

Model – čo je potrebné spraviť pre vrcholový výkon v šerme.

1, Úvod:

V slovenskom šerme kordom za uplynulé obdobie môžeme konštatovať značný ústup z pozícií, na ktoré sme boli zvyknutí v dosahovaní výsledkov na vrcholných podujatiach ako MS,ME,SP /v každej vekovej kategórii/ . Pri hodnotení športu treba brať do úvahy účasť na OH v Pekingu a vôbec šancu pretekárov sa pripraviť na úspešnú kvalifikáciu. Vyspelý šermiarsky svet kráča veľmi ďaleko pred nami a musíme konštatovať, že niektoré krajiny sa nám vyrovnali, ale aj nás predbehli. Vieme, že slovenský šerm je závislý na výsledkoch jednotlivcov, ale pri slabej pripravenosti ostatných pretekárov nemáme šancu tohto jedinca vychovať resp. doviest' ho kategórie najviac sledovaných – medzi úspešných seniorov. Hodnotenie športov na Slovensku, ale aj v ostatných štátoch sa odvíja na úspešnosti pretekárov na OH. Samozrejme táto skutočnosť zanechala aj dôsledky v našom systéme a to vyradením pretekárov z NŠC a ostatných zložiek vrcholového športu, rušením trénerských miest a ostatných výhod, ktoré zabezpečovali tieto zložky mám na mysli /financie na prípravu, regeneráciu, materiál , prenájom atď./ . Ak tieto už spomenuté bezpodmienečne nutné základné podmienky nevytvoríme z iných zdrojov bude len veľmi ťažké sa presadiť v kategóriách juniorov a seniorov v silnej medzinárodnej konkurencii.

Tento trend neúspešnosti podľa môjho názoru má viacero príčin , je potrebné zmeniť celú štruktúru výchovy , prípravy, metódy , formy tréningu.

O podrobnostiach sa zmienim neskôr. Pokiaľ celé športové odvetvie sa hodnotí na základe dosiahnutých výsledkov na OH, je preto potrebné sa tomu cieľu v celej miere podriaďovať a spraviť potrebné opatrenia . Tento cieľ môžeme dosiahnuť len pod podmienkou, že pretekárov, ktorí dosahovali takpovediac medzinárodnú výkonnosť / body na SP/ poskytneme maximálnu podporu a tým prinútime k dostatočnej motivácii.

2, Krátka domáca analýza

Treba kladne hodnotiť nárast členskej základne, rozmáhajúci sa trend klubov zamerajúcich sa na kordové disciplíny. Len kvalitou technického výcviku sú problémy a práve preto pretekári neostávajú dlhodobo pri šerme, mám na mysli kat. seniorov. Ich neúspešnosť na turnajoch v neskoršom veku odradzuje od pretekania a sú len rekreačnými šermiarmi. Kvalitný technický výcvik – technicky vyspelý tréner a adekvátne podmienky sú zárukou úspechu. Musíme konštatovať, že sa veľmi zlepšilo technické vybavenie šerm. hnutia, tým je určite lepší prísun adeptov len technická vyspelosť trénerov nie je na požadovanej úrovni. Treba si uvedomiť, že to čo môže tréner poskytnúť je technika , keď ju sám nemá poriadne naštudovanú teoreticky, tak ju nemôže vedieť odovzdať prakticky / len do určitej miery / a tým si dovoľím povedať, že nevie vychovať talent ani na základnú úroveň . Ale táto skutočnosť sa dá vyliečiť dvoma spôsobmi :

- a, zabezpečiť trénerov zo zahraničia
- b, školiť trénerov v domácom prostredí / čo sa nám v poslednom čase nedarí/.

Príkladom môže byť USA, kde prísun trénerov zo zahraničia priniesol svoje ovocie /OH, atď/. Práca trénerov je dlhodobá, nie je riešením tréner na kratšiu ako 4 - 6 rokov, samozrejme pri zabezpečení možnosti realizácie / šermiari , priestory, plat, event. ubytovanie , služ. auto/.

3, Formy a štruktúra prípravy

Pri dnešnej členskej základni v slovenskom šerme a pretekárov, ktorí dosahujú lepšiu úroveň viem si predstaviť ich prípravu len centrálne riadenú v spolupráci s osobným trénerom

Výhody centralizovanej prípravy :

- 1, najlepšie podmienky v šermiarni - vybavenosť, množstvo planší, doplnkové činnosti, RS, posilňovňa, lekár...
- 2, kontakt a vedenie procesu s reprez. trénermi a ostatnými špecialistami / kondičný, psychológ, fyzioterapeut atď,
- 3, utužovanie výberov reprez. družstiev, rivalizácia, skrátenie chodu informácií...
- 4, spoločné tréningy musia byť otvorené pre sparing. / adekvátnej úrovni/ každej kategórie./ kad. jun. senior/.

Miesto a čas spoločných tréningov / ideal. stav/.

Plán prípravy pre reprezentantov pripraví reprez. tréner na základe konzultácie s osobnými trénermi / podieľajú sa na realizácii a práci /.

Spoločné miesto tréningov ŠH Mladosť, tak aby bola možná klubová práca oddelene v inom čase. Pri ideálnych možnostiach by mali byť 3 x týždenne nosné tréningy spoločné vo večerných hodinách / 18,30 – 21,00/. Doplnujúce tréningy spoločné s kond. trénerom atď. podľa možnosti. Sobota podľa potreby spoločný tréning./ šerm, beh, RS, posilňovňa /. Píšem o ideálnom finančnom stave, tak pri zabezpečení pretekárov , trénerov a priestorov.

4, Štvorročný cyklus prípravy

Nepoznáme ešte program budúcich OH, ale v každom prípade treba systematicky pripraviť plán s určitým počtom osôb, trénerov čiže realizačným teamom.

Pri realizácii tréningov. Práca je potrebné mať zabezpečené dostatočné množstvo turnajov, tak pre jednotlivcov ako aj družstvá.

1 rok : príprava pretekárov na nový program. Zameranie – kvantita, kvalita, účasť na turnajoch, osvojenie si nových tréning. metód .

2 rok : zvyšovanie intenzity procesu a stabilizácia výkonnosti

3 rok : formovanie družstva pre kvalifikáciu, užšia forma prípravy s individ. zameraním/ kondične, psychicky, technicky, - závodenie /.Cieľom je kvalifikácia na OH jednotlivca alebo družstva.

4 rok : cieľom je príprava na OH, zameraním cibrenie techniky, psychologická pripravenosť, absolvovanie záverečnej prípravy formou sústredení. Dôležitá je pohoda, možnosti regenerácie, stabilita, zdravotný stav. / teamová robota/.

Možnosti realizácie :

Individuálny tréningový plán – pri realizácii štvorročného cyklu je treba vytvárať aj individuálne tréningové plány, kde je potrebné zohľadniť :

- pomer hlavných komponentov / fyzických, školu, voľný šerm/
- pomer medzi odvedenej práce a regeneráciou,
- individuálna práca s psychológom,

Individ. plán musí zohľadniť úroveň- rozlíšenie šermiara , ktorého môžeme zadeliť :

1, žiak – učí sa trénovať

2, kadet – učí sa pretekať

3, junior- trénuje na preteky /turnaje/

4, dospelý – trénuje na víťazstvo

Na základe tejto skutočnosti

obdobie učenia : dobrá s presná práca nôh, rozvoj šermiarskeho repertoára akcií ,
použitie repert. : široká škála akcií ich použitie tak v tréningu, ako aj na turnajoch,
technika pre závodenie : správne prevedenie akcií na škole, v cvičení vo dvojiciach, správne
prevedenie proti vybraným súperom, proti hociktorému súperovi, na malom turnaji, na hlavnom
turnaji, **víťazný zásah.**

Štruktúra prípravy :

príprava by mala prebiehať na základe krátkodobých cyklov 4 – 6 týždňových,
ktoré sa prispôbia dvom vrcholom a to ME, MS. Je treba zohľadňovať pomer podľa
tréningového obdobia medzi : fyzickou – školou – voľným šermom – regeneráciou.
Každé obdobie má svoje špecifiká, ktorá sa odzrkadlí na intenzite niektorého ukazovateľa.
Fyzická príprava musí byť súčasťou celoročnej práce v hodnom pomere podľa obdobia./
takzvané mini cykly/.

Hlavné úlohy v príprave .

- 1,** fyzická – všeobecná základná pripravenosť so zameraním na predchádzanie zraneniam /aj z jednostranného zaťaženia/ a príprava na spec. posilovanie - sila, odrazová výbušnosť, rýchlosť – ktorá sa musí ukázať pri práci šerm. nôh. Táto činnosť sa dá trénovať s využitím vlastnej váhy event. v posilňovni, kde sa efekt dostaví rýchlejšie - / min. 6 týždňov v počte 2 – 3 x. týždenne/ najlepšie pod dohľadom odborníka .
- 2,** škola s trénerom – systematickosť, intenzita, dĺžka, zameranie / podľa období /.
- 3,** voľný šerm – dĺžka, intenzita, nasadenie,
- 4,** závodenie / turnaje / - množstvo, cieľ,
- 5,** regenerácia – úloha, množstvo, miesto.

V ročnom tréningovom pláne je treba vedieť zosúladiť uvedené úlohy a formy prípravy, hlavne dodržiavať pomer medzi jednotlivými zložkami. Nie je možné naraz veľa posilňovať a veľa šermovať a prevádzať fyzickú prácu. Dôležitý je súlad medzi fyzickou

a psychickou prácou, ktorú docielime variabilitou tréningového procesu. Netreba sa báť naordinovať regeneračnú prestávku / individuálne/ - event. krátku prestávku. Úlohy sústredenia v ročnom procese by mali slúžiť v našich pomeroch na stretnutia s lepším sparingom, buď doma – ako pozvaní šermiari, alebo podľa možnosti v zahraničí a ako zmena prostredia. / ak veľa trénuje na jednom mieste – ponorková nemoc /.

5, Základné zásady

1, mentálna príprava – práca so psychológom je dlhodobý proces – individuálny pokiaľ sa nejedná o cvičenia, ktoré sa dajú vykonávať v skupine. Je založená na dôvere, ktorej pomáha aj úroveň znalosti štruktúry šermu psychológom. / Dr.Gurský/.

Ostatné aktivity

- 1, kondičný tréner – zabezpečuje fyzickú prípravu pretekárov , čiastočne v skupine a individuálne. Naučí pretekárov strečingu, ktoré aj s nimi prevádza. Kompenzačné cvičenia proti jednoznačnému zaťaženiu – prevencia proti neskorším bolestiam hlavne chrbtice./ Jamriška/
- 2, lekárske zabezpečenie – preventívne sledovanie, rozbor krvi, vitamíny, pitný režim, presný záznam ./MUDr.Urvayová/
- 3, videotechnika – použitie, analýza vlastných pretekárov a súperov tak tréningoch ako turnajoch / kamera. Notebook – špeciálny program/darkfich, fairplay/.
- 4, opravár materialu
- 5, špeciálne testovanie / fitro sword / a iné dostupné testy vhodné pre šerm
- 6, dokumentácia – výsledkov, testov, tréningov
- 7, spolupráca s MP – ako sparing.
- 8, pomoc pri školení trénerov
- 9, pomoc trénerom mládeže.

Záverom

Aby tento model fungoval je potrebné vytvoriť team, ktorý sa bude podieľať na:

- 1, zabezpečenie financií / riaditeľ projektu / - zabezpečenie zázemia – cestovania , sústredenia, objekty pre činnosť, material a ostatné oprávnené požiadavky.
- 2, hlavný tréner so svojim teamom, ktorý má cieľ realizácie projektu
- 3, pretekári a ich osobní tréneri.

Aby tento model fungoval v prvom kole je potrebné približne cca 250 000 €.

Viem že požiadavky zdajú byť prehnané, ale ak nie je soc. istota tak pretekárov ako aj trénerov nie je možné zabezpečiť chod systému.

Vypracoval PaedDr.Érsek Árpád