



Itinerár reprezentanta Slovenskej republiky na sezónu 2012-13 v šerme fleuretom

Pretekár : _____

Obsah

Nominačný dekrét reprezentanta	3
I. Štatút reprezentanta	4
1.1. Všeobecné podmienky pre zaradenie pretekárky do reprezentácie SR	4
1.2. Práva a povinnosti reprezentanta SR	4
II. Informácie o tíme	6
2.1. Slovenský šermiarsky zväz – kontaktné údaje	5
2.2. Zoznam športových funkcionárov	6
2.3. Zoznam členov podporného tímu	6
2.4. Reprezentační tréneri	7
2.5. Povinnosti reprezentačných trénerov	7
2.6. Ciele sezóny 2012-13	8
2.7. Reprezentačné družstvá	8
III. Metodické pokyny pre reprezentantov	9
3.1. Týmové pravidlá	9
3.2. Predsezónne požiadavky na fyzickú zdatnosť a zdravotné vyšetrenie	9
3.3. Požiadavky na poistenie športovcov	9
3.4. Riziká daného športu	10
3.5. Finančné zabezpečenie akcií	10
3.6. Športový materiál	10
3.7. Kritériá výberu do reprezentačných družstiev	10
3.8. Nominačné kritériá na vrcholy sezóny	11
IV. Plán prípravy kadetov, juniorov a seniorov v szóne 2012-13	12
4.1. Vyhodnotenie dlhodobých cieľov	12
4.2. Analýza predchádzajúcej sezóny, zhodnotenie plnenia dielčích úloh	12
4.3. Sezóna 2012-13	14
4.4. Plán prípravy kadetov, juniorov a seniorov na sezónu 2012-13	15
V. Prílohy	23
5.1. Tabuľka na výsledky z turnajov	23
5.2. Informovaný súhlas rodiča	25
5.3. Osobné údaje A	26
5.3. Osobné údaje B – vratka na SŠZ	27



SLOVENSKÝ ŠERMIARSKY ZVÄZ FEDERATION SLOVAQUE D'ESCRIME

Junácka č. 6
832 80 BRATISLAVA
tel.: +421 2 49249 147
fax: +421 2 49249 540

email: slovakfencing@mail.t-com.sk

XXXX XXXXXXXXXXXXX

Na základe návrhu

*Trénerskej rady Slovenského šermiarskeho zväzu Ľa
Predsedníctvo Slovenského šermiarskeho zväzu m e n o v a l o pre sezónu
2012/2013*

*členkou reprezentačného družstva Slovenskej republiky
v šerme fleuret, v kategórii kadetov, juniórov resp. senIorov.*

*V nastávajúcej sezóne Ti Predsedníctvo Slovenského šermiarskeho zväzu
želá veľa športových a osobných úspechov.*

*Predsedníctvo
Slovenského šermiarskeho zväzu*

Bratislava, 5. 9. 2012

I. Štatút reprezentanta

1.1 Všeobecné podmienky na zaradenie športovca do Slovenskej reprezentácie v šerme.

- 1.1.1. Slovenské občianstvo
- 1.1.2. Platná medzinárodná licencia danej vekovej skupiny na uvedenú sezónu (Licencia FIE /Seniori, Juniori, Licencia EFC /kadeti)
- 1.1.3 Registrácia na Slovenskom šermiarskom zväze
- 1.1.4 Splňať vekovú hranicu pre zaradenie do vekových kategórií na základe pravidiel FIE.
- 1.1.5 Plnenie kritérií pre zaradenie športovca do reprezentačných družstiev schválených Predsedníctvom SŠZ na návrh Trénerskej rady, v spolupráci s reprezentačnými trénermi Slovenského šermiarskeho zväzu.
- 1.1.6 Nominácia na ME, MS príslušných vekových kategórií podlieha schváleniu predsedníctva SŠZ na návrh reprezentačných trénerov. Nominácia na SP respektíve Európsky pohár príslušných vekových kategórií na základe umiestnenia v nominačnom rebríčku Slovenského pohára a nominácie reprezentačného trénera príslušnej kategórie.
- 1.1.7 Súčasťou štatútu reprezentanta Slovenskej republiky sú:
A/ Práva a povinnosti reprezentanta
B/ Kritériá pre zaradenie športovcov do reprezentačných družstiev

1.2. Práva a Povinnosti reprezentanta SR.

Právo reprezentovať Slovenskú republiku na športových podujatiach doma i v zahraničí je najvyššou ct'ou, ktorej sa môže dostať občanovi - športovcovi SR. Svojimi postojmi, prezentovaním občianskej a športovej úrovne reprezentant propaguje respektíve formuje nielen svoj vlastný obraz, ale predovšetkým obraz Slovenska.

1.2.1 Práva reprezentanta SR v šerme

- * Na základe dosiahnutých výsledkov zo sledovaných súťaží a rozhodnutia reprezentačných trénerov byť pozývaný (nominovaný) na akcie spojené s reprezentáciou (sústredenia, zahraničné turnaje, ME, MS príslušných vekových kategórií).
- * Má právo využívať materiálno technické vybavenie SŠZ, a požadovať materiálno technické zabezpečenie, schválené P-SŠZ, prostredníctvom reprezentačného trénera vždy vtedy keď je to nevyhnutné.
- * Má právo prejavíť svoj názor, subjektívne pocity a konzultovať svoju športovú prípravu s reprezentačným trénerom.
- * Má právo dožadovať sa plnenia rozhodnutí reprezentačných trénerov schválených P-SŠZ, prostredníctvom zástupcu oddielu resp. prostredníctvom P-SŠZ.
- * Má právo požadovať hodnotenie svojej činnosti, konzultovať, resp. navrhovať ideálne formy a možnosti pri vypracovaní svojho individuálneho tréningového programu v spolupráci s reprezentačným trénerom resp. realizačným tímom.
- * Na základe rozhodnutí P-SŠZ mať uhradené náklady spojené s reprezentáciou.
- * V prípade porušenia jeho práv, obracať sa na P-SŠZ prostredníctvom voleného zástupcu šermiarov.

- * Na základe dosiahnutia výborných výsledkov na ME, MS a návrhu reprezentačných trénerov, byť patrične odmeňovaný podľa tabuľky odmien schválenej P-SŠZ.
- * Má právo vzdať sa reprezentácie Slovenskej republiky a členstva v SŠZ.

1.2.2 Povinnosti reprezentanta SR v šerme.

- * Je povinný dôstojne a zodpovedne reprezentovať a dbať o dobré meno Slovenskej republiky a Slovenského šermiarskeho zväzu.
- * Je povinný zúčastniť sa všetkých podujatí (sústredenia, plánovaných spoločných reprezentačných tréningov, domácich a medzinárodných turnajov, Majstrovstiev SR, lekárskech a biochemických vyšetrení, dopingovej kontroly v SR a v zahraničí), na ktoré bol nominovaný reprezentačným trénerom. Výnimku povoľuje reprezentačný tréner. Reprezentant je povinný vopred ospravedlniť svoju neúčast' u svojho reprezentačného trénera. Ignorovanie spoločných reprezentačných tréningov môže mať za následok vylúčenie z reprezentácie a zároveň neúčast' na podujatí, ktoré zastrešuje SŠZ (SP, MS, ME)
- * Je povinný uprednostniť reprezentačné záujmy pred klubovými.
- * Je povinný trénovať podľa vopred vypracovaného tréningového plánu, na akciách reprezentácie dodržiavať pokyny reprezentačného trénera, resp. vedúceho akcie a spolupracovať s ním ako aj s ostatnými členmi reprezentačného družstva a realizačného tímu.
- * Je povinný absolvovať zdravotné prehliadky a testy u športového lekára minimálne raz do roka, dbať o svoj zdravotný stav a pravidelne informovať reprezentačného trénera o jeho zmenách.
- * Je povinný starať sa o zverený materiál, v prípade ukončenia reprezentácie ho vrátiť v dohodnutom termíne, v prípade straty alebo poškodenia stratu nahradiť.
- * Je povinný počas reprezentačnej akcie, na ktorú je delegovaný na základe schválenia Predsedníctva SŠZ, nosiť predpísané reprezentačné oblečenie.
- * Je povinný riadiť sa pravidlami a súťažným poriadkom daného športového odvetvia a dodržiavať bezpečnostné pravidlá predpísané FIE resp. usporiadateľom súťaže (podujatia). Rešpektovať pokyny vedúceho výpravy na súťažiach, na ktoré bol nominovaný.
- * Je povinný vyhnúť sa požívaniu alkoholických nápojov, omamných látok, zakázaných dopingových prostriedkov, vzbudzovať verejné pohoršenie, alebo iným spôsobom rušiť priebeh akcie na ktorú bol nominovaný.
- * Je povinný dodržiavať všetky platné predpisy SŠZ a predpisy FIE.
- * Musí si byť vedomý postihu za nedodržiavanie povinností reprezentanta Slovenskej republiky, porušenia predpisov SŠZ a postihu za preukázaný doping. (Platné predpisy MOV a WADA). Pri neplnení si povinností bude reprezentant postihovaný podľa disciplinárneho poriadku SŠZ, MOV resp. FIE.
- * V prípade, ak reprezentant odmietne štart na reprezentačnej akcii SŠZ bude tento reprezentant riešený podľa Disciplinárneho poriadku SŠZ.
- * Reprezentant musí mať platný cestovný pas, platné zdravotné a úrazové poistenie.
- * Reprezentant musí dodržiavať všetky zásady uvedené v smerniciach Antidopingového výboru SR o používaní zakázaných podporných látok.

II. Informácie o tíme

2.1 Slovenský šermiarsky zväz /SŠZ/

Junácka ulica č.6

832 00 Bratislava

Tel: +421 2 49249147 Fax: +421 2 49249540 e-mail: slovakfencing@mail.t-com.sk

2.2 Zoznam športových funkcionárov

Prezident SŠZ – Ing. Miroslav BARÁNIK

mobil: +421 905 711667 e-mail: mbaranik@stonline.sk

Generálny sekretár SŠZ – Tatiana ŠEBESTOVÁ

Mobil: +421 903 740961 e-mail: slovakfencing@mail.t-com.sk

Reprezentačný tréner /fleuret/ - Jozef NAGY

Mobil: +421 903 446157 e-mail: nagy@slovak-fencing.sk

Tréner reprezentantov /fleuret/ - mgr. Kristián FORGÁCH

Mobil: +421 903 916395 e-mail:

Tréner reprezentantov /fleuret/ - Július KRÁLIK

Mobil: +421 905 162883 e-mail: julius.kralik@gmail.com

Tréner reprezentantov /fleuret/ - Tamas HORONY

Mobil: +421 911 298852 e-mail: horony@zoznam.sk

Komisia rozhodcov – Kristína LETENAYOVÁ

Mobil: +421 904 555764 e-mail: letenayova@gmail.com

Organizačná komisia a ŠTK – ing. Alexander GEJMOVSKÝ

Mobil: +421 902 215400 e-mail: gejme@hotmail.com

Kontrolno-revízna komisia – ing. Ivan BOLEDOVIČ

Mobil: +421 905 645121 e-mail: +421905645121@orangemail.sk

Komisia mládeže – Martin KAZÍK

Mobil: + 421 0903 570375 e-mail: martin.kazik@zoznam.sk

2.3 Zoznam členov podporného tímu

Telovýchovná lekárka – Mudr. Alena URVAYOVÁ

Neštátne zdravotné zariadenie telovýchovného lekárstva /Športová hala Mladost',

Trnavská 39, Bratislava

Mobil: +421 903 707995

2.4 Reprezenční tréneri

2.4.1 Hlavný tréner zodpovedný za fleuretový team – Jozef NAGY

2.4.2 Reprezenční tréneri, poverení vedením družstiev:

Fleuret muži – Ing. Július KRÁLIK

Fleuret ženy – Jozef NAGY

2.4.3 Tréneri reprezentantov:

Jozef NAGY

Ing. Július KRÁLIK

Tamáš HORONY

mgr. Kristián FORGÁCH

mgr. David KRÁLIK

2.5 Povinnosti reprezentačných trénerov

2.5.1 Hlavný tréner

- vytvára plán prípravy fleuretovej reprezentácie SR na danú sezónu
- Po konzultácii s reprezentačnými trénermi a trénermi reprezentantov, navrhuje nomináciu pretekárov na turnaje (EPK, SPJ, SP, MEK, MSK, MEJ, MSJ, ME-U23, ME, MS, Univerziáda), krátkodobé výcvikové tábory, sústredenia
- Zúčastňuje sa vyššie uvedených podujatí a sleduje výkonnosť, ako i tréningovú dochádzku a morálku jednotlivých reprezentantov
- Koordinuje prácu reprezentačných trénerov a trénerov reprezentantov, ich účasť na reprezentačných akciách
- Prerozdeľuje rozpočet finančných prostriedkov, pridelených SŠZ na Fleuret
- Vedie a pravidelne vyhodnocuje plnenie nominačných kritérií reprezentantov
- Zúčastňuje sa schôdzí Predsedníctva SŠZ, kde informuje o činnosti Fleuretovej reprezentácie
- Na turnajoch a sústredeniach pracuje s nominovanými pretekármi
- Aktívne sa zúčastňuje trénerskej rady SŠZ

2.5.2 Reprezenční tréneri poverení vedením družstiev:

- Spolupracujú s hlavným trénerom
- Dávajú návrhy na nomináciu jednotlivých reprezentantova pretekárov na akcie, konané pod záštitou SŠZ
- Zúčastňujú sa turnajov, sústredení, krátkodobých výcvikových táborov, kde vedú jednotlivé reprezentačné družstvá
- Podávajú správu hlavnému trénerovi o jednotlivých akciách, na ktorých sa zúčastnili
- Na turnajoch a sústredeniach pracujú s nominovanými pretekármi
- Aktívne sa zúčastňujú trénerskej rady SŠZ

2.5.3 Tréneri jednotlivých reprezentantov

- Spolupracujú s hlavným trénerom a reprezentačnými trénermi
- Na základe plánu prípravy reprezentačných družstiev vytvárajú plán prípravy reprezentantov
- Sledujú výkonnosť, dochádzku, tréningovú morálku svojich zverencov

- V prípade vynechania nominačných turnajov, respektíve odbočenia od plánu prípravy reprezentácie konzultujú s hlavným trénerom
- Zabezpečujú účasť reprezentantov na reprezentačných tréningoch, zrazoch, respektíve na povinných zdravotných prehliadkach a funkčných vyšetreniach
- Aktívne sa zúčastňujú trénerskej rady SŠZ

2.6 Ciele sezóny

- 2.6.1 Kvalifikácia na MEK, MSK, MEJ, MSJ, ME-U23
- 2.6.2 EPK 2012-13 1x do 32 miesta
SPJ 2012-13 1x do 32 miesta
SP 2012-13 1 x do 160 miesta
- 2.6.3 MEK 2012 1x do 32 miesta
MSK 2012 1x do 32 miesta
MEJ 2012 1x do 32 miesta
MSJ 2012 1x do 32 miesta
ME-U23 1x do 32 miesta
- 2.6.4 ME 1x do 64 miesta
MS 1 x do 64 miesta

2.7 Reprezentačné družstvá

- 2.7.1 Fleuret kadetky: A: Kitti BITTEROVÁ, Rita PIRK,
B: KRÁLIKOVÁ Viktória, Karolína CSÉFALVAYOVÁ
- 2.7.2 Fleuret kadeti: A: Dominik SOÓKY, Henrik EGYENES, Ondrej UNGER
B: Martin GVOTH
- 2.7.3 Fleuret juniorky: A: Michala CELLEROVÁ, Anikó HERBERGER, Kitti BITTERA
- 2.7.4 Fleuret juniori: A: David VÉGH, Samuel BLANÁR,
B: Ján GALAN, Rastislav SIMEUNOVIČ
- 2.7.5 Fleuret seniorky: A: Michala CELLEROVÁ
B: Kitti BITTERA, Anikó HERBERGER, Gyöngyi HANZELOVÁ
- 2.7.6 Fleuret seniori: B: Pavol CELLER, David VÉGH, Andrej KRÁLIK, Michal VILÉM

III. Metodické pokyny pre reprezentantov

3.1 Týmové pravidlá

- 3.1.1 Reprezentanti svojím podpisom potvrdzujú (v prípade, že reprezentant v deň podpísania práv a povinností reprezentantov nedovršil 18. rokov, podpisujú uvedenú preambulu aj rodičia reprezentanta), že prečítali práva a povinnosti reprezentantov a budú sa nimi riadiť(príloha č.1.).
- 3.1.2 Účasť na reprezentačných tréningoch, turnajoch, sústredeniach a krátkodobých výcvikových táboroch reprezentácie na, ktoré si bol nominovaný, je povinná. V prípade neúčasti je nutné bez otáľania informovať hlavného trénera, poprípadne reprezentačných trénerov ešte pred podujatím. Neinformovanie hlavného trénera, prípadne reprezentačných trénerov o neúčasti na akcii, na ktorú si bol nominovaný SŠZ, má za následok vylúčenie z reprezentačného kádra.
- 3.1.3 Akékoľvek porušenie správnej životosprávy športovca (alkohol, drogy, fajčenie, užitie nedovolených podporných prostriedkov) má za následok okamžité vylúčenie z akcie, vrátenie finančných prostriedkov poskytnutých na akciu Slovenskému šermiarskemu zväzu a odcestovanie domov na vlastné náklady.
- 3.1.4 Rozdiel medzi A a B tímom: Členovia A tímu cestujú na niektoré nominačné turnaje sústredenia na náklady SŠZ, členovia B tímu až po dosiahnutí adekvátnych výsledkov.

3.2. Predsezónne požiadavky na fyzickú zdatnosť a zdravotné vyšetrenie

- 3.2.1 Reprezentanti sa pred zahájením novej sezóny zodpovedným prístupom starajú o udržanie všeobecnej fyzickej zdatnosti formou rekreačného športovania.
- 3.2.2 V dňoch 2., 3. a 4. októbra absolvujú všeobecnú lekársku prehliadku a funkčné testy u pani. MUDr Aleny Urvayovej v športovej hale Mladosť. Dosiahnuté výsledky dodajú hlavnému trénerovi najneskôr do 14 dní po absolvovaní vyšetrenia.

3.3. Požiadavky na poistenie športovcov

- 3.3.1 Slovenský šermiarsky zväz podpísal zmluvu s poisťovňou Chartis o zdravotnom a úrazovom poistení pre svojich členov a osoby, ktoré pretekárov sprevádzajú na preteky, sústredenia a krátkodobé výcvikové tábory do zahraničia. Poistenie zahŕňa aj meškanie lietadla, stratu batožiny, pobyt rodičov v prípade hospitalizácie šermiara... Kompletná zmluva a podmienky sú na webovej stránke SŠZ / www.slovak-fencing.sk /.Je potrebné si ich prečítať, aby ste vedeli, na čo máte nárok.

Za reprezentantov, ktorí sú oficiálne vysielaní SŠZ na EPK, SPJ, SP, GP, MEK, MSK, MEJ, MSJ, ME-U23, ME, MS, Univerziádu a pobyt majú hrađený, poisťné platí zväz.

Na turnaje, na ktoré SŠZ nehradí pobyt si pretekári môžu uplatniť uvedené poisťné zaplatením sumy 2,4 € na deň v Európe a 3,53 € na deň mimo Európy. Bližšie informácie podá hlavný tréner resp. generálny sekretár SŠZ.

Tréner, poverený vedením reprezentačného družstva obdrží kartičku s telefónnym číslom, ktoré voláte v prípade poisťnej udalosti: č. tel. +420 225 341 157

Zároveň musíte povedať číslo poisťnej zmluvy **5565075010** a svoje meno. Kartičku nemusíte mať so sebou, podstatné je, aby ste vedeli tieto dve čísla.

3.4. Riziká daného športu

3.4.1 Športová výstroj a výzbroj.

Šerm patrí medzi bezpečné športy čo sa výstroja a výzbroja týka. Na vyššie uvedených podujatiach sa pred súťažou povinne kontroluje dodržanie bezpečnostných pravidiel čo sa týka výstroja a výzbroja pretekára.

Na tréningoch a sústredueniach je reprezentant povinný kontrolovať a nastupovať na tréning v bezpečnostne nepoškodených súčastiach výstroja (maska, plastron, rukavica, spodná vestička, nohavice, ponožky) a výzbroja (čepele maragin certifikované FIE).

3.4.2 Šerm je športom, ktorý sa za dodržania obecných podmienok tréningu dá vykonávať pomerne bezpečne. Kládne vyššie nároky na kolená a chrbticu. Preto je potrebné, aby sa pretekári na začiatku tréningu dôkladne rozcvičili, aby pri jednotlivých cvičeniach kládli dôraz na korektné prevedenie, dbali na pokyny a usmernenia trénera počas tréningu a na konci tréningu venovali zvýšenú pozornosť strečingovým cvičeniam.

3.4.3 Platí obecné pravidlo, že zbraňou /fleuretom/ neohrozujeme súpera, ktorý nemá na hlave masku, resp. nie je oblečený do šermiarskeho výstroja.

3.5. Finančné zabezpečenie akcií

3.5.1 Všetky akcie, ktoré sa nachádzajú v pláne prípravy a sú hradené SŠZ, sú pre reprezentantov povinné, akcie ktoré sa v pláne nachádzajú, ale nie sú hradené SŠZ, sú doporučené.

3.5.2 Pre reprezentantov, ktorí v uplynulej sezóne bodovali do SP, respektíve SPJ hradí licenciu FIE Slovenský šermiarsky zväz. Ostatní reprezentanti hradia licenciu FIE sami v hodnote 27 €.

3.6. Športový materiál

3.6.1 Reprezentant SŠZ obdrží reprezentačný športový úbor, ktorý je povinný nosiť na všetkých akciách (sústredeniach, turnajoch, propag. akciách) zabezpečených SŠZ. V prípade straty si musí reprezentačný športový úbor zakúpiť u pani T. Šebestovej.

3.6.2 Na MEK, MSK, MEJ, MSJ, ME, MS pretekári obdržia šermiarsku výstroj a výzbroj vo finančných možnostiach zbrane, resp. SŠZ.

3.7. Kritériá výberu do reprezentačných družstiev

3.7.1 Reprezentačné družstvá i počet pretekárov a pretekárook v jednotlivých družstvách stanovuje hlavný tréner na základe morálnych vlastností, motivácie, dochádzky a dosiahnutých výsledkov v Slovenskom pohári danej vekovej kategórie, dosiahnutej v predošlom roku 2 x za sezónu /pred začiatkom sezóny v auguste príslušného roku a na konci decembra toho istého roku/

3.8. Nominačné kritériá na vrcholy sezóny

3.8.1 MEK A limit 14 bodov do EPK

Fleuret kadeti /Budapešť, Šamorín, Halle, Mödling, Pisa, Waršava/
Fleuret kadetky /Budapešť, Šamorín, Tauberbischofsheim, Mödling, Pisa, Satu Mare/
B limit 4 body do EPK
Fleuret kadeti /Budapešť, Šamorín, Halle, Mödling, Pisa/
Fleuret kadetky /Budapešť, Šamorín, Tauberbischofsheim, Mödling, Satu Mare/

3.8.2. MSK A limit 14 bodov do EPK

Fleuret kadeti /Budapešť, Šamorín, Halle, Mödling, Pisa, Waršava/
Fleuret kadetky /Budapešť, Šamorín, Tauberbischofsheim, Mödling, Pisa, Satu Mare/
B limit 8 body do EPK
Fleuret kadeti /Budapešť, Šamorín, Halle, Mödling, Pisa/
Fleuret kadetky /Budapešť, Šamorín, Tauberbischofsheim, Mödling, Satu Mare/

3.8.3. MEJ A limit 14 bodov do SPJ

Fleuret juniori /Luxemburg, Bratislava, Leszno, Lignano, Mödling, Aix en Provence/
Fleuret juniorky /Luxemburg, Bratislava, Leszno/Lyon, Belehrad, Zagreb, Budapest /
B limit 4 body do SPJ
Fleuret juniori /Luxemburg, Bratislava, Lignano, Mödling, Aix en Provence /
Fleuret juniorky /Luxemburg, Bratislava, Belehrad, Zagreb, Budapešť /

3.8.4. MSJ A limit 14 bodov do SPJ

Fleuret juniori /Luxemburg, Bratislava, Leszno, Lignano, Mödling, Aix en Provence/
Fleuret juniorky /Luxemburg, Bratislava, Leszno/Lyon, Belehrad, Zagreb, Budapešť/
B limit 8 bodov do SPJ
Fleuret juniori /Luxemburg, Bratislava, Lignano, Mödling, Aix en Provence /
Fleuret juniorky /Luxemburg, Bratislava, Belehrad, Zagreb, Budapešť /

V prípade finálového umiestnenia na MEK automaticky účasť na MSK a v prípade, ak nominačné kritériá na MSJ splnilo menej ako tri dievčatá, účasť aj na MSJ.

3.8.5 ME U-23 A limit 14 bodov do Európskeho pohára U-23

B limit 8 bodov do Európskeho pohára U-23

3.8.6 ME A limit 14 bodov do SP

B limit : subjektívne

3.8.7. SU A limit 26 bodov do SPJ alebo 10 bodov do SP (ľubovoľné turnaje max. 6 výsledkov)

B limit 20 bodov do SPJ alebo 4 body do SP (ľubovoľné turnaje max. 6. výsledkov)

4.0 Plán prípravy kadetov, jun., a seniorov v šerme fleuretom na sezónu 2012-13

4.1 Vyhodnotenie dlhodobých cieľov:

4.1.1 Dlhodobé : v rokoch 2011-2016 aspoň jedno osemfinálové umiestnenie na MSK, MSJ.

4.1.2. Dielčie ciele :

sezóna 2008-2009: účasť pretekárov (2-3) na MEK – umiestnenie 1 x do 32 miesta – **splnené**
(I. Linka – 25. miesto)

účasť pretekárov (3-4) na MEJ – umiestnenie 1 x do 16. miesta – **nesplnené**

účasť pretekárov (1-2) na MSK – umiestnenie 1 x do 32. miesta - **nesplnené**

účasť pretekárov (1-3) na MSJ – umiestnenie 1 x do 32. miesta - **nesplnené**

sezóna 2009-2010 účasť pretekárov (3-4) na MEK – umiestnenie 1x do 16 miesta – **splnené**
(N.Szikela – 15. miesto)

účasť pretekárov (3-4) na MEJ – umiestnenie 1 x do 16 miesta – **nesplnené**

(J.Joniak – 23.m., A.Králik – 48.m., M.Vilém – 52.m.)

účasť pretekárov (1-2) na MSK - umiestnenie 1x do 32 miesta – **nesplnené**

(N.Szikela – 43. miesto)

účasť pretekárov (2-3) na MSJ - umiestnenie 1x do 32 miesta – **splnené**

(J.Joniak – 9. miesto)

sezóna 2010-2011: účasť pretekárov (2-3) na MEK – umiestnenie 1 x do 32 miesta – **nesplnené**

(S.Blanár – 48.m., D. Végh – 51.m., V. Šimkovič – 67.m.)

účasť pretekárov (3-4) na MEJ – umiestnenie 1 x do 16. miesta - **nesplnené**

(A. Králik – 38.m., M. Vilém – 62. miesto)

účasť pretekárov (1-2) na MSK – umiestnenie 1 x do 32. miesta - **splnené**

(D. Végh – 21.m., S. Blanár - 47. m.)

účasť pretekárov (1-3) na MSJ – umiestnenie 1 x do 32. miesta - **nesplnené**

(A. Králik – 46.m., M. Vilém – 50.m)

sezóna 2011-2012: účasť pretekárov (2-3) na MEK – umiestnenie 1x do 16, 1x do 32 miesta – **nesplnené**

(J. Galan – 46.m., D. Végh – 50.m., V. Šimkovič – 56.m., Pokorný 80.m.)

účasť pretekárov (3-4) na MEJ – umiestnenie 1 x do 16. miesta - **nesplnené**

(S. Blanár – 35.m., D. Végh – 44. miesto)

účasť pretekárov (1-2) na MSK – umiestnenie 1 x do 16, 1 x do 32. miesta - **nesplnené**

(D. Végh – 39.m.)

účasť pretekárov (1-3) na MSJ – umiestnenie 1 x do 16. miesta - **nesplnené**

(D. Végh – 45.m)

Analýza predchádzajúcej sezóny, zhodnotenie splnenia dielčích úloh:

Kadeti: V kategórii kadetov sme sa v celej sezóne opierali o výsledky Davida VÉGHA, ktorý bol posledným rokom kadet a už v predchádzajúcej sezóne dosahoval veľmi pekné výsledky. Na turnajoch Európskeho pohára dosiahol 2 finálové výsledky a to na prvom turnaji v Manchestri (6. miesto) a vo Florine (3. miesto), obe tieto turnaje boli najslabšie obsadenými turnajmi. Okrem uvedených turnajov sa veľmi pekne prezentoval aj na silne obsadenom turnaji EPK v Budapešti, kde skončil na 9. mieste a aj na podobne obsadenom turnaji v Pise, kde skončil na 10. mieste. Majstrovstvá Európy sa Davidovi nevydarili jeho 50 miesto je asi najväčším sklamaním vo fleurete na uvedených MEK. Na MSK už šerموval vo väčšej pohode, napriek tomu hladká prehra s pretekárom z Hongkongu pomerom 7:15 už v 64 člennej

eliminácii (obsadil 39. miesto) je tiež zlým výsledkom pretekára, ktorý už pred rokom pomerne hladko posúpil medzi najlepších 32 pretekárov MSK 2011 (21. miesto). V uplynulej sezóne David trénoval už menej s osobným trénerom Gergelyom VALACSAYM, ktorý mal na šerm menej času, kvôli ďalšiemu prírastu do rodiny. Davida v sezóne 2011-12 trénoval v prevažnej väčšine nový osobný tréner mladý Tamáš HORONY. Počas sezóny sa im ešte nepodarilo nájsť vhodný model jeho šerm. štýlu. Čo ešte stačilo v detských kategóriách (postavenie svojho šerm. prejavu na veľmi dobrých dynamických danostiach a fyzických predpokladoch je už v záverečných častiach turnajov Európskeho pohára kadetov málo, respektíve jej veľmi priehladné využívanie je skôr na škodu. V tejto kategórii sa už viac spolieha na dobrú taktiku ako na fyzické predpoklady. V celoročnom hodnotení musím poznamenať, že túto sezónu David stratil, jeho pokrok nenapredoval takou rýchlosťou a smerom, ktorá bola možná a žiadúca. V tejto vekovej kategórii Davidovi asistovala trojica podobne starých ale podstatne slabších pretekárov. Vendelín ŠIMKOVIČ, Dávid POKORNÝ a Ján GALAN. Ani jeden z uvedenej trojice sa na turnajoch EPK nevedel výraznejšie presadiť, najlepšie z nich zašermoval Vendelín Šimkovič, ale ním dosiahnutých 6 bodov, nestačilo ani na priemer tejto vekovej kategórie. Na MEK sa najlepšie pripravil Ján Galan, ktorý v skupinách dosiahol najlepší výsledok z našich pretekárov, tým pádom bol aj najvyššie nasadený a v konečnom hodnotení obsadil najlepšie umiestnenie (45. miesto), Vendelín Šimkovič skončil na 56. mieste a David Pokorný vypadol zo skupiny a skončil na 80. mieste. Kvôli nevýrazným až slabým umiestneniam sa uvedený pretekári (Blanár, Šimkovič, Pokorný) nekvalifikovali na MSK 2012. Okrem nich sa v tejto vekovej kategórii prezentovali Dominik SOÓKY a Ondrej UNGER obaja ročník 1998, zatiaľ ešte bez výraznejších výsledkov.

Chlapcom sa v uplynulej sezóne 2011-2012 podarilo do Európskeho pohára kadetov získať nasledovný počet bodov:

VÉGH David	-	70. bodov do hodnotenia EPK (9. miesto)	v roku 2011	50.b. - 16.miesto
ŠIMKOVIČ Vendelín-		8. bodov do hodnotenia EPK (117. miesto)	v roku 2011	5.b. - 149.miesto
POKORNÝ David	-	5. bodov do hodnotenia EPK (158. miesto)	v roku 2011	neštartoval na EPK
GALAN Ján	-	4. body do hodnotenia EPK (187. miesto)	v roku 2011	2.b. – 276. miesto
SOÓKY Dominik	-	1. bod do hodnotenia EPK (398. miesto)	v roku 2011	neštartoval na EPK
UNGER Ondrej	-	0. bodov do hodnotenia EPK (487. miesto)	v roku 2011	neštartoval na EPK

MEK družstiev 2012 – 17. miesto, v roku 2011 10. miesto

Juniori: V kategórii juniorov po prestupe Králika a Viléma do staršej kategórie sme v uplynulej sezóne disponovali len jedným prvoročným juniorom, Samuelom BLANÁROM, ktorý napriek mladému veku patril medzi skúsených pretekárov. Žiaľ sa po celú sezónu ešte v tejto vekovej kategórii nedokázal presadiť, do hodnotenia SPJ na turnajoch Svetového pohára juniorov nezdokázal získať ani bod. Trošku lepšie sa darilo kadetovi Dávidovi VÉGHOVI, ktorý bodoval v Poľsku, kde sa mu podobne ako v predošlej sezóne podarilo prebojovať medzi 32 najlepších. Okrem nich sa SPJ zúčastnil aj kadet Vendelín ŠIMKOVIČ ale podobne ako Samuel BLANÁR bez úspechu. Preto na MEJ nás reprezentovala len dvojica Blanár VÉGH a na MSJ len Végh. Tu musíme pripomenúť, že podobne ako Ján Galan aj Samuel Blanár sa na Majstrovstvá Európy pripravil veľmi dobre, na turnaji v skupine zašermoval svoj najlepší šerm v celej sezóne, porážal skúsenejších a papierovo oveľa silnejších pretekárov a aj v eliminácii mal až do konca zápasu šancu na postup medzi najlepších 32 pretekárov. V konečnom hodnotení obsadil 44. miesto. David Vúgh na MEJ už šermoval lepšie ako v kadetoch ale na postup medzi 32 najlepších to nestačilo. Ako jediný sa zúčastnil aj MSJ 2012 v Moskve ale bez výraznejšieho úspechu.

Chlapcom sa v uplynulej sezóne podarilo do SPJ získať nasledovný počet bodov:

VÉGH David	- 12. bodov do hodnotenia SPJ (109. miesto)	v roku 2011	6.b. - 128. miesto
BLANÁR Samuel	- 3. body do hodnotenia SPJ (181. miesto)	v roku 2011	0.b. - 246. miesto
ŠIMKOVIČ Vendelín	- 0. bodov do hodnotenia SPJ (348.miesto)	v roku 2011	0.b. – 345. miesto
GALAN Ján	- 0. bodov do hodnotenia SPJ (386.miesto)	v roku 2011	neštartoval na SPJ
SIMEUNOVIČ Rast.	- 0. bodov do hodnotenia SPJ (412.miesto)	v roku 2011	neštartoval na SPJ
POKORNÝ David	- 0. bodov do hodnotenia SPJ (416.miesto)	v roku 2011	neštartoval na SPJ

MEJ 2012 – družstvá – neštartovalo družstvo

Seniori: V kategórii seniorov reprezentačné družstvo predstavovali pretekári (Andrej KRÁLIK, Pavol CELLER, Michal VILÉM), ktorý sa popri štúdiu na Vysokej škole tréningov zúčastňovali len v obmedzenom množstve, k nim sa pridali Tibor DOMSITZ, ktorý síce na školu už nechodí ale trénoval bez chuti popri zamestnaní a pridali sme aj mladého Davida VÉGHA, ktorý po celú sezónu trénoval v adekvátnych dávkach a s veľkou chuťou. Na zaklade odtrénovaných jednotiek, alebo príliš mladému veku sa nášmu seniorskému družstvu nedarilo dosiahnuť prijateľné výsledky, ale tie sme ani neočakávali. Najbližšie k tomu bol Andrej KRÁLIK, ktorý na ME-U23 v zápase o postup do 16 člennej eliminácie dlho viedol nad Talianom Tranim (ktorý nakoniec získal bronzovú medajlu) v závere však andrejovy chýbaly tréningové dávky, zradila ho kondícia a Tranimu podľahol pomerom 12:15. Ostatní pretekári sa síce na turnajoch snažili, ale v tejto kategórii už veľmi badateľne zaostávajú absolvovaných v tréningových dávkach a tým pádom aj kvalite pretekárov.

Sezóna 2012-2013

V sezóne 2012-2013 kadetské družstvo bude zložené:

- I. Dominik SOÓKY (prvý rok kadet) mladý neskúsený, ale talentovaný pretekár, ktorý ak dokáže počas sezóny na sebe zapracovať, bude mať šancu splniť nominačné kritéria na MEK a aj MSK..
- II. Ondrej UNGER a Henrik EGYENES PÖRSÖK – obaja veľmi mladý pretekári Ondrej prvým rokom kadet, Henrik ešte len starší žiak, bez väčších skúseností z tejto vekovej kategórie
- III. Martin GVOTH –tiež mladý pretekár bez skúseností z tejto vekovej kategórie.

V kategórii juniorov budeme v sezóne 2012-2013 disponovať teamom, ktorý bude zložený z pretekárov juniorského veku.

- I. David VÉGH – veľmi skúsený pretekár, veľmi dobre fyzicky disponovaný, ale s veľkou potrebou zmeny štýlu svojho šermiarskeho prejavu.
- II. Samuel BLANÁR – tiež veľmi skúsený pretekár, ktorý v tejto sezóne už podľa mňa vyplní svoj fyzický handikep, ktorý mu v minulej sezóne stál v ceste pri dosiahnutí lepších výsledkov.
- III. David POKORNÝ, Ján GALAN – pretekári, ktorý ak na sebe tvrdo zapracujú majú šancu sa na MEJ, respektíve MSJ prebojovať a spolu o Samuelom BLANÁROM a Davidom VÉGHOM vytvoriť na MEJ a MSJ družstvo.
- IV. Mário VAŠKO a Rastislav SIMEUNOVIČ – pretekári, ktorý ešte majú šancu sa počas sezóny prebojovať do reprezentácie SR v šerme fleuretom juniorov.

V kategórii seniorov budeme v sezóne 2012-2013 disponovať teamom, ktorý bude zložený z pretekárov seniorského a juniorského veku.

- I. Pavol CELLER, Michal VILÉM, Andrej KRÁLIK, – pretekári , ktorí trénujú popri štúdiu.

- II. David VÉGH – junior, ktorí je štvrtým členom seniorského družstva
- III. Samuel BLANÁR, Tibor DOMSITZ, Jakub JONIAK, Peter LELKES, pretekári, ktorí nie sú členovia reprezentačného družstva, ale majú sa šancu počas sezóny do družstva prebojovať.

Forma manažmentu:

Aby sa nám podarilo udržať uvedených pretekárov, bude musieť SŠZ vytvoriť podmienky, ktoré zabezpečia v očiach pretekárov ale aj trénerov vhodnú motiváciu k splneniu výkonnostných cieľov stanovených SŠZ.

Medzi zásadné podmienky počítam, zabezpečenie potrebného počtu svetových pohárov juniorov, Európskeho pohára kadetov, zabezpečenie športového materiálu, sústredení a účasť na vrcholných podujatiach príslušných vekových kategórií.

4.4 PLÁN PRÍPRAVY KADETOV A JUNIOROV NA SEZÓNU 2012-13.

Keďže aj výkonnostné ciele kvalifikácie na MSKaJ sú pre kadetov body z európskeho pohára kadetov, a pre juniorov body zo svetového pohára juniorov (oba typy súťaží sa termínovo skoro prekrývajú), pričom MEKaJ MSKa J 2013 sa konajú v rovnakom termíne, bude plán prípravy na sezónu 2012-2013 pre obe vekové skupiny rovnaký, modifikovaný len v závislosti na termínoch EPK a SPJ.

Keďže v súčasnosti sa seniorská reprezentácia skladá z pretekárov, ktorý šermujú popri štúdiu na Vysokých školách, účasť na tréningoch podriaďujú školsakej dochádzke, pričom v prevažnej miere netrénujú viac ako 3x do týždňa, pričom ich nie je dostatočný počet, budú sa seniori zúčastňovať juniorských tréningov a zrazov s ohľadom na kalendár seniorských súťaží..

Ako tréner reprezentácie SR v šerme fleuretom som sa snažil vytvoriť reálny plán prípravy na túto sezónu pre celú reprezentáciu. Od minulých sezón sa líši v tom, že začiatok sezóny môže byť venovaný vo väčšej miere všeobecnej kondícii, keďže MEJ sa z novembra presunuli na marec 2013. Takže turnaje do polovice septembra sú v príprave len orientačne a budú aktuálne len pre pretekárov a pretekárky, ktorí už do začiatku septembra budú mať za sebou aj špeciálne šermiarske tréningy.

Samozrejme, dogmatické pridržiavanie sa plánu prípravy môže viac uškodiť ako pomôcť a preto bude na mne a ostatných osobných tréneroch prispôbiť a vyladiť plán podľa potrieb jednotlivých pretekárov.

Plán prípravy na sezónu 2012-2013 bol rozdelený na 9 období, 12 makrocyklov, 47 mikrocyklov. Príprava začína 1. augusta 2012 a končí 30. júna 2013.

I. Prípravné obdobie 1

(01.VIII. – 30.IX.2012)

- a./ kondičná príprava od 1. augusta do 2. septembra 2012.
- b./ prechod z kondič. prípravy na špeciálnu šermiarsku prípravu od 3. septembra do 23. septembra 2012.
- c./ špeciálna šermiarska príprava od 24. septembra do 30. septembra 2012.

Uvedené obdobie sa skladá z deviatich mikrocyklov. Počas uvedeného obdobia bude dôraz kladený hlavne na kondičnú prípravu, zameranú na rozvoj vytrvalostných a silových parametrov. Uvedené obdobie nadviaže na samostatný tréning, ktorý mali pretekárky naordinovaný na dobu prázdnin, počas ktorých

mali pravidelne volne trénovať, pričom formu tréningov si mohli zvoliť z uvedených prvkov /byciklovanie, korčuľovanie na In line korčuľoch, behy, plávanie, loptové hry).

Od 2.do 15 augusta sa vybraní pretekári a pretekárky zúčastnia spoločného sústreďenia s Ruskými a Francúzskymi pretekármi a pretekárkami v športovnej ozdravovacej báze BRIZ pri Rostove na Done v Rusku. Od 16. augusta dvojfázovo do 2. septembra. Počas 5-6 mikrocyklu prejdeme k špeciálnej šermiarskej príprave.

a./ kondičná príprava

V tomto období sa zameriame hlavne na rozvoj vytrvalostných schopností, o ktoré sa budeme opierať počas sezóny. Samozrejme v menšej miere pristúpime aj k posilňovaniu a rozvoju ostatných všeobecných športových schopností, zavedieme koordinačno-silové prvky. Týždenne 7-11 tréningov.

Hlavný dôraz budeme klásť na uvedené formy tréningu:

- 15 až 20 minútové behy
- štarty, šprinty z rôznych polôh
- intervalové behy / na rýchlosť, na výdrž /
- pyramídové behy (100m-200m-300m-400m-300m-200m-100m) na časový limit
- posilňovacie cvičenia / hlavné partie: chrbát, ruky, brucho, stehenné a lýtkové svalstvo/
- štafety /zamerané na výbušnosť a koordináciu/
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na techniku pohybov/
- loptové hry, hry založené na postrehu, dynamike a rýchlej reakcii
- kordinačno silové cvičenia všeobecné - polovičná lopta BOSU ako i špeciálne - pomôcky
- plyometrické cvičenia /cvičenia zamerané na zlepšenie odrazovej schopnosti rúk i nôh šermiarov/
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na techniku pohybov/
- modelovaný šerm s taktickými úlohami
- dohovorené cvičenia vo dvojiciach
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/
- relaxácia /sauna, masáž, plaváreň/

b./ prechod z kondičnej na špeciálnu šermiarsku prípravu

Tréningy prebiehajú v materských oddieloch, podľa možností účasť aspoň na 1-2 tréningoch v KŠ Šamorín. Týždenne 5-8 tréningov, ktoré majú za úlohu pripraviť pretekárky na systematickú špeciálnu šermiarsku prípravu, pričom dôraz sa venuje hlavne rozvoju sily, výbušnosti, čiastočne vytrvalosti.

V tomto období budeme klásť dôraz na uvedené formy tréningu:

- 15 až 20 minútové behy
- štarty, šprinty z rôznych polôh
- posilňovacie cvičenia / hlavné partie: chrbát, ruky, brucho, stehenné a lýtkové svalstvo/
- kordinačno silové cvičenia všeobecné - polovičná lopta BOSU, ako i špeciálne - pomôcky
- plyometrické cvičenia /cvičenia zamerané na zlepšenie odrazovej schopnosti nôh šermiarov/
- špeciálna šermiarska gymnastika
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na techniku pohybov/
- modelovaný šerm s taktickými úlohami
- dohovorené cvičenia vo dvojiciach
- Ostré zápasy s vyhodnotením akcií
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/

- relaxácia / sauna, masáž/

c./ špeciálna šermiarska príprava

Bude prebiehať v materských oddieloch týždenne s minimálne 1 až 2 spoločnými tréningami v KŠ Šamorín, 5 tréningov v týždni. Do popredia sa dostáva dôraz na technicky čisté prevedenie šermiarskych úkonov, aj na úkor rýchlosti. Na tréningoch pokračujeme v rozvoji sily a všeobecnej výbušnosti. Pre niektorých pretekárov v niektoré dni dvojfázový tréning : prvá fáza ráno od 7,00 hod. druhá fáza klasicky .

V tomto období budeme klásť dôraz na uvedené formy tréningu:

- posilňovacie cvičenia / hlavné partie: chrbát, ruky, brucho, stehenné a lýtkové svalstvo/
- koordinačné cvičenia
- plyometrické cvičenia /cvičenia zamerané na zlepšenie odrazovej schopnosti šermiarov/
- špeciálna šermiarska gymnastika
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na techniku pohybov/
- škola s trénerom /zameraná na presné a precízne prevedenie jednoduchých šermiarskych pohybov/
- dohovorené cvičenia
- voľný šerm /dôraz na pohyb a prípravu akcií/
- ostré zápasy / dôraz na pohyb a prípravu akcií/
- pre kadetky prvý turnaj do Európskeho pohára kadetiek – Budapešť (nominačný turnaj na MEK)
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/
- relaxácia / sauna, masáž/

II. Súťažné obdobie 1 (I.X. – 16.XII.2012)

Uvedené obdobie sa skladá z jedenástich mikrocyklov.

Hlavná časť prípravy sa uskutoční v oddieloch. Týždenne minimálne 1 až 2 krát spoločný tréning v šermiarni Klubu šermu Šamorín. V pláne mesačne raz krátkodobé tréningové pobyty (3 dni) v HUN, ITA, GER. Uvedené obdobie bude zamerané na rozvoj špeciálnych šermiarskych schopností nacvičenie si nových technických a taktických prvkov a rozvoj všeobecnej výbušnosti. Od XII. mikrocyklu aj špeciálnej výbušnosti. Dôraz sa bude klásť na turnaje :

Juniori: *SPJ Luxemburg, SPJ Bratislava, SPJ Londýn, SPJ Leszno*

Kadeti: *EPK Budapest, EPK Mődling, EPK Halle, EPK Cabries*

V tomto období budeme klásť dôraz na uvedené formy tréningu:

- rozcvička
- koordinačné cvičenia
- plyometrické cvičenia /cvičenia zamerané na zlepšenie odrazovej schopnosti šermiarov/
- špeciálna šermiarska gymnastika
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na zrýchlenie pohybov/

- škola s trénerom /zameraná na zrýchlenie už naučeného repertoáru/
- voľný šerm /dôraz na pohyb a prípravu akcií, rozvoj taktických schopností/
- ostré zápasy / dôraz na pohyb a prípravu akcií a rýchlosť prevedenia/
- absolvovanie viacerých svetových pohár a silných kadetských turnajov
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/
- relaxácia / sauna, masáž, plaváreň/

Úlohy súťažného obdobia I.

- použitie naučeného taktického a technického repertoáru na turnajoch
- osvojenie si nových technických a taktických prvkov
- udržiavanie súťažnej formy / SPJ Londýn, Leszno, EPK Mödling, EPK Cabries/
- zvyšovanie špeciálnej šermiarskej kondície
- účasť na medzinárodných turnajoch
- plnenie nominačných kritérií na MEKaJ 2013, MSKaJ 2013.

III. Prípravné obdobie 2 (17.XII.2012 – 06.I.2013)

Uvedené obdobie sa skladá z troch mikrocyklov.

Mikrocyklus 17-23.XII.2012 regeneračný týždeň bez šermu, škôl, so zameraním na psychickú regeneráciu pretekárov, aktívny odpočinok, plaváreň, lyže, masáže. V dňoch 27. až 30. XII. 2012 dvojfázový tréning.

V tomto období budeme klásť dôraz na uvedené formy tréningu:

- rozcvička
- koordinačné cvičenia
- loptové hry, súťaže...
- štarty, behy, lyže, posilovanie
- špeciálna šermiarska gymnastika
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na zrýchlenie pohybov/
- škola s trénerom /zameraná na zrýchlenie už naučeného repertoáru+ nové akcie/
- voľný šerm /dôraz na pohyb a prípravu akcií, rozvoj taktických schopností/
- ostré zápasy / doraz na pohyb a prípravu akcií a rýchlosť prevedenia/
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/
- relaxácia / sauna, masáž, plaváreň)

IV. Súťažné obdobie 2 (7.I.2013 – 17.III.2013)

Uvedené obdobie sa skladá z desiatich mikrocyklov.

Hlavná časť prípravy sa uskutoční v oddieloch. Týždenne minimálne 1 až 2 krát spoločný tréning v šermiarni Klubu šermu Šamorín. Pred MEK 2013 spoločné sústreďenie s pretekármi nemeckej

reprezentácie v Tauberbischofsheime (február), pred MSKaJ spoločné sústredenie s pretekármi maďarskej reprezentácie v Tate (marec). Uvedené obdobie bude zamerané na rozvoj špeciálnych šermiarskych schopností, prevedenie získanej výbušnosti do šermiarskych pohybov. Analýza spôsobu šermu súperov, s ktorými sa môžeme stretnúť na MEK a MSKa J. Dôraz sa bude klásť na turnaje:

Juniori - SPJ Lignano di Sabiadoro, SPJ Mödling, SPJ Aix en provance, **Kadeti** - EPK Pisa, EPK Varšava, EPK Bratislava.

Vrcholom budú pre MEKaJ 2013 v Budapešti /HUN/.

Osobitný dôraz bude kladený na regeneráciu (sauna, masáž, podvodná masáž).

V tomto období budeme klásť dôraz na uvedené formy tréningu:

- rozcvička
- koordinačné cvičenia
- plyometrické cvičenia /cvičenia zamerané na zlepšenie odrazovej schopnosti šermiarov/
- špeciálna šermiarska gymnastika
- špeciálna šermiarska práca nôh /zameraná na zrýchlenie pohybov/
- škola s trénerom /zameraná na zrýchlenie už naučeného repertoáru/
- voľný šerm /dôraz na pohyb a prípravu akcií, rozvoj taktických schopností/
- ostré zápasy / dôraz na pohyb a prípravu akcií a rýchlosť prevedenia/
- absolvovanie kadetských európskych pohárov (Pisa, Varšava, Bratislava)
- absolvovanie viacerých juniorských svetových pohárov (Lignano, Mödling, Aix en Provence)
- strečing /po každom tréningu v trvaní minimálne 15 minút/
- Regenerácia (sauna, masáž, plaváreň)

Úlohy súťažného obdobia 2.

- použitie naučeného taktického a technického repertoáru na turnajoch
- osvojovanie si nových technických a taktických prvkov
- udržiavanie súťažnej formy, správne načasovanie jej vrcholu na MSKaJ 2013.
- zvyšovanie špeciálnej šermiarskej kondície
- splnenie nominačných kritérií na MEKaJ 2013 MSKaJ 2013.

V. Záverečná príprava na MSKaJ 2013

(18.III. – 31.III.2013)

Uvedené obdobie sa skladá z dvoch mikrocyklov.

Hlavnou náplňou uvedeného obdobia bude doladenie formy na MSKaJ 2013. Doladenie formy sa bude organizovať v materských kluboch v spolupráci pretekárov a pretekárook s osobnými trénermi.

VI. Hlavné súťažné obdobie (súťažné obdobie III).

(01.IV. – 14.IV.2013)

Uvedené obdobie sa skladá z dvoch mikrocyklov.

Hlavným súťažným obdobím sú Majstrovstvá sveta kadetov a juniorov 2013.

Celoročná príprava a aj absolvované sústredenia a turnaje boli prípravou na uvedený vrchol sezóny.

Úloha hlavného súťažného obdobia

- splnenie výkonnostných cieľov stanovených na MSK a MSJ 2013.

VII. Regenerácia

(15.IV. – 21.IV.2013)

V uvedené obdobie sa skladá z jedného mikrocyklu, počas ktorého sa bude trénovať len voľne, pretekári a pretekárky ktorí sa zúčastnili MSKaJ sa zúčastnia hlavne regeneračných a rehabilitačných aktivít (sauna, masáž, podvodná masáž). Účasť na M-SR.

Úlohou uvedeného obdobia je regenerácia športovcov po namáhavej sezóne a pred poslednou časťou sezóny 2012-2013.

VIII. Súťažné obdobie IV.

(22.IV. – 23.VI.2013)

Uvedené obdobie sa skladá z deviatich mikrocyklov.

V tomto období pristúpime k zvýšeniu objemov, ale zníženiu intenzity. Čakajú nás Majstrovstvá Slovenska kadetov, juniorov, seniorov. Najlepší junióri sa budú zúčastňovať seniorských turnajov, svetových pohárov, turnajov U-23. Počas tréningov sa bude klásť dôraz na zábavnú formu tréningov a bude prichádzať k postupnému prechodu na 1 mikrocyklus aktívneho odpočinku.

IX. Aktívny odpočinok

(24.VI. – 30.VI.2010)

Uvedené obdobie sa skladá z 1 mikrocyklu počas ktorého budú pretekári, pretekárky robiť koncosezónne všeobecné testy, po ktorých pristúpime k regeneračným aktivitám (Plaváreň, hry)

Senióri a seniorky, ktorý sa nominujú na Letnú svetovú univerziádu (6.-17.VII.2012 Kazaň) a (MS 6-.14.VIII.2012 Budapest) budú mať odlišnú koncepciu prípravy, ktorú osobitne vypracujeme začiatkom mája 2013.

X. Sústredenia

- 02.VIII.2012- 15.VIII.2012 Sústredenie v Rostove na Done spolu s Ruskými a francúzskymi šermiarmi
- 18.VIII.2012- 25.VIII.2012 Kondičné sústredenie v Bystřice nad Pernštejnem (CZ) /STU Bratislava/
- 16.VIII.2012- 02. IX.2012 Kondičné sústredenie v Šamoríne
- 18. IX.2012- 20. IX.2012 Šermiarske sústredenie Budapešť /Honvéd/
- 09. X.2012 – 11. X.2012 Šermiarske sústredenie Budapešť /Honvéd/ alebo ITA
- 13. XI.2012 – 15. XI.2012 Šermiarske sústredenie Budapešť /Honvéd/, alebo ITA, alebo GER
- 18.XII.2012 – 22.XII. 2012 Sústredenie SVK alebo AUT /Beh, lyže, rehabilitácia, masáže
- 27. XII.2012- 30.XII.2012 Kondičné sústredenie v Šamoríne
- 17. II.2013- 24. II.2013 Šermiarske sústredenie pred MEK v Maďarsku, Taliansku, alebo Nemecku.
- 18. III.2012- 24. III.2013 Šermiarske sústredenie v Tate spolu s Maďarskou reprezentáciou

Okrem nich účasť na jednodňových reprezentačných zrazoch kadetskej, juniorskej a seniorskej reprezentácie Maďarska v Budapešti.

XI. Turnaje

Kadeti- Juniori-Seniori:

Dátum	Tréningové turnaje	SPJ, EPK	MEJ, MSK, MSJ, MS
22.09.12	<i>EPK Manchester – kadeti</i>		
22.09.12	<i>Graz - seniori</i>		
30.09.12	<i>Budapest – juniori</i>		
6.10.12		EPK Budapešť - kadeti	
20.10.12	<i>EPK Florina – kadeti</i>		
27.-28.10.12		MT Praha - seniori	
03.11.12		SPJ Luxemburg - juniori	
10.11.12		EPK Mödling – kadeti	
17.11.12		SPJ Martinengo – juniori	
24.-25.11.12		EPK Halle – kadeti	
01.12.12		SPJ Londín -juniori	
8.-9.12.12	<i>Mödling- kadeti</i>	EPK Cabries - kadeti	
		MT Mödling -seniori	
16.12.12		SPJ Leszno – juniori	
05.01.13		SPJ Lignano di S. - juniori	
12.01.13	<i>Rím - seniori</i>	EPK Bratislava - kadeti	
19.01.13		SPJ Mödling - juniori	
26.-27.01.13	<i>Graz - juniori</i>	EPK Varšava - kadeti	
25.-27.01.13	<i>SP Paríž - seniori</i>		
01.-02.02.13	<i>SPJ Barcelona - juniori</i>		
08.-09.02.13		EPK Pisa - kadeti	
16.02.13		SPJ Ain en Prov. – juniori	
22.-24.02.13	<i>SP La Corunna - seniori</i>		
04.-05.03.13	<i>GP SantPetersburg - seniori</i>		
26.-07.03.13			MEKaJ – Budapest /HUN/
16.-17.03.13		SP Benátky - seniori	
22.-24.03.13		SP Bonn - seniori	
05.-13.04.13			MSKaJ – Poreč ??? /CRO/
20.-21.04.13		MT Wien - seniori	
04.05.13		MT U23 Brno - seniori	
11.05.13	<i>Šamorín - M-SR kadeti</i>		
11.05.13		SAT Kodaň - seniori	
26.05.13	<i>Šamorín –M-SR juniori</i>		
02.06.13	<i>Šamorín – M-SR seniori</i>		
05.-09.06.13			ME U23 Toruň -do 23 r.
16.-21.06.13			ME – Zagreb - seniori
16.-17.07.13			SLU – Kazaň - seniori
06.14.08.13			MS – Budapest - seniori

XII. Testy

Výkonnosť pretekárov budeme monitorovať nielen výsledkami na turnajoch, ale aj pomocou všeobecných a špeciálnych pohybových testov, pravidelnými lekáorskými prehliadkami, funkčnými testami a organizovaním šermiarskych i kondičných sústredení s cieľom zisku finálových umiestnení na MSJ v rokoch 2013-2015.

- 2.-4.X.2012 Funkčné vyšetrenie MUDr.Urvayová
- 24. X.2012 Špeciálne šermiarske testy I.
- 26.XII.2012 Testy všeobecnej výkonnosti I.
- 06. II.2013 Špeciálne šermiarske testy II.
- 21. III.2013 Špeciálne šermiarske testy III.
- 26. VI.2013 Testy všeobecnej výkonnosti II.

2. ZDRAVOTNÉ ZABEZPEČENIE

Pretekári budú prihlásené u pani MUDr. Urvayovej, kde budú raz ročne vykonané funkčné testy. Vitaminizácia a mineralizácia pretekárov sa uskutoční v rámci možnosti materských oddielov.

3. ZODPOVEDNÝ ZA RIADENIE ODBORNEJ PRÁCE.

Zodpovedný : Jozef NAGY – reprezentačný tréner zbrane,
Ing. Július KRÁLIK – tréner mužskej fleuretovej reprezentácie
Mgr. Tamás HORONY – osobný tréner Davida VÉGHA
Mgr. Kristián FORGÁCH – osobný tréner Dominika SOOKYHO, Ondreja UNGERA
Počas sezóny budú pretekári spolupracovať s masérom.
Psychologickú prípravu zabezpečí : upresnené počas sezóny
Kondičná príprava: Jozef Nagy

4. Nominácia na EPK, SPJ, MEK, MEJ, MSK a MSJ.

Na všetky podujatia Európskeho pohára kadetov/tiek, svetového pohára juniorov/iek a svetové poháre seniorov/iek na návrh trénera pretekára, reprezentačného trénera, schvaľuje hlavný tréner zbrane (*kritériom schválenia účasti na EPK, SPJ je plnenie plánu prípravy, účasť a prístup k tréningom, výkonnosť pretekára/ky*)

Nomináciu na MEKaJ, MSKaJ, LU, ME a MS navrhuje hlavný tréner zbrane a schvaľuje v dvoch krokoch

A) trénerská rada

B) Predsedníctvo SŠZ

(kritériom návrhu účasti je aj plnenie plánu prípravy, účasť a prístup k tréningom, spoločným reprezentačným tréningom a sústredeniam, výkonnosť pretekárky a zároveň plnenie nominačných kritérií)

V. Prílohy

5.1. Výsledky z turnajov

Európsky pohár kadetov	Miesto	Dátum	Počet pretekárov	Umiestnenie

Európsky pohár U-23	Miesto	Dátum	Počet pretekárov	Umiestnenie

Svetový pohár juniorov	Miesto	Dátum	Počet pretekárov	Umiestnenie

Svetový pohár	Miesto	Dátum	Počet pretekárov	Umiestnenie

Umiestnenie v konečnom hodnotení	Umiestnenie
EPK	
SPJ	
EP U-23	
SP	

ME, MS	Miesto	Dátum	Počet pretekárov	Umiestnenie
MEK 2013	Budapest			
MSK 2013				
MEJ 2013	Budapest			
MSJ 2013				
ME U23				
ME				
MS				
LU				

M-SR	Miesto	Dátum	Počet pretekárov	Umiestnenie
M-SR kadetov 2013				
M-SR kadetov družstvá 2013				
M-SR juniorov 2013				
M-SR juniorov družstvá 2013				
M-SR seniorov 2013				
M-SR seniorov družstvá 2013				

Umiestnenie v konečnom hodnotení	Umiestnenie
Slovenský pohár kadetov 2012-13	
Slovenský pohár juniorov 2012-13	
Slovenský pohár seniorov 2012-13	

5.2. Informovaný súhlas rodiča /zákonného zástupcu/

Meno a priezvisko dieťaťa: _____

Meno a priezvisko zákonného zástupcu: _____

Adresa trvalého pobytu: _____

Telefónny kontakt na zákonného zástupcu: _____

Svojím podpisom potvrdzujem, že súhlasím s účasťou svojho syna / dcéry na športovom podujatí, kde bude pretekať na vlastné nebezpečenstvo. Zároveň potvrdzujem, že som bol informovaný o organizačnom zabezpečení účasti svojho syna / dcéry na športovom podujatí.

V..... dňa Podpis rodiča.....

* neoddeliteľnou súčasťou informovaného súhlasu sú informácie o organizačnom zabezpečení účasti na športovom podujatí

ORGANIZAČNÉ ZABEZPEČENIE ÚČASTI NA ŠPORTOVOM PODUJATÍ

Názov podujatia:

Dátum a miesto uskutočnenia:

Odchod – čas a miesto: príchod – čas a miesto:

Tréneri a vedúci výpravy:

Program:

Spôsob prepravy:

Stravovanie:

Ubytovanie:

Počas účasti na športovom podujatí vykonávajú dozor nad neplnoletým športovcom reprezentační alebo osobní tréneri, alebo vedúci výpravy. Športovec je povinný dodržiavať naplánovaný program, riadiť sa pokynmi trénerov alebo vedúceho výpravy, dodržiavať zásady bezpečného správania.

.....
Za Slovenský šermiarsky zväz
/ /

5.3 Osobné údaje „A“

5.3.1. Meno a Priezvisko :
Otec: Matka:

5.3.2 Miesto narodenia: Dátum narodenia:

5.3.3. Adresa trvalého bydliska :

5.3.4. Klub:
Osobný tréner: Kontakt:

5.3.5. Číslo pasu: Platnosť od: do:
Pas vystavil:

5.3.6. Mobil: E-mail:

5.3.7. Výška: Váha:

5.3.8. Veľkosť obuvi: Veľkosť rukavice:
Veľkosť el vesty: Veľkosť mundúru:
Veľkosť šerm. nohavíc: Konfekčná veľkosť:

5.3.9. trénujem od roku:

5.3.10. Mládežnícky tréner:
Prvý klub:

Na šerm chodím lebo:
.....
.....
.....
.....

Súčasťou vratky sú dve fotografie pasového formátu:

Svojím podpisom potvrdzujem, že som sa oboznámil so všetkými údajmi, ktoré Itinerár reprezentanta SR na rok 2012-13 obsahuje a súhlasím s právami, povinnosťami, ako aj kritériami a pravidlami vytýčenými v uvedenom dokumente. Čestne prehlasujem, že sa budem v maximálnej miere snažiť vzorne reprezentovať našu vlasť SLOVENSKÚ REPUBLIKU!

.....
Reprezentant

.....
* Otec reprezentanta

.....
* Matka reprezentanta

* V prípade ak reprezentant SR v deň podpísania dekrétu nedovŕši 18 rokov, podpisujú dekrét aj otec a matka reprezentanta

** V prípade zmeny údajov je reprezentant povinný nahlásiť zmenu na sekretariáte SŠZ.

5.3 Osobné údaje „B“ Pretekár doručí na adresu SŠZ do 7 dní od obdržania Itineráru!

5.3.1. Meno a Priezvisko :
Otec: Matka:

5.3.2 Miesto narodenia: Dátum narodenia:

5.3.3. Adresa trvalého bydliska :

5.3.4. Klub:
Osobný tréner: Kontakt:

5.3.5. Číslo pasu: Platnosť od: do:
Pas vystavil:

5.3.6. Mobil: E-mail:

5.3.7. Výška: Váha:

5.3.8. Veľkosť obuvi: Veľkosť rukavice:
Veľkosť el vesty: Veľkosť mundúru:
Veľkosť šerm. nohavíc: Konfekčná veľkosť:

5.3.9. trénujem od roku:

5.3.10. Mládežnícky tréner:
Prvý klub:

Na šerm chodím lebo:
.....
.....
.....
.....

Súčasťou vratky sú dve fotografie pasového formátu:

Svojím podpisom potvrdzujem, že som sa oboznámil so všetkými údajmi, ktoré Itinerár reprezentanta SR na rok 2012-13 obsahuje a súhlasím s právami, povinnosťami, ako aj kritériami a pravidlami vytýčenými v uvedenom dokumente. Čestne prehlasujem, že sa budem v maximálnej miere snažiť vzorne reprezentovať našu vlasť SLOVENSKÚ REPUBLIKU!

..... * Otec reprezentanta * Matka reprezentanta

* V prípade ak reprezentant SR v deň podpísania dekrétu nedovърší 18 rokov, podpisujú dekrét aj otec a matka reprezentanta
** V prípade zmeny údajov je reprezentant povinný nahlásiť zmenu na sekretariáte SŠZ.