je pohyb nôh pri rýchlom jednoduchom útoku. Nezískame ním veľký terén ako pri posune s výpadom, ale je oveľa dynamickejší. Nemôže chýbať v zásobníku akcií žiadneho šermiara. Je otázkou temperamentu a taktiky, ktorú z dvoch foriem šermiar uprednostňuje. Pri cvičení v skupine metóda "protikladne napodobovacia" vyžaduje od trénera svojský rytmus. Keď sú iniciatívni cvičenci a patinando i ballestro nacvičujeme spomínanou metódou, potom sa od trénera vyžaduje veľmi neobvyklá technika nôh. Preto pre zdôraznenie pociťovania jemných rytmov tréner musí stať od skupiny trocha ďalej, a teda musí striedať aj rýchlosť svojich pohybov.

Pri cvičení "s taktickým podfarbením" s taktickým zámerom, zmeníme rytmus pohybov, dĺžku, rýchlosť, častosť pohybov a prestávky medzi nimi. Vytvoríme takmer assautové ovzdušie, čo sme doteraz pri výcviku v skupine nepoužívali. Toto cvičenie si vyžaduje viac energie, ale je v súlade s dosiahnutými cieľmi výcviku. Popísanú metódu nácviku môžeme zhrnúť nasledovne:

Pri metóde súladne napodobňovacej a metóde protikladne napodobňovacej boli tréneri vždy iniciátormi a cvičenci sa len prispôbovali. V priebehu výcviku dávujeme látku s čoraz mnohotvárnejšou zmenou. Pred cvičencov kladieme postupne ťažšie požiadavky. Základy techniky rúk si cvičenci osvojujú súbežne s cvičením nôh. Pri nácviku koordinácie pohybov nôh a rúk cvičenci spočiatku necvičia so zbraňou v ruke, ale držia kartónový papier veľkosti notesového papiera alebo iný podobný predmet. Aj tréner drží podobný predmet. Takéto riešenie možno použiť najmä pri oprave chyb, ktoré sa vyskytujú pri polohách rúk. V rámci protikladne napodobňovacej metódy vykonávame rozličné šermiarske pohyby, pričom cvičenci musia vykonať pohyby opačné ako tréner. Riadia sa pritom charakteristikou pohybov, ktoré vykonáva tréner /dĺžkou krokov, rýchlosťou a pod./. Opak jednotlivých pohybov trénera oznámime cvičencom, a ti potom vopred vykonávajú dohovorené odvetné pohyby.



Uvádzame príklad niektorých základných jednoduchých príkladov:

a/ keď tréner robí posun - cvičenci robia odsun a naopak,

b/ keď robí z miesta výzvu - cvičenci pažou robia výpad alebo len ho naznačujú,

c/ keď sú cvičenci vo výpade a tréner dáva linku - cvičenci z výpadu zaujímajú streh,

d/ keď pri predchádzajúcej situácii s linkou robí tréner aj posun - cvičenci po návrate do strehu robia ešte jeden odsun,

e/ keď spolu s výpadom naznačí tréner bod - cvičenci robia odsun,

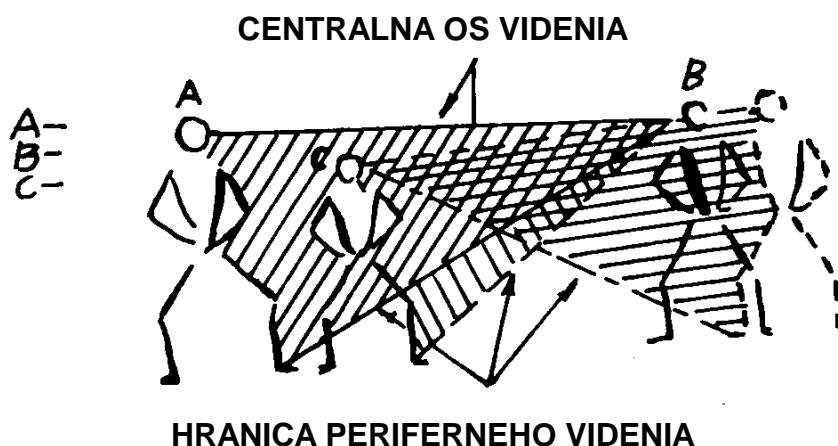
f/ keď pri prechode z výpadu do strehu robí tréner aj výzvu - cvičenci robia posun-výpad alebo ho len naznačujú,

g/ keď robí tréner posun s výzvou - cvičenci s polodsunom a s výpadom robia bod atd.

V závislosti od zlepšovania presnosti vykonania pohybov zaradujeme nové spôsoby skrátením menzúry a ťažšie taktické prvky. Využívame pritom aj viacvariačné riešenie, napomáhajúc tým rozvoju taktického pociťovania a šermiarskeho myslenia cvičencov.

## 6. DRŽANIE MENZÚRY A JEJ NÁCVIK

Jednou z nepostrádateľných podmienok úspešnosti šermiarskych akcií, tak pri útoku, ako aj v obrane, je správna vzdialenosť od súpera - správna menzúra. Závisí to od citu pre menzúru. Aj cit pre menzúru je schopnosť, ktorá je spojená s inými závislosťami. Okrem vrodenej schopnosti, podmienkami úspešného využitia citu pre menzúru sú bezchybnosť aparátu vnímania a dokonalosť techniky. Menzúra závisí aj od diferenciácie pohybov a odborných vedomostí dvoch šermiarov. Na nižšieho šermiara kladie veľkú záťaž dvojsmerný odhad vzdialenosti. Takýto šermiar sa musí postaviť k súperovi, súper musí stať zasa ďalej od neho. V žiadnom prípade to nekompenzuje to, že vyšší šermiar musí zas počítať s väčšou rýchlosťou a výbušnosťou nižšieho súpera. Pri odhade vzdialenosti poskytnie nižšiemu šermiarovi veľkú praktickú pomoc všetko, čo znázorňujeme na obr. 27a.



Obr. 27a

Centrálne videnie /Fovea centralis/ má sa upriamiť po celý čas prípravy do očí súpera alebo na jeho masku. V periférnej oblasti, v jej spodnej časti, treba vidieť celú postavu súpera, aj pohyby jeho chodidiel. S týmto prihliadnutím možno ľahko riešiť problém, aby šermiar zostal mimo dosiahnuteľnej vzdialenosti vyššieho súpera.

## 7. NÁCVIK DRŽANIA MENZÚRY

Rozvoj citu pre menzúru sa začína už pri prípravných cvičeniach a pokračuje čoraz v ťažšej forme, ale ešte s riadením trénera v rámci prispôsobovania sa jeho pohybom. Ako sa zdokonaľuje technika pohybov cvičencov, tak sa začína aj ich samostatné cvičenie: najprv pred zrkadlom, potom pokračuje sebakontrolou, svalovým pociťovaním. Po takej príprave a po osvojení si základných požiadaviek začneme so samostatným nácvikom - držaním menzúry. Kvôli fyzickému pociťovaniu úspechu alebo neúspechu pri držaní menzúry u oboch súperov použijeme asi 2,5 - 3 m dlhý a 1 cm široký gumový pás. Dvaja cvičenci stoja oproti sebe. Ukazovákom a palcom uchopia koniec gumového pásu tak, akoby držali rukoväť. Týmto spôsobom zaručíme stále pociťovanie držania zbraní a zmenu menzúry. Cvičíme vo forme "reťazovej reakcie". Tréner riadi pohyby radu "A" a rad "B" sa riadi pohybmi radu "A". Začíname najjednoduchšími cvičeniami a postupujeme ku všetkým prebratým prvkom. Pohyby, ich rytmus a prestávky s prihliadaním na ich vykonanie riadi tréner! Ľahko si možno predstaviť, o čo ťažšia je metóda "reťazovej reakcie" ako kolektívny výcvik, ťahajúcu, stláčajúcu, spomalenú či zrýchlenú rytmickú obmenu musí tréner vykonať opačné, dozadu, a to je nezvyklo ťažká úloha. Pri metóde reťazovej reakcie sa postavíme oproti radu "A", pokiaľ možno čo najďalej, aby sme uľahčili dvojsmerné /tréner - partner/ pozorovanie radu "A". Najprv robíme iba jeden pohyb a vždy počkáme kým sa cvičenci pripravujú na nový pohyb a opravujú si chybné postoje. Keď si už zvykli na riadenie pohybov bližšie stojacích "súperov", potom zaradujeme čoraz viac prvkov slúžiacich na prekonanie menzúry. Podľa napätia alebo uvoľnenia gumového pásu cvičenci sa môžu presvedčiť o dĺžke svojho reakčného času, o pripravenosti a správnom prispôsobení sa súperovi. Touto metódou vedieme cvičencov k samostatnému nácviku držania menzúry. Keď cvičenci formou reťazovej reakcie už celkom bezpečne dokážu regulovať vzdialenosti a prispôbovať sa pohybom súpera, prejdeme - taktiež s gumovým pásom - na vopred určené cvičenie vo dvojiciach. Neskôr to isté náčinie použijeme pri nácviku boja o iniciatívu a pri preparácii. Aj pri individuálnom výcviku s trénerom cvičenci si osvojujú rôzne pohyby regulujúce menzúru. Ani tu nechýba gumový pás, najmä ako úvodne prípravné cvičenie vo dvojiciach.

## 8. SPÔSOB A FORMY VYTVÁRANIA PRIAZNIVEJ MENZÚRY

Súperi okrem iného vedú stály vzájomný boj aj o priaznivú menzúru. Priaznivá menzúra - ako dôsledok tohto boja - znamená aj výhodu taktu pri úspešne ukončenej akcii. Správna a vyhovujúca menzúra sa uskutoční pomocou súperom nespozorovanej zmeny menzúry. Podstata spočíva v tom, že šermiar nečakane zmení rytmus, a tým sťažuje možnosť obrany súpera. Obmedzuje šance na obchádzanie zásahu, prípadne ich úplne znemožňuje. Šermiar by mal vedieť získať takt proti súperom s najrozličnejším štýlom, s rôznou rýchlosťou, tempom a proti šermiarom s rôznou postavou v priebehu boja. Musí mať v zásobe riešenie pre všetky možnosti. Rôzne spôsoby skrátenia menzúry delíme do 5 základných foriem /skupín/ a možno ich použiť tak pri súperovej, ako aj pri vlastnej iniciatíve.

### 1. Formy "vkradnutia sa" k súperovi

a/ V zmenenom rytme "hýbeme" súpera a hrou čepele upútame jeho pozornosť. Neadane hladko prisunieme ľavú nohu k pravej päte a urobíme výpad. Používa sa najmä v šerme fleuretom, kde je základná menzúra kratšia.

b/ Pri podobnom "hýbaní" súpera po jednom posune s pomalým "sklzmom" v spojení s jednou výzvou nepozorovateľne skrátime menzúru. S výzvou odstránime čepeľ od centrálného zrkovitého poľa súpera, ktorou sme ho doteraz ohrozovali, a tým môžeme v ňom vyvolať momentálnu bezradnosť. Pri tejto akcii treba rátať aj s prípadným protiútokom. Preto pohyb výzvy musí trvať až do ukončenia sklzu! Tak teda v stabilnom strehu, ale ešte s čepeľou v pohybe môžeme "brať" kryt a používať pri všetkých troch zbraniach. V šerme šablou a kordom spojené s fleššom alebo s výpadom, sekou bodom na predsunuté časti tela.

### 2. Formy zrýchľovania

V šerme sa najviac vyskytuje a je aj najobľúbenejšia útočná metóda získania terénu. Princíp je v tom, že súpera, ktorého sme dostali do pohybu prenasledujeme a pritom útok zrýchľujeme - "roztočíme". Po pomalom začatí počas ústupu súpera môžeme pokračovať v útoku ballestrom, fleššom.

Obmeny:

- a/ pomalý posun - predskok - výpad,
- b/ pomalý posun - polposun - flešš,
- c/ pomalý posun - polposun - predskok - flešš,
- d/ čoraz rýchlejšie posuny - flešš atd.

Tieto obmeny sú príkladmi, ktoré zdôrazňujú len podstatu a nevyčerpávajú všetky možnosti - spôsoby zrýchľovania. Naznačujú správnu cestu a poukazujú na rozdiel od nesprávneho u nás často používaného útoku, keď pretekári bez akejkoľvek preparácie, bez tempa, bez ohrozenia súpera čepeľou jednoducho "zmetú" súpera! V zaujme šermu sa treba zamyslieť nad touto skutočnosťou.

### 3. Forma "odtláčania - pritiahnutia" so zmenou taktu

V porovnaní s predchádzajúcou formou je už náročnejšia. Princíp je v tom, že súpera "hojdáme" v diktovanom takte, potom prerušením - zmenou taktu získame výhodu poltaktu. Útok začíname I. alebo II. intenzitou vtedy, keď súper po narušení taktu začne pohyb smerom k nám. Pri obmenách tejto formy treba brať do úvahy rýchlosť odpovede súpera. Čím viac sa "prilepuje" na nás, čím rýchlejšie reaguje, tým dôraznejšie riešenie musíme použiť, aby sme zaručili dostatočný čas na získanie potrebného poltaktu.

Hlavné obmeny:

a/ Proti súperom, ktorí majú pomalší reflex /najmä v šerme fleuretom/, často stačí, keď dôraznejším znížením ťažiska /"prisadnutím"/ vykonáme polposun, a tým u súpera vyvoláme reakciu celého odsunu. Len čo zbadáme začiatok odsunu, okamžité musíme sťahovať vysunutú pravú nohu späť do strehu. Návrat spojíme s miernym zvýšením ťažiska, avšak len do úrovne východiskovej polohy. Takým spôsobom zdôraznené zníženie a zvyšovanie ťažiska vyvolá v súperovi dokonalú predstavu narušenia menzúry a nebude ho ťažko prekvapiť pri pohybe vpred jedným útokom. Takt pohybov vpred môže byť rozmanitý, kým ustupujúce, ťahajúce pohyby môžu byť len pomalé! Z takého pomalého "odtrhnutého" pohybu bude ľahko možno v hociktorom momente zmeniť smer a začať útok.

b/ Princíp cvičenia je totožný s obmenou "a", lenže s posunom teraz dostaneme súpera do pohybu. Aj tu je rýchlosť, dĺžka a takt posunu menlivá. Avšak ťahajúci pohyb - odsun - bude vždy pomalý, bez zisku terénu, aby sme dlhým odsunom príliš nezväčšili menzúru. "Ukradnutie taktu" sa má vždy uskutočniť pri pohyboch vpred /tam musíme totiž zaručiť výhodu taktu/.

c/ Súpera, ktorý sa lepšie prispôsobuje nášmu pohybu, najlepšie sa "zbavíme" tak, keď medzi jednotlivé odsuny a posuny nečakane zaradíme dvojité posuny. Takt tohto dvojposunu je nasledovný; pri prvom posune sa zrýchľuje došliapnutie ľavej nohy. Nasleduje spomalené prenesenie pravej nohy - druhý posun - s veľmi malým ziskom terénu. Dokončenie druhého posunu bude vždy závisieť od odpovede súpera. Často sa vyskytne, že ho nemožno ani dokončiť, lebo treba začať ústup ťahajúci pohyb. Pri tejto obmene je oveľa ťažšie vyhovieť požiadavkám rytmu. Osobitne treba dávať pozor pri ťahajúcom pohybe, aby sme pri spomalenom odsune sotva zväčšili menzúru. Ak by sme ju veľmi zväčšili, potom by sa súper dostal príliš ďaleko pri začatí nášho útoku. Proti súperom, ktorí sa viac "lepia" na nás musíme voliť čoraz rozhodujúcejšie spôsoby, aby sme získali potrebnú časovú jednotku - poltakt. S čím lepším šermiarom šermujeme, čím rýchlejšie reflexy má súper, tým viac priprav, orientácie, prieskumu treba, aby sme použili správny spôsob a tento v nečakanom momente mohli použiť.

d/ Pohyby, ktoré vyvolávajú "odtrhnutie" sú pomalý posun spojený s predskokom, pritiahnutie /odsunom/, útok.

e/ Polposun - predskok - odsunom "pritiahnutie" a útok. V obidvoch obmenách predskoku nesmie byť skok dlhý so ziskom terénu. S predskokom vykonaným tak ako na mieste docielime, že odsun môžeme v správnom momente začať plynulo a hladko. Po výraznejšom odtláčaní a priťahovaní sa útok uskutoční fleššom a v modernom šerme veľmi často - s druhou intenziou, prenesenie pravej nohy je výraznejšie, aby sme sa lepšie pripravili na flešš.

f/ Posun - "blokovanie" pritiahnutie - útok. Pri tomto "odtrhnutí" je ešte častejší útok b. II. intenzie, pretože odtláčaný súper veľmi často - s ústupom preberá útok s fleššom. V tejto situácii, keď sa chceme vyhnúť dvojitému zásahu, je správnejšie, ak začíname imitáciou útoku s fleššom v I. intenzii a v skutočnosti kryjeme prebratý útok súpera v II. intenzii. Počas prípravy zamestnáme súpera hrou čepele, upútame jeho pozornosť, pohybom nôh jeho pripravenosť "otupíme" a náš útok začneme vždy v tempe "chytenom" z pohybov nôh.

#### 4. "Lepený" spôsob

Najúčinnejší, ale súčasne najobťažnejší spôsob chytenia tempa z nôh je **"lepený" spôsob**. Princíp je v tom, že po odtlačacích pohyboch rôznej intenzity, ktoré spôsobia odtrhnutie, narušenie menzúry - bez akejkoľvek prestávky - s pomalým posunom pôjdeme za súperom a menzúru celkom skrátíme. Tento posun musí byť tak dlhý, aby sme súpera zasiahli skoro len vystretím paží. Spomaleným taktom môžeme ľahko kryť aj prípadné protiútoky súpera. Použitie môžeme najrozličnejšie akcie: jednoduché útoky, útoky s fintou, kontrariposty, akcie v II. intenzii, kontratempo, akcie predsekom alebo aretom, pretože po úvodných rýchlych pohyboch - počas spomaleného taktu - sme v rovnováhe a schopní vykonať hocijaké akcie, pohyby čepele, zmeny smeru a zrýchlenia. Úspešné použitie vyžaduje od šermiara výbornú techniku a cit pre rytmus. Výhodou chytenia tempa "lepeným" spôsobom je umožnenie dosiahnutia čistých zásahov. Šermiar potrebuje len určitú schopnosť kryť, aby mohol uskutočniť "bezpečné" útoky. Tento spôsob s obľubou používali starí maďarskí šermiari a úspešné ho používajú aj sovietski šermiari.

#### 5. Ústup s "kradnutím taktu"

Keď súper neprenechá iniciatívu, stále drží a tlačí, prenasleduje nás, potom ho môžeme prekvapiť aj za ústupu s "kradnutím taktu". V takom prípade je veľmi dôležité, aby sme sa riadili čo najpresnejšie podľa taktu súpera. Takt môžeme narušiť tým, že miesto ústupu - s výpadom obyčajne s nejakou fintovanou akciou - zasiahneme súpera. Odsun musíme začať aj pri "kradnutí taktu", aby sme tým súpera viedli k uskutočneniu celého posunu a otupili jeho pozornosť. Počas prípravy majú byť naše odsuny čoraz väčšie! Súpera tým vábime čoraz k dlhším posunom a pre seba zaručíme dlhší čas na "kradnutie taktu". Pri kolektívnom výcviku môžeme nacvičovať samozrejme len najjednoduchšie riešenie. Ťažšie môžeme zaradiť len v rámci individuálneho výcviku. Spôsoby "kradnutia menzúry" nemôžu vypadnúť ani z cvičenia vo dvojiciach, ani z modifikovaného assautu.

## II. NÁCVIK TECHNIKY RÚK

### 1. PRÍPRAVNÉ CVIČENIA

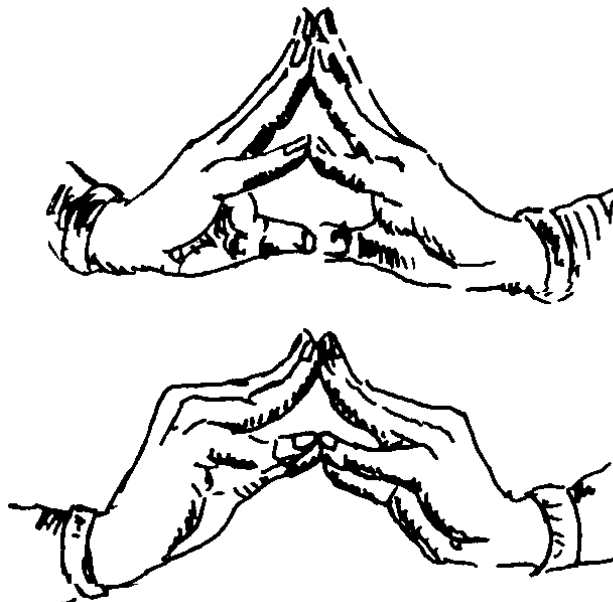
Šermiarske, gymnastické a iné odborné publikácie sa len veľmi málo zmieňujú o prípravných cvičeniach, zásobníku cvikov, ktoré možno použiť a zužitkovať na prípravu nácviku techniky rúk. Veľký dôraz kladieme na rozvoj sily, pohyblivosti a zručnosti rúk a v tomto smere nedovolíme ani najmenšie ústupky. Je to oblasť, kde v najmenších detailoch sa treba starať o svojich zverencov.

Aké sú požiadavky na horné končatiny?

Základnou podmienkou vytvárania dobrej techniky rúk je okrem optimálnej sily svalstva zúčastňujúceho sa pohybu, ich zručnosť, pohyblivosť a uvoľnenosť šliach, väzív ramien, lakťa, zápästia a prstov. Každý sval má inú úlohu. Kým svaly ramien a nadpažia sú schopné veľkého vypätia sily, svaly predlaktia sú určené skôr na pohyblivosť. Aj tu svaly predlaktia vykonávajú skôr hrubšiu prácu, kým svaly rúk a prstov hrajú úlohu pri jemných pohyboch. Okrem rôznorodých požiadaviek je dôležité aj vytváranie schopnosti pohybu jednotlivých svalov - samostatného od seba, aj nezávisle, ale pritom v potrebnom súlade. Jeho uskutočňovanie si vyžaduje veľmi obozretnú, zodpovednú prácu od trénera. Najväčšie diskusie medzi odborníkmi sú práve v spojitosti s prípravnými cvikmi paží. Každodenný život, pohyby každodennej práce a vynaloženie sily, doplnkové športy, hry, pohybová činnosť na hodinách telesnej výchovy v škole, gymnastické cvičenie s prekonávaním vlastnej váhy natoľko zosilnia svaly ramien a paží, že tieto vyhovujú a sú dostatočné pre požiadavky, ktoré sa kladú na šerm. Prípadné nedostatky cvičenci ľahko odstránia formou domácich cvičení s určenými cvikmi. Pri rozcvičení zaradujeme aj gymnastiku paží, hlavne vo forme dynamických cvičení. Tie zdôrazňujú zručnosť a pohyblivosť. Ďalšiu učebnú látku tvoria vlastné špeciálne prípravné cvičenia na techniku rúk pomocou zbraní a pomocného náčinia. Veľmi dôležité je precvičenie - napínanie prsných svalov. Pri týchto cvikoch cvičenci držia drobný predmet, kartónový papier v ruke medzi ukazovákom a palcom a vystierajú paže v rôznych polohách rúk. Týmito cvičeniami zaručujeme napínanie prsných svalov v každom smere. Pri zostavení cvikov na cvičenie paží, dbáme aj na správny pomer antagonistických cvičení. Vždy uprednostňujeme a snažme sa vyrovnať prirodzené diferencie medzi svalmi flexorov a extenzorov. Okrem posilnenia zápästia je veľmi dôležitou úlohou zabezpečovanie jeho pohyblivosti a ľahké spevnenie v hociktorom momente. Sú to protichodné požiadavky, ktoré možno najlepšie vytvoriť šermiarskym cvičením. U detí je potrebné a možné samostatné rozvíjať izolované aj jednotlivé protichodné požiadavky. Tak napr. rozvoj sily zápästia spojíme s cvičením paží, pohyblivosť a ohybnosť rozvíjame pomocou cvičenia s kuželmi. Ruka - aj u detí - začiatočníkov - je všestranné zručná. **Úloha:** tuto danú prirodzenú zručnosť využiť, preniesť a zužitkovať pri vytváraní techniky rúk! No nie izolovane, ale spolu s celou pažou v takej súhre, ako je to v šerme potrebné.

Na dosiahnutie tohto cieľa uvedieme niekoľko cvikov, ktoré rozvíjajú pohyblivosť, zručnosť rúk, a ktoré v prevažnej miere môžu aj deti - po ukážke - samé nacvičovať vo forme domácich úloh. Popísané cviky sú pre začiatočníkov nielen užitočné, ale veľmi často aj neskôr "prídu na program" ako prostriedky na odstránenie chýb v technike. Medzi cvikmi sú aj také cvičenia, ktoré si vyžadujú už aj určité minimum v technike - a hrajú dôležitú úlohu pri rozvoji citu pre čepeľ.

1. Prsty oboch rúk prvým článkom oprieme a stlačíme. Pri perovacích pohyboch ohýbanie vykonávajme z dlaní. Prsty ostávajú vystreté a tak aj v smere dlaní a chrbta robme do maximálneho ohybu (obr. 28). Tento cvik môže byť súčasne aj spôsob prirovnávania na pociťovanie strehu pri úlohe nôh pri stláčaní ťažiska a udržaní v rovnováhe.

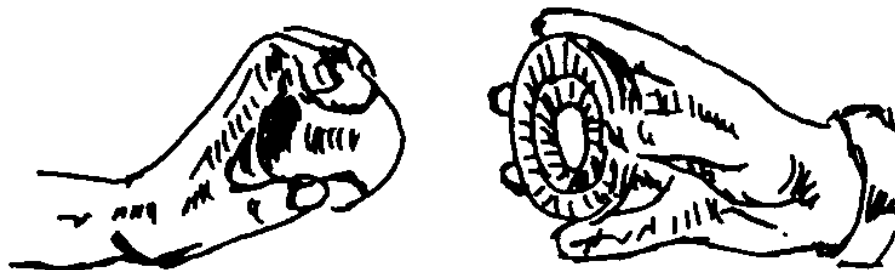


Obr. 28

2. Stláčanie tenisovej lopty alebo krúžku z gumy (obr. 29). Loptu alebo krúžok chytíme len s prvými členkami prstov a robíme drobné perovacie stláčacie pohyby. Cvičíme striedavo s piatimi, dvoma, prípadne s palcom a poslednými troma prstami. S každým stláčaním robíme spolu drobné vystretie - ohýbanie paží a rotácie predlaktia. Drobné zosilnenia úchopov pri ohraničení pohybov predlaktia zodpovedajú potrebným zosilneniam úchopov pri prechodoch a krytoch. Podstatou nie je ukazovanie sily, ale precvičenie drobných hladkých stisnutí a povolení, potrebných pri vedení čepele, príprava a zladenie svalov.

3. Podobným držaním rúk ako pri cvičení s tenisovou loptou, ale teraz bez nej, len s prstami robíme ťahajúce pohyby so stisnutím spojené s rotáciou predlaktia a prenášaním paste.

4. Podobné cvičenie za podobných podmienok s izometrickým cvičením zamerané hlavne na posilňovanie. Používame plnú gumovú loptu v priemere 4-5 cm (obr. 30).



Obr. 29, 30

5. Asi na polmetrovú tyč zavesíme povrazom 1 kg závažie. Tyč chytíme s prvými členkami prstov a striedavo točíme rukami, pričom závažie otáčame, potom spúšťame do východiskovej polohy. Dôležité je, aby sme sa dlaňou nedotýkali tyče!



6. Luskanie palcom. Energicky všetkými prstami za sebou (obr. 31).



Obr. 31



Obr. 32

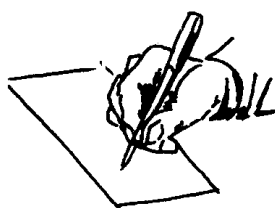
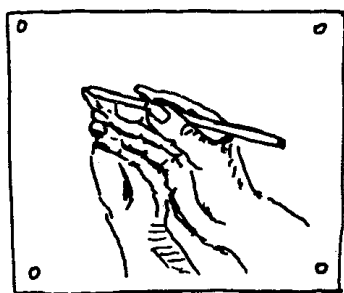
7. Podobné cvičenie, ale teraz tlakom palca prejdeme cez ostatne prsty ako keby sme kukuricu šúpali. Cvičenia robíme pomaly, čoraz výraznejším tlakom, smerom k ukazováku.

8. Predchádzajúce cvičenie - luskanie palcom - ale len s palcom a ukazovákom v podobe hladkania, ako keby sme počítali peniaze (obr. 32).

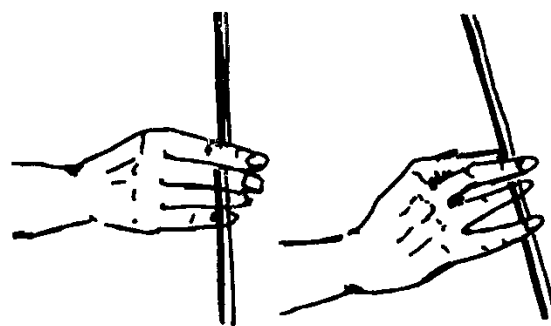
9. Palcom a ukazovákom chytíme jednu mincu tak, aby bola na prvom a druhom článku ukazováka. Ostatnými troma prstami udierame vankúšik palca. Údery sa usilujeme robiť vystretými prstami, čo najdlhšie a energicky. Prsty, ktoré držia mincu ostávajú interne vystreté!

10. Z tej istej východiskovej polohy vykonáme cvičenie, ale teraz s troma poslednými prstami nerobíme údery len smerom hore, ale vystrieme ich v supinačnej polohe.

11. V supinačnej polohe robíme pohyby podobné utieraniu tabule. Aj zápästím sledujeme drobné fázy pohybov. Chrbty rúk podľa možnosti ohneme vzad. Cvičenie vykonávame s drobnými, pomaly sa zväčšujúcimi pohybmi (obr. 33).



Obr. 33



Obr. 34

12. Gymnastika prstov vo vzduchu alebo na stole, akoby sme hrali na klavíri alebo písali na písacom stroji. Prsty sú mierne ohnuté, pohyby robíme z dlane s prstami striedavo, cvičíme pomaly.

13. Striedavo prstami stláčajme povrch stola. Je to izometrické cvičenie.

14. Točenie tenkej 50-60 cm dlhej palice medzi prstami (obr. 34).

15. Utieranie školskej tabule, stola s predstavovanou špongiou, v rezných smeroch, priamymi, krúživými pohybmi. Zo stráň chrbta ruky zápästie je ohnuté. Keď je pohybová predstava nedostatočná, postavíme cvičenca pred tabuľu, stenu alebo pred stôl a tak necháme cvičenie vykonať. Rytmus pohybov treba meniť aj v rámci jedného pohybu a spestriť zmenou smeru, drobnými prestávkami a rozhodne spevneným zápästím, uvoľneným lakťom a ramenom narábame ako pri prechodoch v šerme.

16. Malý tanier z umelej hmoty alebo mincu chytíme mierne ohnutým palcom a ukazovákom a robíme vo vodorovnej rovine jemné hádzavé pohyby. Pri hádzaní sa zúčastnia všetky kĺby ramena - lakeť - zápästie, ale pri ukončení pohybu uvoľnené ľahko sa ohraničia. Samozrejme tanier alebo minca ostane v ruke, neodhodíme ju, veď aj v šerme pri vystretí paží zbraň treba držať a nie vypustiť (obr. 35).

17. Keď sa už cvičenci s držaním a uchopením zbraní zoznámili, môžeme začať s gymnastikou prstov, ktorú možno cvičiť so zbraňou. V blízkosti ťažiska chytíme 50-60 cm zlomenú čepeľ, alebo tenkú palicu takým spôsobom ako držíme fleuret a posúvame prsty súčasne s vystretím a skrčovaním paží.



Obr. 35

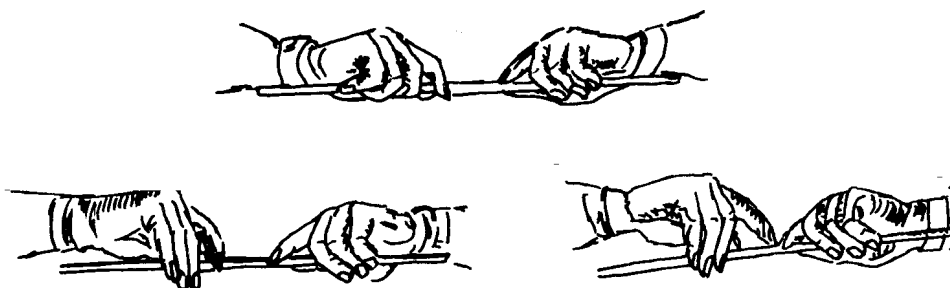
Cvičiť môžeme dvojakým spôsobom:

a/ Uvoľníme úchop, potom s miernym stiahnutím paží opäť správne uchopíme alebo po uvoľnení úchopu miernym vystretím paží znova uchopíme čepeľ.

b/ Pri druhej obmene súčasne s uvoľnením úchopu čepeľ hodíme mierne vpred - vodorovne a bez toho, žeby sa čepeľ vychýlila z vodorovnej polohy opäť uchopíme správnym držaním s miernou stiahnutou alebo vystretou pažou (obr. 36-37). To isté cvičenie možno urobiť aj s fleuretom. Dĺžka rukoväte skôr umožňuje cvičiť "b) obmenu".

Tieto cvičenia vo veľkej miere rozvíjajú istotu držania, súlad pohybmí paží a pociťovanie čepele.

18. Gymnastika prstov so zlomenou čepeľou. S normálnym fleuretovým držaním uchopíme zlomenú čepeľ alebo tenkú palicu v blízkosti ťažiska. Pustíme úchop s palcom a ukazovákom a stiahneme ich späť k ostatným prstom. Potom čepeľ pustíme tromi poslednými prstami a pomocou palca a ukazováka /riadiace prsty/ stlačíme čepeľ dopredu. Keď sme stláčanie dokončili, tromi prstami opäť správne uchopíme čepeľ (obr. 37 - 38).

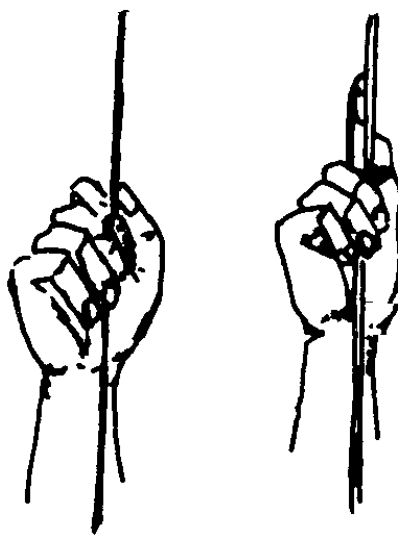


Obr. 36, 37, 38

Opravdivé stláčanie čepele vpred so zmenou striedavého úchopu. To isté môžeme cvičiť aj opačne: stiahneme smerom k riadiacim prstom tri posledné prsty.

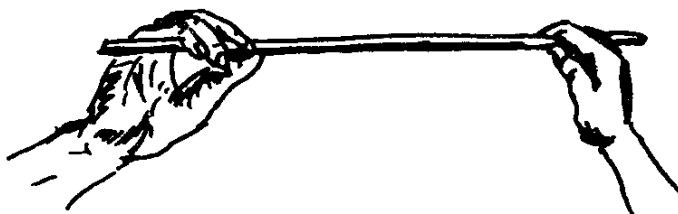
Dávajme veľký pozor na to, aby sme pracovali len s prstami a dlaň sa nikdy nedotýkala čepele.

19. Uchopíme fleuret v blízkosti hrotu ako je vidno na obrázku 39. V tejto polohe vykonajme jednotlivé obmeny predchádzajúceho cvičenia. Doslova cvičíme na čepeľi "lezením" hore a dole. Je to vynikajúca gymnastika prstov a pre osvojenie si správnej techniky prstov nepostrádateľné cvičenie.



Obr. 39

20. Je to cvičenie pre pociťovanie jemnosti a citlivosti čepele, ďalej na pociťovanie vedenia čepele so spevneným zápästím a uvoľneným laktom. Tréner a cvičenec alebo dvaja cvičenci uchopia tenkú palicu alebo 60 cm zlomenú čepeľ, prípadne jednu šabl'u na dvoch koncoch (obr. 40). Uchop môžeme robiť s normálnym držaním šable alebo s dvoma riadiacimi prstami. Tréner alebo riadiaci cvičenec popisuje menšie, väčšie oblúky vpred-vzad ako pri kvint-sekund prechode. Päťami môže pohybovať len vo zvislej rovine. Ak to ide ťažko, postaví ich k stene a tak treba cvičenie zopakovať.



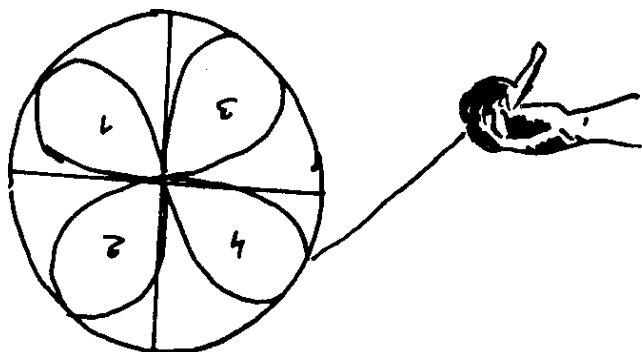
Obr. 40

21. Prípravné cvičenie pre pociťovanie držania šable, pre jemné pociťovanie čepele, dávkovanie sily, pociťovanie súhry mechanizmu prstov. Šabl'u držíme v tretej pozícii a ľavou rukou uchopíme ostrú časť čepele. Z tejto východiskovej polohy stiahneme ľavou rukou čepeľ k sebe a súčasne povolíme posledne tri prsty. Po docielení mŕtveho bodu stiahneme rukoväť s poslednými tromi prstami do východiskovej polohy na vankúšik malička. Pri stiahnutí s ľavou rukou kladme patričný odpor. Pomocná práca s ľavou rukou zaručuje, aby cvičenec pri uvoľnení držania nepustil rukoväť s tromi prstami, aby sa len kontakt rukoväte s vankúšikom ruky prerušil a trval do ukončenia stiahnutia. Tuto hru s vypustením - stiahnutím opakujeme viackrát. Cvičme aj v druhej, tretej a štvrtej pozícii päste.

Neskôr súčasne so stiahnutím s riadiacimi prstami vytočme ostrú časť čepele a súčasne s ukončením rotácie /s ohraničením/ ukončíme aj stiahnutie. Cvičiť môžeme aj s čepeľou alebo s tenkou palicou. Pri výcviku v skupine je to užitočnejšie, lebo kôš šable nezakryje ruky cvičencov a tréner môže správne vykonanie kontrolovať i z väčšej vzdialenosti.

22. Keď vypustenie a stiahnutie pomocou odporu ľavej ruky sme sa už naučili, môžeme začať s cvičením toho istého cviku, ale len s ozbrojenou rukou bez pomoci ľavej. Najprv v jednej rovine, potom s prechodmi z jednej roviny do druhej, ale už spojitým s jemným, uvoľneným vystretím paží. Prechod do východiskovej polohy /ohnutá paža/ robíme taktiež s vypustením a spätným uchopením takým spôsobom, že súčasne ostrú časť čepele pretočíme do inej pozície päste. Dôležité je, aby sa pri každom pohybe spolu pohybovali čepeľ a celá paža.

23. Aj s bodnými zbraňami môžeme robiť prípravné cvičenie. Pomoc cvičencom poskytnete obr. 41. Cvičenie začneme najprv s priamkami v smere juh a východ, potom podľa označení sektorov zaradujeme do programu čoraz ťažšie cvičenia. Vždy začíname zo stredy a tam sa aj vrátíme späť. Tak ako sa zvyšuje istota prstov, v tom pomere spojme dva - tri pohyby. Veľkosť popísanej cesty hrotom určíme sami.



Obr. 41

Najprv pracujeme s väčšími oblúkmi, lebo tak sa uvoľnenosť lepšie uplatňuje. Možné obmeny zahŕňujú každé prechody, ktoré sa môžu vyskytnúť a pre ich neskoršie vykonanie poskytnú pomoc. Okrem toho od každého výkladu a nácviku lepšie rozvíjajú pociťovanie čepele cvičencov, silu prstov a ich ohyblivosť.

V súvislosti s rozvojom schopnosti pociťovania čepele, treba sa zmieniť aj o tom, čo sťažuje rozvoj tejto schopnosti. Predovšetkým je to otázka použitia ortopedického fleuretu. Rôzne druhy ortopedickej rukoväte sa veľmi rozšírili a stali sa obľúbenými /kvôli neznalosti, pohodlnosti a povrchnosti trénerov/ aj u začiatočníkov. Táto skutočnosť z hľadiska vytvárania techniky rúk skrýva veľké nebezpečenstvo! Zabúdajú na to, že ti, na ktorých sa obyčajne odvolávajú - najprv aj sami šermovali s francúzskym alebo talianskym fleuretom. Techniku rúk, vedenie hrotu získali a neskôr, keď už vlastnili schopnosť pociťovania čepele prešli na ortopedický fleuret. Začiatočníkom dávame len francúzsky alebo taliansky fleuret. Aj s týmito zbraňami, zvlášť pri nácviku v skupine sú starosti pri rozvoji pociťovania čepele. Aj napriek niektorým našim príručkám, ktoré odporúčajú začínať s ortopedickým fleuretom a napriek pocitu detí, ktorým je pohodlnejšie držanie ortopedického fleuretu, nedovoľujeme to! Pozrime sa teraz na požiadavky, ktoré sa kladú na držanie zbraní a techniku rúk. Obr. 42 názorne ukazuje spôsob podávania zbraní, správne držanie tak pri francúzskom fleurete, ako aj pri šabli.



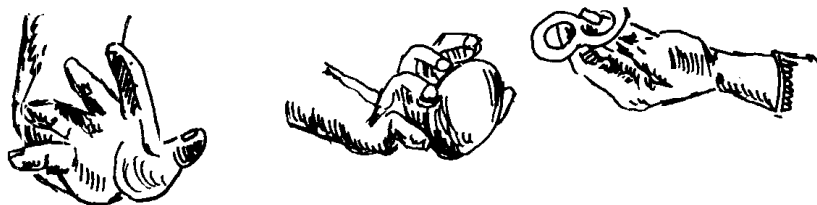
Obr. 42

Zbraň držia svaly rúk a vedú prsty! Päť je spevnená, lakeť a rameno uvoľnené, spustené napomáhajú činnosti rúk pri vykonávaní rôznych prechodov. Palec a ukazovák držia a vedú hrot čepele a vytáčanie jeho ostrej časti. Táto činnosť je mnohostranná a stála, avšak rytmus, úsilie vykonania, je menlivé podľa požiadaviek akcií a rýchlosti pohybov. Vonkajšia časť prvého článku ukazováka sa dotýka koša. Pracuje ako bezpečnostná pružina na predchádzanie prípadného poranenia prstov a päste. Rukoväť je medzi prvým a druhým článkom ukazováka /v skrčení/ a palec je asi 1 cm od koša za rukoväťou z opačnej strany /zhora/. Pomocné prsty /posledné tri/ plocho držia rukoväť a nikdy ju nepustia, kontakt udržia stále.

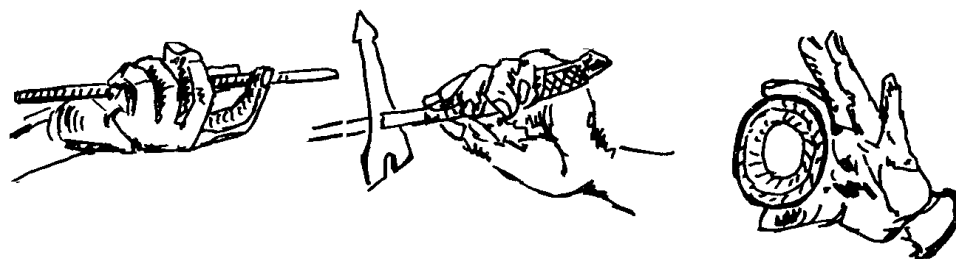
Pri vykonaní jednotlivých pohybov, keď hovoríme o "vypustení" rukoväte, prsty nespustia rukoväť, ale rukoväť sa "odtiahne" pri šabli z vankúšika rúk a pri fleurete z ohybu vankúšika svalstva dlani. Zápästie počas cvičenia pri rozvíjaní sily a pohyblivosti prstov držíme nehybné, spevnené a pohyby hrotu s väčšími rozmermi vyriešime vypustením rukoväte z dlane. Opäť zdôrazňujeme, že vypustenie rukoväte robíme len pri prípravných cvičeniach za účelom rozvoja schopnosti!

Vo voľnom šerme vypustenie v takom rozsahu nie je potrebné. Tam postačí, keď s pomocnými prstami povolíme trocha úchop - držanie a pri ohraničení pohybov zasa postupne spevníme. Rytmus činnosti pomocných prstov súvisí s rýchlosťou prstov riadiacich hrot. Prejavuje sa v pomalom, plynulom stisnutom pohybe, ináč veľmi rýchly pohyb by vychýlil hrot z terča. Odlíšne prejavy rytmu prstov, dávkovanie sily, riešime bezprostredným pociťovaním - chytením rúk cvičenca. Pomoc poskytneme pri cvičení aj výkladom, poukázaním, s napodobovaním pohybu ľavou rukou. Lakeť v čo možno najuvoľnenejšej polohe sa zúčastní pri každom pohybe. Rameno aj pri vystretej paži musí byť uvoľnené, spustené dolu! Zbraň a celá paža sa pohybuje vždy spolu a tvorí jednotu podľa amplitúdy vyplývajúcej z požiadaviek charakteru pohybu.

Nácvik techniky sa uskutočňuje metódou súladného napodobovania. Cvičenci stoja v pohodlnom stoji rozkročnom, váha tela je na zadnej nohe. Tým zabezpečíme a napomáhame, aby cvičenci robili pohyby rúk a paží uvoľnené a aby si aj nohy patrične odpočinuli. Prípravné cvičenia ukážeme a cvičíme spolu s cvičencami, ale nevenujeme veľa času spoločnému cvičeniu týchto cvikov, lebo tie musia cvičenci samostatne alebo vo dvojiciach sami vykonávať. Avšak pozície, prechody s charakterom odborným, kým nebudú bezchybné - cvičia sa len s trénerom. Pri ukážke cvičenia sa postavíme na najvhodnejšie miesto a držíme v ruke taký istý predmet - pomocné náčinie, s akým cvičia cvičenci. Pohyby trénera sú pomerné zväčšené, pomalé, ale výstižné, charakteristické a súčasne vykonávané s obidvoma rukami. Tréner tým docieli, aby ľaváci aj praváci z najvýhodnejšieho uhla videli jeho pohyby. Preberieme látku obidvoch zbraní s cvičencami - aj keď to znamená viac úloh. U fleuretistov s pohybovými prvkami šable, laketné a ramenné zhyby vieme lepšie uvoľniť a i šablistov s pohybovými prvkami fleuretu intenzívnejšie rozvíjame vedenie hrotu ako presnosť a pociťovanie hrotu. Jednotlivé prípravné prvky, ďalej rôzne postoje, pozície bodu, seku, výzvy, polohy krytov a ich zaujatie, potom prechody z jedného do druhého, cvičíme najprv s pomocnými náčiniami a nie so zbraňou. Používame rozličné pomocné náčinie (obr. 43, 44, 45, 46). Najjednoduchšie riešenie je, keď ruku držíme s otvorenými vytiahnutými prstami.

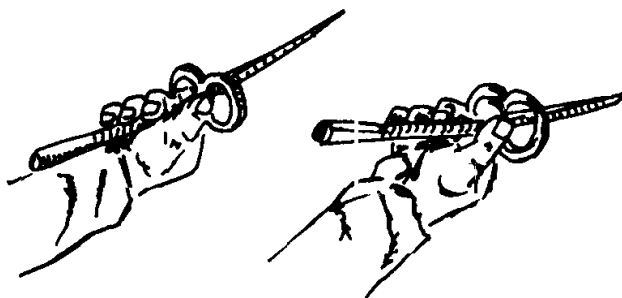


Obr. 43, 44



Obr. 45

Ale aj 8-10 cm krúžok, kartónový papier v tvare osmičky, tenisová lopta môže byť užitočné pomocné náčinie pri cvičení. Približujeme sa k cvičeniu so zbraňou, keď na zlomenú čepeľ upevníme kartónový papier v tvare osmičky alebo v tvare šípu pre označenie ostrejšej časti čepele. Zlomenú čepeľ môžeme nahradiť aj tenkou palicou o priemere 1 cm.



Obr. 46

**Výhodou** týchto náčiní napodobovacích zbraň je, že prinútia a **umožnia len správne držanie**. Ďalšou výhodou je, že nezakryjú ruku, pohyb je vidieť už z diaľky a možno odtiaľ tiež ľahko opravovať chybné postoje, pohyby, tieto výhody nie sú zanedbateľné! Najprv nacvičujeme jednu polohu, potom jednoduché prechody v oblúku. Neponáhľajme sa, lebo správnym osvojením jednotlivých prvkov, aj nácvik spojených uľahčíme pre seba aj pre cvičencov. Potom začneme nácvik s protikladne napodobňovacou metódou. Zvláštnosťou tejto metódy je, že na iniciatívne akcie trénera cvičenci reagujú s patričnými, ale protikladnými pohybmi. Keď naznačíme sek alebo bod, potom cvičenci zaujmú patričnú polohu krytu a keď jednou výzvou dáme tempo, potom do odkrytej časti cvičenci bodajú alebo sekajú vo vzduchu.

Učebnú látku tvoria základné elementárne cvičenia - škola šermu, s tým rozdielom, že môžeme cvičiť za sebou viac prechodov seku alebo krytu.

Pri zostavení kombinácie pohybov za základ berieme akcie, ktoré sa vyskytujú vo voľnom šerme a ich rytmus, práve tak ako poradie súhry nôh a rúk pociťujeme s riadiacim pohybovým prvkov. Napr. keď cvičenci musia vykonať prechod krytu s odsunom, potom začínajú reakciu s nohou otvorením menzúry a s ukončením odsunu - v jednom takte - vykonajú rukou - čepeľou ohraničenie pohybu. Pohyby rúk pri pohyboch vpred musíme vždy začať s čepeľou a len potom môžu nasledovať pohyby nôh. Keď cvičenci dosiahli už primeranú úroveň pri cvičení prechodov, začíname s nácvikom prechodov vo viacvariačnom zložení. Pri zložení jednotiek cvičenia treba sa usilovať, aby boli zastúpené všetky základné elementy šermu /útok, kryt-protiútok, medziútok/. Vopred oznámime, ktoré cvičenia z možných taktických riešení pri určitej jednotke majú cvičenci vykonať /napr. na výpad trénera majú reagovať len zmenou menzúry alebo aj s pohybom paží atd./.

Príklady:

	<b>Tréner</b>	<b>Cvičenci</b>
	/so zbraňou/	/bez zbraní, s nějakým pomocným náčiním/
1.	<b>Streh</b>	<b>Streh</b>
	<b>posun</b>	<b>odsun</b>
	<b>odsun s výzvou</b>	<b>posun súčasne s taktom výzvy, nápon paží a výpad</b>
2.	<b>Streh</b>	<b>Streh</b>
	<b>posun s výzvou</b>	<b>nápon paží - výpad</b>
	<b>odsun</b>	<b>střeh vpřed</b>
	<b>výpad - bod</b>	<b>odsun</b>
3.	<b>Streh vpřed - výpad bod</b>	<b>odskok</b>
4.	<b>Výzva na mieste</b>	<b>bod s výpadom</b>
	<b>a/ náznak krytu</b>	<b>streh</b>
	<b>b/ náznak krytu odsun</b>	<b>streh vpred - predkok - výpad - bod</b>

Dohovorenie sa môže vzťahovať aj na to, že:

- cvičenci robia výpad len na každú výzvu trénera,
- keď útočíme skrížnymi krokom, cvičenci robia dlhý odskok
- alebo robia medziútok s výpadom,
- pri návrate do strehu s výpadom spojené s výzvou, cvičenci útočia s patinandom atď.

Cvičíme len v jednoduchom zložení, lebo ešte aj precízne vykonanie techniky prvkov pomerne dosť zamestnáva pozornosť cvičenca.

### III. ZÁKLADY ŠKOLY ŠERMU

Pod pojmom škola šermu - individuálny nácvik - rozumieme dôkladný a systematický nácvik všetkých šermiarskych činností, ktoré sa vyskytujú vo voľnom šerme pri útoku, v obrane, ako aj pri protiútoky.

Základné cvičenia školy šermu:

1. priamy bod,
2. kryt,
3. kryt - bod,
4. bod - kryt,
5. bod - kryt - bod.

#### 1. PRIAMY BOD

Na nácvik priameho bodu - zo všetkých pozícií, proti všetkým pozíciám - a z každej menzúry - treba venovať čo najväčšiu starostlivosť.

Priamy bod nacvičujeme najprv zo strednej vzdialenosti /z výpadu/, potom z veľkej menzúry /posun - výpad, predskok - výpad/.

Pozornosť treba venovať:

- a/ aby hrot čepele sedel vždy skôr na tele ako dopad päty výpadovej nohy,
- b/ aby po dokončení bodu mala päšť správnu polohu.

Spočiatku cvičíme na doby. Zo strednej menzúry na prvú dobu - raz - vystrieme paže a na druhú dobu - dva - robíme výpad. Z veľkej menzúry vystrieme paže po ukončení posunu, teda súčasne s došliapnutím ľavej nohy.

Príklady:

- a/ Tréner - kvart /sixt, sekond, serkel/ výzva  
žiak - zo strehu alebo z jednotlivých výziev bod s výpadom.
- b/ Predtým uvedené cvičenia z veľkej menzúry.
- c/ Predtým uvedené cvičenia spojené s odhadom vzdialenosti tak, že tréner strednú menzúru uzavrie alebo otvára a vždy pritom prejde do inej výzvy. Žiak s potrebným pohybom nôh udrží strednú menzúru a robí bod s výpadom.

#### 2. KRYT

Pod pojmom kryt rozumieme vychýlenie súperovho bodu so silnejšou alebo strednou časťou čepele - v správnom čase a s ohraničeným pohybom.

Poznáme dvojaký druh krytu:

- a/ tlakom /dotyk je dlhší/,
- b/ "odrazom" /dotyk je v jednom bode/.



Nedá sa určiť presná poloha krytu. Závisí to vždy od toho ako sme ďaleko od súpera. Napr. z väčšej vzdialenosti kryt berieme s vystrejšou pažou a z malej vzdialenosti s viac pokrčenou pažou.

Podľa spôsobu uskutočnenia rozoznávame jednoduchý, polokružný, v diagonále, kružný kryt, kryt zmenou, s uvoľnením a odporom (obr. 47, 48, 49, 50).

## FLEURET



### JEDNODUCHÉ KRYTY

**KVART SIXT  
SIXT KVART**

**SEKOND SERKEL  
SERKEL SEKOND**

Obr. 47

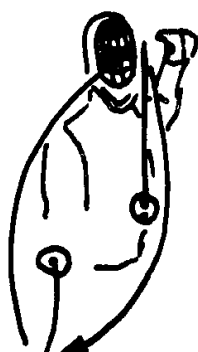
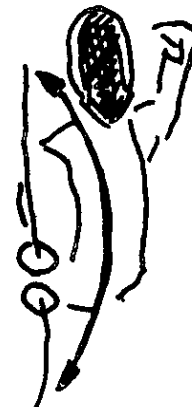


### POLOKRUŽNÉ KRYTY

**KVART SERKEL  
SERKEL KVART**

**SIXT SERKEL  
SEKOND SIXT**

Obr. 48



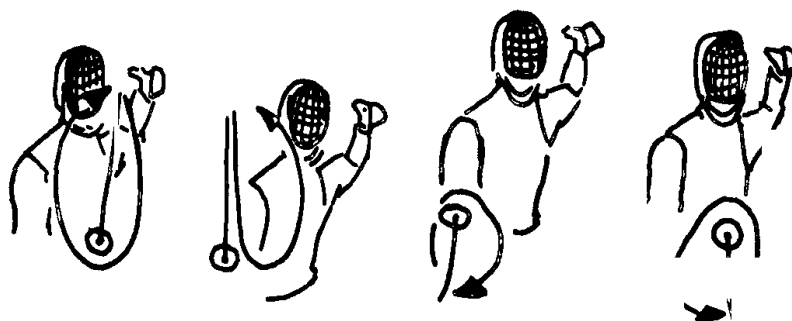
### DIAGONAL KRYTY

**KVART SEKOND  
SEKOND KVART**

**SIXT SERKEL  
SERKEL SIXT**

Obr. 49





## KRUŽNÉ KRYTY

### KRUŽNA KVARTA, SIXTA, SEKONDA, SERKEL

Obr. 50

Pri každom kryte, podobné ako pri prechodoch, pohyb musíme začať vždy s hrotom čepele.

### 3. KRYT- BOD

Keď si už cvičenci dostatočne osvojili priamy bod, jednoduché, polokružné a kružné kryty, môžeme prejsť na nácvik kryt - bodu. Skladá sa z toho, že po správnom kryte na najbližšie voľný platný povrch vykonáme s výpadom priamy bod, najprv na tri doby. Na prvú dobu z výzvy berieme jednoduchý kryt, na druhú dobu hrot s vystretím paže namierime na príslušnú časť povrchu a na tretiu dobu bodáme s výpadom. Neskôr cvičíme na dve doby tak, že na prvú dobu berieme kryt a na druhú priamy bod.

Príklady:

	<b>Žiak</b>	<b>Tréner</b>
1.	Je v sixt výzve kryje kvartou a bodá s výpadom na hornú vnútornú časť	naznačí priamy bod na hornú vnútornú časť
2.	Cvičenia nacvičujeme tak, že žiak i robí kryt s krátkym odsunom	
3.	Najprv s jednoduchým, diagonálnym a s polokružným, potom s kružným krytom	

### 4. BOD - KRYT

Pri týchto cvičeniach začína žiak útok s priamym bodom čo tréner kryje a odbodá. Žiak naznačí bod, kryje vo výpade, potom sa vráti do strehu. Toto cvičenie nazývame aj neúplným cvičením, lebo sa neukončí bodom. Cieľom je nácvik správneho ohraničeného krytu po našom nevydarenom útoku.

Príklad:

	<b>Tréner</b>	<b>Žiak</b>
1.	Je v sixt výzve kryje kvartou a naznačí odbod na na hornú vnútornú časť	bodá priamo na hornú vnútornú časť odbod kryje vo výpade s kvartou a vráti sa do strehu

## 5. BOD - KRYT - BOD

Pri týchto cvičeniach žiak začína útok priamo bodom, tréner kryje a naznačí odbod do patričného voľného platného povrchu. Žiak tento bod po výpade kryje, potom sa vráti do strehu a dokončí cvičenie s priamym bodom.

Príklad:

	<b>Tréner</b>	<b>Žiak</b>
1.	Je v sixt výzve	bodá priamo na hornú vnútornú časť
	kryje kvartou a naznačí odbod na hornú vnútornú časť	odbod kryje vo výpade s kvartou, vráti sa do strehu a s výpadem bodá na hornú vnútornú časť

### ASSAUTOVÉ CVIČENÍ:

S cvičením bod - kryt - bod sa ukončilo základné cvičenie školy šermu - individuálneho nácviku. Teraz je veľmi dôležité - ale práve tak ako po každej nasledujúcej skupine cvičení, aby sme cvičenia - keď žiak už jednotlivé cvičenia dostatočne ovláda - spestrili, robili zaujímavejšími tým, že kladieme nároky na zvyšovanie schopnosti žiaka rýchleho rozhodnutia a konania.

Assautovou metódou rozumieme, ak z jednej alebo z viacerých skupín cvičení, dve alebo viac cvičení striedavo tak precvičujeme, že žiak nikdy nevie, ktorý vykonať, ale reagovať musí vždy na určitú - trénerom vytvorenú situáciu určitým spôsobom. Pri skupine cvičení bod - kryt - bod assautovosť docielime tým, keď úvodný bod nekryjeme vždy, ale raz - dvakrát necháme bod "sedieť", aby sme správnosť útoku prekvapivo kontrolovali. Tým žiaka privykáme:

a/ aby útočil vždy energicky a v prvej intenzii,

b/ aby sa naučil a dokázal kryť aj za tejto situácie, keď súpera nezasiahol.

Assautovosť docielime aj tým, že striedavo kryjeme útok raz jednoduchým, raz kružným krytom. Teda pri tomto jednoduchom cvičení - v začiatočnom štádiu výcviku - môžeme robiť trojakú assautovosť.

1. Tréner nechá umiestniť úvodný bod,
2. kryje ho jednoduchým krytom a
3. kružným krytom, a tak odbodáva.

Na vyššom stupni vývoja techniky žiaka, tréner môže aj záverečný bod žiaka kryť, a to buď jednoduchým krytom alebo so zmenou a tým dať viac assautovosti do tohto jednoduchého cvičenia. Z tohto príkladu vidno, že assautovosť sa nevzťahuje len na útok, ale aj na obranu, ba súčasne na oba. Pri assautovom cvičení však možno len postupne prejsť na ťažšie a komplikovanejšie spôsoby, lebo prenáhlenosť pri nácviku je na úkor precíznosti, ktorá je v šerme nepostrádateľná.

Pod pojmom ripost rozumieme okamžitý a rýchly odbod po kryte. Samozrejme, rýchlosť možno zvyšovať len postupne, podľa napredovania žiaka.

## IV. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA ŠERMIARA

Psychologická príprava športovca sa spočiatku chápala ako príprava na nasledujúce preteky. Veľká pozornosť sa venovala tomu, aby sa u pretekára vzbudila snaha o víťazstvo a tým posilnil pocit dôvery vo vlastné sily. Neskôr však vysvitlo, že psychologická príprava na nasledujúce preteky je len časťou všeobecnej psychologickkej prípravy pretekára a jej účinok závisí od všeobecnej psychologickkej prípravy.

V spojitosti s tým sa rozlišovali dve stránky psychologickkej prípravy:

- a/ všeobecná psychologická príprava športovca,
- b/ psychologická príprava športovca na nasledujúce preteky.

### A. VŠEOBECNÁ PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA PRETEKÁRA

Všeobecná psychologická príprava je organickou súčasťou tréningového procesu. Treba ju zaradiť do jednej roviny s fyzickou, technickou a taktickou prípravou.

Úlohy všeobecnej psychologickkej prípravy:

1. Formovanie morálnych čŕt pretekára.
2. Rozvoj schopností pociťovania /pocit času, pocit menzúry atd./.
3. Rozvoj koncentrácie pozornosti do takej miery, aby pretekár bol schopný odolať činiteľom odpútavajúcim pozornosť.
4. Rozvoj pozorovacej schopnosti, ktorá musí zahrnúť tak činnosť súpera, ako aj vlastnú činnosť.
5. Rozvoj pamäti, aby pretekár dokázal včas si vytvoriť svoje taktické kombinácie a ťahy.
6. Rozvoj schopnosti regulácie emočných stavov pri pretekoch /sebadisciplína/.
7. Rozvoj vôľových vlastností.

Pretekanie si vyžaduje patričnú fyzickú, technickú, taktickú a vôľovú prípravu. Tým sa vytvára "športová forma", stav trénovanosti. Keď je pretekár v dohrej forme, vôľové úsilie v období pretekania smeruje k vyvinutiu maximálnej pohybovej energie. V priebehu tréningu sa nám vždy nepodarí získanú športovú formu udržať aj v čase pretekania. Možno to vysvetliť tým, že športová forma je vystavená silným vplyvom rôznych negatívnych činiteľov, ktoré môžu niekedy rozbiť celú športovú formu. Poznáme dva negatívne činitele:

1. stress,
2. psychické útlmy.

**Stress** sa objaví pri nadmernom napätí nervových procesov. Stress vyvoláva u pretekára veľmi silné a dlhotrvajúce podnety, napr. keď šermiarske preteky trvajú nepretržité celý deň, pretekár, ktorý nie je na to zvyknutý pociťuje na konci pretekov mimoriadne napätie a schopnosť jeho konania sa významne znižuje.

Vynaložené úsilie na prekonávanie stresov v období pretekania ešte viac vyčerpáva nervovú sústavu pretekára. Zápas môže byť len vtedy úspešný, keď športovec už v priebehu tréningov /prípravy/ sa oboznámil s podnetmi vyvolávajúcimi stress a naučí sa ich premáhať.

**Psychické útlmy**, ako napr. strach, neistota atd. sú vynútené predstavy. Ich negatívny vplyv sa prejaví v tom, že tieto vynútené predstavy nadobúdajú charakter dominanty /prevládajúci proces/. Psychické útlmy majú výslovné charakter podmieneného reflexu a ich vyskytnutie súvisí vždy s vyskytnutím sa určitých podnetov. Podmienkou pre prekonanie psychických útlmov vôľovým úsilím u pretekára je rozvinutie schopnosti maximálnej koncentrácie, pozornosti na športovú činnosť, ak pri takej koncentrácii vedľajšie podnety nemajú už ničivý vplyv.

## **B. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA NA NASLEDUJÚCE PRETEKY**

Zahŕňa:

1. Zisťovanie úloh a zvláštnosti nasledujúceho zápasu.
2. Oboznámenie sa s konkrétnymi podmienkami pretekov /čas, miesto, podmienky atd./.
3. Znalosť silných a slabých stránok súpera a predchádzajúca príprava, pripravenosť na tieto akcie.
4. Na splnenie týchto úloh pretekár musí byť dostatočne technicky pripravený.
5. Naladenie pretekára na víťazstvo.
6. Vytvorenie pocitu silnej dôvery vo vlastné sily a vedomosti u pretekára.
7. Vytváranie a udržanie optimálneho emočného stavu.
8. Vzbudzovanie maximálneho vôľového úsilia u pretekára.

Uvedené úlohy sú základom pre úspešnú psychickú prípravu. Bez všeobecnej psychickej prípravy však tieto úlohy nemôžeme úspešne splniť.

Šerm vyžaduje iniciatívu, sebaovládanie, rýchle myslenie, rýchle akcie a silu psychických procesov. Veľká intenzita zápasov, rýchle a časté zmeny situácie, kladú zvýšené nároky na silu nervovej sústavy, na pohyblivosť a vyváženosť nervových procesov. Len dostatočne silný nervový systém dokáže znášať a zabezpečiť v priebehu celého zápasu intenzívnu pozornosť a iniciatívu.

Vyváženosť nervovej sústavy má veľký význam pri akciách šermiara. V boji s nevyváženou nervovou sústavou, šermiara skôr charakterizujú improvizované ako vedomé akcie. Neusporiadanosť procesov podráždenia a útlmov zabraňuje koncentrácii pozornosti. Vplyvom nadmerného vzrušenia nervových centier šermiar často aj na najmenšie zmeny situácie reaguje neprimerane hrubo a nedokáže sa vrátiť do stavu zvýšenej pozornosti. Taký šermiar reaguje na útok často chaoticky a opiera sa o vlastné subjektívne predstavy a nie o logické riešenie.

S nevyváženými typmi šermiarov, okrem všeobecných pedagogických metód, odporúčame precvičovať nasledujúce cvičenia:

1. Časté opakovanie známych automatizovaných cvičení.
2. Individuálny nácvik v pomalom tempe, výlučné len pre cibrenie techniky.
3. Individuálny nácvik, pri ktorom cvičenec nereaguje na akcie s fintou a na akcie za účelom pomýlenia.
4. Účelné konvencionálne cvičenia podľa výberu trénera alebo žiaka.
5. Volný šerm so silnejším súperom, aby sme ho premohli výlučné len taktikou.
6. Volný šerm na 1 zásah.
7. Povinnú analýzu voľného šermu a činnosti trénera žiakom.
8. Časté súťaženie.

Nevyváženým typom šermiara sa neodporúča vynechať viac dní pred dôležitými pretekami. Odporúčame trénovať až do posledného dňa, avšak ľahko, najviac treba cvičiť techniku. Takýmto postupom môžeme pretekára ochrániť pred predčasným "prehriatím". Pred nástupom na plané - po intenzívnom zahriatí je užitočné cvičiť v pokoji, potom robiť 1-2 ľahké assauty, pretože tie postupne pripravujú nervovú sústavu na napätie.

Všetkým šermiarom, ktorých nervové procesy nie sú dosť pohyblivé, odporúčame pred pretekmi absolvovať niekoľko intenzívnych assautov vo forme rozcvičenia a už v predkolách sa začať šermovať s plným úsilím, aby včas získali optimálnu úroveň nervovej sústavy.

## V. NÁCVIK JEDNOTLIVÝCH ŠERMIARSKYCH AKCIÍ

Šermiarsku činnosť môžeme zhrnúť do oblasti útokov, obrany a medziútokov

### 1. NÁCVIK ÚTOKU

Útok je iniciatívna šermiarska činnosť, ktorá je od začiatku až do skončenia /zásahu/ plynulá, dopredu pohybujúca. Šermiar hrotom alebo ostrím čepele neustále ohrozuje súpera, teda činnosť, ktorú zastavením ani výzvou alebo obranným pohybom neprerušíme. Útok, ktorý sa prerušil zastavením, výzvou alebo obranným pohybom, len po znovunadobudnutí popísaných charakteristík možno považovať zase za útok. Táto definícia naznačí aj tie požiadavky - kladené na útok - ktoré mu zaručia jeho konvenčné výhody. V pretekárskej praxi je v súvislosti s útokom veľa omylov. Pretekári čoraz viac využívajú aj zneužívajú nesprávne chápanie jury, že každý pohyb vpred, ktorý sa uskutoční síce s veľkou rýchlosťou ale s výzvou, so spusteným hrotom, teda bez ohrozenia - považujú za útok. Šermiara, ktorý drží menzúru pred takým "útokom" a ohrozením - hrotom, ostrím - začína ozajstný útok, jury nehodnotí.

Čoraz viac pretekárov sa dopúšťa chýb a ohrozuje tak základné princípy hlavne šermu šablou. Veľmi dôležitou výchovnou úlohou trénera je zastaviť tento nesprávny proces.

Nikdy nenacvičujeme a neprijmeme taký útok od cvičenca, ktorý nezodpovedá najpresnejším konvenčným predpisom. Tréneri nesmú dopustiť, aby cvičenci využívali nesprávny výklad pravidiel v prospech seba. Každú akciu, ktorú nacvičujeme, zodpovedá najpresnejším konvenciám. Pri nácviku protiútokov, obnovy útoku, kde môže dôjsť k pochybným zásahom, vytvoríme vždy podmienky na ich realizáciu. /Po predseku cvičenec musí kryť, pri rimesse zväčšujeme menzúru alebo robíme fintu atd./. Z hľadiska techniky môžu byť útoky jednoduché a zložité.

**Jednoduché útoky** pozostávajú z jedného, platný povrch ohrozujúceho pohybu čepele bez ohľadu na s tým súvisiaci počet a takt pohybov nôh. Prípadné útoky na čepeľ, s ktorými začneme jednoduchý útok, ktorý ho predchádza a tvorí s nim úzku jednotku, nezbaví útok od jednoduchého charakteru, pretože akcia čepele /sek alebo bod/, ktorá ohrozuje platný povrch je aj v tomto prípade jednotaktová činnosť.

**Zložité útoky** sa skladajú z viacerých taktov a základných jednotiek. Radíme sem všetky útoky s fintou, rôzne útoky v II. intenzii a obnovu útoku. Pri útokoch s bodnými zbraňami s fintou musíme označiť spôsob začatia, počet a spôsob krytov /napr. priamym bodom začínajúca jednoduchá 1 finta, odrazom začínajúce kružné 2 finty atd./. V šerme šablou musíme označiť spôsob začatia, ohrozujúcu časť terča a iné na útok charakteristické odlišnosti.

Z hľadiska taktických cieľov útoku môžu byť:

- a/ predstieraný útok /prieskum, príprava, skúmanie atd./,
- b/ pravý útok /úmyslom zásahu v I. alebo II. intenzii/.

V súvislosti s útočníkom môžu byť: vlastný útok, útoky súpera.

Z hľadiska platnosti:

- a/ **útoky v tempe** /z vlastnej iniciatívy, z prebratej iniciatívy, útoky do prípravy atd./
- b/ **odvetné útoky** /riposty/
- c/ **medziútoky** /jednoduché a s fintou/

Popíšeme nácvik jednotlivých útokov, avšak vzhľadom na rozsahové možnosti môžeme spomenúť iba charakteristické prípady. Nácvik útokov môžeme začať len po osvojení si určitej úrovne techniky. Tuto úroveň cvičenci v rámci individuálneho nácviku /základný elementárny výcvik/ dosiahli. Nácvik jednoduchého útoku začíname vždy voľným útokom /keď čepeľ trénera - súpera - je vo výzve/. Cvičenci aj tento útok robia najprv z miesta vo vlastnom tempe. Len po určitom napredovaní prejdeme na začatie na signál /pohyb/ trénera, na začatie v pohybe a neskôr na útok so začatím z vlastnej iniciatívy. Je ešte stále veľa dohadov, kedy má začínať noha alebo ruka pri jednoduchom útoky s patinandom alebo ballestrom.

**Začínajme vždy rukou!** Robme to jednak z preventívnych dôvodov, lebo podľa skúseností zverenci vo voľnom šerme začínajú vždy nohou a ruka zaostáva. Avšak aj z taktických úvah môžeme toto počínanie odôvodniť.

**Útok sekou začíname vytáčaním ostrej časti čepele v smere seku** a súčasne s tým miernym zdvihnutím koncov prstov pravej nohy a vystretím predlaktia vpred začneme aj posun /alebo predskok/. Paža sa len veľmi pomaly pohybuje vpred, pohyb hrotu a koša je v súlade a keď koncami prstov ľavej nohy "chytíme" zem, súčasne s výpadom začíname aj sek. Ukončenie seku dáva rýchlosť prstov smerom na hrot a zrýchlená tlačiacia sila ľavej nohy, resp. ich spojená súhra. Zrýchlenie musí mať taký rozsah, aby sa nedalo ani kryť ani ujsť pred ním. Záverečný sek alebo bod, tak ako pri útoky s výpadom musí sedieť skôr ako sa päta prednej nohy dotkne zeme. Keď na taký spomalený začiatok súper odpovie predčasným krytom, potom so zrýchlením, útok dokončíme do - krytom nekrytej - inej časti terča. Ak však súper toto plynulé začatie využije na začatie nejakého medziútoky, potom s ukončením posunu protiútok kryjeme - v stabilnom postoji - ako keby sme aj pôvodne chceli s posunom robiť kryt v II. intenzii.

**Pri jednoduchých útokoch s väzbou** len po uskutočnení dotyku čepele začíname dvíhanie koncov prstov pravej nohy a vystretím predkolenia posun alebo predskok. Ukončenia sú vo všetkých totožné s predchádzajúcimi spôsobmi.

**Pri jednoduchých útokoch spojené s odrazom** najprv s odrazom uskutočníme dotyk čepeľou a len spolu s tým vystretie predkolenia. Pri oboch riešeniach, keď súper reaguje na odraz výhybom, s ukončením posunu alebo predskoku, medziútok môžeme kryť. Keď však reaguje tlakom /väzbou/ alebo krytom na útok čepele potom sa ukončenie uskutočňuje do inej - odkrytej - časti, tak ako sme to spomínali pri hladkom jednoduchom útoky.

Podobne začíname útok **aj pri jednoduchom útoky s fleššom**: kým sa začne pretláčanie ťažiska na prednú nohu pomocou ľavej, aj s čepeľou začíname vytáchanie ostrej časti čepele v smere seku. Ukončenie útoku sa končí vystretím pravej nohy. Uvoľnene vystretá paža má ostať v polohe ukončenia a tak docielime, aby sa ozbrojená paža vôbec nepodieľala na obnove rovnováhy. Napomáhame tomu aj tým, že podľa potreby necháme zaujať kvint kryt alebo rimessu. Rovnováha sa má obnoviť skrížnym krokom ľavej nohy! Jednoduché útoky majú charakterizovať okrem rýchlosti - zrýchlené ukončenia - aj plynulé, ale zato energické zakončenia. Pri útoky s fintou zdôraznenie finty môže byť však odôvodnené. Keď poznáme dvojaký spôsob začatia útoku - plynulý a dôrazný - potom na pomýlenie súpera ich možno striedať: s dôrazným začíname priamy a s hladkým útoky s fintou. S dôrazným priamym útoky môžeme súpera vylákať na medziútok; hladkým útoky s fintou na kryt, ale s jednou dôraznou krátkou druhou fintou, môžeme súpera ľahko dostať do pohybu a ukončiť útok do odkrytej časti. S použitím takých obmien môžeme narušiť dôveru súpera o správnosti vlastnej súdiacej schopnosti, lebo nikdy nemôže byť istý, či s plynulým začatím robíme jednoduchý útok, útok s fintou alebo útok v II. intenzii.

Dva spôsoby začatia útoku možno zužitkovať tak pri vkradnutí menzúry spôsobom "lepenia", ako aj pri preberaní útoku.



Nečakaným, energickým stláčajúcim začatím súpera od seba oddaľujeme, prípadne trochu narušíme aj jeho rovnovážnu polohu, a hneď na to nasledujúcim hladkým krokom môžeme stratený terén získať späť. Keď robí súper medziútok, môžeme ho počas spomaleného taktu ľahko kryť, keď sa však oneskorí s medziakciou, potom súpera prekvapíme hladkým jednoduchým útokom alebo útokom s fintou.

**Aj prevzaté útoky** môžeme začať hladko alebo energicky. Medziútoky súpera do nášho plynulého prevzatého útoku počas hladkého taktu môžeme aj improvizovane kryť. Pri energicky prevzatom útokom zas počítame s medziútokom súpera a tak ľahko môžeme kryť a použiť pokračovanie, protiakciu alebo zakončenie útoku.

**V šerme tvoria jednoduché útoky základ taktiky.** Neskôr budujeme na jednoduchých útokoch rozličné kombinácie. Ak zvládneme jednoduché akcie výborne, nepostačí nám to, lebo ak súper zistí, že sme jednostranní, môže to využiť vo svoj prospech. Stačí jednoducho predĺžiť základnú menzúru a tým už aj súper sťaží uplatnenie našich útokov. Na úspech jednoduchých útokov je nepostrádateľné aj dobré tempo. To sa však nevyskytne v každom momente, vychytenie tempa si vyžaduje veľa času a námahy.

Dôležité je teda rozšíriť repertoár akcií. Pri jednoduchých útokoch sme sa zmienili o útokoch s fintou. To boli však skôr len reakcie na obranné reflexne prejavy súpera, ako vedomá príprava.

**Fintou nazývame** každý taký prejav, správanie, ktorým odpútame pozornosť súpera od našich pravých úmyslov. Predsa však v šermiarskom chápaní znamená **ohrozenie s čepelou** potrebu súpera v určitej forme sa brániť. Cieľom fínt je teda pomýlenie súpera, vyvolanie určitej protiakcie, slovom dostať ho do pohybu, vytvorenie a zabezpečenie priaznivej menzúry na ukončenie nášho útoku. Všetky tieto ciele možno dosiahnuť s jednou, maximálne dvoma fintami! Čím viac fínt používame, tým viac odchylek a chýb sa môže vyskytnúť, preto sa neodporúča, ale zjednodušený moderný šerm nás k tomu aj prinúti. Použitá finta bude v správnom čase účinná, preto sa musíme usilovať, aby finta súpera prekvapila, aby sa vykonávala v pohybe súpera, keď je obmedzená jeho pohybová a súdiaca schopnosť. Pri takej finte musíme dávať pozor, aby záverečný pohyb zodpovedal vždy požiadavkám, ktoré sme uviedli pri jednoduchom útokoch.

**Teda takty nôh musíme vždy podriadiť taktom rúk a rytmus čepele sa musí riadiť súperovou odpoveďou.**

Pred nácvikom útokov s fintou musíme najprv techniku rúk precvičovať na mieste. Pri cvičení bude vždy problémom súhra práce rúk a nôh. Nedostatky v koordinácii neskôr ohrozujú úspešnosť fínt.

**Pri útokoch s fintou s fleššom** naraz so skrížnym krokom - po došliapnutí na zem ľavej nohy pred pravou sa uskutoční záverečný pohyb čepele.

**Pri útokoch s fleššom v II. intenzii** s rýchlym, energickým začatím, ťažisko sa presunie na pravú nohu, potom sa takt spomaľuje a po vykrytí protiútokom, v súlade s jednoduchým útokom alebo útokom s fintou - podľa toho aké ukončíme si volíme - pokračujeme.

**Pri prebratom útokoch v II. intenzii** so správne volenou menzúrou môžeme regulovať možnosti súpera, či môže robiť protiútok na telo alebo na predsunuté časti tela a pri nácviku to zdôrazňujeme.

**Pri obnove útoku** je dôležité, aby napr. pri rimesse záverečná fáza základného útoku bola veľmi rýchla, lebo len tak môžeme dať rýchlu rimessu. Pri nácviku rimessi vyžadujeme návrat späť do strehu, krytie jedného oneskoreného ripostu súpera a jemu spájajúci kontraripost.

**Pri radoppio** sa uplatňuje "lepený" spôsob vkradnutia menzúry počas spomaleného procesu prechodu z výpadu do strehu vpred. Pritom zo strán súpera môže prísť oneskorený ripost alebo protiútok, čo však počas spomaleného taktu prechodu do strehu môžeme kryť.

Pri obnove útoku s flešsom je veľmi dôležitým faktorom, aby sme počas prechodu s čepelou neodtláčali príliš súpera a súčasne, aby sme pre seba zaručili veľmi dlhý dosah. Pri nácviku je dobrou pomôckou zrkadlo. Keď prechod z výpadu vpred robíme pred zrkadlom, môžeme vidieť a odmerať dopredu pohybujúci, avšak nie stláčajúci vplyv vykonania. Povrch zrkadla slúži aj ako "nútiaci" prostriedok, lebo s výpadom dosiahneme čepelou jeho povrch a tým počas prechodu nemôžeme appel stláčať vpred. Ďalšie fázy pohybu pri pokračovaní flešsu - z výpadu prechod vpred - podrobne popisujeme v kapitole o pohyboch nôh. Nácvik útoku má doplniť cvičenie vo dvojiciach vo forme útočník - obranca. Pri výcviku v skupine metódou "tréner - cvičenec", nacvičujeme útoky, avšak nemôže to nahradiť" individuálny výcvik s trénerom - školou. Pod dozorom trénera poskytne však predsa určitú možnosť nácvik útoku a obrany. Samozrejme škola sa nemôže obmedziť len na nácvik samotného útoku, na súhru rúk a nôh atd., ale tie sa usilujeme doviesť až na kontraripost. S vyspelými šermiarmi, s pretekármi nacvičujeme útoky už aj zarazením bežných foriem vkradnutia menzúry s preparáciou, z vlastnej a zo súperovej iniciatívy atd. Vždy si však zachovajme poradie dôležitosti.

## 2. NÁCVIK OBRANY

Proti útokom sa môžeme brániť krytom, protiútokom a menzúrou. Kryty a protiútoky obyčajne spájame s rozličným pohybom nôh regulujúcim vzdialenosť.

Opodstatnenie má iba obrana menzúrou, pasívne z hľadiska šermu, len za cieľom prieskumu, preparácie, atd. rôzne úhyby telom, vytáčanie, zníženie tela, ústupy môžeme s úspechom použiť - hlavne u bodných zbraní - spájaním s protiútokom alebo ripostmi. Okrem toho môžeme použiť tieto činnosti v boji zblízka jednak za účelom výhodnejšieho vykonania akcie so zbraňou jednak na odstránenie súperovej čepele.

### 3. NÁCVIK KRYTOV

Kryty tvoria najdôležitejšiu časť obrany. **Cieľom krytov je: vychýlenie /u bodov/, resp. zastavenie /u sekov/ súperovej útočnej čepele silnejšou alebo aspoň strednou časťou našej čepele /silová prevaha/ v správnom čase a ohraničeným pohybom.** Funkcie krytov sú, dobré krytie a zaručenie podmienok skorého ripostu. Kryty musíme začať a ukončiť v správnom čase - ani príliš skoro, ani veľmi neskoro: majú mať patričný rozsah a pritom majú byť aj ohraničené. Kryty označujeme cudzími názvami - prim, sekond, terc, kvart, kvint, sixt, septim, oktáv. Taliansky mezzocerchio zodpovedá vyššiemu francúzskemu septimu, ktorý berieme vystretou pažou. Tieto kryty používame pri bodných zbraniach, kým pri šerme šablou používame len prvých päť krytov.

**Kryty delíme** podľa vykonanej cesty hrotom počas jednotlivých prechodov **na priame, polokružné v diagonále A, kružné** /pozri obr. 47, 48, 49, 50/. Názvy v spojitosti s určitým krytom ako: povolom, odporom atd. sa vzťahujú skôr k ich taktickému vykonaniu ako na spôsob s nimi popísanej cesty. Pri krytoch, keď dotyk medzi čepeľami trvá dlhšie, hovoríme o kryte tlakom, keď dotyk trvá kratšie, hovoríme o kryte "odrazom" /picoparád/. Veľkosť krytov, rozsah a poloha je závislá od menzúry medzi dvoma súpermi. Kryty berieme obvykle - v určitom smere narušenou - zmenou menzúry. Tým súpera počas začatia útoku vystavíme pred novú situáciu a to vplýva negatívne na rozhodnosť, rýchlosť a na silu útoku.

Pri zmene menzúry je dôležitou požiadavkou, aby to bol krátky ohraničený, nečakaný a rýchly pohyb, ďalej aby šermiar v momente krytu bol v štartovej polohe. Samotný kryt sa má uskutočniť až v stabilnej polohe. Keď kryjeme súčasne s otvorením menzúry, potom otvorenie menzúry začíname vždy nohou a ukončíme s ohraničením pohybu čepeľou. Teda keď kryjeme s odsunom, **začína ľavá noha** a odsun sa musí dokončiť súčasne s ukončením krytu. Ak kryjeme s posunom, potom začíname čepeľou a len potom zaujmeme krátky posun i stabilnú polohu. Kvôli odvetnej akcii /ripost/, ktorá nasleduje po kryte, streh musí byť rozhodne vyvážený. Kryty s posunom sú oveľa účinnejšie, prekvapivejšie a súčasne ťažšie. Hovoríme ešte o krytoch v II. intenzii, čo sú vlastne obranné pohyby proti obvyklým známym medziútokom a ripostom súpera. Pri vopred rozhodnutom kontrariposte, vrátíme sa z výpadu do strehu; pri improvizácii môžeme aj vo výpade kryť ripost tak, že náš základný útok bude kratší a tým zabezpečíme dostatočný priestor na krytie súperovho ripostu a na protiripost. Pri bodných zbraniach v boji zblízka, berieme kryt modifikovane. Cvičencov musíme naučiť brániť sa proti súperom, ktorí provokujú boj zblízka, kým z jednotlivých situácií a pozícií zblízka nacvičujeme len tie, ktoré vyhovujú osobnosti šermiara.

Kedy sa máme brániť?

Rozlišujeme spôsoby, ktoré možno používať pri bodných zbraniach a pri šerme šablou. Pri bodných zbraniach sa usilujeme hneď pri začatí útok rozdrviť, alebo počkáme na jeho záverečnú fázu. Dobrý šermiar musí ovládať oba spôsoby. Pretože pri bodných zbraniach nás útok ohrozuje v rovine, môžeme ho v ľubovoľnom smere vychýliť a chytiť z hociktorého smeru.

Najúčelnejšie je brat kryt súčasne so začatím výpadu. Pri šerme šablou sú iné požiadavky v spojitosti s krytmi. Vyplývajú z charakteru zbraní útočník môže dirigovať pohyby obrancu, preto alebo sa nepohne s čepeľou na výstrahu, alebo len s malými pohybmi - s polkrytmi - reaguje - a len záverečný sek kryje s celým krytom.

V prvom prípade reaguje na finty len držaním menzúry a záverečný útok kryje terc - kvartom alebo kvint - parádou. V druhom prípade ohrozujúcu čepeľ súpera nasleduje kvint, sekond, primom, pritom drží menzúru a ukončenie sa usiluje s celým krytom zastaviť.

V poslednom čase aj šablisti na úkor normálnych krytov chytajú čepel' súpera hneď pri začatí! Mnohí používajú iba tento spôsob, nedbajúc na to, že súper ich môže "odkukať". Ak tento spôsob použijeme prekvapivo, proti dlhým podržaným fintám býva účelnou zbraňou. Účinne ho môžeme použiť, keď pohybmi, výzvami sami vylákame alebo vyvoláme útok súpera a pociťujeme, že pri začatí útoku sme boli v dolnej alebo hornej pozícii s čepel'ou. V prípade, že sme útočili v dolnej pozícii - finta príde zhora - a potom kvart - rubom, chytíme útočnú čepel' súpera. Keď sme útočili v hornej pozícii s čepel'ou potom s primom môžeme chytiť útočnú čepel' súpera.

Keď sa nám plán nevydaril tým, že súper zistil náš zámer a obchádzal náš kryt, potom zasiahneme po "luft paráde". Je nesprávne striktno zastávať hociktorý obranný systém. Potrebujeme obidva, a preto obidva musíme nacvičiť aj používať. Nácvič krytov je veľmi obrazný. Zvlášť vtedy, keď cvičenci nedisponujú schopnosťami, ktoré sú potrebné pri krytoch a taktiež so psychickou náklonnosťou. S dobrou technikou a usilovnosťou spolu s pevnou odhodlanosťou možno účinne zvyšovať aj schopnosť krytia. Ku krytu potrebujeme okrem znalosti techniky aj **svojské pociťovanie rytmu a veľký pokoj**. Čoraz menej šermiarov používa v súťaži kryt. Avšak bez schopnosti krytia - parádu - nemôžeme si predstaviť klasického pretekára. Kto sa chce dostať na najvyšší stupienok, ten sa musí naučiť kryť! **Pri individuálnom nácvič krytu** bod trénera musí byť dopredu sa pohybujúci, ohrozujúci. Nedávajme cvičencovi len linku! Pri narábaní so šabl'ou nestačí iba dotyk, slabé dotknutie sa čepel' cvičenca. Sek má byť taký, že ak cvičenec nekryje sek musí sedieť! Nesmie byť však brutálny ani silný, lebo tým kazíme reflex cvičenca a vedie to k stisnutiu rukoväte v dlani. Kryty berme vždy trocha vpredu. Treba ísť oproti ohrozujúcej čepeli, tým lepšie uzavrieme uhol a pri ripost zabezpečíme lepšie podmienky. Pri individuálnom nácvič musíme rozlišovať /a cvičenec by to mal aj pociťovať!/ kedy útočíme a kedy nechávame cvičencov robiť len prechody, a kedy majú len ohraničovať polohy krytov. Spočiatku tréner necháva pociťovať ohraničenosť krytov, a postaví čepel' na krajnú polohu daného krytu, tam kde cvičenec musí zbraň zastaviť. Tréner často chytí ľavou rukou hrot cvičencovej zbrane a tak napomáha vykonať správny rozhodný a rýchly ohraničený prechod.

Tréner nacvičuje kryty z trocha kratšej menzúry ako je to vo voľnom šerme. Fyzicky totiž nestačí s každým cvičencom vytvoriť assautové podmienky. S kratšou menzúrou môžeme skôr docieľiť aj rýchle zaujatie krytu a v poslednom momente možno dosiahnuť aj zrýchľovanie. Keď sa chceme vystríhať negatívnych výsledkov pri nácvič krytov, potrebujeme cit pre rytmus, bezchybnú techniku a schopnosť vedieť sa prispôbiť cvičencovi. Čím rýchlejšie začíname, čím kratšia je menzúra, tým nápadnejšie musíme útok začať, aby paža cvičenca nestuhla. Záver musíme natoľko zrýchliť, aby to cvičenca prinútilo k najväčšej rýchlosti. Cvičenec musí pociťovať, že práve v poslednom momente sa mu podarí kryť bez křčovitosti.

Je nesprávny spôsob, ak tréner rýchle začína sek a potom zdvihne čepel', aby zabezpečil miesto pre pohyb krytu cvičenca - na jeho nesprávne vykonanie. Hlavne pri seku na hlavu sa vyskytnú také nesprávne počínania. Pri nácvič krytov nie je možné učiť ich psychologické problémy. Tie musí cvičenec získať sám napr. pri cvičení vo forme útočník - obranca, pri modifikovanom voľnom šerme, pri konvenčných cvičeniach - proti šermiarom s rôznym rytmom, temperamentom, s rôznym štýlom a taktikou. Tréner môže dať len technický základ - princípy.

Získanie potrebných schopností závisí od usilovnosti a od vzťahu cvičenca. Samotný úspešný kryt neznamena ešte zásah. **Krytom získanú psychologickú prevahu treba využiť aj tým, že po kryte bez meškania prejdeme do odvetného útoku a ripostujeme.** Poznáme jednoduché a zložité riposty. Jednoduché môžu byť direkt a indirekt ripost. Zložité sú riposty s fintou a s útokom na čepel'. Pri technickom vykonaní ripostov hra úlohu v prvom rade menzúra, ďalej správanie súpera určuje, akou formou a v akom zložení ripostujeme.

Podstatnou požiadavkou je, aby po úspešnom kryte nasledoval bez meškania ripost. Každý vynechaný takt už pre súpera zaručuje právo na opakovanie. Pri nácviku krytov a ripostov, kvôli lepšiemu priblíženiu sa k skutočnosti, usilujeme sa, aby cvičenci venovali pozornosť len **rytmu krytov** a len **pocit'ovaniu úspešného krytu** a aby sa usilovali čo najrýchlejšie bez meškania ripostovať. Je veľmi nesprávne napr. pri dohovorenom parád-ripost cvičení, ak cvičenec /napr. pri terc-parád - sek, hlava ripostu/ rytmus a plynulosť obidvoch pohybov si vopred v duchu predstaví. Aj keď cvičenie vykoná technicky - parád - ripost - precízne a rýchle, ale už v prípadnom "luftterciu" je nútený kŕčovite sa zastaviť alebo nesprávne začínať ripost bez toho, žeby predtým úspešné kryl. Skôr po **pocit'ovaní ukončenia krytu** má myslieť na reflex ripostu, ako vopred mať predstavu o obidvoch pohyboch. Takým spôsobom vzniknutú malú prestávku prerušenia medzi dvoma protichodnými pohybmi - krytu a ripostu - cvičením možno znížiť a reflex ripostu zrýchľovať. Pri druhom riešení cvičenec bude obeťou mechanického vykonávania a úplnej neistoty. Cvičenec s dobrým pocit'ovaním čepele začína ripost po prevzatí súperovho seku. Pri kryte treba rukoväť silnejšie uchopiť a pri vplyve súpera na našu čepel, prsty trocha povoľiť, akoby "prevziať" od neho pohyb a s ukončením ripostu opätovne - pri ohraničení seku - viac zosilniť úchop.

Pri individuálnom nácviku používajme často metódu "odhalenia", teda aj keď nacvičujeme dohovorený kryt bez toho, žeby sme dokončili sek, pokračujeme v útočení na inú časť terča a tým prinútíme súpera na prácu s pocit'ovaním krytu. Keď pracujeme s mechanickým parád-ripostom, potom náš cvičenec sa nikdy nenaučí kryt a ripost.

Pri kryte po seku je veľmi dôležité, aby sme po ukončení seku chvíľu vydržali v tejto polohe. Okamžitý návrat zo seku v smere určitého krytu prináša nebezpečenstvo, že súper dá indirekt ripost. Avšak, keď po seku päšť s uvoľnenou pažou a zámennou ostane vpredu, s odrážajúcim hrotom s úspechom môžeme ísť ku krytu súperovho ripostu.

#### 4. NÁCVIK MEDZIÚTOKU

Medziútoky sú aktívne šermiarske činnosti, ktoré vychádzajú z využitia možností, vyplývajúcich z chýb v technike alebo v taktike súpera. Ich počet je veľký, a preto sa v publikácii zaoberáme len s najpodstatnejšími.

Ako všetky akcie v šerme, tak **aj medziútoky môžu byť jednoduché a zložité**. Ich platnosť; konvencie obmedzujú v takej forme, že buď musí medziútok prebehnúť o jeden šermiarsky takt, zásah iniciátora - útočníka - alebo musia zásah v závere prerušiť, zaraziť. Keď sa nepodarí jedna z týchto podmienok uskutočniť, potom súčasný zásah s medziútokom bude na úkor šermiara, ktorý robil medziútok. Vidíme teda, že **jednostranné** použitie medziútokov je veľmi **riskantná obrana**.

Avšak s parád-ripostom spolu s miešaním, taktizovaním zvyšujeme možnosť, že súpera pomýlime a môžeme znížiť jeho sebadôveru. Hlavne tie medziútoky sú úspešné, ktoré používame proti nami pripravenému, inšpirovanému a vyvolanému útoku, ripostu a medziútokom. Tieto akcie znamenajú vrchol uplatnenia šermiarskeho myslenia a súčasne zaručujú široký priestor na uplatnenie vyšších schopností. Jeden z najbezpečnejších spôsobov použitia medziútokov je obmedzovanie činnosti súpera **držaním linky**. Môžeme tým útočníka prinútiť, aby útočil na čepel' a pred útokom na ňu môžeme s úspechom použiť akcie s výhybom. Medziútočné akcie z linky - jednoduché a zložité - dávajú súčasne aj konvenčné výhody, preto ich použitie je výhodnejšie ako z pozície, kde čepel' je mimo linky, avšak nevylučuje to možnosť chýb. Kým pri bodných zbraniach zárazy a body v tempe poskytnú viac možností na úspešné použitie medziútokov v šerme šablou - vyplývajú z jeho podstaty - medziútoky s bodom sa dostanú viac do pozadia a predseky na vysunutú časť tela na paži sa dostanú do popredia. S linkou môžeme súpera nechať "vbehnúť" do bodu. Keď súper ide po čepeli a nestretne sa s ňou, potom naša akcia s výhybom je oprávnená. Obyčajne výhyb robíme výpadom, predseky na druhej strane, pretože nedisponujú konvenčnou výhodou ani zárazom, používame so zväčšovaním menzúry spojené s kryptom.

Teória medziútokov bodom - aret - v šerme šablou je veľmi zjednodušená. Ak máme päšť dole pri prvej fáze viactaktového útoku súpera, potom bodáme dole; keď je päšť hore, potom aret zárazom robíme hore. Teória medziútokov pri bodných zbraniach namiesto zjednodušenia vychádza z takej predstavy, ktorá veľmi viaže a robí neistého v rozhodovaní toho, kto chce medziútok vykonať. Veľmi skomplikuje situáciu tým, že cvičenec musí myslieť na to aké kryty má v úmysle súper obchádzať! Keď otázku zjednodušíme - a používame teóriu v šerme šablou - pretekárovi stačí tušiť, že súper chce urobiť viactaktový útok. Obranca svoj aret namieri v tej linke, dole alebo hore, kde mal svoju päšť pri začatí viactaktového útoku súpera alebo podľa toho, kde vychýli svoj hrot prípadný súperov útok na čepel'. Nie je dôležité z hľadiska praxe ani z hľadiska úspechu, z ktorého smeru preruší, zastaví súperovu čepel' na čepel' medziútočníka: z dola - hore alebo z hore dole a nie je podstatné /zodpovedajúc tomu/, kedy nazývame aret horným alebo dolným. Pri aretoch je veľmi dôležité rozhodnutie, cieľavedomosť a príprava! Čím silnejší, skúsenejší je súper, tým viac a opatrnejšou činnosťou musíme operovať, aby sme odpútali jeho podozrenie od nášho úmyslu. Ak súper vytuší náš plán, potom výhody dané pravidlami a konvenciami, súper útokom môže aj bude uplatňovať.

Dôležitým faktorom je preto správne hodnotenie prejavov a pohybov, ich fixovanie v mysli, ako i spoznanie a využitie činnosti v správnom momente. Musíme vždy poznať aj vlastnú situáciu, aby sme medziútok nasmerovali do tej časti, kde to môže vyvolať úspech. Okrem toho musíme ešte pociťovať hĺbku, rýchlosť, rozhodnosť a rytmus útoku súpera. Technický aret zárazom môžeme vykonať spevnenými koncami prstov a mierne vystretou pažou, appelom alebo polvýpadom. Spevnené držanie je potrebné kvôli energickému dotyku čepele a pohybu tela, aby skržiaca sa útočná čepel' nevychýlila náš hrot z linky.

Pri bodoch /sekoch/ v tempe na telo stávame na chybách súpera a s úspechom ich môžeme využiť pri príprave, pri pociťovaní záblesku chyb a pri improvizácii. Pri aretoch spojených so zmenou menzúry nečakane s rýchlym posunom uzavrieme menzúru, prípadne spájanie aj s pohybom tela /inkvartáta drep, vytáčanie atd./. Predseky sú najúčinnnejším spôsobom ako "švih" súperovho útoku brzdiť a znížiť jeho sebadôveru. Pri nácviku medziútokov je dôležitou požiadavkou, aby tréner ďalekosiahle zabezpečil ich konvenčné podmienky uskutočnenia v takej miere, aby boli odôvodnené, reálne a stali sa rozumným spôsobom obrany - pri možnosti dosiahnutia čistého zásahu. Spôsoby, ktoré uvádzame pri nácviku taktiky sa vzťahujú aj na protiútoky a na ich prípravu. Obraz "kruhu" môžeme aj tu dobré využiť. Pri individuálnom výcviku s trénerom - medziútoky majú byť najmenej zdôraznené. Pretože tréner ani pri nácviku protiútoku nedokáže "pričariť" ovzdušie boja a napodobňovať všetky možné očakávané správanie sa súpera. Aj tu môže tréner dať iba náčrt pre samostatné cvičenie. Získať schopnosť zdokonalenia môže cvičenec len s usilovným, vedomým cvičením s rozličnými partnermi vo forme viacvariačných dohovorených cvičení s modifikovaným assautom.



## 5. NÁCVIK TAKTIKY

Taktika je súhrn uskutočnených predstáv vytvorených rozumným, trезvým vyhodnotením sily bojujúcich súperov, ovplyvňujúcich činitele a menlivé podmienky boja - v záujme úspechu.

**Cit pre taktiku je vrodená schopnosť, ktorú nemožno dať; možno však a treba učiť samotnú taktiku!**

Cvičencom musíme dať taktické znalosti. Do akej miery rozvíja stále pravidelné a vedomé cvičenie cit pre taktiku to ukáže čas. Nácvik taktiky, podobné ako nácvik psychického tempa, sťažuje trénerovi vytvoriť ovzdušie ozajstného boja a pri individuálnom nácviku môže uskutočniť iba druhotné podobnosti. Môže však naznačiť smer a upútať pozornosť na rôzne možnosti, ktoré musí potom cvičenec sám, v priebehu voľného šermu, proti rôznym súperom a pri najrozličnejších podmienkach poznať, využiť a precvičiť. Preto sa nemôžeme zriecť nácviku taktiky napriek sťažujúcim podmienkam, pretože je súčasťou boja.

Výber taktiky má byť vždy na základe prihliadnutia k osobnosti a schopnosti cvičenca. Prílišným komplikovaním pôsobí len zmätok, preto sa tréner musí usilovať o jednoduchosť pri výcviku práve tak ako cvičenec v boji. **Cvičenci majú disponovať jednou riadiacou líniou**, ktorá im poskytne orientáciu pri najrozličnejších situáciách. Na dosiahnutie tohto cieľa napomáha k orientácii aj medzi mnohými obmenami ďalej uvedená tabuľka I. V tabuľke vychádzame z jednoduchého útoku, z vlastnej iniciatívy a uvádzame možné odpovede súpera až po kontra tempo. V tejto schéme sú uvedené všetky možné a vyskytujúce sa akcie a protiakcie v šerme, taktické vetvy, orientáciu v "taktickej ríši", čo možno a čo sa vyplatí robiť proti tej ktorej akcii. Vieme triediť akcie, ktoré zodpovedajú v každom ohľade konvencii a ktoré nie. S tabuľkou chceme súčasne poskytnúť pomoc pretekárom v oblasti taktických možností, stupňových kombinácií v taktických zjednodušeníach a trénerom pri praktickom zostavení cvičebnej látky pri vytváraní dynamického stereotypu. Východiskový **prvý stupeň** je **jednoduchý útok**. Sem radíme aj rôzne jednoduché útoky začínajúce s útokom na čepel'. Pri druhom stupni vidíme možné protičinnosti obrancu proti jednoduchému útoku. Najúčinnější spôsob obrany proti jednoduchému útoku je:

a/ kryt a nasledujúci ripost. Proti útokom na čepel' právom možno použiť

b/ medziútočné akcie - s výhybom.

Po zavedení elektrického signalizačného zariadenia musíme rátať pri všetkej riskantnosti aj s reálnou možnosťou medziútoku, ako spôsobu obrany.

c/ **Obrana menzúrou** je dvojsmerná - pasívna a aktívna. Pasívna: neprebratie akcie, oťukávanie súpera, zmena menzúry len za účelom poznania, objasnenia úmyslu súpera, zisťovanie jeho rýchlosti, schopnosti, dĺžky výpadu a pod. Aktívna: Obrana je vedomá, keď s krytom alebo s medziútokom spojite používame zmenu menzúry.

**Pri treťom stupni** vidíme možnú protičinnosť útočníka:

a/ proti parád-ripostu útok s fintou

b/ s krytom spojený kontraripost

c/ opakovanie /remise/ použiteľné akcie proti súperom, ktorí sa oneskoria alebo ktorí ripostujú s fintou.

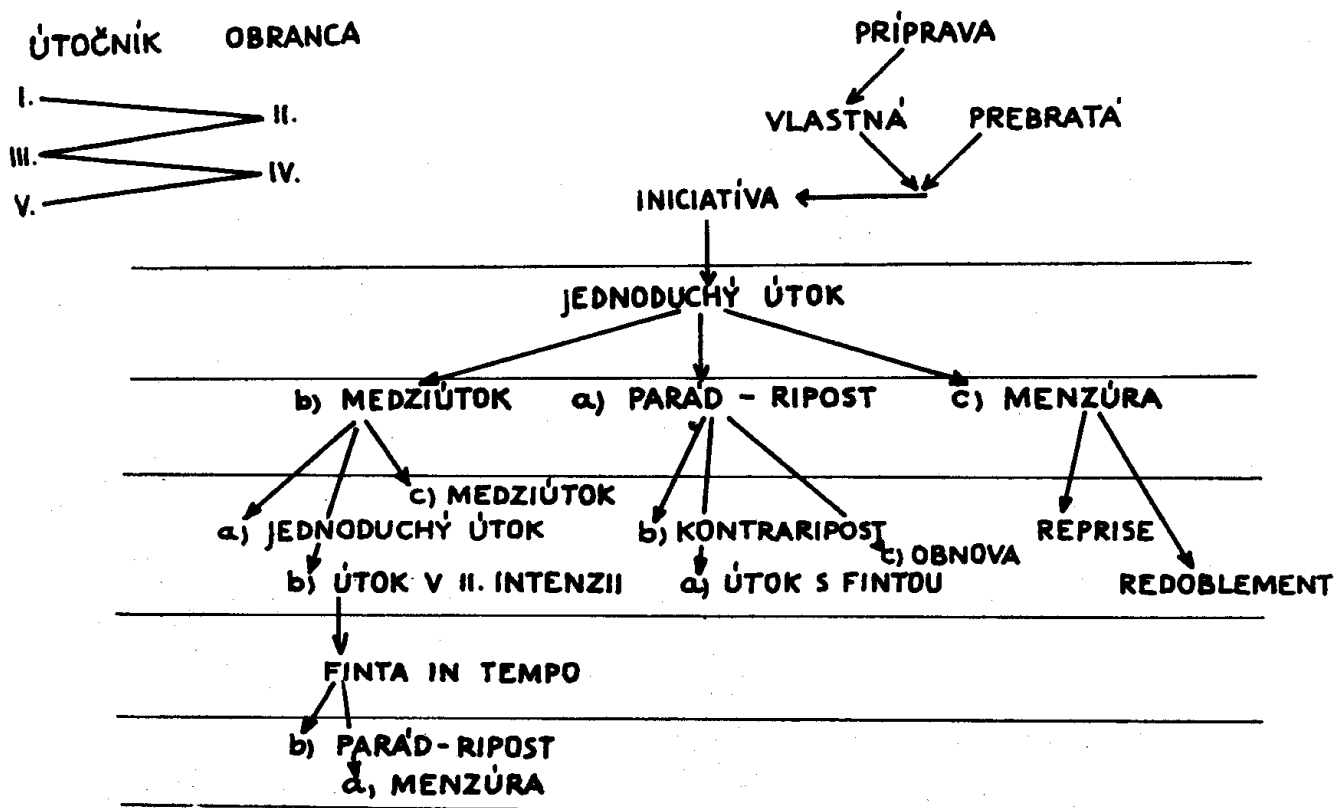
Ako najúčinnější zbraň oproti medziútokom /s charakterom výhybu/ je **útok v II. intenzii**.

Proti neodôvodneným medziútokom - zakladajúcich sa na predpokladaných chybách /spätne zjednodušenie/ vráti sa späť k jednoduchým útokom.

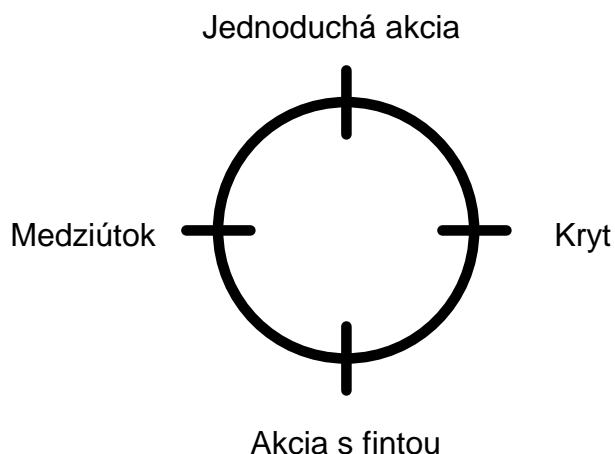
S týmto riešením prinútime súpera prispôbiť sa nasej útočnej a iniciatívnej akcii: ku krytu! Avšak aj my môžeme využiť - hlavne v šerme kordom - zbraň medziútokom proti obrane s medziútokom súpera, a to je vlastne už uskutočnenie kontratempa, ale iba o dva stupne skôr! Proti súperovi, ktorý sa bráni pasívne s menzúrou používame rôzne opakovanie útoku spojené so zodpovedajúcimi pohybmi nôh v závislosti na menzúre. Ak súper po kryte zostane na mieste a s ripostom sa oneskorí alebo ripostuje s fintou, zostaneme vo výpade a s appelom v inej linke opakujeme útok. Keď súper natoľko ustúpil, že s appelom ho nemôžeme dosiahnuť, potom strehom vpred a s patinandom, ballestrom prípadne s fleššom spojíme opakovaný jednoduchý útok, útok s fintou lebo útok na čepeľ. Talianska terminológia týmto opakovaným útokom: radoppio, repris a d'attacco; francúzska terminológia: redoublement, reprise. **Pri štvrtom stupni** vidíme medziútok s fintou /finta in tempo/ obrancu, čo môže použiť proti útočiacemu v II. intenzii proti jednoduchému medziútokom. **Pri piatom stupni** - vo vrchole kombinácií - vidíme akciu proti útočníkovej finte in tempo: **kontrtempo**. Autor so svojou použitou teóriou šermy s názvom kontrtempo označuje len odvetný medziútok do medziútokom s fintou. Podľa medzinárodných pravidiel FIE označujeme názvom kontrtempo aj s parádom krytú fintu in tempo.

Tabuľka 1 znázorňuje obmeny možných akcií a kruhové riešenia a chceli by sme ňou poskytnúť praktickú názornú pomoc pre lineárnu kombináciu a zjednodušenú pomoc pre taktickú kombináciu. Tabuľka 2 zjednodušuje problém, dáva usmernenie na preparáciu, prieskum, na vyhodnotenie pohybov súpera a na prípravu plánov proti ním.

Tabuľka 1



Tabuľka 2



Ak sa zapájame do okruhu hocike a v hociktorej situácii, vzorec kombinácie sa nemení: proti jednoduchej akcii - kryt; proti krytu - finta; proti finte - medziútok; proti medziútok - vrátíme sa späť k použitiu jednoduchej akcie.

Pomocou týchto cvičení získavajú jasnú predstavu o svojich možnostiach a úlohách a predstavu o očakávateľnej odpovedi súpera. Prostriedky vykonania - v každej situácii - nájde aj sám cvičenec /technické požiadavky, tempo, rytmus, takt, menzúra, začatie atd./. Ako vytvárame a rozvíjame v praxi taktické myslenie svojich zverencov?

Napriek prebratým metódam z individuálneho nácviku, možnosti kolektívneho výcviku sú veľmi obmedzené. Rôzne spôsoby slúžia skôr na pochopenie ako na rozvoj taktického cítenia. Pri nácviku pohybov paží a nôh s viacvariačným riešením možno sa pokúšať s veľmi jednoduchými riešeniami. V oblasti výchovy k vedomej činnosti **prvoradou úlohou** je - pri oboch metódach nácviku - **usmernenie pozornosti cvičencov na vlastné a súperove pohyby a ich vyhodnotenie**. Tieto ciele môžeme bez ťažkosti uskutočniť metódou "súladného", potom "nesúladného napodobňovania". Takéto cvičenia tvoria základ pre výchovu šermiarskeho myslenia.

Pri individuálnom výcviku, napr. už aj jednoduché akcie /sek, bod/ nacvičujeme ako **útok, ripost a medziútok**. S touto metódou - súčasne s osvojením techniky vykonania, cvičenci môžu získať o možnostiach použitia naučeného pohybového prvku nielen teoretické, ale súčasne aj praktické skúsenosti. Ani pri nácviku najelementárnejšieho technického prvku nepoviem prvok, ktorý treba vykonať, ale takticky ich privedieme k tomu, aby sa pokúšali analyzovať situáciu a našli logické riešenie. Podľa skúsenosti trénera, keď jednoducho povie prvok a vysvetlí technické požiadavky a spôsob, cvičenci to presne vykonajú, ale svoju pozornosť koncentrujú výlučne na vlastne pohyby, pohyby trénera /súpera/ a na to čo činnosť prináša ani nepomyslia. Pri takom nácviku, neskôr pri voľnom šerme a pochopení taktiky sa dostanú cvičenci do nevyriešiteľnej situácie. **Taktické usmernenie začína tréner s otázkami**, analýzami, ktoré sa týkajú postojov, polôh a pohybov. Tréner najprv upevňuje vo vedomí cvičencov základnú polohu, východiskové postoje a vzťahy čepiel, potom ich privedie na dané možnosti. Napr. keď pri nácviku jednoduchého seku na hlavu obidvaja, tréner aj cvičenec, stoja v terc výzve na blízkej menzúre, skôr než tréner vysvetlí techniku seku a jeho analýzu, najprv sa cvičenca opýta, do ktorej časti platného povrchu v danej situácii by vedel najjednoduchšie, najrýchlejšie a najplynulejšie zaútočiť. Určité uhádne, že najlepším riešením je útok na hlavu. Pre doplnenie treba pripomenúť, že je to oveľa ťažšie kryť ako ich časť terča. Keď si už cvičenec osvojí technicky sek na hlavu, tréner môže **začať s cvičením možných taktických obmien** seku na hlavu. Uvedené obmeny samozrejme môžeme nacvičovať len do takej miery do akej to schopnosť cvičenca dovoľuje. Základná pozícia: obidvaja, tréner aj cvičenec, sú v terc výzve na veľkej menzúre.

a/ keď na posun cvičenca tréner ostane na mieste - nepohne sa - cvičenec **zaútočí** a s výpadom seká na hlavu;

b/ keď na začiatok posunu cvičenca s odsunom tréner zväčšuje menzúru - cvičenec **útočí fleššom** - sek na hlavu;

c/ ak tréner robí posun - cvičenec s výpadom seká na hlavu; tu už ako **mediútok** používa sek na hlavu;

d/ keď pred útokom cvičenca s predkok-výpadom alebo posun-výpadom tréner robí odsun /a zostane v terci/ - cvičenec radoppiom seká na hlavu, teda **opakuje útok**;

e/ ak tréner seká na bok /na jeho terc/ - cvičenec seká na hlavu, teraz ako **ripost** používa cvičenec sek na hlavu;

f/ keď s kvint výzvou robí tréner posun - cvičenec reaguje s odsunom a potom s tercom robí tréner odsun - cvičenec s polposunom - fleššom seká na hlavu a tým vykoná prebratý útok;

g/ cvičenec s terč výzvou robí posun - nato tréner robí predsek - von na kôš cvičenca - cvičenec po dotyku čepele s výpadom seká na hlavu. Takticky z jednoduchého seku na hlavu sa stal **záverečný akord útoku v II. intenzii**.

h/ Cvičenec s tercom robí posun - tréner s linkou robí odsun - nato cvičenec s výpadom /miesto seku na hlavu/ seká na pažu dnu.

**Aj pri nácviku obrany jednoduchých sekov a bodov** si počíname podobné:

a/ tréner /súper/ je iniciátorom, ktorý seká na odkrytú časť - cvičenec kryje na mieste;

b/ ten istý útok zo strany trénera - ale cvičenec teraz s odsunom zložito robí kryt;

c/ cvičenec s jedným prechodom do výzvy /zmenou výzvy/ dá tempo - a na mieste kryje útok trénera;

d/ to isté, ale cvičenec kryje s odsunom v poslednom momente;

e/ cvičenec s výzvou dá tempo a kryje s posunom;

f/ cvičenec robí posun s nehybnou čepeľou vo výzve a s ukončením posunu súčasne kryje;

g/ cvičenec robí posun s výzvou a s posunom kryje útok trénera;

h/ pred jednoduchým útokom trénera, cvičenec robí odsun s nehybnou čepeľou - opakovaný útok trénera kryje na mieste, s odsunom, posunom;

i/ cvičenec robí prípravný útok s výpadom - s prechodom do strehu kryje.

S takým metodickým postupom preberieme postupne základy techniky, základné elementárne cvičenia - školu šermu - potom prejdeme - metodicky - na finty, útoky na čepeľ atd. Ani pri novších cvičeniach tréner nepovie jednotlivé obmeny, ale zastaví sa pri taktických odbočkách a obmenách cvičencov, aby sami našli správne riešenie. Týmto spôsobom sú cvičenci prinútení na neustále pozorovanie, na šermiarske - taktické "videnie".

Pri nácviku nových prvkov sú pohyby trénera veľmi spomalené a prerušené, pri odbočkách podľa úrovne vedomostí cvičencov, tréner dávkuje nápomocné otázky, neskôr čoraz viac manipuluje s čepelou. Keď sme základné pohyby precvičovali aj s taktickým zámerom, potom nebudeme mať ťažkosti ani pri viacprvkových akciách, lebo spoločného menovateľa taktického myslenia sme už skôr vytvorili. Uvedená metóda nácviku - v rámci školy - slúžila v prvom rade na čiastočné pilovanie techniky, ale paralelne s individuálnym výcvikom musia už cvičenci intenzívne nacvičenú látku - medzi sebou - v rámci cvičení vo dvojiciach vo forme útočník - obranca a dohovorených cvičení - precvičovať, aby tým rozvíjali samostatnosť aj v tejto oblasti. V ďalšej fáze nácviku bude hrať úlohu už aj preparácia, skúmanie plánov súpera a jeho využitie. Postupnosť zaručujeme tým, že najprv sa cvičenec prispôsobuje a tréner robí prípravu. Po získaní skúseností s touto formou, môžu sa úlohy vymeniť tak, že cvičenec bude iniciátorom. Pri obidvoch obmenách tréner bude najprv hrať úlohu **naivného** potom múdreho súpera - **lišiaka**.

1. Pri týchto najjednoduchších formách cvičenia tréner je iniciátorom a robí nejaký prípravný pohyb - výzvu, fintu, rôzne pohyby nôh atd. - pripravuje. Na tieto prípravné pohyby cvičenec odpovie patričným protipohybom /napr. držaním menzúry/. Tréner na základe preparáciou získaných informácií naozaj začne so svojou plánovanou akciou. Cvičenec však vykoná opak pohybu /opak svojho protipohybu na preparáciu trénera/. Teda "prekabátil súpera" /trénera/.

Pozrime sa na niekoľko príkladov z oblasti šermu šablou:

a/ Tréner naznačí fintu na hlavu. Cvičenec robí odsun a reaguje polovičnou kvintou na pohrozenie trénera; tréner zaujme východiskovú polohu s odsunom. Po krátkej prestávke robí útok v I. intenzii - finta hlava, sek bok s predskok-výpadom; cvičenec však namiesto krytov robí predsek dolu - von a s odskokom terc - krytom odpovie.

b/ Tréner aj teraz robí s posunom fintu na hlavu /s úmyslom prieskumu/, na čo cvičenec inštinktívne, s krátkym úderom na kôš trénera sa pokúsi o predsek a robí odskok, tréner po návrate do východiskovej polohy, po krátkej prestávke naznačí zdôraznenú fintu na hlavu a predpokladaný predsek cvičenca chce kryť tercom, cvičenec však teraz len naznačuje predsek a s obchádzaním trénerovho terc-krytu z doľa bodá dole dnu - robí fintu in tempo.

c/ Tréner naznačí fintu na hlavu s posunom a keď vidí, že cvičenec s nehybnou čepelou robí opatrný odsun, aj on sa vráti späť do východiskovej pozície; po krátkej prestávke s polposunom naznačí fintu a prechodom do fleššu robí priamy sek na hlavu - cvičenec z polposunu s posunom kryje kvintou a ripostuje.

d/ Tréner pripravuje sekond výzvou s polposunom, cvičenec naznačuje medzisek na hlavu s výpadom, do ktorého tréner krátko naznačí - kontratempo - predsek a robí odsun - aj cvičenec sa vráti do východiskovej pozície. Tréner sa opäť pokúša s predchádzajúcou výzvou - cvičenec s ráznou fintou na hlavu robí posun a uzavrie vonkajšiu časť boku, kryje predsek trénera a svoj útok ukončí fleššom /prebratie útoku v II. intenzii/.

2. Aj teraz je iniciátorom tréner, ale zosobňuje už oveľa lišiackejšieho súpera; iné naznačuje pri príprave a vskutku jeho opak vykoná pri skutočnej akcii.

Keď naznačuje fintu pri preparácii, aby tým vylákal súpera na protiútok, potom v skutočnosti bude chcieť útočiť priamo. Cvičenec bude robiť protiakciu opravdivého úmyslu trénera - kryť s posunom - proti jednoduchému priamemu útoku trénera.

Keď sa tréner približuje s výzvami a do vylákaného protiútku s fintou chce potom robiť predsek, cvičenec pri skutočnej akcii - s II. intenziou zaútočí na trénera. Všimnime si niekoľko príkladov:

a/ Tréner robí s dvojitým posunom prípravu s fintami hlava - bok - cvičenec imituje medzisek na ruku útočníka a predlžuje menzúru; tréner po návrate a krátkej prestávke začne pravý útok s predskok-fleššom sek hlava v I. intenzii. Cvičenec na predskok trénera robí krátky odskok a sek kryje s posunom s kvintou a ripostuje.

b/ Tréner naznačí s posunom fintu na hlavu a zastavením kvint-parád, aby týmto krytom v II. intenzii vylákal cvičenca na fintu in tempo, na druhé zastavenie a odsun trénera cvičenec s polodsunom začína s "kradnutím" taktu útok s fleššom s vysoko zdvihnutou pažou /naznačením chýb/, do toho tréner robí predsek, ktorý sa však zastaví na terc-paráde cvičenca. Cvičenec po kryte akciu dokončí sekou na hlavu s fleššom.

c/ Tréner robí dvojitý posun s naznačením fínt bok - hlava. Cvičenec na fintu reaguje s dvojitým odsunom s nehybnou čepeľou - s naznačením, že akciu neprijme a nič neprezradí zo svojich plánov. Avšak pripravený čaká na ozajstnú akciu trénera.

Po príprave sa tréner vráti do východiskovej pozície a po malej prestávke sa znova pokúša s dvojitými fintami spojenými s dvojitým posunom - teraz však cvičenec kvart-rubom posunom chytí fintu na hlavu a odsekáva na tvár von.

d/ Tréner seká krátko a ostro na kôš cvičenca v terc výzve a okamžité opakuje. Tým chce od cvičenca vylákať direkt ripost. Cvičenec na druhý pokus trénera robí polposun s fleššom hlava - bok ripost, obchádzaním trénerovho kvint-parádu.

3. Pri tejto obťažnejšej forme cvičenec je iniciátorom a tréner sa "naivne" prispôsobuje. Cvičenec robí nejaký prípravný pohyb /preparáciu/, na ktorý tréner reaguje. Na základe získaných informácií cvičenec začína - za účelom zásahu - správnu akciu, s ktorou prekombinuje reagovanie trénera - prekabáti ho - a zasahuje.

Niekoľko príkladov zo šermu fleuretom:

a/ Cvičenec s polposunom naznačí kvart väzbu - preparuje - tréner sa pokúša o bod s výhybom. Keď tréner vidí, že cvičenec nepokračuje v začatej akcii, vráti sa obidvaja do východiskovej pozície. Po malej prestávke cvičenec ráznejším pohybom s predskokom robí väzbu na čepeľ trénera. Tréner robí s výpadom bod s včasným výhybom hore von; cvičenec súčasne s ukončením predskoku kryje sixtou a ripostuje von - dolu.

b/ Cvičenec je v strehu, tréner v oktáv výzve. Cvičenec polvýpadom naznačí priamy bod, na to tréner reaguje reflexným pohybom kvart krytom. Keď tréner vidí, že cvičenec neútočí, vráti sa aj on do východiskovej polohy. Po malej prestávke cvičenec útočí v I. intenzii s predskok-výpadom bod s fintou a zasahuje.

c/ Cvičenec s polposunom robí rýchly ale jemný kvart - odraz na linku trénera a okamžite pokračuje pomalým pohybom v smere sixt - výzvy, akoby sa predčasne bránil proti bodu s výhybom trénera - preparuje. Na rýchly kvart odraz, tréner reaguje s polodsunom, a keď sa cvičenec vráti do východiskovej pozície aj on zaujme svoju pôvodnú polohu. Na druhý pokus cvičenca - na sixt-parád - tréner v I. intenzii robí medziútok s fintou; cvičenec do tohto útoku s fintou robí aret zárazom a znemožňuje trénerov útok s fintou.

4. Obidvaja šermiari sú rutinovani lišiaci. Na prípravné pohyby dostáva cvičenec klamné reakcie od trénera. Cvičenec uhádol úmysel a keď začne s ozajstným útokom opakuje pôvodný /prípravný/ pohyb - akciu, do ktorého tréner bude nesprávne robiť opak svojich predchádzajúcich pohybov. Príklad zo 4. skupiny:

Cvičenec s polvýpadom seká na hlavu - preparuje - tréner reaguje s pol-kvint parádom a polodsunom. Cvičenec sa vráti do strehu a po malej prestávke posun-výpadom robí priamy sek na hlavu - tréner kryje kvintou a chce robiť fint-ripost /hlava-bok/ - cvičenec však robí rimessu na paži von a tým prebehne ripost.

Po príprave určitej akcie, musíme nechať súpera v najväčšej neistote o našich pravých úmysloch. Súper nikdy nesmie tušiť, ktorý z našich ráznych, energických alebo hladkých jemných pohybov slúži na preparáciu a ktorý na docielenie zásahu.

**Taktické lekcie môžu len usmerňovať, vzbudiť myšlienky** čo musia cvičenci docieľiť poctivým a vedomým cvičením s rôznymi súpermi v rámci cvičení vo dvojiciach, modifikovaným voľným šermom, assautom. Veľmi veľa cvičenia sa vyžaduje, kým sa cvičenec naučí "čítať" z pohybov súpera, "rozprávať" s jeho čepelou a "dorozumieť" sa so súperom! Pri individuálnom nácviku - vzhľadom na časovú tieseň - pracuje tréner tak, že každá nepárna akcia je s preparáciou a každá párna je akcia za účelom zásahu. Taktické myslenie, cit pre taktiku, rozvíjame metódou **viacvariačnej školy**, čo pozostáva z toho, že súčasne cvičíme viac dohovorených obmien odpovedí v rámci školy. Cvičenec nikdy nevie, ktorá obmena práve nasleduje, teda súčasne musí byť pripravený na všetky. Viacvariačným cvičením môžeme rýchlejšie rozvíjať vnímanie, usudzovanie, rozhodnosť, ďalej reakčný čas, avšak v oblasti techniky sa môžu vyskytnúť nevýhody. Nemyslíme tým na chyby v technike, ktoré sa vyskytnú, ale na bezrazantnosť, čo je nevyhnutným sprievodným javom viacvariačnej školy. Môžeme teda povedať, že do akej miery sa rozvíja istota cvičenca v oblasti kombinácií akcie, v takej miere sa stráca rozhodnosť vo vykonaní akcií. Z taktického hľadiska je predstava dobrá, no technické vykonanie je chybné, alebo predstava nebola celkom správna, ale vykonanie akcie bolo rázne, rozhodné.

V pretekárskej praxi často zistíme, že tá-ktorá **rozhodná energická akcia** aj pri horšej predstave, bude mať skôr úspech ako najlepší technický plán s technickými chybami. Tréner nekultivuje často variačnú školu, lebo robí cvičencov na pretekoch nerozhodnými, neistými. V prvom rade tréner pripisuje dôležitosť **rýchlemu, energickému vykonaniu akcií!**

Obidve formy školy sú však potrebné. Nemôžeme vynechať taktický výcvik šermiara, musíme však nájsť správny pomer medzi dvoma formami. Nejde pritom len o percentuálny pomer, ale aj o obsah viacvariačnej školy, o počet obmien, o ich vedenie. Iba takou látkou a spôsobom pokračuje tréner viacvariačnou školou, čo dovoľuje úroveň techniky cvičenia. Niet žiadneho protirečenia v tom, keď už na samom začiatku s taktickým pozadím, podfarbením, ich uvedomovaním nacvičujeme aj najjednoduchšie prvky, lebo tam ešte rýchlosť a razantnosť nie je prvoradou požiadavkou. Precíznosť a taktické podfarbenie si neprotirečia, ba naopak neskôr napomáhajú harmonickému rozvoju v taktickej schopnosti.

Pri viacvariačnej škole je dôležité hľadisko dodržania princípu postupnosti. Nesnažme sa naraz veľa "chytiť". Radšej pracujme s menším počtom obmien v rámci jednej lekcie, ako ich použiť veľa a s chybami.

## 6. NÁCVIK INICIATÍVY

Iniciatíva je jeden z dôležitých faktorov boja a je nepostrádateľná pri úspešnom uskutočňovaní našich taktických plánov, je úzko spojená s preparáciou. Mnohí sú často len **iniciatívni** a skoro vôbec nerobia **preparáciu**. Iniciatíva znamená výhodu, lebo nám zaručuje riadenie assautov, usmernenie súpera, umožňuje vyčkať na najpriaznivejší moment pre útok a vytvorenie vyhovujúcej menzúry. Okrem toho udržuje súpera v stave vysokého, stále nervového napätia - nároky na našu pozornosť sú tým menšie - ďalej sťažuje súperovi pokojné plánovanie, prekáža pri ich patričnej preparácii a začatí akcie v tempe. Pritom sa súperovi vyskytne menej príležitostí, aby nás poznal, analyzoval, keď my držíme iniciatívu. Iniciatíva si vyžaduje patričný duševný a nervový profil, fyzickú zdatnosť, sebadôveru a vysokú úroveň techniky. Pri osvojovaní hrajú rozhodnú úlohu v prvom rade vrodené dispozície a popri rozvoji technických schopností hlavne vedomé cvičenie proti rôznym súperom. V priebehu assautu treba bojovať o iniciatívu. Tento boj je dvojsmerný, jednak bojujeme o vlastnú iniciatívu, jednak sa snažíme zmariť, prekaziť podobnú snahu súpera. Boj o iniciatívu je neustále vlnovitý. Iniciatíva si vyžaduje od šermiara vedomé prepustenie a prebratie iniciatívy metódou direkt a indirekt riadením.

**Aká je indirektná iniciatíva?** Je to vlastne zdanlivé prijatie súperovho plánu, vedomé vytvorenie priaznivého momentu a vzdialenosti na začatie jeho akcie - ozajstná pasca. Keď súper po mylnom úsudku začína, pripravené ho čakáme a ľahko zničíme jeho akciu s našou vopred plánovanou protiakciou. Iniciatíva si vyžaduje dobrý cit pre rytmus, takt, menzúru, sebadôveru, pocit istoty, aby sme podmienky, ktoré súper doteraz považoval a pociťoval za stabilné, spoľahlivo mohli zistiť a tým ich priaznivo menili pre naše protiakcie. Napr. keď súper pracuje s rôznymi spôsobmi "kradnutia menzúry" do určitého času - pohybujúc s ním - nedovoľujeme mu uskutočniť jeho zámer, avšak pri druhom jeho pokuse vedomo mu to povolíme. Tým sme vlastne "my začali" jeho útok. Keď na jeho fintu reflexívne reagujeme, potom tento vedomý falošný pohyb súpera berie vážne a začne s jeho plánovanou akciou. Vtedy mu celkom nečakane vytvoríme novú situáciu v dôsledku čoho bude jeho útok neúspešný. Druhým dôležitým praktickým javom v priebehu boja je prebratie iniciatívy od súpera. Tieto spôsoby možno už aj v rámci školy nacvičovať tým, že použité riešenie musí cvičenec neskôr vyskúšať a používať aj proti rôznym súperom. Ako individuálne cvičenie odporúčame "tieňový šerm" pred zrkadlom. Cvičenec tu môže účinky svojich najrozličnejších pohybov slúžiacich na prebratie iniciatívy kontrolovať na sebe, a môže ich opraviť, doplniť na základe získaných skúseností. Aké majú byť tieto riešenia na prebratie iniciatívy? Aké vlastnosti sú na to potrebné? Bezchybné pociťovanie rytmu taktu a menzúry, dobré pociťovanie čepele, účinné, sebaisté, rozhodné vystupovanie, veľmi dobrá koordinácia pohybov, schopnosť meniť rytmus.

Naše pohyby, s ktorými vynútime prebratie iniciatívy musíme začať do práve prebiehajúceho pohybu súpera pred jeho ukončením. Úmysel prebratia robíme prudkým zastavením alebo s predskokom bez získania terénu a s jedným alebo viacerými krátkymi alebo rýchlymi pohybmi čepele. Môžu to byť seky alebo výzvy, podstatou je, aby prekvapivo rôznorode zasiahli súpera a pritom, aby boli tak rýchle, aby súper z nich nevedel vychytiť tempo. V súlade so správaním sa súpera - keď začne vstupovať - náš posledný rýchly pohyb smerujúci na prebratie iniciatívy, má nasledovať jeden plynulý spomalený, menzúru skracujúci pohyb nohou dotedy, kým sme sa nepresvedčili, že súper sa vzdal iniciatívy a prenechal to nám. Pri pohyboch rúk a čepele smerujúcich na prebratie menzúry /seky, finty, alebo výzvy/ dávajme pozor, aby sme paže nevystreli príliš dopredu, aby mali odtlačujúci účinok. Pri pohyboch nôh sa zas neusilujeme získať terén. Tieto pohyby sú jednak súperovi nezvyklé, jednak mu znemožňujú chytiť našu čepeľ a okrem toho tieto pohyby tvoria správne východiskové pozície pre naše obnovené finty a kryty. Len potom - po citelnom odovzdaní iniciatívy - môžeme začať s prípravou plánovanej akcie. Takým spôsobom prebratý útok musíme začať pomaly, aby sme prípadné protiútoky mohli vykryť a súčasne s krytom mohli aj menzúru skrátiť, aby sme mohli pokračovať v útočení.



Možné je aj to, že súper sa nevzdá iniciatívy, na naše rýchle a rušivé pohyby neustupuje, nevšíma si ich a začne útočiť. V takých prípadoch, ak sa vieme kryť, pri našom pomalom pohybe vpred, ktorý nasleduje po rýchlych pohyboch, ľahko sa môžeme brániť.

Ak sme opatrnejší, spájame kryt s malým odsunom. Keď takýmto spôsobom preberieme iniciatívu, dokážeme docieľiť vždy čistý zásah.

Iniciatívu tréner učí už aj u začiatočníkov v skupine, vo forme "reťazovej reakcie" s cvičením nôh, ďalej cvičením "kradnutia menzúry" s gumovým pásom vo dvojiciach, potom postupné v rámci modifikovaného voľného šermu. Pri individuálnom nácviku je úvodná časť totožná so spôsobom ako pri cvičení v skupine - neskôr pri individuálnom nácviku, potom samostatným cvičením. V assaute sa tréner usiluje navykať cvičencov na aktivitu prebratia iniciatívy.

## 7. NÁCVIK PRÍPRAVY /PREPARÁCIA/

**Preparácia je jedným z nepostrádateľných prostriedkov, pomocník pri uplatnení taktických predstáv.**

Je to zmes pohybov nôh a rúk, ktoré zaručujú: čas pre našu akciu - stálym rušením súpera, odpútaním jeho pozornosti; vyčkание priaznivého momentu - tempa a vynútenie vyhovujúcej správnej menzúry; napomáha tiež poznávať plány súpera, zistiť jeho slabé stránky a prekáža pri uplatňovaní jeho silných stránok.

Z definície teda vyplýva, že naša **prípravná činnosť je dvojsmerná: psychická a fyzická.**

Usilujeme sa pre vlastne plány získať spoľahlivé údaje, zaručiť na ich úspešné vykonávanie potrebné priaznivé podmienky. To všetko si v praxi v assaute vyžaduje vysokú úroveň techniky a zmysel pre taktiku, rozvinutú schopnosť koncentrácie a pozorovaciu schopnosť.

Celá výučba v šermi slúži na vytváranie a rozvíjanie týchto schopností, aby sme spolu s výchovným pôsobením zvýšili šermiarsku silu - fyzickú, duševnú - morálnu - šermiarske vedomosti pri daných schopnostiach a podmienkach na najvyššiu úroveň. **Pozorovanie** začíname najskôr poznáním seba /do detailu/ a paralelné s tým - v úmere s našimi skúsenosťami — pokračujeme s pozorovaním spolucvičencov - budúcich súperov. Hľadiská pozorovania sa čoraz viac rozširujú, metódy sa zdokonaľujú a kým šermiar dospeje a môže pretekať, musí byť už pomerne zbehlý pri ich využívaní, aj proti úplne neznámym súperom si musí sám nájsť riešenie zaručujúce úspech.

Ako uskutočňujeme nácvik preparácie v praxi? V prvom rade musíme byť **iniciatívni**. S pozorovaním začíname aj vtedy, keď je súper iniciatívny, ale vyžaduje si to oveľa väčšie vypätie síl a koncentráciu. Z hľadiska pozorovania, tie ktoré sú spojené so súťažou /činnosť jury, systém súťaží, poňatie jury atd./ vynechajme a zamerajme sa len na **skúmanie technických, taktických a ľudských prejavov** súpera. Nevypočítateľnými menlivými pohybmi neustále nútime súpera na odvetný pohyb - činnosť - a pri tom jeho správanie môžeme pozorovať.

Pozorujeme jeho **technické vedomosti**, klady, chyby, nedostatky, vžitú dobré a zlé návyky, reflexy, charakteristické začatie akcií, prípravné pohyby, jeho štýl: či je aktívny alebo pasívny. Je iniciatívny alebo sa prispôsobuje, šermuje útočným štýlom alebo je obranár. Kryje alebo robí medziútok, pracuje s jednoduchými či so zložitými akciami, aký je jeho **obraný systém**, kde ukončuje svoje akcie, aká je jeho **schopnosť pozorovania, krivka vlnenia**, kde sa pozerá pri súťaži, na čo dáva pozor, čo uvidí "šermiarsky". Potom aký je jeho zmysel pre taktiku, memória akcií, duchapritomnosť, či zastupuje tvorivý alebo reprodukováný typ šermiara, aký je jeho "duševný profil", či je nervózny, váhavý, nedôrazný alebo násilný, nebojácný a naopak. Akú má vôľu, vytrvalosť, citový stav. Mohli by sme vymenovať ešte veľa hľadísk, ale aj z týchto môžeme vidieť akú rozvetvenú činnosť si vyžaduje príprava určitej akcie. Pretože chceme získať správy nielen z plánov, zvykov a vedomostí súpera, ale zároveň mu aj zabrániť v podobnej činnosti, naše prípravné pohyby musia byť veľmi rôznorodé a čo najprotichodnejšie. Tým sťažujeme súpera pri usudzovaní, robíme ho neistým pri správnosti voľby akcií a predlžujeme vytváranie jeho plánov. Keď pracujeme s protichodnými pohybmi a tak pripravujeme - naše akcie môžu byť úspešné, lebo môžeme operovať tak s hladkými, pomalými pohybmi, ako aj s energicky razantnými, zdôraznenými.

Preparáciu individuálnym výcvikom nemožno nacvičovať. Cvičenec si musí sám vytvoriť túto schopnosť pri riadiacej činnosti trénera.

## VI. ANALÝZA MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ ŠERMIARA

Výkon šermiara podmieňujú zložité schopnosti komplexné podmienky. Častokrát pôsobia obyčajne má iba jeden, ale viaceré faktory. Zásah je závislý od zhody viacerých podmienok a v rámci toho aj od optimálneho spojenia viacerých schopností. Šerm, vzhľadom na jeho povahu, si vyžaduje miešanie určitých podmienok, pretože jednotlivé schopnosti nielen, že sa stretnú navzájom na určitých bodoch, ale sa aj vzájomne kryjú, navyše, na rozdiel od mnohých iných športových disciplín, môžu sa vzájomne doplňovať a nahradzovať. V šerme je preto dôležitejšie skúmať vzťahy faktorov ako jednotlivé faktory samotné.

Základné pohybové schopnosti v šerme - rýchlosť, sila, vytrvalosť, obratnosť - majú rozličné formy prejavu a ich účinok sa prejavuje tiež rozličným spôsobom. Úloha kombinácií schopností a väzieb je oveľa väčšia ako úloha schopností pôsobiacich len samostatne. Preto je aj dôležitejší výskum rôznych spojov a väzieb ako skúmanie jednotlivých schopností samostatne. V šerme tiež označujeme jednotlivé schopnosti pojmy, názvami používanými v športovej praxi, lebo dnes ešte nemáme také názvy, ktoré by vystihli špecifické prejavy v šerme a ktoré by umožnili ich jemné diferencovanie. **Ani jedna motorická schopnosť nie je neoddeliteľným celkom.** Každá má svoje stavebné kamene, svoju štruktúru. Ani jednu základnú pohybovú schopnosť neovplyvňuje iba jeden faktor, ale viac - dve alebo tri vlastnosti, ktoré ako podmienky koniec - koncov určia to, čo v šerme nazývame rýchlosťou, vytrvalosťou, silou a obratnosťou. Skúmanie a meranie rôznych činiteľov, ktoré pôsobia na výkon v šerme je veľmi obrazné, pretože jednotlivé schopnosti sa objavujú a spoja naraz. Je dosť ťažko tak od seba oddeliť, izolovať účinok 3-4 činiteľov, aby sa nezmenila ich reálna účinnosť. Na to by sme potrebovali veľmi komplikované a presné prístroje a metodiku, s ktorou v reálnych podmienkach by bolo možné merať skúmanú schopnosť. Jednotlivé schopnosti a vlastnosti sa pokúsime zoradiť do skupín a objaviť ich bočné väzby a závislosti. Potrebné schopnosti skúmame v reálnych životných podmienkach, lebo to im dáva realitu a zaručuje prirodzený pomer miešania. Len tak môžeme pozorovať všetky tie vlastnosti, ktoré môžu hrať úlohu pri docielení výkonu a len tak môžeme odvodzovať aj ich určité navzájom vytvorené väzby.

Jednotlivé vlastnosti skúmame spolu s faktormi, ktoré ich ovplyvňujú.

**Motorické faktory v šerme sú dôležité, ale ich účinnosť sa môže uplatniť len pri vyhovujúcej technike a popri špeciálnych schopnostiach.**

**Motorické schopnosti v šerme nemajú samostatne žiadny význam. Úlohu môžu hrať len popri vysokej úrovni špeciálnych schopností. Teda len popri nich sa môžu stať rozhodujúcim, pozitívnym činiteľom.**

Prostriedky na rozvoj jednotlivých schopností treba reálne určiť a spájať. Rozvoj jednej - dvoch vybraných schopností nezaručuje v takej miere zlepšenie výkonu ako taká komplexita, kde sa všetky potrebné schopnosti, vzájomne pôsobiace faktory berú do úvahy.

**Treba rozvíjať určitú kombináciu viacerých schopností** a nie jednu určitú schopnosť, lebo v šerme nielen jedna schopnosť pôsobí na výsledok. Fyzická príprava šermiara zaručuje najoptimálnejší rozvoj všetkých potrebných fyzických schopností. Keď analyzujeme fyzický výkon šermiara, rozhodne musíme oddeliť od seba prácu rúk a nôh. Celkom inú úlohu má práca jedna ako druhé, nohy držia a nosia trup, ruky držia a vedú zbraň. Je isté, že medzi dvoma končatinami vykonávajú nohy ťažšiu prácu. Váha, ktorú držia a nosia nohy je teda menlivá v závislosti od šermiara, kým váha zbrane je stálym činiteľom. Rozdiel v objeme svalstva medzi dvoma končatinami je očividný a je zrejmé, že nohy pracujú pri väčšej amplitúde.

Aj keď práca nôh a rúk je rovnako potrebná, predsa treba zdôrazniť, že práca nôh šermiara nesie väčšiu toleranciu ako ruky, ktoré musia byť vždy precíznejšie a presnejšie.

## 1. RÝCHLOSŤ A SILA

Spájaním dvoch schopností - rýchlosti a sily - ich paralelným vyhodnotením, chceme vyjadriť riadiaci motív, ktorý hrá úlohu pri väzbe spomínaných dvoch schopností. Chceme poukázať na dvojsmerný vplyv, účinok a protiúčinok, ktorý na seba vyvíjajú.

V šerme sa rýchlosť objaví v špeciálnej forme a má osobitnú úlohu. Len veľmi zriedkavo ju nájdeme samostatne, nezávisle od iných schopností. Spájanie a splynutie fyzickej rýchlosti a inými schopnosťami a vlastnosťami sťažuje oddeľovanie, skúmanie, meranie - v rovnakom čase naraz pôsobiacich - faktorov.

### **Šerm je rýchlostným športom.**

Pojem rýchlosť v šerme sa obyčajne chápal všeobecne. Rýchlosť bola spoločným menovateľom - do jedného sa radila rýchlosť rúk a nôh, jednoduchá a opakovaná rýchlosť, výbušnosť, t.j. rýchly začiatok pohybu, schopnosť zrýchľovať pohyb, rýchlosť pochádzajúca z dokonalého technického vykonania, z koordinovaného pohybu, teda získaná a rýchlosť pochádzajúca zo zložitosti s nervovosvalovou koordináciou, čiže vrodená dispozícia. Ďalej rýchlosť tela, končatín, reakcií, rýchlosť myšlienkového pochodu, postrehu, rýchlosť vnímania, uvedomovania a rozhodovania. V šerme obyčajne nerobíme rozdiel medzi rýchlosťou pohybu /fyzickou rýchlosťou/ a rýchlosťou duševných prejavov. Nemáme pre ne ani osobité názvy, pomenovania. Obidve označíme tým istým slovom. Fyzická rýchlosť šermiara nemá absolútnu hodnotu, nie je jediným, nad všetkým stojacim faktorom. Je dôležitou, nepostrádateľnou schopnosťou, ale nie nenahraditeľnou, teda je to schopnosť iba s relatívnou hodnotou. Boli známi úspešní šermiari, ktorí nepatrili medzi najrýchlejších, predsa však dosiahli vynikajúce výsledky, lebo dokázali nejakým spôsobom nahradiť nedostatok v rýchlosti. Jedinou a súčasne rozhodujúcou schopnosťou šprintéra je jeho rýchlosť. Šprintér môže poraziť svojho súpera len podobnou rýchlosťou. Šermiar môže s viacerými inými, rovnocennými schopnosťami čeliť fyzickej rýchlosti súpera. Šprintér môže svoju trať prekonať bez prekážok, teda môže volne bez nejakých prekážok uplatniť svoju schopnosť - rýchlosť. V šerme možno zabrániť použitím vhodnej taktiky tomu, aby súper dokázal vyvíjať a uplatniť svoju fyzickú rýchlosť. Komu "prejdeme cez rozum", "prejdeme aj cez rýchlosť" - predbehneme praktické uplatnenie rýchlosti. Rýchlosť je v šerme veľmi cenná schopnosť, pri tom ju však možno do značnej miery obmedzovať, neutralizovať: Ľudia sú pri určitých pohyboch rýchli, kým pri iných menej rýchli. Rýchlosť končatín u jedného šermiara nemusí byť vždy rovnaká. Poznáme šermiarov, ktorí majú rýchle nohy a pomalé ruky a opačne Meranie rýchlosti šprintéra je veľmi jednoduché. Čím je však v šerme určitá úloha zložitejšia, tým je ťažšie oddeľovať rýchlosť ako fyzický faktor a merať samostatne V šerme treba rozlišovať rýchlosť rúk a nôh. Osobitne treba skúmať rýchlosť "štartu" - začatia pohybu a rýchlosť v priebehu "trate". Musíme odlišovať absolútnu a relatívnu rýchlosť pretekára.

Treba hovoriť aj o podmienkach a možnostiach rozvíjania rýchlosti, o spôsoboch získavania, respektíve nahradzovania rýchlosti ako i o schopnostiach a vlastnostiach, ktoré sa spájajú s rýchlosťou a sú s ňou v určitom príbuzenskom vzťahu. Rýchlosť rúk vo veľkej miere závisí od techniky, kým závislosť medzi rýchlosťou nôh a technikou už nie je taká významná. Výbušnosť je dôležitou požiadavkou. Umožňuje začať pohyb v okamihu s najväčšou rýchlosťou. Šermiar nesmie prezrádzať úmysel svojho pohybu a nesmie ani nabrať "švih pre začatie pohybu". Musí dokázať začať pohyb z miesta práve tak rýchlo ako z pohybu a vpred práve tak ako vzad. Rýchlosť musí uplatniť bez ohľadu na smer pohybu. Rýchly začiatok pohybu je aspoň tak dôležitou požiadavkou ako rýchle ukončenie, zastavenie pohybu a tým náhle zastavenie rýchlosti na nulu. Vedieť zvýšiť, stupňovať rýchlosť a znižovať, čiže vyvíjať nie vždy rovnakú rýchlosť zmeniť rýchlosť časti pohybu alebo dať do súladu rýchlosť jednotlivých častí tela v priebehu pohybu, patrí tiež do tohto okruhu problematiky. Treba sa zmieniť aj o rýchlosti vo vzťahu k súperovi a k sebe, čiže o hodnote, ktorá sa mení a o pomere, ktorý sa neustále mení.

Medzi rýchlosťou nôh a silou nôh šermiara je pozitívna korelácia. Medzi rýchlosťou rúk a silou rúk to už nie je jednoznačné. Je veľa názorov, že sekundárna rýchlosť /inervácia techniky/ je dôležitejšia ako fyzická. Šermiar s každým výpadom vykoná štart a to najčastejšie na určitý signál. Rýchlosť a RČ /reakčný čas/ - rýchlosť reagovania - stretnú sa tak na určitom bode. Činnosť šermiara vo vhodnom čase je tempo a poukáže na spojitosti tempa a rýchlosti.

Presnosť a rýchlosť, úzka amplitúda a veľká rýchlosť, nepozorovateľný začiatok a výbušné ukončenie, nečakaný pohyb a úplná ohraničenosť pohybu sú vzájomne protichodné, ale v šerme zlučiteľné požiadavky.

**Šermiar s cibrením techniky môže znížiť zbytočné "čas okrádajúce" pohyby, môže skrátiť čas vykonania pohybu,** ďalej zosúladením tela so zbraňou môže zrýchliť svalové kontrakcie. **Tým vlastne šermiar rieši aj problém zvyšovania rýchlosti.** Tak sa vzájomne dopĺňujú rýchlosť a technika. Len pri dokonalej technike možno v plnej miere uplatniť účinnosť nervových procesov. S koordináciou pohybov možno vytvoriť priaznivé podmienky pre zrýchľovanie.

**Šermiari môžu aj skrátením RČ /reakčného času/ zvyšovať rýchlosť.**

V súvislosti s rozvojom rýchlosti a sily rozlišujeme dve základné koncepcie. Jedna chce zvyšovaním sily zvyšovať rýchlosť, lebo medzi dvoma predpokladá progresívny vzájomný vzťah. Druhá chce zvyšovaním rýchlosti vyriešiť aj problém zvyšovania sily. Prvá koncepcia považuje silu za prvoradý faktor, kým druhá ju chápe ako následok.

**Rýchlosť je vrodená schopnosť, ktorá sa dá rozvíjať len vo veľmi obmedzenom okruhu.** Dobrý tréner už na prvých tréningoch dokáže zistiť, či jeho zverenec bude rýchly alebo nie. Podľa našich súčasných vedomostí len pomocou sily a koordinovaného pohybu možno zvyšovať rýchlosť. Svalová sila do určitého stupňa pôsobí aj na zvyšovanie rýchlosti pohybu. Vykonanie iba posilňovacích cvičení do určitého času spôsobuje zlepšenie aj v rýchlosti. Bolo by však veľkou chybou myslieť si, že rozvojom sily súčasne vyriešime aj rozvoj rýchlosti. Domnienka, že rozvoj sily a rýchlosti je priamo úmerný do nekonečna je mylná.

Rozvoj sily a rýchlosti v šerme treba dať do súladu, do rovnováhy s inými schopnosťami a s rozvojom techniky.

Dve najdôležitejšie podmienky rozvoja rýchlosti sú vyhovujúca zrelosť:

- a/ nervovej sústavy,
- b/ kostného svalstva.

**Dôležité prostriedky pre získavanie rýchlosti sú štarty a metódou striedavej intenzity vedené tréningy s rýchlostným charakterom.**

Sila je aj v šerme dôležitým faktorom. Bez sily nie je možné dlhší čas byť v šermiarskom strehu, vykonať rýchle šermiarske pohyby nôh, výpady.

**Treba rozlišovať silu rúk a nôh, statickú a dynamickú silu.**

**Treba rozvíjať silu predovšetkým tých svalov, ktoré sa zúčastnia v šermiarskych pohyboch** a to v poradí v akom sa zapájajú do vykonania pohybu. Potrebnú silu treba vedieť koncentrovať na potrebný okamih. Cieľom je, aby zo sily, ktorá je k dispozícii, vedel šermiar v čo najkratšom čase, čo najviac využiť - zužitkovať. Všeobecná predstava, že zvyšovanie sily svalstva vedie za každých okolností k zvýšeniu výkonu v šerme, je nebezpečná a mylná.

**Silu treba v šerme rozvíjať len do tej miery a do toho času, kým to nie je škodlivé.** Je dosť ťažké určovať hranicu sily. Zabezpečovanie optimálnej sily nemusí znamenať aj priblíženie sa k absolútnej hranici sily, alebo oddaľovanie sa. Optimálnu silu môžeme zatiaľ určiť len na základe skúsenosti. Nerozvíjajme veľký svalový objem, neusilujme sa o nadmernú hypertrofiu a vypracovávanie svalstva. Šermiar pri rozvoji sily nesmie stratiť mäkkosť, uvoľnenosť svalstva. Rozvoj nesmie spôsobiť napätosť. Optimálnu silu treba vedieť mobilizovať v žiadúcom okamihu a v zlomku sekundy, čiže **treba sa usilovať o rozvoj výbušnej, dynamickej, rýchlej sily.** Treba rozvíjať silu v rýchlosti. Sila vždy musí slúžiť rýchlosti a výbušnosti.

**Sila šermiara je taká získaná schopnosť, rozvinutá vlastnosť svalstva, ktorá v prvom rade vytvára podmienky na pestovanie šermu. Sila, ktorá neslúži len tomuto cieľu je z hľadiska šermu bezvýznamná.**

Ruky nepotrebujú silu v tom zmysle ako sme to určili pri práci nôh. Práca rúk a paží musí vyhovovať mnohým takým požiadavkám, ktoré si nevyžadujú výslovný rozvoj sily.

**Silu v šerme treba rozvíjať rýchlymi pohybmi. Súčasne s posilňovacími cvičeniami treba vykonávať aj rýchlostnú prácu a rozvíjať aj obratnosť, resp. precíznosť.**

V šerme nie len sila je dôležitá, ale aj to, ako šermiar vedel pociťovať rozdiel medzi dvoma krajnými hodnotami, medzi úplnou relaxáciou a maximálnou napätosťou. Ako prostriedok pre ovládanie svalového tonusu sú veľmi vhodné dynamické cvičenia vykonávané s rozličnými svalovými napätiami, dávkované napínanie svalstva, cvičenia medzi dvoma krajnými hodnotami izolovaná kontrakcia svalu a svalových skupín. Ďalej také cvičenia, ktoré majú komplikovanú koordinačnú štruktúru. Povieme si niekoľko slov aj o posilňovaní s činkami.

Niektorí tréneri šermu, nielen v období všeobecnej prípravy používajú vzpieranie ako metódu rýchleho zvyšovania sily, ale aj v prípravnom a hlavnom období zaradujú vzpieranie, aj u vrcholových šermiarov.

Iní tréneri šermu považujú vzpieranie nielen v hlavnom období, ale aj všeobecne za škodlivé. Väčšina je toho názoru, že všetko čo chceme získať vzpieraním, možno vyriešiť aj inou cestou a metódou, napr. s náčiním, prácou, využitím vlastnej váhy tela, čo je v šerme veľmi vhodné pre komplexný rozvoj zložitých schopností.

## 2. ROZVOJ RÝCHLOSTI A SILY

Rýchlosť môžeme rozvíjať hlavne špeciálnymi šermiarskymi cvičeniami. V takom prípade jeden alebo druhý komponent /rýchlosti/ viac zdôrazňujeme. Pri rozvíjaní šermiarskej rýchlosti treba rozlišovať **rýchlosť nôh** od **rýchlosti rúk**.

Základy pružnosti, sily a výbušnosti nôh /ako predpoklad k rýchlosti/ položíme s **dynamickejším** vykonaním obvyklých prípravných gymnastických cvičení. Pri výcviku nôh - aj pri cvičení ešte bez zbraní - treba vyžadovať **rýchle energické vykonanie pohybov. Zdokonaľovaním súhry - koordináciou** rúk a nôh môžeme značne zvýšiť rýchlosť. Pri výcviku v skupine doraz kladieme v prvom rade na precíznosť začatia. Zvyšovať rýchlosť môžeme len v pohyboch, ktoré sú vykonané bez chýb, precízne. S cvičením "útočník - obranca" možno taktiež zvyšovať rýchlosť. Pri rýchlosti nôh hra veľkú úlohu výbušná sila. Jej úroveň treba neustále udržiavať. Silu a zručnosť rúk rozvíjame - zabezpečíme už popísanými cvičeniami. Spomínanými pomocnými náčinami - v súlade s požiadavkami šermu - rozvíjame svalstvo paží a rúk. Pri výcviku v skupine to spájame aj so skrátením reakčného času.

Metódou súladného a nesúladného napodobovania skracujeme čas vnímania, vyhodnotenia, rozhodnutia a čas začatia činnosti, čo pôsobí na zvyšovanie rýchlosti. Pri cvičení so zameraním na skrátenie reakčného času cvičenci sa vždy riadia podľa pohybov trénera, napodobňujú ich alebo vykonajú ich opak. Cvičenci nikdy nevedia aký pohyb nasleduje. Tým účinnejšie možno rozvíjať rýchlosť prispôsobovania sa. Aby sme urýchlili rozvoj rýchlosti u začiatočníkov - keď cvičenci už disponujú s patričnou úrovňou techniky - používame v skupine viac variácií a pohybových riešení. Týmto spôsobom zaručíme neustálu činnosť vnímania, neustálu mnohosmernú **pozornosť** na vysokej úrovni a navykáme cvičencov na šermiarske myslenie. Táto metóda si vyžaduje silnú koncentráciu aj od trénera. Tréner musí vycítiť ako rýchlo, zdôraznene má vykonať svoje riadiace pohyby. Aj odlišné pohybové schopnosti cvičencov a ich momentálny fyzický a duševný stav sťažuje prácu trénera.

Rozvoj rýchlosti možno v rámci individuálneho výcviku - školy - najlepšie zabezpečiť. A to v prvom rade **automatizovaním technických prvkov, s koordináciou pohybov rúk a nôh, s komplexným rozvojom potrebných schopností**. Veľkú pomoc poskytne cvičencovi pri nácviku slovný, zvukový doprovod trénera pri diktovaní rytmu, pohybov a pre povzbudenie. Avšak pri nácviku nepovolíme, aby cvičenec zvukom odprevadil svoj pohyb, lebo tým sa oslabuje jeho koncentrácia a nie je to žiadúce.

Pri zrýchľovaní je veľmi dôležité dodržať princíp postupnosti! Zrýchľovanie rúk a nôh najprv robíme oddelene! Zvlášť precvičujeme pohyby nôh a zvlášť - na mieste, z malej menzúry - pohyby rúk. Po prípravných cvičeniach rúk, začneme cvičiť so zbraňou s jednoduchými sekmi a krytmi. Preberieme dve základné cvičenia školy šermu - sek, kryt - najprv na tempo cvičenca, potom na tempo trénera. Čas potrebný na prípravu patrične zvyšujeme a vyžadujeme maximálne sústredenie a rýchlosť. Seky, body nechajme vykonať z rôznych výziev s pevným držaním hrotu a s uplatnením obvodovej rýchlosti. Po ohraničení pohybov treba ich fixovať a potom nasleduje relaxácia. Pri relaxácii vyžadujeme od cvičencov ešte pevnejšie držanie rukoväte s prstami. Pri prechode do strehu, majú cvičenci zaujať nejakú výzvu. Vtedy ich nechajme vykonať ďalšie sekky alebo body, ale položme našu čepel' na hranicu, kde musí siahať cvičencov pohyb. Po každom pohybe korigujeme a relaxujeme! Relaxáciu vykonajme s pevnejším držaním hrotu, uvoľnením ramien a malým perovacím pohybom paží vpred - vzad. Ani pri zmenách krytov cvičenca nevykonajme útočnú činnosť /nesekáme, nebodáme/, len čepel'ou napomáhajme ohraničeniu pohybov cvičenca. Ľavou rukou stále naznačujeme "červenú" /stop!/, cvičenec nesmie sekať, bodáť. Keď už cvičenci jednotlivé izolované pohyby vykonajú energicky, dobre ohraničené a s uvoľneným svalstvom, potom necháme vykonať 2-3 sekky alebo len kryty.

Pri cvičení nečakáme, viackrát sa zastavíme a tak pociťujeme s cvičencom, že po hociktorom pohybe musí vedieť zastaviť, fixovať pohyb, aj pokračovať ďalej v hociktorom smere. Samozrejme najprv z miesta, potom cvičenie necháme vykonať s výpadom. Potom nasledujú ďalšie základné cvičenia: **kryt - sek, sek - kryt a sek - kryt - sek**.

Ďalší spôsob zrýchľovania je, keď tréner nekryje, ale len seká a cvičenec **seká - kryje - seká - kryje - seká!** Takým spôsobom robíme sériu pohybov. Pritom tréner musí mať veľmi dobrý cit pre takt a rytmus, ináč cvičenie nespĺní cieľ; paža cvičenca sa skoro unaví a stuhne. Keď tréner príliš rýchle, predčasné seká, potom cvičenec robí technicky nesprávne pohyby a vykonáva iba polpohyby. Týmto spôsobom možno rýchlosť rúk zvýšiť na dvojnásobok rýchlosti rúk trénera. Naše pohyby budú vždy len o maličko rýchlejšie, aby sme prinútili cvičenca ešte na rýchlejšie pohyby. Avšak nebudú o toľko rýchlejšie, aby to zapríčinilo únavu, stuhosť a polpohyby. Po niekoľkých sériách, takéto zrýchlené úseky striedame s pomalými širokými pohybmi. Tréneri zistili, že pri spojitých útokoch /útoky s fintou/ cvičenci vždy spomaľujú rýchlosť rúk k svalovým pocitom rýchlosti nôh. Preto pri útoku s predskok - výpadom alebo flešsom musíme vždy zdôrazniť rýchlosť pohybu rúk a potom vskutku docielime rýchlejšie vykonanie. Ďalší spôsob zrýchľovania pohybov rúk je, keď pracujeme na úplné skrátenej, malej menzúre a tak sú pohyby oveľa väčšie, širšie. Zväčšené pohyby musia potom cvičenci vykonať čo najrýchlejšie, a to s pevnejším držaním s riadiacimi prstami. Hlavne vykonaním sekov na brucho z tercy a z kvinty; z kvarty sek - bok cupem, z primi sek na hlavu; s fleuretom s cupem podľa toho istého princípu.

Pri individuálnom výcviku pokročilých cvičencov docielime zrýchľovanie zjednodušením látky, jej precíznejším a najrýchlejším vykonávaním. Pri cvičení útok - obranca /vo dvojiciach/ vo zvýšenej miere uplatňujeme princíp zjednodušenia. Pri týchto cvičeniach nebýva tréner vedľa cvičencov a tým zabezpečuje bezchybné vykonanie cvičenia. Na zrýchľovanie vnímania, vyhodnotenia a rozhodnutie slúžia **variačné školy a školy v pohybe**. Musíme byť však opatrní, lebo práve tu vykonanie - fyzická rýchlosť - sa spomaľuje a stráca na razantnosti. Vidíme teda, ako protichodne pôsobia požiadavky na rýchlosť pri rozvoji, preto musíme byť veľmi obozretní pri rozvíjaní jednotlivých komponentov rýchlosti. Metódy na rozvoj rýchlosti neurózu chýbať ani v jednej škole. Pretekári by mali cvičenie na rýchlosť zaradovať vždy, aj na koniec výcviku. Tréneri to odôvodňujú tým, že pretekár musí byť čulý a rýchly aj v závere pretekov. Tréneri aj pri najrozličnejšom výcviku dávajú prácu tak, aby mohli cvičenci aj v závere hravo vykonať rýchlostne cvičenie. Takú výučbu považujeme za vyhovujúcu, pri ktorej cvičenec ostane pružný a čerstvý aj pri najrozličnejšej práci.



### 3. SKÚMANIE VZŤAHU VÝBUŠNEJ SILY DOLNÝCH KONČATÍN K RÝCHLOSTI BODU S VÝPADOM A S POSUN-VÝPADOM

**Cieľom nášho výskumu** bolo skúmať vzťah výbušnej sily dolných končatín k rýchlosti bodu s výpadom a s posun-výpadom.

#### Metodika výskumu

Výskum sme uskutočnili so 4 skupinami 20. II. 1974 v Budapešti a 22. II. 1974 v Bratislave.

**I. skupina** - Maďarské reprezentantky - šermiarky I. výkonnostnej triedy. Do tejto skupiny sme zaradili ďalej francúzsku majsterku sveta, majsterku ČSSR finalistku z majstrovstiev sveta a dve reprezentantky z NDR. Celkove počtom 13.

**II. skupina** - Výskumná skupina záslužného trénera B. Szöcsa z maďarského športového klubu Vörös Meteor, počtom 13.

**III. skupina** - Žiaci zo športovej šermiarskej školy z maďarského športového klubu BVSC, počtom 14.

**IV. skupina** - Žiačky zo šermiarskej základne Slávia UK v Bratislave, počtom 13.

Členovia II. skupiny trénovali 2 roky, vek 11-13 rokov /chlapci aj dievčatá/.

Členovia III. skupiny trénovali 5 mesiacov, vek 11-13 rokov /len chlapci/.

Členovia IV. skupiny trénovali 5 mesiacov, vek 11-12 rokov /len dievčatá/.

Vo všetkých skupinách sme zisťovali výbušnú silu dolných končatín. Zo stoja mierne rozkročného, skokomer medzi chodidlami na úrovni členkov a popruhmi pripevnený na pleciach. Podrep /v kolennom kĺbe asi 90°. Ruky v bok. Prudkou extenziou vystieračov odraz kolmo hore. Centimetrová miera vyťahnutá na skokomere určuje výkon. Každý mal 3 pokusy. Do úvahy sme brali najlepší výkon. Ďalej sme zisťovali rýchlosť bodu z miesta, s výpadom a s posun-výpadom. Rýchlosť spomínaných akcií sme merali s prístrojom konštruovaným špeciálne za účelom objektívneho merania rýchlosti jednotlivých šermiarskych akcií. Skutočný šermiarsky pohyb sa tak podaril zladiť s technikou merania s laboratórnou presnosťou, že medzitým nič nestratil zo svojej charakteristiky.

Uvádzame vysvetlenie niekoľkých termínov:

RČ /reakčný čas/ je doba od vnímania určitého signálu k začatiu odvetnej reakcie.

ČČ /čas činnosti/ je doba od vnímania signálu k ukončeniu odvetného pohybu. Čas činnosti v tomto prípade môžeme nazvať aj **čas akcie**.

Pri získaných hodnotách z jednotlivých časov akcií odpočítame RČ a tak dostaneme čistý čas pohybu šermiarskych akcií.

reakčný čas "RČ" x čas pohybu

-----  
čas činnosti /akčný čas/

Touto metódou je teda možné merať šermiarske akcie vcelku, aj časti. Akcie možno oddeliť jednak na receptory vnímania, činnosť mozgovej centrálnej kôry a na časovú dobu venovanú na podráždenie nervových dráh, na čas pohybu v jednotlivých končatinách a celého tela.

Šermiari mali po 5 pokusoch z každej vzdialenosti. Najlepší a najhorší výkon sme škrkli a z troch zostávajúcich pokusov sme vypočítali priemer.

### Vyhodnotenie výsledkov /tab. 3/.

Štatistické spracovanie výsledkov sme uskutočnili Spearmenovou korelačnou technikou.

**I. skupina** - Pri porovnaní, podľa očakávania sme nezistili významný vzťah medzi výbušnou silou a RČ /1-2/. Nezistili sme podľa očakávania významný vzťah ani s rýchlosťou bodu z miesta /1-3/.

Významný vzťah sme však zistili medzi výbušnou silou a rýchlosťou bodu s výpadom a posun-výpadom /1-4, 1-5/.

Významná závislosť je aj medzi rýchlosťou čistého bodu a výpadom /1-7/ a medzi rýchlosťou čistého bodu a posun-výpadom /1-8/ /Čas činnosti - RČ/. Po prepočítaní rýchlosti čistého času činnosti na m/s sme zistili vysoko významnú závislosť medzi bodom s výpadom a posun-výpadom /1-10, 1-11/.

**Tabulka 3**

	I. skupina n=14	II. skupina n=14	III. skupina n=13	IV. skupina n=13
1-2	0.188	0.059	0.341	0.558
1-3	0.182	0.214	0.087	0.299
1-1	0.529	0.719	0.186	0.34
1-5	0.674	0.048	0.149	0.242
1-6	0.258	0.537	0.105	0.105
1-7	0.605	0.363	0.237	0.088
1-8	0.672	0.033	0.068	0.006
1-9	0.331	0.277	0.178	0.091
1-10	0.663	0.224	0.079	0.151
1-11	0.669	0.381	0.234	0.528

Spermanova korelácia

$$r = \frac{1 - 6(d_i)^2}{n(n-1)}$$

pre počet 14

0,05 0,497  
0,01 0,622

pre počet 13

0,513  
0,641

- 1 - vertikálny výskok
- 2 - RČ /reakčný čas/
- 3 - bod z miesta
- 4 - bod s výpadom
- 5 - bod s posun-výpadom /patinando/
- 6 - bod z miesta - RČ /čas činnosti/
- 7 - bod s výpadom - RČ /čas činnosti/
- 8 - bod s posun-výpadom - RČ /čas činnosti/
- 9 - rýchlosť bodu z miesta v m/s /čas činnosti v m/s /
- 10 - rýchlosť bodu z výpadu v m/s /čas činnosti v m/s /
- 11 - rýchlosť bodu s posun-výpadom v m/s /čas činnosti v m/s /

**II.skupina** - Zistili sme vysoko významnú závislosť medzi výbušnou silou a rýchlosťou bodu s výpadom /1-4/. Pokladáme to za výsledok dvojročnej príkladnej trénerskej práce a vedomého rozvoja tejto schopnosti v tréningovom procese. /Závislosť 1-6 pokladáme za nevýznamnú a náhodnú./

**III. - IV.skupina** - Nezistili sme významnú závislosť. Odôvodňujeme to tým, že šermiari týchto skupín sú začiatocníci, ktorí majú nedostatky v oblasti rozvoja pohybových schopností, ako i v oblasti techniky.

## DISKUSIA A ZÁVER

Medzi výbušnou silou dolných končatín a šermiarskou rýchlosťou maďarských reprezentantiek a šermiarok I. výkonnostnej triedy sa ukázala významná závislosť. Na základe toho možno povedať, že rozvoj tejto schopnosti treba brať do úvahy. Môžeme ho brať do úvahy do určitej miery aj pri výbere, lebo tuto schopnosť možno ľahko zisťovať. Treba však mať na zreteli aj to, že výbušnú silu možno pomerne ľahko rozvíjať. Priemer vertikálneho výskoku v I. skupine bol 42,5 cm. Najlepší výkon 52 cm a najslabší výkon 18 cm. K. Ráczová spolu s francúzskou majsterkou sveta mali najlepší výsledok. Na rozvoj výbušnej sily používajú tréneri zvláštnu metódu.

Na základe našich meraní norma výbušnej sily pretekárok I. výkonnostnej triedy sa pohybuje okolo 38 cm. Výkon okolo 50 cm sa považuje za veľmi dobrý. Pozoruhodné sú výsledky výbušnej sily v II. skupine. Priemer 13,5, najlepší výkon 58 a najslabší výkon 36 cm. Tieto výkony sú pre túto vekovú skupinu vynikajúce. Iba ďalšie merania a pozorovania v tejto skupine ukážu dokedy je potrebné rozvíjať ešte výbušnú silu, aké je optimum, dokedy je rozvoj účinný. Náš výskum nepokladáme za ukončený, ale za začiatok. Bude zaujímavé a potrebné sledovať a zisťovať výsledky II., III. a IV. skupiny longitudinálne po viacerých rokoch.

Ďalšie systematické meranie a pozorovanie môže poskytnúť viac oporných bodov pri vytvorení určitých noriem, pri dynamike rozvoja tejto schopnosti atd. Ďalšou otázkou je kedy, akou metódou a v akej miere treba rozvíjať v šerme výbušnú silu, aká je optimálna hranica v jednotlivých etapách šermiara. O tejto otázke sa chceme zmieniť v inej práci.

## 4. VYTRVALOSŤ

V posledných rokoch sa na celom svete tajomstvo veľkých výkonov hľadalo vo zvyšovaní vytrvalosti. Táto snaha bola pochopiteľná, lebo je všeobecne známe, že túto vlastnosť možno najlepšie rozvíjať. Možno ju lepšie korigovať ako silu alebo rýchlosť. Aj šermiar potrebuje vytrvalosť. Absolvovať úspešné celodenný turnaj /alebo viacdenný/ možno len pri vysokej úrovni vytrvalosti. Nie je však jedno ako chápeme v šerme tento pojem.

**V šerme - ako v úpolovom športe - nie je dostačujúce zabezpečiť účinnosť len motorických vlastností, ale popri fyzickej vytrvalosti, treba aspoň tak starostlivo rozvíjať aj práceschopnosť centrálnej nervovej sústavy.**

Šermiar potrebuje v prvom rade vytrvalosť svalového charakteru, čiže dokázať lepšie čeliť únave vznikajúcej v pohybovom aparáte. Vytrvalosť rýchlosti a v sile menej naruší aj pohybovú koordináciu. Pohyb pretekára, ktorý disponuje vyhovujúcou vytrvalosťou sa nenaruší ani pri práci najsilnejšej intenzity, nedeformuje sa a z hľadiska tempa nebude nepoužiteľný. Práca nôh nič nestratí z precíznosti, zachová hladké držanie menzúry a pohyby so zbraňou - s minimálnou toleranciou - zachovávajú potrebnú amplitúdu.

**Okrem fyzických faktorov, ktoré hrajú úlohu v úspešnosti, treba na dlhý čas stabilizovať aj rýchlosť analýzy, vyhodnocovanie, selektovanie, vnímanie a reagovanie.** Treba docieľiť koncentráciu, delenie pozornosti aj na dlhší čas. Zabezpečiť nezlomnosť a vysoký stupeň účinnosti vôle a bojovnosti aj v záverečnej etape turnaja atd. **Znamená to, že vytrvalosť šermiara je viacsmerná; vzťahuje sa nielen na jednu, ale na viac - často od seba aj povahove odlišných - schopností a vlastností.**

Vytrvalosť šermiara nemožno rozvíjať behom, zvlášť nie dlhými monotónnymi behmi. Ukázalo sa totiž, že pretekári, ktorí si zvykli na rovnomerný rytmus sa veľmi rýchle unavili pri zmene rytmu, lebo na vykonávanie takých pohybov sa im nevytvárali podmienené reflexy, ani svalová koordinácia a vnútorná regulácia. Beh nevyvoláva tie fyziologické a psychologické účinky, ktoré sú v prvom rade rozhodujúce z hľadiska špeciálnej vytrvalosti šermiara. **V šerme nehrá beh žiadnu úlohu.** Rozvíja len takú "všeobecnú" vytrvalosť, ktorej účinok a vplyv na špeciálnu vytrvalosť šermiara je veľmi malý. Vytrvalosť a práce schopnosť získaná behom sa len ťažko a vo veľmi malej miere môže transferovať na šerm. Svalová vytrvalosť sa vzťahuje v prvom rade na sval, vytrvalosť krvného obehu a dýchacieho systému, na orgány krvného obehu a dýchacieho systému, resp. na ich trvanlivú prácu. Obe sú iné.

**V šerme môže mať beh len kompenzačnú, doplňujúcu a nedostatky nahradzujúcu úlohu. Ale aj tento svojský cieľ možno dosiahnuť len vhodným dávkovaním a pri zmenenej intenzite behu.** Pohyb na čerstvom vzduchu výdatne ventiluje pľúca. Zvyšuje vitálnu kapacitu, vytrvalosť organizmu a prispôsobovaniu schopnosť krvného obehu. Pôsobí všeobecne dobrý "pocit" a zabezpečí výbornú možnosť na "vypnutie". To všetko však v šerme neodporúčame získať monotónnym behom na štadióne. Účelnejšie je docieľiť to pomocou športových hier alebo v členitom teréne nepravidelným striedavým behom.

**Špeciálnu vytrvalosť rozvíjame dlhším vykonávaním šermiarskych cvičení. Každé technicko-taktické cvičenie je súčasne aj vytrvalostnou prácou. V akej miere je dôležitá rýchlosť alebo presnosť jednotlivých technických a taktických prvkov, práve v takej miere je dôležitá aj ich vytrvalostná stránka a vplyv.**

## 5. ROZVOJ VŠEOBECNEJ A ŠPECIALNEJ VYTRVALOSTI

Ako sme už spomínali všeobecná vytrvalosť sa vzťahuje na práceschopnosť celého organizmu, kým špeciálna vytrvalosť len na špeciálnu činnosť, v našom prípade šerm.

**Všeobecnú vytrvalosť** podľa najnovších vedeckých poznatkov možno rozvíjať dvoma spôsobmi:

1. zvýšením objemu srdca,
2. zvýšením siete kapilárov vo svalových vláknach.

Pre uvedené požiadavky najlepšie vyhovuje **vytrvalý beh** a **intervalový beh**. Výskumy spojené s vytrvalým behom dokazujú, že vplyvom vytrvalého behu rozmery srdca sa zväčšujú, a tým bude väčšia aj jeho práceschopnosť. Ak si zvolíme správny terén, zväčšujeme účinok. Podstatou intervalového behu je, že počas tréningu v rýchlejšom tempe beháme kratšie úseky, medzi 100-400 m a medzi behmi zaradíme niekoľkominútový odpočinok, interval. Účinok na srdce sa prejaví práve v týchto intervaloch, pretože periférny tlak sa znižuje a tým viac načerpané srdce môže vykonať účinnejšiu prácu. Reindell, ktorý s intervalovým tréningom robil veľa výskumov pre prax, vyvodil tieto závery:

1. beh nemá trvať dlhšie ako 1 minútu,
2. beh má byť tak intenzívny, aby sa po prestávkach pulz pohyboval medzi 120-140,
3. prestávka má trvať 45-90 sekúnd.

Intenzita behu, dĺžka intervalu, samozrejme, závisí od veku, pohlavia a od stavu tréningovosti. Rozvoj všeobecnej vytrvalosti na základe uvedeného si predstavujeme tak, že sa v ňom uplatnia obidva spôsoby. V prípravnom období možno vytrvalý beh odporúčať preto, lebo podľa pozorovania Reindella a Hollmana tréningový vplyv vytrvalého behu sa uplatní po dlhú dobu. **Vytrvalý beh však odporúčame len počas 6-8 minút, lebo v šermiarskych bojoch sa dlhší čas nevyskytuje. Beh má byť ľahký, uvoľnený, v strednom tempe.**

Používajme aj intervalový tréning a to podľa už spomínaných zásad.

Jeho schéma je nasledovná:

1. Gymnastika na zahriatie 4-5 minút.
2. Ľahký beh v strednom tempe 4-5 minút.
3. Odpočinok 1-3 minúty.
4. Určitý počet opakovaní druhej a tretej časti cyklu.

### Špeciálna vytrvalosť

Uvedené faktory poskytnú mnoho opôr aj pri rozvoji špeciálnej vytrvalosti. Tu sa však treba ešte viac priblížiť charakteristike a špeciálnosti šermu, t.j. "prerušovanosti". Popri biologických hľadiskách vytrvalosti, trénerska predstavivosť má široké pole pôsobnosti aj v oblasti techniky, lebo špeciálnu vytrvalosť, zaťaženie rozvíja tréner šermom, šermiarskym cvičením. Špeciálnu vytrvalosť nemôžeme získať žiadnym bežeckým tréningom. Uvedené metódy slúžia len na rozvoj všeobecnej vytrvalosti, špeciálnu vytrvalosť rozvíjame šermom.

Uvedieme niektoré zásady rozvoja špeciálnej vytrvalosti, ktoré treba uplatniť v rámci školy:

1. Striedajme akcie vyžadujúce veľké silové úsilie s akciami, ktoré majú charakter odpočinku a ktoré si vyžadujú menšiu koncentráciu.
2. Spojité cvičenie striedajme s jednoduchým.
3. Jednotlivé cvičenia oddeľujme od seba s malými odpočinkovými intervalmi.
4. Po dlhom cvičení po 4-5 minútach zaraďme dlhšiu prestávku.
5. Vždy sa usilujme meniť jednotvárnosť individuálneho nácviku striedaním akcií, vyvolaním prekvapivých situácií, zmenením rytmu. Privykajme šermiara na nerovnomerné zaťaženie.
6. Pri rozvoji vytrvalosti zaraďujeme aj prvky špeciálnej vytrvalosti, sily a tým dávame priestor aj na atletickú prípravu.

## 6. ZRUČNOSŤ /OBRATNOSŤ/

### POJEM ZRUČNOSTI A JEJ DVOJAKÉ CHÁPANIE

V šerme má zručnosť dve stránky, jedna - vplyvom fyzických prejavov sa vzťahuje na techniku a druhá - vplyvom prevahy psychických faktorov - na taktiku.

Táto väzba samozrejme v každodennom živote nie je tak strohá a ohraničená, lebo komplikovaná väzba fyzickej a psychickej stránky boja už v zárodku prináša zákonité uvoľnenie väzby dvojakej zručnosti. Dvojaké chápanie zručnosti nájdeme vo všetkých úpolových športoch. Jedna uľahčí inerváciu techniky, druhá napomáha stať sa pretekárom. Jedna je zárukou rýchleho a precízneho osvojenia si techniky, druhá je zárukou rozumného, podľa zmenených podmienok riadiaceho sa použitia. **Ak máme na mysli dvojaké chápanie zručnosti a tvrdíme, že šerm je v prvom rade športom zručnosti, sme blízko pravdy.**

Šermiar v priebehu nácviku techniky úrokuje svoju pohybovú zručnosť. V boji aj pomocou lišiactva, špekulácie a zálud sa pokúša byť zručný, čiže bojuje nielen faktickými akciami, ale aj duševnými zbraňami. **Pohybová zručnosť často neukáže žiadnu závislosť so zručnosťou prejavujúcou sa v taktike. To druhé však skoro v každom prípade zahrnuje aj najnižšiu úroveň pohybovej zručnosti.** Dvojaká zručnosť u jednotlivých šermiarov nie je na rovnakej úrovni. Sú takí, ktorí sa vyznamenávajú len pri učení a osvojovaní si techniky a v druhej súvislosti sú slabší. **Len dvojaká zručnosť u výnimočných šermiarov sa zlúči na rovnako vysokom stupni. Pretekári, ktorí dosiahli rad vynikajúcich výsledkov za sebou, často disponujú len priemernou pohybovou zručnosťou, avšak na vysokej úrovni majú zručnosť vzťahujúcu sa na taktiku a to zdá sa že môže v šerme kompenzovať, doplniť tu prvú.**

Pri výbere šermiarov - bez pochyb - treba v prvom rade brať do úvahy tu zručnosť, ktorá by mohla byť zároveň aj jednou zo záruk dobrého výsledku pri pretekoch. Čo je však zatiaľ neuskutečiteľné, lebo ešte nedisponujeme s takými testmi a postupmi, ktoré by mohli dopredu spoľahlivo merať túto zručnosť. Preto väčšina trénerov ešte aj dnes selektuje na základe formatívnych faktorov, ktoré hrajú druhoradú úlohu v šerme a v pretekoch.



## 7. ZRUČNOSŤ A TECHNIKA

**Úspech v osvojovaní techniky závisí od pohybovej zručnosti šermiara.** Táto schopnosť šermiara vyjadruje schopnosť osvojiť si techniku, hrá úlohu pri oživovaní taktu a rytmu, pri oživení súladného, teda koordinovaného pohybu a v prvom rade pri koordinácii pohybov. V súlade s pohybovou zručnosťou bude pohyb šermiara precízny, bude mať správnu amplitúdu a z hľadiska zmeny taktu a rytmu širokú škálu. **Zručnejší šermiar je schopný vykonať pohyb estetickejšie a krajšie ako jeho menej zručný spolucvičenec.** Šermiar s lepšou pohybovou zručnosťou sa učí skôr a časový zisk tohto technicky veľmi náročného a kombinovaného športu nie je zanedbateľným faktorom. **Kto je zručný, dokáže si osvojiť viac obmien techniky** - a čím je širší repertoár techniky, tým bude bohatšia aj taktika. Dobrá pohybová zručnosť tak vplýva nepriamo aj na taktiku. Kto si skôr a rýchlejšie osvojí techniku, môže sa skôr zaoberať s taktikou a stratégiou, teda významné môže predbehnúť svojich spolucvičencov aj čo do začatia a výkonu. **Kto sa učí pomalšie, ešte neznamená, že je stratený. V šerme totiž nie každý "nešikovný" je súčasne aj netaľentovaný.**

## 8. ZRUČNOSŤ A TAKTIKA

Ak sa chceme učiť techniku - potom šermiar potrebuje v prvom rade pohybovú zručnosť. Keď však máme na mysli hlavný cieľ šermu - dať zásah a nedostať zásah - potom bezpochýb musíme zaradiť do popredia zručnosť vzťahujúcu sa na taktiku. Jedna z ťažkostí v šerme je, že určité schopnosti sa dostanú na povrch a môžu sa v plnej miere a sile prejaviť len oveľa neskôr od začatia. K týmto druhom schopností patrí aj tá zručnosť, ktorú radíme k taktike. Vzhľadom na naše súčasne vedomosti, tuto schopnosť ešte nedokážeme u začiatočníkov alebo pri výbere šermiarov vopred zistiť, lebo ešte nemáme potrebné testy a metódy. Určité informácie o tejto schopnosti, ktoré môžu dať nejakú perspektívu, môžeme získať len od šermiara, ktorý si osvojil techniku šermu na patričnej úrovni. **Jediným špeciálnym meradlom taktickej zručnosti je samotný assaut, pretek, čo už nie je počiatkový krok.** Dobrý taktik je lepší, šikovnejší od svojho súpera v poznávaní, vo vycit'ovaní, v tušení, v analýze, riadení, praktickom vykonávaní predstáv bez uvažovania a súčasne v prestavbe naučených pohybov. Čiže taktická zručnosť obsahuje formatívne prvky a duševnú vynaliezavosť, "šikovnosť". **Taktická zručnosť v prenesenom slova zmysle je svojská schopnosť šermiara, ktorá mu umožňuje na základe danej schémy aj v doteraz ešte neskúsených situáciách samostatné formovanie, tvárnenie techniky.**

Lepší taktik je vynaliezavejší, nápaditejší, rýchlejšie mysliaci ako jeho spolucvičenci. Lepšie pozná situáciu, má lepší prehľad, je rozhodnejší, iniciatívnejší, akcieschopnejší. Teda taktická zručnosť je pojmom zhrnutia. V úpolových športoch sa musí technická zručnosť spájať so schopnosťou šikovne, zručne viesť a riadiť boj. Z toho, kto disponuje len pohybovou zručnosťou, môže byť iba šermiar, ale kto vlastní aj taktickú zručnosť, určite bude z neho aj pretekár. **Taktickú zručnosť musíme považovať za nenahraditeľnú schopnosť.**

Techniku sa možno naučiť, nanajvýš jej treba venovať viac času. Len veľmi ťažko sa dá osvojenú techniku použiť bez taktickej zručnosti.

## 9. ROZVOJ ZRUČNOSTI

Ku každej činnosti - či je fyzická alebo psychická - je nevyhnutný určitý stupeň zručnosti. V šermu v oboch oblastiach sa kladú na zručnosť požiadavky, ktoré sa mnohotvárne objavujú tak pri výcviku, ako aj v boji. **V oblasti fyzickej** zručnosť znamená: nevyčerpatelne obmeny technických riešení možných akcií, ich komplikovaný rytmus, takt; ďalej koordináciu ostatných základných prvkov s podobnou činnosťou súpera.

**V oblasti duševnej** sú požiadavky rovnako náročné. Nestačí brať do úvahy len znalosti, vedomosti, štýl, prejavy fyzických, psychických, duševných, vôľových a morálnych vlastností stále sa meniacich súperov. Treba rátať s odhalením našich taktických plánov, s pomýlením súpera, s vytváraním pascí, s prieskumom podobných snáh súpera, s ťažkosťami súvisiacimi z dvoch oblastí zručnosti.

Z neúplného vymenovania vyplýva, že zručnosť je nutnou súčasťou ostatných potrebných schopností. Najskôr a najľahšie dostaneme signál, informácie o "fyzickej" zručnosti - z jej úrovne - v priebehu nácviku. O úrovni zručnosti "psychickej" dostaneme spoľahlivý obraz často až v štádiu pretekania. Veľké nedostatky v oblasti zručnosti znamenajú súčasne neschopnosť na pretekanie v športe. Keď sa pozrieme späť na prípravné cvičenia slúžiace na vytváranie techniky pohybov nôh a rúk nájdeme veľa **takých prvkov, ktoré sú zároveň vhodné na rozvoj "fyzickej" zručnosti**. Väčšinu týchto cvičení vykonávajú cvičenci sami alebo vo dvojiciach, ale cvičia aj spolu s trénerom, obzvlášť tie, ktoré si vyžadujú kontrolu. V rámci individuálneho výcviku - pri určitej úrovni techniky - možno už veľa takých špeciálnych cvičení vykonať v patričnej zostave, ktoré výslovne majú cieľ - rozvoj zručnosti. Ich charakteristikou je, že neberú do úvahy konvencie pravidiel, čiže cvičíme v ideálnych zostavách. Spočiatku musíme pracovať na kratšej menzúre so spomaľovaním pohybov a na mieste, neskôr spojením s krátkymi, potom dlhšími posunmi - odsunmi. /Hlavne cvičenie na rozvoj zručnosti rúk./ Tieto cvičenia sú so šablou oveľa mnohotvárnejšie a ľahšie ako s fleuretom. Po sekoch totiž - keď tieto "sedeli" - je oveľa ľahšie prejsť do druhého seku alebo krytu. Pri fleurete preto alebo nedovoľíme vždy "sedieť" hrotu cvičenca alebo spestríme cvičenie s viacerými cupe.

Cvičenia pre rozvoj zručnosti techniky rúk nazývame **škálou**. Zmena rytmu znamená len svojskosť sekov priamych alebo indirekt sekov a pri krytoch rozlišnosť vykonaných ciest, ktorá sa má uskutočniť pri útočnom pohybe. Po niekoľkých cvičeniach robíme uvoľňovacie, relaxačné cvičenie /jedno cvičenie 3-1 x/, keď dokončíme bod. Kvôli kratšej menzúre cvičenci vykonávajú cvičenie pomaly. Takt cvičenia diriguje tréner. Pri rýchlom takte prinútíme cvičenca k náhlivosti a tým jeho svaly stuhnú. Nemalú úlohu tu má tréner, lebo to vyžaduje cit pre rytmus a takt a technickú zručnosť, ďalej prispôsobovanie sa schopnostiam cvičenca. Škálu cvičíme obyčajne po pretekoch, na usporiadanie narušenej súhry v technike. Ďalej za účelom odpočinku a môžeme tiež zaradiť po ťažších cvičeniach.

Príklady cvičenia na rozvoj zručnosti:

1. **Série sekov** - ktoré môžu byť súčasne aj prípravou na útoky s fintou, fint-ripostom. Tréner je na krátkej menzúre od cvičenca; tréner robí za sebou výzvy - otvára jednotlivé časti platného povrchu - a cvičenec v sérii z miesta vykoná seky.

2. **Série ripostov** - Tréner svoje úlohy, seky, namieri vždy do tej istej časti terča, napr. na hlavu. Cvičenec kryje vždy s kvintou a v sérii ripostuje vždy na inú časť terča. **Záverečný ripost má byť vždy bod!** Cvičme najprv z miesta potom spojme s malými odsunmi!

Ťažšou obmenou škály je, ak pri tomto cvičení po každom riposte, respektíve pred každým krytom, cvičenec robí rimessu sekou na predlaktie.

3. Cvičenec robí ohraničený sek na brucho s cupem; tréner robí kvart-parád; cvičenec zvonka obchádza kvart kryt trénera a robí na vonkajšiu časť paže tri rimessy; potom terc-parád a ripostuje na hlavu.

4. Tréner naznačí fintu na hlavu s posunom; cvičenec z tercy robí sek na predlaktie dnu - hore, potom rubom a ostrím dole, resp. dve opakovania von dole a po prim-kryte - ripostuje na hlavu. Tréner robí kvint-parád a ripostuje na bok. Po trénerovom riposte cvičenec rimessuje dvakrát von a hore, potom kryje tercom a seká na hlavu.

Vo fleurete staviame cvičenia na štyri základné kryty, takže cvičenec berie vždy iný kryt alebo vždy odbodá do istej časti; ripostuje striedavo priamo alebo s dvojistou fintou. Keď body cvičenca tréner nechá dôjsť - "sedieť" - potom na ľahšie oslobodenie hrotu je dobré pomôcť malou hrou menzúry. Cvičenia na rozvoj zručnosti napomáhajú k vysokému stupňu koordinácie pohybov rúk a nôh.

Psychickú zručnosť môžeme rozvíjať výlučne len pri taktickom výcviku. Najvýznamnejšie možnosti rozvoja poskytnú voľný šerm, modifikovaný voľný šerm. Aj pri rozvoji iniciatívy a preparácie hra rozvoj zručnosti úlohu.

## VII. PROBLEMATIKA VÝBERU TALENTOV V ŠERME

Výber talentov je popri otázke začatia špecializácie zatiaľ ešte nevyriešeným naliehavým problémom v šerme. Táto otázka je aspoň taká komplikovaná ako komplikovaný a ťažko analyzovateľný je sám šerm.

**Správny výber je jedna zo záruk úspechu. S jeho pomocou by sa dalo veľa trénerov ušetriť od zbytočnej námahy a prihlásených cvičencov od sklamaní.**

V tomto smere cyklické "merateľné" športy majú výhodu. Zdá sa, že ich náskok sa nedá dosiahnuť. Výhoda sa prejavuje v tom, že sa môžu získať také údaje, ktoré sa jednak zakladajú na reálnych vedomostiach a jednak z aspektu daného športu skoro úplne "zmapujú" adepta. Začiatočnú úroveň pohybových schopností možno merať a hocikedy možno využiť za účelom porovnávania. To umožňuje vzájomné pozorovanie schopností v priebehu vývoja. Kto napríklad lepšie behá, skáče, ten je iste lepší od toho, ktorý v týchto disciplínach bude mať horšie výsledky. Zmerané údaje dávajú obraz nielen z momentálnej úrovne schopnosti a vedomosti, ale aj perspektívne naznačujú vývoj a výsledky, ktoré možno očakávať.

**Šermiarovi - okrem RČ /reakčného času/ - možno zmerať, testovať len tie schopnosti, ktoré sú dosť vzdialené od šermu, vieme však to, do akej miery tieto schopnosti korelujú so špeciálnymi šermiarskymi schopnosťami. Preto len minimálne napomáhajú pri určovaní talentu.**

**Vzťahujú sa len na fyzickú predprípravu - ináč aj v šerme dôležitú, ale nedávajú záruku, či jedinec bude súčasne aj dobrým šermiarom.**

Uspokojujú trénera, že cvičenec je zdravý, silný, rýchly, všestranný, s dobrou kondíciou, ale viac nepovedia.

**Typicky fyzické charakteristiky šermu treba brať ako sekundárne. Popri nich ostanú neobjavené mnohé také schopnosti, ktoré skôr budú zárukou úspešnosti v šerme.**

Otázku úspešnosti v šerme a výber talentov skúmali mnohí z rôznych aspektov. Doteraz sa však neprišlo k jednoznačným záverom, lebo šerm je nielen individuálnym športom, ale aj športom individualít. Koľko ľudí, koľko šermiarov, toľko aj vlastností, respektíve záruk pre dobrý výkon.

Šerm napriek veľkej tradícii ani dnes nedisponuje s takými praktickými skúškami, resp. psychickými testmi, ktorými by sme mohli dopredu určiť kto je nadaný na šerm. Oproti iným, merateľným športovým disciplínám, v šerme sa vlastne nič nedá merať, resp. to čo sa dá určitou formou vyjadriť, to je len malou súčasťou šermiarskych schopností. Nervové, duševné, vôľové - morálne schopnosti, ktoré sú z hľadiska šermu rozhodujúce sú zatiaľ nemerateľné. Telesné rozmery, konštitúcia sú v šerme nevýznamné. Šermiari s najrozličnejšou telesnou stavbou a s rozmermi tela sú schopní rovnako docieľať dobré výkony.

Výber šermiarov na základe telesných a fyzických schopností nie je vždy šťastný. /Veľa šermiarov, ktorí sú po fyzickej stránke slabí budú neskôr lepší, ako tí ktorí bolí po fyzickej stránke oveľa vyspelejší./ Fyzické schopnosti možno získať. V miere potrebnej pre šerm možno rozvíjať fyzické schopnosti aj u tých, ktorí bolí na veľmi nízkej úrovni, keď začali šermovať.

Taktické schopnosti - cit pre tempo, vôľa, pretekársky duch, bojovnosť, vôľa po víťazstve, atd. sú však nemysliteľné bez určitých vrodených vlastností. To sú prvoradá záruky a sú meradlom stupňa nadanosti a formovania sa pretekára. Tie schopnosti sú najdôležitejšie, ale zatiaľ presne nemerateľné.

Pretekárske schopnosti v šerme zhrňujú pod spoločným menovateľom pretekárov s rôznymi rozmermi tela, telesnou stavbou a fyzickými schopnosťami v takom priemere, ktorý by mohol znamenať aj zákonitosť. Tento vzorec by sme potrebovali poznať, aby sme mohli predikovať úspešnosť v mladom, alebo aj v staršom veku.

Motorické vlastnosti sú dostačujúce len pre rýchle a precízne osvojenie si techniky, na cieľavedomé použitie sú však nedostačujúce a do popredia sa tlačia iné schopnosti. Šermiar je stratený, ak nevie anticipovať, oklamať súpera, keď nevie vládnuť nad svojimi nervami, premôcť ťažkosti, húževnate bojovať, keď nie je dobrým pozorovateľom, ak má slabú koncentračnú schopnosť, slabý cit pre tempo atd. Formatívne, dynamické faktory a motorické vlastnosti tu už len sprostredkujú myslenie - ožívujú taktické cítenie. Podstatou šermu sú také špeciálne schopnosti a vlastnosti, ktoré sotva vieme objaviť pred osvojením si techniky šermu - hlavne u mladých. Tieto schopnosti sa obyčajne objavujú až po znalosti a používaní techniky, iba vtedy sa môžeme presvedčiť o ich jestvovaní a o ich miere. V období pretekania zistíme, že mnohým šermiarom - po technickej stránke na veľmi dobrej úrovni - chýbajú najdôležitejšie schopnosti.

**Možno konštatovať, že talent v šerme len zriedkavo sa objaví bezvýhradne v konkrétnej forme skôr než organizmus dospel do určitého fyzicko-psychického obdobia a kým si cvičenec osvojil techniku šermu - teda kým prekonal počiatkové ťažkosti. Možno predpokladať, že často - popri všeobecných schopnostiach vzťahujúcich sa na šerm - skrývajú sa aj špeciálne šermiarske schopnosti, ale tie dlho ostanú ešte skryté a uplynie určitý čas, kým sa dostanú na povrch.**

Preto nemožno znaky talentu v mladom veku jednorazovo, jednoznačne a istotne určiť. Cvičencov treba v priebehu selektovať a pozorovať ich v životných situáciách analogických šermu. Ani priaznivé počiatkové znaky nie sú isté. Veľa nečakaných, vopred neviditeľných, nevypočítateľných faktorov zastavilo talentovaných nádejných cvičencov už v polceste. Mnohí, ani pri najpriaznivejších znakoch a vlastníctve veľasľubujúcich schopností - napriek predikciám - sa nedostali ďaleko, lebo predčasne sa dostali ku krajným hraniciam svojich schopností. Toto ani v budúcnosti pomocou objektívnych metodík a prístrojov nemožno istotne dopredu vidieť.

**Tréner šermu nemá takú výhodu ako tréneri niektorých iných športov, ktorí jasne a jednoznačne môžu určiť, ktoré schopnosti predestinujú dobrého pretekára a ktoré rozhodujú o výkonoch. Objektívne prekážky pre skoré a istotné zisťovanie talentov v šerme sú nasledovné:**

1. Znaky charakterizujúce talent sú často tak hlboko, že pri začatí ani najskúsenejší z nich veľa nevybadajú.
2. Špeciálne schopnosti sa často dostanú na povrch len po rokoch.
3. Zdanie niekedy klame. Veľa šermiarov, ktorých považujeme za talenty časom sa stanú len priemernými šermiarmi a opačne šermiari dlhé roky považovaní iba za priemerných budú extra klasickými pretekármi.
4. Ozajstným skúšobným kameňom talentu je samotné pretekanie. Tu sa ukáže z koho čo môže byť. Mnohí ani pri najpriaznivejších znakoch, popri vlastníctve veľasľubných schopností sa nedostanú ďaleko. Iní aj pri solídnejších začiatkoch sú schopní dostať sa na štít.

Základné otázky teoretického a praktického riešenia výberu sú nasledovné:

- V ktorej schopnosti, v čom sa skrýva kľúč šermiarskej úspešnosti? Aké znaky predikujú tie schopnosti v jednotlivých vekových obdobiach? Ktoré znaky sú najistejšie? Ako môžeme tieto znaky objaviť? Ako a s akými prostriedkami možno tie objaviť a poznamenať?
- V ktorom vekovom období sa objavujú najčastejšie a s akou istotou odpovedajú na postavené otázky?
- V akej miere môže mať úlohu pri výbere talentov dnešná úroveň a možnosti vedy, techniky a v akej miere intuícia, na empiriu opierajúci sa subjektívny názor?

Pretože tieto otázky sú zatiaľ nevysvetlené, aj v šerme má dnes najstarší spôsob výberu talentu - skúsenosť, cit, subjektívny názor trénera primárnu úlohu. To si však vyžaduje dlhoročnú prax, skúsenosti, dobré oko a cit. Tak ako medzi lekármi sa nájdu diagnostici, ktorí z mála údajov dokážu veľa zistiť, tak aj medzi trénermi šermu sa nájdu takí, ktorých predikcia sa uskutoční. Táto metóda výberu talentu je neistá. Budúcnosť iste prinesie metódy a testy, pomocou ktorých sa výber uskutoční reálne. V súvislosti s výberom možno zhrnúť tieto základné poznatky:

Ešte dlho sa musíme opierať o cit, intuíciu a oko trénera pri výbere talentu. To bude pravdepodobne podstatné aj pri objektívnych testoch. Zatiaľ nie je "neklamný" test. Preto aj pri najpriaznivejších znakoch treba trpezlivo čakať. Tiež pri najobzretnejšom výbere treba dať cvičencovi dostatočný skúšobný čas. Výber má byť proces a musí sa zakladať na priebežnom meraní, lebo údaje v priebehu vývoja sa môžu význačne zmeniť.

## VIII. PROBLEMATIKA ŠPECIALIZÁCIE V ŠERME

O otázke špecializácie - začatia šermiarskeho výcviku - odborníci už dlhší čas vedú spor a dodnes nevedia zaujať jednotné stanovisko. Chýbajú výskumné metódy, ktoré by mohli objasniť niektoré základné - z tohto aspektu rozhodujúce - problémy, preto sa aj my pokúšame túto otázku analyzovať len na základe skúsenosti, teoretických argumentov a na základe niektorých štatistických údajov. Podobne ako v ostatných športoch aj v šerme sa objavila snaha o skorú špecializáciu. Časť odborníkov sa priklonila k názoru, že je treba začať v mladom veku, časť odborníkov bola proti.

### **Dôvody pre včasné začatie:**

1. Včasným začatím možno zabezpečiť aj pre šerm veľa šikovných talentovaných detí a dal by sa vyvážiť "odber" niektorých - od šermu populárnejších športov. Veď keď počkáme do 13-14 rokov, je skoro nemožné nájsť "voľného" šikovného talentovaného cvičenca, lebo ostatné športy ho už dávno zaangažovali.
2. Fyzická príprava, výcvik, môže byť z hľadiska šermu priaznivejšia a cieľavedomejšia. Tréner môže lepšie formovať dieťa pre požiadavky šermu.
3. Včas možno uplatniť tie tendencie, ktoré sa vzťahujú na špeciálne šermiarske schopnosti.
4. Možno uskutočniť priebežnú selekciu na základe dôkladného "zmapovania" cvičencov a na základe ich dôkladného poznávania.
5. Výber môže byť istejší. Je väčšia pravdepodobnosť, lebo nie na základe jednej príležitosti, ale na základe niekoľkých cvikov hodnotíme a vytvárame si mienku o dieťati.

### **Argumenty pre neskorší začiatok sú nasledovné:**

1. Zrelejšie fyzické schopnosti a vnímavejší duch sú vhodnejšie pre šerm.
2. Netreba sa zaoberať tými cvičencami, ktorí by pri včasnom začatí aj tak podľa očakávania odpadli.
3. Rozhodnutie v mladom veku nie je isté, nedá záruku, že bude trvanlivé. Starší sú vytrvalejší.
4. Náklonnosť staršieho cvičenca k šermu je na reálnejšom základe. Vie lepšie čo chce a prečo to chce, než od neho mladší cvičenci.
5. Mladé deti majú nereálne predstavy o šerme. Skutočnosť je iná ako ich - šermiarskymi scénami vo filmoch - ovplyvnené predstavy.
6. Možno okamžite prejsť na podstatu - na šermiarskú prácu,
7. Časť času venovanú na všeobecnú a všestrannú prípravu možno ušetriť.
8. Starší sa rýchlejšie učia a napredujú, lebo pochopia a porozumejú okrem fyzickej aj duševnú stránku šermu.
9. Špeciálne schopnosti sa skôr objavajú a rýchlejšie sa dostanú na povrch ako v mladšom veku.
10. Nadanosť starších cvičencov aj bez vedeckých metód možno lepšie posúdiť.



11. S menšou pracovnou investíciou, v kratšom čase možno zistiť, kto je schopný pretekár, kto má vôľu a kto vie šermiarsky myslieť.
12. Adepti môžu lepšie vyhovieť nielen formatívnym podmienkam, ale aj taktickým požiadavkám.
13. Čakacia doba prechodu na voľný šerm a na pretekanie bude kratšia.

Časť argumentov je teda pre včasné začatie a časť pre neskoršiu špecializáciu. Každá stránka sa odvoláva v prvom rade na výhody. Nemožno však obchádzať ani záporné stránky, nevýhody pri posudzovaní tejto otázky. Nezaškodí preto, keď niektoré z nich stručne analyzujeme. Najväčšie nebezpečenstvo včasného začatia - špecializácie - je, že predčasne vidíme v dieťati "dospelého", šermom ho nútime - namiesto hravej činnosti - na extrémnu špecializáciu vyžadujúcu zvýšenú plánovitosť a cieľavedomosť, čo je v protiklade s požiadavkami veku dieťaťa. Tým mu prekážame v jeho samočinnom, voľnom pohybe. Silne obmedzíme jeho prelietavú fantáziu a znižujeme aj jeho hravosť - tvoriacu a formujúcu sa činnosť. Tým vlastne jednu veľmi dôležitú, cennú a kritickú periódu skoro vymažeme zo života dieťaťa, čo by neskôr mohlo veľmi pozitívne podporovať prácu trénera. Nemôžeme si byť istí vo výbere, lebo stojíme proti organizmu, ktorý je vo vývoji. Nemôžeme počítať s neskoršími, očakávatelnými individuálnymi odchýlkami. Nemôžeme s nimi kalkulovať, ani ich tušiť, len mať nádej, že budú pozitívne alebo aspoň z hľadiska šermu indiferentné. V priebehu výcviku sa schopnosti môžu zmeniť. Často len po 2-3 rokoch prídeme na to, že cvičenec nie je tak talentovaný ako sa nám to skôr zdalo.

**V šerme sa ešte vedecky, objektívne nedokázalo, či z hľadiska fyziologických, psychologických a pedagogických je včasná špecializácia dobrá, či sa dosiahne vytýčený cieľ, či stojí za námahu a prináša výsledok úmerný k investovanej práci. Či nezapríčiňuje skoré precítenie, nezvyšuje odpad a či výsledky dokážu udržať a zvýšiť svoje vedomosti.**

**V šerme hrá čas začatia rozhodujúcu úlohu. V tomto športovom odvetví - vyžadujúcom komplikovanú techniku, mnohotvárnú taktiku, veľkú vôľu a psychickú koncentráciu - nie je jedno kedy možno, treba alebo sa oplatí začať s výcvikom.**

**Naše praktické skúsenosti dokazujú, že veľmi veľa mladých adeptov považovaných za talenty nespĺnili nádeje, ktoré sa do nich kládli.**

Náklonnosť, cit a náznaky určitých schopností dávajú síce určité nádeje, ale nedávajú dostatočnú záruku na neskorší vývoj. Sme presvedčení, že z tých, ktorí začali včasne so šermovaním, len tí neodpadnú, ktorí by sa aj pri neskoršom zapojení priklonili k šermu.

**"Romantika" tohto športu v prevažnej väčšine v mladých adeptoch budí nesprávnu ilúziu. Veľa detí by chcelo šermovať, no neskôr to obyčajne iba zriedkavo realizujú. Vážnosť a trvanlivosť rozhodnutia dieťaťa je veľmi podmienená aj pochybná i pri zdanlivej vytrvalosti mladého cvičenca. Jeho oduševnenie často v najkritickejších momentoch ubúda. Aj pri najobzretnejšej výchovno-výcvikovej práci je v tomto veku veľa cvičencov prechodných "hostujúcich". Včasná špecializácia častejšie odradí ako udrží cvičencov. V otázke špecializácie zastávame miernejšie stanovisko a sme toho názoru, že v šerme nesmieme vychádzať z 1-2 výnimiek a začínať výcvik veľmi skoro. Nesmieme vychádzať z praxe iných športov, ale zo zvláštnej charakteristiky šermu. Čas začatia nemáme voliť podľa veku, ale podľa stavu vyspelosti cvičenca a jeho vážneho rozhodnutia. Nikdy nie všeobecne, ale vždy sa treba individuálne rozhodnúť.**

Tréner, ktorý dobre a hospodárne pracuje, nezačne so šermiarskym výcvikom vo veku 10-12 rokov, ale zamestná cvičencov inou, nešermiarskou prácou, s prihliadnutím na ich vekové zvláštnosti. Toto vekové obdobie nie je po telesnej ani duševnej stránke ešte vhodné pre šerm. Šerm môže patriť medzi "hry" dieťaťa, ale rozhodne nie je športom tohto vekového obdobia. V šerme potrebujeme dlhotrvajúcu a plnoobsahovú prípravu, ak chceme doceliť trvanlivé úspechy. Vyžaduje si správne vedenie, dostačujúci výcvik, širokú všeobecnú prípravu a dostatočnú trpezlivosť. **V žiadnom prípade nemôžeme teda súhlasiť s tým, aby sme vo veku 10-12 rokov začali s vážnou šermiarskou prácou. Toto detské obdobie si vyžaduje fantáziu, vzbudzujúcu hravé cvičenia striedavého charakteru. Cvičenie s vysokou emocionálnosťou a so širokou amplitúdou.**

V živote dieťaťa je rozhodne stratou ten čas, ktorý v tomto období venujeme šermu. Dlhá doba uplynie kým dieťa dokáže napredovať. **Včasné začatie nerobí dobre ani šermiarovi ani šermu neprinesie veľa úžitku.** Jednostrannému zamestnaniu, násilnému výcviku, prenáhlenej špecializácii sa treba vyhnúť, lebo v prvom rade bude poškodený cvičenec. Zvláštnosti šermu neumožňujú včasné začatie - špecializáciu - pred 10.-12. rokom. Najskôr v 13.-14. rokoch sa vytvárajú tie podmienky - s prihliadnutím aj na akceleráciu - ktoré sú potrebné pre učenie šermu. Odporúčame teda v tomto období zapojiť začiatočníkov do vážnejšieho šermiarskeho výcviku.

**Väčšina cvičencov, ktorí začínajú v 13.-14. rokoch počas 1-2 rokov dobehnú a vo vedomostiach aj významne predbehnú tých, ktorí už v 10.-12. rokoch začali so špecializáciou.** S neskorším začatím síce dáme možnosť aj prechodu k iným športom, avšak keď dobre organizujeme výcvik, dieťa zostane pri šerme. Je lepšie obľúbiť si šerm v zrelejšom veku ako v mladom, pri nereálnych predstavách. Šerm si vyžaduje vyvinutú nervovú sústavu, abstraktné myslenie, vysokú vnútornú zainteresovanosť, cieľavedomosť, vôľu, pozornosť a fantáziu. Dieťa s týmito vlastnosťami ešte nedisponuje, ani dostatočne nedozrie, aby splnilo telesné a duševné úlohy. Je neschopné prijať a spracovať rozličné podnety, abstraktne myslieť. Jeho zainteresovanosť je malá, predstavy nie sú objektívne a chýba vnútorná motivácia. Pozornosť je rozptýlená a krátkotrvajúca. Nemôže ešte dlhšie vykonávať rovnaké cvičenie. Únava, nuda, skoro zabráni mechanickému cvičeniu, ktoré je v počiatočných nepostrádateľné. Keď začíname veľmi skoro, treba viac času, kým priekročíme k cvičeniu vo dvojiciach. Ak začneme so špecializáciou včas, napredujeme rýchlejšie a netreba tak dlho čakať na pretekanie ani v súvislosti s duševnými podmienkami.

## VZŤAH TESTOV ŠERMIARSKEJ MOTORICKEJ UČENLIVOSTI K DYNAMIKE OSVOJENIA ZÁKLADOV ŠERMIARSKEJ TECHNIKY

Naším cieľom bolo skúmať závislosť medzi nami zostrojenou testovacou batériou a dynamikou osvojenia základov šermiarskej techniky.

**Metodika výskumu.** Výskum sme uskutočnili so žiakmi šermiarskej školy SLÁVIA UK v Bratislave v r. 1973. Počet žiakov bol 30, ročník narodenia 1963-64. Žiačky boli úplné začiatovníčky. Pred začatím výskumu sme testovali všetky žiačky nami zostrojenou testovacou batériou.

### a/ Popis testovacej batérie

Testovacia batéria pozostávala z 8 prvkov, ktoré sme hodnotili na základe kritéria "vyhovel", resp. "nevyhovel".

#### Prvok č. 1

Základné postavenie: stoj spojný - pripažiť.

- Výskokom stoj rozkročný - upažiť pravou - upažením ľavou vzpažiť /1/,
- výskokom späť do základného postavenia /2/,
- výskokom stoj rozkročný - upažiť ľavou - upažením pravou vzpažiť /3/,
- výskokom späť do základného postavenia /4/.

Chyby:

1. Pomýlenie sa.
2. Výdrž v jednotlivých fázach.

#### Prvok č. 2

Drep, ruky v bok, prednožiť jednou, výskokom vymeniť nohy /"kozáčik"/ 2x na každú nohu. Päta prednoženej nohy sa môže dotýkať zeme.

Chyby:

1. Strata rovnováhy.
2. Nevykonanie prvku 2x na každej nohe.

#### Prvok č. 3

Základné postavenie: stoj spojný - pripažiť.

- Výskokom stoj rozkročný /1/,
- výskokom stoj spojný - upažiť ľavou /2/,
- výskokom stoj rozkročný /3/,
- výskokom stoj spojný - upažiť pravou /4/.

Chyby:

1. Pomýlenie sa.
2. Výdrž v jednotlivých fázach.

#### **Prvok č. 4**

Drep na hociktorej nohe, ruky v bok, prednožiť druhou. Výdrž na 5 sekúnd.

Chyby:

1. Spustenie rúk z bokov.
2. Dotýkanie sa prednoženou nohou zeme.
3. Strata rovnováhy.

#### **Prvok č. 5**

Základné postavenie: stoj spojný - pripažiť.

- Výskokom stoj rozkročný - upažiť pravou /1/,
- výskokom stoj spojný - upažiť ľavou /2/,
- výskokom stoj rozkročný - vzpažiť pravou /3/,
- výskokom stoj spojný - vzpažiť ľavou /4/,
- výskokom stoj rozkročný - upažiť ľavou /5/,
- výskokom stoj spojný - upažiť pravou /6/,
- výskokom stoj rozkročný - pripažiť ľavou /7/,
- výskokom stoj spojný - pripažiť pravou /8/.

Chyby:

1. Pomýlenie sa.
2. Výdrže v jednotlivých fázach.

#### **Prvok č. 6**

Základné postavenie: stoj rozpätý - pripažiť.

Točením na koncoch prstov ľavej nohy a pravej päty stoj spätný,  
- točením na ľavej pate a koncoch prstov pravej nohy stoj rozpätý, 2x opakovať.

Chyby:

1. Pomýlenie sa.
2. Točením "päta-konce prstov" nie je súčasné.

#### **Prvok č. 7**

Vertikálny výskok.

Zo stoja mierne rozkročného, ruky v bok, skokomer medzi chodidlami na úrovni členkov, popruhmi pripevnený na pleciach. Podrep /v kolennom kĺbe asi 90°. Kliky v bok, prudkou extenziou vystieračov odraz kolmo hore. Centimetrová miera vytiahnutá na skokomer určuje výkon. Každý má 3 pokusy. Najlepší výkon sa berie do úvahy.

#### **Prvok č. 8**

Reakčný čas /RČ/, RČ na svetelný podnet v sede. Po 3. nácvičnom pokuse 10 pokusov. Priemer 10 pokusov sa berie do úvahy.

## **b/ Organizácia hodnotenia testovacej batérie**

Cvičenky sme rozdelili do dvojradu oproti sebe na vzdialenosť 3 m. Rozstupy medzi cvičenkami boli 1 m, jeden rad bol v sede a druhý v stoj. Pred testovaním sme vopred pripravili kartotéku s testmi. Jednotlivé testy sme presne prečítali a ukázali. Ukázali sme aj najčastejšie chyby pri vykonávaní testov. Po ukončení ukážky sme sa spýtali na nejasnosti a na položené otázky sme odpovedali. Potom žiačky stojaceho radu vykonali prvé 3 testy. Po ukončení si žiačky sadli a začínali žiačky druhého radu vykonávať všetkých 6 testov. Po ukončení žiačky prvého radu vstali a dokončili zostávajúce 3 testy.

Týmto spôsobom každý rad mal možnosť pozorovať vykonávanie 3 testov pred ich vlastným vykonávaním.

Test č. 7 a 8 robili cvičenky v dvoch skupinách a tie sa striedali. Každá žiačka mala 2 pokusy na každý prvok. Za úspešné vykonanie testu na prvý pokus dostala cvičenka 2 body. Za vykonanie testu na druhý pokus dostala 1 bod. Keď prvok nevykonala ani na prvý, ani na druhý pokus, dostala 0 bodov. Pokus sa vtedy považoval za neúspešný, keď sa vyskytli chyby, ktoré sme uviedli pri jednotlivých prvkoch. Testy č. 5 a 6 cvičenky pocvičili naraz po ukážke 1x po taktoch s inštruktorom. Potom 30 sekúnd mohli nacvičovať. Ostatne prvky žiačky nemali povolené skúšať alebo cvičiť!

Limit RČ na:

2 body	0,27
1 bod	0,28 - 0.31
0 bodov	0,32

Limit vertikálneho výskoku na:

2 body	35 cm
1 bod	31 - 35 cm
0 bodov	pod 30 cm

Počet tréningov bol 4 x 2,5 hod. týždenne. Cvičenky trénovali vo dvoch skupinách. Návšteva tréningov každej žiačky bola dobrá. Zaťaženie, počet opakovaní, čas a obsah boli rovnaké u každej cvičenky. Vytvorenie rovnakých podmienok nerobilo problém vzhľadom na kolektívny výcvik. Po 3 mesiacoch sme hodnotili úroveň osvojenia šermiarskych pohybov nôh so zbraňou v ruke.

## c/ Hodnotenie základov techniky školy šermu

Úroveň techniky šermiarskych pohybov nôh hodnotili 4 tréneri II. triedy u každej žiačky bodovacou stupnicou. Maximálny počet dosiahnuteľných bodov bol 30. Cvičenky na povel vykonali vopred oznámené cvičenie nôh. Po 2 mesiacoch sme hodnotili úroveň osvojenia základov školy šermu /bod - kryt - bod/. Každá šermiarka vo forme "školy" sa hodnotila 4 trénermi bodovaním. Do úvahy sme brali priemer 4 trénerov. Po 6 mesiacoch sme testovali rýchlosť bodu s výpadom a posun-výpadom, na prístroji vyhotovenom na FTVŠ UK pre tieto účely. Prístroj umožnil presnú techniku merania. Každá šermiarka mala z každej menzúry 5 pokusov. Najhorší a najlepší výsledok sme škrtili a priemer zostávajúcich 3 pokusov sme brali do úvahy. Hodnotili sme rýchlosť prepočítane v m/sec.

### Štatistické vyhodnotenie výsledkov

Rozdiel medzi dynamikou osvojenia základov šermiarskej techniky a výsledkami testovacej batérie sme hodnotili Spearmanovou korelačnou technikou.

Vypočítali sme koeficient poradovej korelácie

$$R_p = \frac{1 - 6 \sum d_i^2}{n(n-1)}$$

$R_p$	=	0,658
$R_p 0,05$	=	0,362
$R_p 0,01$	=	0,464

Konštatovali sme, že vypočítaná hodnota  $R_p$  bola väčšia ako tabuľková hodnota  $R_p$ , teda s 99% pravdepodobnosťou sa dokázala závislosť.

### Diskusia

Testovaciu batériu sme zostavili z prvkov, ktoré sa na základe našich skúseností v praxi osvedčili. S prvkami testovacej batérie sme chceli postrehnúť: a/ koordináciu, b/ rovnováhu, c/ pozorovaciu schopnosť, d/ výbušnú silu, e/ reakčný čas. Hodnotenie výbušnej sily sme zaradili preto, lebo medzi výbušnou silou a rýchlosťou bodu s výpadom je pozitívna závislosť /Kogler 1974/.

Reakčný čas je vrodená schopnosť, ktorú možno len do určitej miery rozvíjať. Oba faktory môžu ovplyvniť aj výsledky motorického učenia v šerme. Pri zostavení testovacej batérie sme brali do úvahy aj hľadisko rýchleho, jednoduchého a nenáročného hodnotenia. Jediné meranie RČ zabralo viac času. RČ v šerme možno aj jednoduchšie hodnotiť. Výbušnú silu možno veľmi rýchle merať /ľahko zhotoveným/ jednoduchým prístrojom. Podľa nášho názoru je však presné, náročnejšie hodnotenie RČ a výbušnej sily a stojí za námahu, lebo tie hodnoty môžu slúžiť ako oporný bod pri porovnávaní hodnôt počas vývoja. Hodnoty RČ a výbušnej sily sme stanovili na základe našich predchádzajúcich výskumov /Kogler 1974/.

### Záver

Záverom môžeme konštatovať, že zostavená testovacia batéria predikovala schopnosť šermiarskeho motorického učenia, lepšie osvojenie šermiarskych pohybov nôh a základov školy šermu ako i rýchlosti bodu zo strednej a veľkej vzdialenosti u 12-13 ročných dievčat.

## IX. VŠEOBECNÁ A ŠPECIÁLNA PRÍPRAVA ŽIACTVA

Problematikou výberu, špecializáciou rozvoja pohybových a špeciálnych schopností sme sa už zaoberali.

Teraz si pohovoríme o otázkach výcviku žiactva.

Konštatovali sme už, že začať s výcvikom skôr ako u 10-ročných sa neodporúča. U 10-12 ročných, teda u začiatočníkov, uprednostňujeme všeobecnú pohybovú prípravu, rozvoj všeobecných pohybových schopností, fyzická príprava tvorí 60% tréningu. Pretože šermiarske pohyby sú veľmi jemné, komplikované so zložitou nervovosvalovou koordináciou, do 13-16 rokov sa začína prechod do dospelosti a vtedy treba dobre, všestranne pripraveného cvičenca podrobiť špeciálnemu výcviku v plnej intenzite.

Z cvičencov chceme vychovať pretekárov, lebo základom športov sú preteky. Tu sa rozhodne aj o výsledkoch nasej práce. Organizmus je však biologickou jednotou a nie jednotou športovej disciplíny. Preteky však nie sú biologickým, ale typickým ľudským výkonom a sú podmienené požiadavkami techniky a pohybovými schopnosťami. V priebehu tréningov - výcviku to treba dať do súladu!

### 1. Všeobecná príprava 10-12 ročných žiakov

O otázkach rozvoja všeobecných pohybových schopností - sila, rýchlosť, vytrvalosť, zručnosť - sme sa už zmienili.

**Obsah učiva všeobecnej prípravy:** Šprinty, štarty, štafetové behy v rôznych obmenách - hravo, pretekovo. Rôzne preskoky cez náradia, poskoky v drepe, skoky z miesta, skok do diaľky, loptové hry, rôzne hravé gymnastické cvičenia. Veľmi veľa hier.

### 2. Špeciálna šermiarska príprava 10-12 ročných žiakov

Rozvoj všeobecných pohybových schopností prebieha počas celého výcviku, avšak po počiatkovej hlavnej úlohe všeobecnej prípravy preberá primárnu úlohu čoraz viac technická a na ňu úzko nadväzujúca taktická príprava. U 10-12 ročných žiakov vyjadrené v percentách tvorí 60% fyzickej a 40 % technickej špeciálnej prípravy. U 12-14 ročných je už pomer opačný, 60 % technickej - špeciálnej a 10 % fyzickej prípravy. U 14-16 ročných sa ešte viac uprednostňuje technická príprava na úkor fyzickej. U 10-12 ročných hlavnou úlohou je rozvoj všeobecných pohybových schopností a vytváranie špeciálnych šermiarskych svalov a šermiarskej uvoľnenosti.

## **Obsah učiva šermiarskej prípravy:**

1. Prípravné cvičenia šermiarskych pohybov nôh.
2. Šermiarske postoje: lineárny, základný - zraz.
3. Šermiarsky postoj streh, odpočinkový postoj.
4. Posun.
5. Odsun.
6. Výpad.
7. Predskok.
8. Odskok.
9. Appel, posun.
10. Appel, výpad.
11. Variácia uvedených pohybov.
12. Držanie menzúry vo dvojiciach - je to taktická úloha, ale aj tu chceme dôrazne upozorniť na to, že **precízne dôkladné osvojenie** si pohybov nôh je veľmi dôležitou úlohou a je základom celého šermu. O metódach výcviku nôh možno diskutovať.

Niektorí sú zástancami **klasickej metódy**, t.j. pohyby nôh treba úplne precízne veľakrát za sebou opakovať, aby sa pohyby hlboko inervovali. Monotónnosť, dôkladná oprava chýb, nielen podstatných, ale všetkých môže už spočiatku vzbudiť nechúť na šerm. Druhí sú zástancami neviazanejšej formy nácviku, keď sa pohyby nôh cvičia menej viazane. Chyby sa delia na podstatné a nehrubé a najprv sa sústredia na opravu tých chýb, ktoré ohrozujú štruktúru pohybu a ostatne sa opravujú v priebehu.

Pri držaní menzúry vo dvojiciach už spočiatku je hlavným cieľom, aby si deti uvedomili prečo je dôležité správne osvojenie pohybov nôh. Cvičenci musia pochopiť, že ide o vytváranie jednej z najdôležitejších šermiarskych schopností - držanie menzúry. Cieľom je nielen jednoduché premiestňovanie sa posunom a odsunom, ale aj hľadanie optimálnej vzdialenosti, z ktorej šermiarske akcie môžeme najúčinnnejšie vykonať. Tento princíp sa musí prelínať pri celom výcviku pohybov nôh!

### **3. Všeobecná príprava 12-14 ročných žiakov**

**Obsah učiva všeobecnej prípravy:** Ako u 10-12 ročných zameraná na spomínané ciele s prihliadnutím na vek.

### **4. Špeciálna šermiarska príprava 12-14 ročných žiakov**

Spomínali sme už, že u 12-14 ročných žiakov je pomer opačný ako u 10-12 ročných v prospech technickej prípravy, t.j. 60 % technická a 40 % fyzická príprava.

Naskytá sa aj otázka akú zbraň si zvoliť. V každom prípade sa najprv dohodneme s cvičencom s akou zbraňou chce šermovať a to býva rozhodujúce. Len ak by si nevediel poradiť, usmerníme jeho voľbu. Odvážny výbušný typ cvičenca, ktorý vie riskovať a vie aj väčšie pohyby precízne vykonať, sa obyčajne hodí viac šabl'a. Pri šerme šabl'ou je štíhla vysoká postava výhodou.



## **Obsah učiva šermiarskej prípravy:**

1. Držanie zbraní.
2. Polohy rúk.
3. Pozdrav so zbraňou.
4. Postoje so zbraňou.
5. Výzvy.
6. Prechody: jednoduché - polokružné - kružné.
7. Základy školy šermu: bod /sek/ - kryt, kryt - bod, bod - kryt, bod - kryt - bod.

Kryty: jednoduché, polokružné, kružné.

U šablistov je veľmi dôležité vytváranie **špeciálnej šabliarskej sily**. Nácviť sekov machom ako pomôcka pre veľmi precízne vykonanie aj väčších pohybov. Seky a kryty machom tvoria dobrý základ a prípravu na vytváranie techniky pri šabli. Seky a kryty machom spojme s pohybom nôh. Vytvoríme veľmi dôležitý súlad medzi pohybmi paží a nôh.

Začínajme výcvik metódou "tréner a cvičenec".

Zaraďme cvičenie vo dvojiciach vo forme "útočník - obranca".

Zaraďme konvencionálne cvičenie, ďalej obmedzený voľný šerm a assaut na 1 zásah.

## **5. Všeobecná príprava 14-16 ročných žiakov**

Rozvoj schopností sa má zamerať hlavne na vytrvalosť na udržanie sily a rýchlosti, na zvýšenie dobrej činnosti orgánov krvného obehu a dýchacieho systému.

## **6. Špeciálna šermiarska príprava 14-16 ročných žiakov**

### **Obsah učiva šermiarskej prípravy:**

1. Bod z väzby cavacione.
2. Bod výhybom cavacione in tempo.
3. Útoky na čepel' - väzby, odrazy
4. Jednoduché záludy /finty/.

Samozrejme uvedený program nie je ustálený a šikovným, vyspelejším, rýchlejšie sa učiacim cvičencom môžeme látku rozšíriť. Celkove sa však zamerajme na dobré precízne osvojenie a zautomatizovanie daného učiva.

Z prebratej látky vždy vytvoríme konvencionálne cvičenia. Obmedzený voľný šerm v tejto etape bude mať dôležitú úlohu. Súbežne s nácvičkom techniky sa má prelínať aj rozvoj taktického myslenia a učenia.

Usilujeme sa učiť bez zhonu, metodicky a čo najskôr rozvíjajme šermiarske myslenie cvičencov.

Zvlášť by sme sa chceli zmieniť o úlohe fleuretu z umelej hmoty. Je to výborná pomôcka, lebo čo do rozmerov a použiteľnosti je totožná s normálnym fleuretom. Avšak jeho váha je oveľa menšia a vo veľkej miere napomáha začiatčovníkom, lebo ruka sa neunaví, nevznikajú deformované pohyby a napomáha precíznemu a ľahkému pohybu. Problém nerobí ani prechod z fleuretu z umelej hmoty na normálny. Problém používania normálneho fleuretu začiatčovníkmi je v tom, že cvičenci nemali dostatok sily na držanie a vedenie zbrane. Kým sa však prejde na normálny fleuret, do tej doby tuto silu cvičenci už získajú. Pri prechode je účelné trocha obrúsiť kovovú čepel', aby bol prechod plynulejší.

## **Plán tréningového objemu a frekvencie 10 ročných žiakov**

prvý rok: 3x1 hod.

druhý rok: 2 x 3 x 2-2 hod., 1 hod. všeobecná, 1/2 hod. špeciálna príprava a veľmi veľa hier.

tretí rok: 3 x 2 1/2 - 3 hod., 1/2 hod. všeobecná, zostatok špeciálna príprava.

## **Plán tréningového objemu a frekvencie 15-16 ročných žiakov**

týždenne 5 x tréning po 3 - 3 1/2 hod.

## LITERATÚRA

**Kogler, A.:** Skúmanie vzťahu výbušnej sily dolných končatín k rýchlosti bodu s výpadom a posun-výpadom v šerme. Teor. Praxe tel. Vých. 23, 1975, s. 9 - 10.

**Kogler, A.:** Zisťovanie závislosti výkonu v šerme od rozvoja pohybových schopností. Teor. Praxe tel. Vých. 20, 1972, s. 4.

**Kogler, A.:** Teória a metodika šermu. Učebný text FTVŠ UK, Bratislava.

**Lukovich, I.:** Vívás sport. Budapest 1975.

**Szabo, L.:** A vivás es oktatása. Budapest, Sport 1971.

**Ozoray, Z.:** Torvívás. Budapest, Sport 1953.