

**PLÁN ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V ŠERME
KORDOM PRE SEZÓNU 2014/2015 PRE
KATEGÓRIE : SENIORI / SENIORKY
JUNIORI / JUNIORKY
KADETI / KADETKY
ŽIACI / ŽIAČKY**

spracované : 30.07.2014

aktualizované: 12.09.2014

Na základe krátkého zhodnotenia športovej sezony 2013/14 , stanovujem nasledovné športové ciele pre sezónu 2014/2015 :

Spoločné perspektívne ciele

- stabilizovať vo vekových kategóriách junióri,kadeti a žiaci novovytvorené kompletne družstvá A a B
- v kategórií seniorov a senioriek pokúsiť sa opäť vytvoriť družstvá tak, aby splnili nominačné kritéria pre účasť na MS 2015

Individuálne ciele

1/ Ciele pre kategóriu seniorov:

-účasť na ME seniorov / ME 23 splnením stanovených nominačných kritérií :

	ME senióri	ME 23	MS senióri
Senióri	: 1x do 32.miesta	1x do 32.miesta	1x do 32.miesta 1x do 32.miesta družstiev
Seniorky	: 1x do 32.miesta	1x do 32.miesta	1x do 32.miesta

2/ Ciele pre kategóriu juniorov:

- účasť na ME Ju : junióri - 1 x do 32.miesta
juniorky - 1 x do 32.miesta
- účasť na MS Ju : junióri - 1 x do 32.miesta
1 x do 16.miesta
juniorky - 1 x do 32.miesta
- účasť na ME Ju družstvá - 1x do 16.miesta
- účasť na MS Ju družstvá - 1x do 16.miesta

3/ Ciele pre kategóriu kadetov:

- účasť na ME Ka : kadeti - 1 x do 32.miesta
kadetky - 1 x do 32.miesta
- účasť na MS Ka : kadeti - 1 x do 32.miesta
kadetky - 1 x do 32.miesta
1 x do 64.miesta

- účasť na ME Ka družstvá - 1x do 32.miesta

4/ Ciele pre kategóriu žiakov :

- MT žiaci - na sledovaných zahraničných turnajoch
2 x do 16.miesta , 1x finále do 8.miesta 1 x finále do 4.miesta

žiačky - na sledovaných zahraničných turnajoch
2 x do 16.miesta , 1x finále do 8.miesta 1 x finále do 4. miesta

**NOMINAČNÉ KRITÉRIA A VYTIPOVANÉ KVALIFIKAČNÉ TURNAJE PRE
ÚČASŤ NA VRCHOLNÝCH SÚŤAŽIACH SEZÓNY 2012/2013**

1/ Kategória seniorov a senioriek

Účasť na ME seniorov, ME U23, MS seniorov

Pre kategóriu **seniorov** zotáva v platnosti A kritérium, ktoré sa uplatní v prípade použitia prostriedkov zo štátneho rozpočtu. B kritériom je návrh nominácie reprezentačným trénerom danej zbrane na dané podujatie (U23 alebo seniorov) na základe postavenia v nominačnom rebríčku príslušnej zbrane, ktorú **schvaľuje hlasovaním Trénerska rada na svojom zasadnutí.**

Definícia A limitu:

U23: 10 b v EP23

Seniori: 8 b v SP a Satelitoch

TR potvrdila definíciu A aj B limitov z rokovania 16.4.2013 s nasledovným doplnením z TR zo dňa 11.09.2014:

- 1) V prípade splnenia limitov viacerými šermiarmi ako je kvóta pre štart na danej súťaži predpismi EFC resp. FIE bude pre nomináciu rozhodujúci (v uvedenom poradí):
 - a) získaný vyšší počet bodov v EFC resp. FIE
 - b) postavenie v nominačnom rebríčku SŠZ
 - c) rozhodnutie reprezentačného trénera

Súťaž družstiev :

Reprezentačný tréner postaví na súťaž družstiev reprezentačné družstvo vtedy, ak aspoň dvaja členovia družstva budú mať:

A limit: dvaja pretekári s A limitom + 1 s B limitom

alebo: traja pretekári s A limitom + 1 pretekár nominovaný reprezentačným trénerom zbrane

B limit: všetci pretekári minimálne s B limitom

Účasť na Univerziade 2015 , EH Baku 2015

Konečná nominácia na Univerziadu 2015 bude závisieť od rozhodnutia SAUŠ o počte miest pridelených pre šerm ako aj od dosiahnutých výsledkov s cieľom dôstojnej reprezentácia SŠZ a SAUŠ v Guangju.

Nominovaní budú **najlepší šermiari** zodpovedajúci kritériám FISU k danému termínu z rebríčka **pri preukázaní primeranej medzinárodnej úrovne**.

EH 2015 – ako Kalendár nominačných súťaží pre kord sú vytipované turnaje s ukončením nominácie do 30.11.2014. K uvedenému dátumu bude z rebríčka nominovaný na kvalifikačný turnaj najlepšie umiestnený šermiar v danej zbrani..

2/ Kategória juniorov a junioriek

Účasť na ME juniorov , MS juniorov.

Nomináciu určí reprezentačný tréner na základe splnenia A alebo B limitu.

Definícia A limitu:

Juniori: 10 b v SPJ

B limit:

Juniori: 4b v SPJ

TR potvrdila definíciu A aj B limitov z rokovania 16.4.2013 s nasledovným doplnením :

- 1) V prípade splnenia limitov viacerými šermiarmi ako je kvóta pre štart na danej súťaži predpismi EFC resp. FIE bude pre nomináciu rozhodujúci (v uvedenom poradí):
 - a) získaný vyšší počet bodov v EFC resp. FIE
 - b) postavenie v nominačnom rebríčku SŠZ
 - c) rozhodnutie reprezentačného trénera

Súťaž družstiev :

Reprezentačný tréner postaví na súťaž družstiev reprezentačné družstvo vtedy, ak aspoň dvaja členovia družstva budú mať :

A limit: dvaja pretekári s A limitom + 1 s B limitom

alebo: traja pretekári s A limitom + 1 pretekár nominovaný reprezentačným trénerom zbrane

B limit: všetci pretekári minimálne s B limitom

3/ Kategória kadetov a kadetiek

Účasť na ME kadetov , MS kadetov

Nomináciu určí reprezentačný tréner na základe splnenia A alebo B limitu.

Definícia A limitu:

Kadeti: 16 b v EPK

B limit:

Kadeti: 8 b v EPK

TR potvrdila definíciu A aj B limitov z rokovania 16.4.2013 s nasledovným doplnením:

- 1) V prípade splnenia limitov viacerými šermiarmi ako je kvóta pre štart na danej súťaži predpismi EFC resp. FIE bude pre nomináciu rozhodujúci (v uvedenom poradí):
 - a) získaný vyšší počet bodov v EFC resp. FIE
 - b) postavenie v nominačnom rebríčku SŠZ
 - c) rozhodnutie reprezentačného trénera

Súťaž družstiev :

Reprezentačný tréner postaví na súťaž družstiev reprezentačné družstvo vtedy, ak aspoň dvaja členovia družstva budú mať :

Reprezentačný tréner postaví na súťaž družstiev reprezentačné družstvo vtedy, ak

aspoň dvaja členovia družstva budú mať:

A limit: dvaja pretekári s A limitom + 1 s B limitom

alebo: traja pretekári s A limitom + 1 pretekár nominovaný reprezentačným trénerom zbrane

B limit: všetci pretekári minimálne s B limitom

4/ Kategória žiakov a žiačok , mladších žiakov a mladších žiačok

Aj napriek tomu,že uvedená kategória žiakov a žiačok nie je zahrnutá v systéme reprezentácie , javí sa mi potrebné aj s touto kategóriou pretekárov začať pracovať, sledovať ju a vytipovať možné talenty a tie už v tejto vekovej kategórii podchytiť. Vytvorením jednoduchého systému sledovania žiakov a žiačok , vytvoríme už atmosféru,že uvedení pretekári sú sledovaní, že s nimi tréneri pracujú ,vytvoríme psychologický podnet,že budú tiež „reprezentantmi „ vo svojej kategórii a motivujeme ich k zvýšenej trénovanosti. V neposlednej miere vytvoríme medzi nimi zdravú rivalitu a súťažnú komfrontáciu.

SYSTÉM BODOVANIA UMIESTNENÍ PRETEKÁROV NA NOMINAČNÝCH KVALIFIKAČNÝCH TURNAJOV V ŠERME KORDOM V SEZÓNE 2014/2015

System bodovania umiestnení pretekárov predstavuje určovanie poradia pretekárov v každej kategórii na nominačných kvalifikačných turnajoch pre účely nominácie na vrcholných súťažiach ako sú MS a ME. System bodovania začína 01.09. a končí 20.08. kalendárneho roku a na začiatku sezóny vždy začína od nuly .

System bodovania :

Boduje sa každý vybojovaný postup z kola.

- postup z prvého kola = 2 body
- postup z druhého kola (skupín alebo eliminácie) = 4 body
- postup z tretieho kola (skupín alebo eliminácie) = 8 bodov
- za postup do každého ďalšieho kola sa pripočíta + 6 bodov (t.j. 14,20, 26,32,38...)

Ak na turnaji postupujú všetci účastníci a nikto nevypadáva, za postup z takéhoto kola sa nepridelujú žiadne body.

Na turnaji , na ktorom sa eliminácia šermuje s opravami, získava šermiar za jednu vyhratú opravu (jeden z dvoch možných v tom istom kole) polovicu rozdielu medzi kolami o ktoré bojuje, t.j. body za postup do toho ktorého kola + 2, alebo 3 body.

Koeficienty

Hodnota výsledku dosiahnutá na turnajoch s rôznym počtom účastníkov a rôznej kvality je zohľadnená koeficientom, ktorým sa násobí počet získaných bodov za dosiahnuté umiestnenie. Koeficient turnaja pozostáva z ukazovateľa počet štátov, počet účastníkov príp. pre kategórie od kadetov vyššie počet účastníkov v 32-ke a 8-ke na MS.

- žiaci $Kt = Pú + Pš$
- kadeti $Kt = Pú + Pš + P32 + P8$
- juniori $Kt = Pú + Pš + P32 + P8$
- seniori $Kt = Pú + Pš + P32 + P8$

Ukazovatele tvoriace jednotlivé koeficienty sú pre všetky kategórie rovnaké Počet účastníkov **P_ú** – za každých 10 štartujúcich 1 bod (každá začatá 10-ka, napr.11=2body)
Počet štátov **P_š** – za každý štát 1 bod

Počet účastníkov 32-ky na MS vo svojej kategórii **P₃₂** – za každého jeden bod

Počet účastníkov 8-ky na MS vo svojej kategórii **P₈**– za každého jeden bod

Pozn: - napríklad za účasť 6. pretekára z MS sa pripočítava ku koeficientu 1 bod za 32-ku a 1 bod za 8-ku t.j.spolu 2 body.

Pre Majstrovstvá Slovenska je koeficient rovnaký pre všetky kategórie

$$\mathbf{Kmsr} = P_{\text{ú}} + P_{\text{o}} + P_{32} + P_{16}$$

Počet účastníkov **P_ú** – za každých 10 pretekárov 1 bod (každá začatá 10-ka, napr.11=2body)

Počet oddielov **P_o** – za každý zúčastnený oddiel 1 bod

Počet účastníkov 32-ky **P₃₂** - za každého z 32-ky na turnaji s počtom účastníkov väčším ako 128

Počet účastníkov 16-ky **P₁₆** - za každého zo 16-ky na turnaji s počtom účastníkov väčším ako 64

Jeden pretekár môže byť započítaný do koeficientu P₃₂ a P₁₆ iba raz, to zn., že za každého môžu byť najviac dva body do celkového koeficientu **Kmsr**

Plán prípravy pre juniorskú a kadetskú kategóriu v sezóne 2014/2015.

Ju +Ka

1. Prípravne 1. 04.8.- 12.9.
 - kondičná príprava
 - špeciálna šerm. príprava
 - prechod na voľný šerm
 - funkčné a špeciálne testy a lekárska prehliadka
2. Súťažné 1. 13.9.-23.11.
 - absolvovanie vytipovaných SP, ECC, MT + domáce
 - štvrtkové reprezentačné tréningy
 - tréningy v Maďarsku, CZE
3. Prípravne2. 24.11.-09.1.
 - bez turnajov
 - psychický odpočinok
 - modelovaný voľný šerm
4. Súťažné 2. 10.1.- 25.1.
 - absolvovanie vytipovaných SP, ECC, MT + domáce
 - štvrtkové reprezentačné tréningy
 - tréningy v Maďarsku , krátke sústreďenie s Ukrajinou
5. Príprava na MS Ka + Ju 26.1.- 20.2.
 - doladenie formy
 - štvrtkové reprezentačné tréningy
 - tréningy v Maďarsku , krátky KZ v Polsku
6. Hlavné súťažné 3. 21.2.-11.4.
 - účasť na ME + MS Ju + Ka
 - splnenie výkonnostných cieľov
7. Krátka regenerácia 12.4.-26.4.
 - aktívna krátka regenerácia
8. Súťažné 4. 27.4.-15.6.
 - účasť Ju a Ka na vytipovaných seniorských turnajoch
 - za účelom zbierania skúseností
 - štvrtkové reprezentačné tréningy
9. Oddych a regenerácia 15.6.-1.8.

Keďže sa vo veľa prípadoch pretekári obidvoch kategórií prelínajú a zúčastňujú sa SP Ju i ECC, je plán obidvoch vekových kategórií identický.

Plán prípravy pre seniorskú kategóriu v sezóne 2014 / 2015

Seniori

1. Prípravne1. 04.8.- 03.10.
 - kondičná príprava
 - špeciálna šerm. príprava
 - prechod na voľný šerm , tréningy v Maďarsku , KZ CZE
 - funkčné a špeciálne testy a lekárska prehliadka
2. Súťažné 1. 04.10.-30.11
 - absolvovanie vytipovaných SP, SAT, MT + domáce
 - štvrtkové reprezentačné tréningy
 - tréningy v Maďarsku , krátky KZ s Ukrajinou
3. Prípravne2. 01.12.-09.1
 - bez turnajov
 - psychický odpočinok
 - modelovaný šerm , tréningy v Maďarsku
4. Súťažné 2. 10.1.-01.2.
 - účasť na vytipovaných SP, MT
 - štvrtkové reprezentačné tréningy
 - tréningy v Maďarsku , krátky KZ s Ukrajinou
5. Krátka regenerácia 02.2.-09.2.
 - aktívny odpočinok
6. Prípravne 3. 10.2.-13.3.
 - štvrtkové reprezentačné tréningy
 - sústredenie v Tate, kz v ČR
7. Súťažné 3. 14.3.-01.5.
 - účasť na vytipovaných turnajoch
 - splnenie výkonnostných cieľov
8. Príprava na ME 02.5.-05.6.
 - kontrolné zrazy a sústredenie v zahraničí / bude upresnené/
 - tréningy v Maďarsku
9. Súťažné 4. účasť na ME 06.06.-11.6.
 - splnenie výkonnostných cieľov na ME seniorov
10. Oddych a regenerácia 12.6.-17.6
11. Príprava na MS 18.6.-12.7.
Sústredenie v Tate
12. Súťažné MS 13.7.-22.7.
13. Oddych a regenerácia 22.7.-20.8.

TESTOVANIE - LEKÁRSKÉ KONTROLY - MERANIA

V sezóne 2014/2015 plánujeme v rámci reprezentačných A. a B. družstiev seniorov, juniorov a kadetov , zrealizovať testovanie všeobecnej výkonnosti a špeciálnych šermiarských schopností. Ďalej pred zahájením šermiarskej sezóny musí každý sledovaný šermiar a reprezentant absolvovať lekársku kontrolu a funkčné testy u špeciálneho športového lekára a to najneskôr do 30.09.2014.

Plán testovania, lekárskeho kontrol a meraní :

Mesiac	Druh merania
IX. 2014	vstupná lekárska kontrola ,funkčné vyšetrenie W170 a krv test všeobecnej výkonnosti a test šerm. reakčného času
XII.2014	test všeobecnej výkonnosti a test šerm. reakčného času
II. 2015	test všeobecnej výkonnosti a test šerm. reakčného času
V. 2015	test všeobecnej výkonnosti a test šerm.reakčného času

Všetky namerané hodnoty a komentár k nim obdržia všetci osobní tréneri.

Je potrebné,aby pretekári alebo ich osobní tréneri v prípade akýchkoľvek zranení,choroby alebo iného výpadku sledovaných pretekárov a reprezentantov z tréningov, okamžite oznámili reprezentačnému trénerovi.

KONTROLNÉ ZRAZY - SÚSTREDENIA - JEDNODŇOVÉ TRÉNINGY

Kontrolné zrazy , sústredenia a jednodňové spoločné tréningy v Bratislave alebo v zahraničí budú dôležitými tréningovými prostriedkami na zvýšenie špecialnej šermiarskej výkonnosti ,získavanie pretekárskych skúseností a zručností.

Obnovíme „štvrtkové spoločné tréningy „ reprezentantov a sledovaných pretekárov spolu s pretekármi s MP STU a MP BB v športovej hale Mladosť so stanoveným programom / vid' príloha/ . Zabezpečíme jednodňové tréningy v Maďarsku v klube MTK a ďalej krátke dvoj a troj-dňové tréningové zrazy v Českej republike , Maďarsku a v Poľsku .

Zorganizujeme spoločné tréningy / 3 dni / cca 2x do roka na Slovensku /pravdepodobne v Bratislave/ s ukrajinskými kordistami .

Ďalej v priebehu sezóny 2014/2015 budeme hľadať aj iné tréningové možnosti v zahraničí, aby hlavne kategórie juniorov a kadetov sa konfrontovali so „ zahraničným šermom“.

Mesiac	Druh sústredenia
VIII.2014	kondičné sústredenie / 6 dní / v materských oddieloch
IX. 2014	jednodňový spoločný tréning v Mladosti jednodňový spoločný tréning v oddieloch v Maďarsku - 1 x krátky tréningový zraz v Českej republike - 1x
X. 2014	jednodňový spoločný tréning v Mladosti jednodňový spoločný tréning v oddieloch v Maďarsku - 1x krátke sústredenie v Tate v Maďarsku / ak sa bude konať/ - 1x kontrolný zraz / 3 dni/ v Bratislave a spoločný tréning s Ukrajinou krátke sústredenie v BA pred turnajom Akademia cup pre Ka,žc,ml.žc v termíne 09.-10.okt.14
XI. 2014	jednodňový spoločný tréning v Mladosti jednodňový spoločný tréning v Maďarsku - 2x krátke sústredenie v BA pre Ju pred SPJ Martinengom v termíne 14.-15.-16. Nov.14

- XII.2014 jednodňový spoločný tréning v Mladosti
jednodňový spoločný tréning v oddieloch v Maďarsku
krátke sústredenie v BA pre Ju, Ka, žc, ml.žc v termíne 27.-28.-29.Dec.14
- I. 2015 jednodňový spoločný tréning v Mladosti
krátke sústredenie v Českej republike - 1x
krátke sústredenie v BA pre Ka, žc,ml.žc pred ECC Dunajský p .v termíne 22.-23-Jan. 2015
- II. 2015 jednodňový spoločný tréning v Mladosti
kontrolný zraz / 3 dni / v Bratislave a spoločný tréning s Ukrajinou
spoločný tréning v Maďarsku pred ME JU a Ka
/jednodňový v oddieloch alebo v Tate /
- III. 2015 jednodňový spoločný tréning v Mladosti
krátke sústredenie v zahraničí / miesto sa ešte upresní / - 1x
spoločný tréning v Maďarsku pred MS Ju a Ka - 1x
- IV. 2015 jednodňový spoločný tréning v Mladosti
krátke sústredenie v Maďarsku
- V. 2015 jednodňový spoločný tréning v Mladosti
spoločný tréning v Maďarsku - 2x
- VI. 2015 jednodňový spoločný tréning v Mladosti
Krátko sústredenie v BA pred MSR žc, ml.žc
- VII.2015 jednodňový spoločný tréning v Mladosti
Sústredenie v Tate , KZ V ČR

ŠTVRTKOVÝ TRÉNINGOVÝ REPREZENTAČNÝ ZRAZ

Termínovník v sezóne 2014/15 : od 04.09.2014 do 18.06.2015

Časový harmonogram : každý štvrtok v čase 17,30 -20,00 hod.

Program tréningového zrazu :

- 17,30 - 17,50 spoločná rozcvička
- 17,50 - 18,10 spoločné šermiarské nohy
- 18,10 - 19,45 voľný šerm / ostrý zápas /
- 19,45 - 20,00 strečing /individuálne/

Reprezentačný tréner eviduje účasť pretekárov na každom zraze a achivuje výsledky z voľného šermu.

Pozvaní reprezentanti:

Cipár Štefan	Michalík Samuel	Hunčárová Katarína
Cipár Ján	Ille Šimon	Drenčák Adam / 2x mes.
Cipárová Dagmar	Šteis Lukáš	Kucka Branislav / 2x mes.
Karkalík Matej	Stolár Samuel	Dunaj / 2x mes.
Kulka Peter	Rečlo Martin	Vencovský Pavel
Nemcová Janka	Gerši Tomáš	Szalay Ján
Duduc Alex	Gabašová Eva	
Johanides Lukas	Gabašová Lujza	
	Rečlová Klára	

Mimobratisklavským pretekárom budú cestovné a ubytovacie náklady hradené zo SŠZ-sekcia kord.