

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ZÁVĚREČNÁ PÍSEMNÁ PRÁCE

2002

MARTIN LÁTAL

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

PŘÍPRAVA TRENÉRA ŠERMU

Závěrečná písemná práce

Autor: Martin Látal, studium trenérství

Olomouc 2002

Author's first name and surname: Martin Látal

Title of the thesis: The Preparation Of The Trainer Of The Fencing

Department: -

Supervisor: -

The year of presentation: 2002

Abstract:

The author of the thesis tries to grasp the main aspects of the preparation work of the fencing trainer and focuses their relationships. He does not intend to describe all parts in detail. A great deal of them has been already studied in the Czech or foreign literature. The author directs at finding and describing the aspects, studying their mutual relationships and understanding them in context of the systematic preparation of the trainer. Grasping the theme should try to pass the knowledge on to the trainers and competitors to improve their efficiency and to reach good sport results not only at Czech.

Key words:

adaptation, lessons, methods, preparation, parts, sporting performance, training, evaluation

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Jméno a příjmení autora: Martin Látal

Název závěrečné písemné práce: Příprava trenéra šermu

Pracoviště:

Vedoucí: -

Rok obhajoby: 2002

Abstrakt:

Autor se v závěrečné práci snaží vystihnout hlavní aspekty přípravné práce trenéra šermu se zaměřením na jejich vzájemné vazby. Neklade si záměr do podrobně popsat všechny složky, z nichž velká část již je uvedena v naší nebo zahraniční literatuře, ale zaměřuje se na jejich pojmenování, popis vzájemných vztahů, souvislostí a uvědomění si jich v zájemném kontextu celkové přípravy trenéra. Sepsáním této problematiky se pokusí o předání vědomostí trenérům i závodníkům na cestě za jejich výkonnostním růstem a dosahováním sportovních úspěchů nejen na českých planších.

Klíčová slova:

adaptace, cvičení, metody, příprava, složky, sportovní výkon, trénink, vyhodnocení

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovnických služeb

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracoval samostatně a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje. Děkuji za cenné podněty a kvalitní informace z oblasti speciální přípravy Ottovi Tarabovi, trenérovi šermířského oddílu Sokola Brno I, a z oblasti všeobecné přípravy celému realizačnímu týmu pedagogů FTK UP v Olomouci, bez kterých by trenérská práce byla jen stěží možná.

V Olomouci dne 11.11.2002

OBSAH	Strana
Obsah	5
Úvod	9
Cíl	9
1. Požadavky na trenéra	10
1.1. Vlastnosti trenéra provádějícího školu	11
2. Terminologie	12
3. Historie	13
4. Specializace	14
5. Metodika šermu	15
5.1. Formy metodiky	15
5.1.1. Slovní zadání	15
5.1.2. Kombinace slovního zadání a pohybu trenéra	15
5.1.3. Zadávání cviku pohybem	15
5.1.4. Odpověď žáka na pohyb trenéra	16
5.1.5. Němá škola	16
5.2. Skladba školy v tréninkové jednotce	16
5.3. Následnost učení	16
5.4. Metodická komise	17
6. Formy sportovního tréninku v šermu	18
7. Rozvíjené vlastnosti šermíře	19
7.1. Percepční schopnosti	19
7.2. Zrak, hmat	19
7.3. Sebepozorování	19
7.4. Rozvoj periferního vidění a koordinace	19
7.5. Výcvik nohou	20
7.5.1. Sraz a střeh	22
7.5.2. Nácvik posunu	22
7.5.3. Nácvik odsunu	22
7.5.4. Nácvik dvojic posunů, odsunů	22
7.5.5. Nácvik předskoku, záskoku	22
7.5.6. Nácvik rozestupů	23
7.5.7. Nácvik výpadu	23
7.6. Výcvik držení zbraně a máchu	25
7.6.1. Polohy zbraně	26
7.6.1.1. Polohy zbraně - fleret, kord	26
7.6.1.2. Polohy zbraně - šavle	26
7.6.1.3. Výzva	27

8. Činnost trenéra	28
8.1. Výběr talentů	28
8.2. Testování.....	29
8.3. Příprava zbraní	29
8.3.1. Postup opravy elektrického fleretu	30
8.3.2. Postup opravy elektrického kordu	31
8.4. Plánování tréninkového procesu	32
8.4.1. Přípravné období	33
8.4.2. Psychologická příprava	35
8.4.3. Teoretická příprava	35
8.4.4. Technická příprava	36
8.4.5. Zhodnocení tréninku	36
8.4.6. Pořadí přípravných bloků	37
8.4.6.1. Zařazení v časovém období	37
8.5. Vrcholová příprava na období 4 let.....	38
8.6. Plán přípravy	38
8.7. Realizační tým	42
9. Etapy šermířského výcviku	43
9.1. Přípravka A.....	43
9.2. Přípravka B.....	43
9.3. Základní výcvik.....	44
9.4. Příklad šermířské školy žáků v prvních 6-8 měsících	46
10. Posloupnost tréninkových bloků	48
11. Škola šermu	50
11.1. Tréninková škola	51
11.1.1. Příklad tréninkové školy	52
11.2. Na co dbát při škole šermu ?	54
11.3. Sledování školy šermu.....	56
11.4. Repertoár cvičení.....	58
11.4.1. Tempová cvičení	61
11.4.2. Technická průpravná cvičení	61
11.4.3. Taktická průpravná cvičení	63
11.4.4. Cvičení odbodu ve výpadu.....	65
11.4.5. Cvičení penalty	66
11.4.6. Variační cvičení.....	66
11.4.7. Cvičení na rozvoj citu pro vzdálenost.....	67
11.4.8. Cvičení na rozvoj schopnosti číst šermířskou akci.....	70
11.4.9. Dohodnuté akce.....	71
11.4.10. Cvičení pro skupinový trénink	72
11.5. Kontrolní škola.....	73
12. Volný šerm	74

13. Vyhodnocení závodníků.....	76
13.1. Vstupní tabulka	76
13.2. Tabulka potřebného počtu bodů k postupu.....	76
13.3. Tabulka stanovení obtížnosti soutěže.....	77
13.4. Praktický příklad	77
14. Úvod tréninku	78
14.1. Příprava nohou	78
14.2. Trénink rychlosti	78
14.3. Plyometrická cvičení	79
15. Rozvoj síly.....	80
16. Rozvoj vytrvalosti.....	81
17. Trénink bodu	82
17.1. Signály trenéra pro nácvik tréninku bodu.....	83
17.2. Přímý bod z různých poloh čepelí.....	84
17.3. Nácvik přímého bodu výpadem a citu pro vzdálenost.....	85
17.4. Trénink odbodu po krytu	85
17.5. Trénink bodu odrazem.....	86
17.6. Trénink bodu vazbou	86
18. Taktika	87
18.1. Postup v taktice	87
18.2. Úkoly v taktice	89
18.3. Škola se záměrem přípravy na volný šerm.....	90
18.4. Cvičení rozvoje taktiky	91
18.4.1. Cvičení pro vyvolání tlaku na soupeře	93
18.4.2. Cvičení lákání a skrývání	94
19. Technicko-taktická příprava	95
19.1. Výcvik nohou	95
19.2. Pohyby útočné	95
19.3. Složité pohyby nohou	96
19.4. Zvláštní pohyby nohou.....	96
19.5. Trénink rychlosti	97
19.6. Technicko-taktická cvičení.....	97
19.7. Technika - shrnutí.....	97

20. Taktika - rozvoj speciálních šermířských dovedností	98
20.1. Příprava.....	99
20.2. Předpoklady.....	99
20.3. Tempo.....	99
20.4. Trénink tempa.....	100
20.5. Reflexní cvičení.....	101
20.6. Dávání signálů při škole.....	101
20.7. Trénink odrazu.....	102
20.8. Odchytávání začátku.....	102
20.9. Odvetný útok.....	103
20.10. Vstřícný útok.....	103
20.11. Rozdělení akcí dle psychické zátěže.....	103
20.11.1 Akce přípravné.....	103
20.11.2. Akce se skutečným zakončením.....	104
20.11.2.1. předvídané.....	104
20.11.2.2. nepředvídané.....	104
20.11.2.3. částečně předvídané.....	104
21. Nácvik speciálních šermířských dovedností	105
21.1. Cíl.....	105
21.1.1. Následnost učení techniky.....	106
21.1.2. Následnost učení taktiky.....	106
21.2. Pořadí komplexního nácviku.....	106
21.3. Učení cviků a pohybů.....	107
21.3.1. Cvičení obecná pro fleret, kord.....	107
21.3.2. Cvičení speciální pro fleret, kord.....	110
21.3.3. Cvičení pro šavli.....	110
21.4. Rozvoj speciálních šermířských dovedností.....	113
21.4.1. Rozvoj citu pro čepel.....	114
21.4.2. Rozvoj měkkosti bodu.....	114
21.4.3. Rimesa do rychlých ripost.....	114
21.4.4. Útoky a dlouhé kombinace.....	115
22. Harmonogram základního výcviku ve fleretu	116
23. Harmonogram základního výcviku v kordu	118
24. Harmonogram základního výcviku v šavli	120
25. Trenér a rozhodčí	122
26. Souhrn	126
27. Summary	127
28. Seznam literatury	128
Přílohy	129

Úvod

Pod pojmem příprava trenéra šermu rozumím souhrn vědomostí, prostředků a metod vedoucích k optimalizaci tréninkového procesu za účelem maximálního možného sportovního výkonu svěřených závodníků. Uvedené poznatky se opírají o více než 25-ti leté provozování krásného sportu - šermu se specializací fleret s občasnými zálety k šermu kordem. Rovněž se na nich podílí zkušenosti nabyté v šermířské škole Mgr. Fridricha Földese, bývalého šéftrenéra ASVS Dukla, a cenné znalosti získané při školení specializace v rámci studia v letech 2000-2002 Otty Taraby, trenéra Sokolu Brno I. Oběma tímto děkuji za předané vědomosti a otevření cesty k tréninku šermu.

Cíl

Cílem závěrečné práce je vystihnout hlavní aspekty přípravné práce trenéra šermu se zaměřením na jejich vzájemné vazby. Autor si neklade za záměr do podrobnosti popsat všechny složky, z nichž řada je již uvedena v naší i zahraniční literatuře, ale zaměřuje se na jejich pojmenování, uvědomění si vzájemných vztahů a souvislostí. Sepsáním poznatků ze školení specializace Otty Taraby v průběhu studia trenérství se pokusí vytvořit zdroj informací, z něhož mohou čerpat trenéři i závodníci na své cestě za výkonnostním růstem a dosahováním sportovních úspěchů nejen na českých planších.

1. Požadavky na trenéra

Předpokladem pro práci trenéra jakéhokoliv sportu, šerm nevyjímaje, jsou znalosti problematiky, jistý stupeň dovedností daného sportu a celá škála znalostí z oblastí pedagogiky, psychologie, teorie sportovního tréninku, antropomotoriky, anatomie, biomechaniky, fyziologie a dalších oborů, které jsou součástí této činnosti (výživa, regenerace).

Trenér by měl umět rozlišit profesní a osobní vztah k trénovaným závodníkům. Jeho dovednosti a znalosti by měly být co nejširší. Nezbytným předpokladem pro práci trenéra je znalost pravidel, v našem případě, pravidel šermu a šermířské terminologie. Pro kvalitní práci se svěřenými závodníky je důležité oddělit vlastní závodnické a praktické zkušenosti a nalézt vhodnou metodiku tréninku. Na tomto místě lze zmínit dobře propracovanou metodiku ve Francii, kde studenti, i bez předchozích závodnických zkušeností a znalostí šermu, studující příslušnou sportovní univerzitu, se stávají platnými a zkušenými trenéry úspěšnými v celosvětovém měřítku.

Důležitá je pro trenéra pravidelná systematická práce. Např. výuka nové akce by měla probíhat minimálně 3 týdny a další 3 týdny by měla být opakována. Trenér by měl dodržovat stavbu tréninku, jeho organizaci, zahájení, průpravu, průběh a závěr. Stavba tréninku by měla mít patřičnou dynamiku (rozcvička, postupné zvyšování zátěže, na závěr uvolnění, strečink).

K práci trenéra patří vedení dokumentace, plánování, testování dovedností, analýza akcí (jak závodník dává, jak dostává zásahy). Trenér by měl mít cit pro vnímání rozdílné biomechaniky v navenek stejných pohybech, měl by umět vidět chybu, zaměřit se na ni a odstraňovat ji (při nácviku akcí alespoň 50x v jedné tréninkové jednotce). K jeho schopnostem by měla patřit schopnost naučit závodníky překonat zábrany, aby získali chuť dát zásah, měli v sobě vysokou míru bojovnosti. Součástí trenérské práce je chápání cykličnosti zátěže, relaxace, super-kompenzace, znalost ideo-motorických forem tréninku, autogenního tréninku i zvláštních forem tréninku např. při zranění nešermující ruky a podobných situacích.

Nepostradatelná je i vlastní fyzická kondice trenéra. Pro zvládnutí náročného tréninkového procesu je nutné, aby trenér dbal i na svou fyzickou přípravu.

1.1. Vlastnosti trenéra provádějícího školu

K vlastnostem trenéra šermu by mělo patřit umění stanovit cíle školy, čeho chce s trénovanými závodníky dosáhnout. Měl by umět zvolit optimální prostředky dosažení cíle. Dohlédnout na rozcvičení, vhodnou formou seznámit žáka s cílem školy. Ve škole šermu se vyhnout dlouhému vysvětlování, zadat nezbytné pokyny k provedení úkolu, cvičit je se žákem, srovnávat cviky mezi sebou. Dlouhodobým tréninkem by si měl žák cvik osvojit. Trenér by neměl snižovat nároky i přesto, že ještě něco žák neumí.

Při vedení tréninkové dokumentace by měl zapsat žákem zvládnutou problematiku. Při škole je vhodné trénovat jeho oblíbené akce a tyto zdokonalovat. Při určité úrovni docílit při tréninku reálných podmínek na planši jako v boji. Občas může trenér dokončit ve škole předbod, výpad, aby žák cítil, že jeho akce ještě nekončí. Vhodnější je neztrácet čas zbytečně dlouhými a komplikovanými akcemi, ale zdokonalovat jednodušší akce. Trénovat různé druhy akcí (útoky, obrany) různými způsoby.

Trenér tvoří školu ve vzdálenosti, v jaké je žák zvyklý šermovat. Je nutné udělat akci tak, aby zasáhl. Občas je vhodné toto narušit pro udržení pozornosti. Zajišťuje rozestupy: velký, střední, krátký. Žák musí poznat kdy je ohrožen a může dostat zásah a musí vědět, ze které vzdálenosti dá zásah. Při škole je nutné snažit se stále odstraňovat chyby, nepovolovat a nedovolit další chyby.

Nežádat rychlost, kde není potřeba, nežádat silové provedení, snažit se o lehkost, měkkost. Sledovat žáka v bojových situacích ve volném šermu a turnajích, následně ve škole řešit případné problémy. Trenér by si měl občas zašermovat volný šerm, aby udržel kontakt s realitou.

Postavení trenéra v tělocvičně musí být takové, aby měl neustálý přehled o činnosti žáků. Jednou z forem rozcvičky, která vyhovuje předchozímu kritériu, je rozcvička v kole, kdy trenér běží v protisměru žáků. Toto umožňuje mít neustálou kontrolu, dohled. Trenér při výcviku i rozcvičce používá dohodnuté signály k zajištění komunikace, stupňuje požadavky, dbá na rozvoj percepčního vnímání.

2. Terminologie

Jako v každém oboru lidské činnosti, tak i ve sportovním šermu existuje systém pojmů pro každý prvek a vzájemných vazeb mezi nimi, aby byla zajištěna správná komunikace a správné pochopení mezi účastníky v tomto oboru se pohybujícími.

Názvosloví šermu bylo zpracováno a sestaveno Pavlem Vaníčkem jako závěrečná práce studia trenérství v učebním textu Univerzity Karlovy v prosinci roku 1998 a tímto na něj odkazují (Vaníček, P.(1998). *Názvosloví*. Praha: Univerzita Karlova.)

K popisu šermířských akcí lze použít i symboliku sestavenou panem Dr. Pavlem Plchem v tzv. **šermířské písmo**. Rovněž řadu poznatků lze čerpat z literatury historie šermu (např.: Plch, P. Dr., Olivová, V. (1979). *Lidé a hry*. Olympia.)

Mezinárodní termíny zpracoval pan J. Černožorský. V březnu roku 2000 jsem je sepsal dle podkladů ČŠS (česky, francouzsky, anglicky, německy a španělsky) a pro zájemce jsou zpřístupněny na internetové stránce:

http://www.okpb.cz/www_serm/studium/terminologie/serm_term.htm

3. Historie

Sportovní šerm se vyvíjel v období 15.-16. století jako úpolový sport, jeho propagátory byli Španělé, Italové, Francouzi. Historie a vývoj šermu do jeho nynější sportovní formy je uvedena v řadě literárních pramenů. Popsat historické vazby je nad rámec tématu této závěrečné práce. Zde se omezím jen na konstatování, že trenér by měl znát historii místa, kde trénuje a přiblížit ji svým žákům.

4. Specializace

Ve sportovním šermu existují tři specializace dle zbraní: **fleret**, **kord**, **šavle** v pořadí dle abecedy nikoliv dle důležitosti, neboť každá z těchto zbraní má své kouzlo a není možno jakýmkoliv způsobem jednu vyvyšovat nad druhou. Bližší specifikace ke každé zbraní jsou podrobně popsány v literatuře (Vaníček, P.(1998). *Názvosloví*. Praha: Univerzita Karlova.) nebo v Pravidlech šermu - technické části a jsou nad rámec tématu práce. Nebudu se jimi v této práci dále zabývat.

5. Metodika šermu

Z organizačního hlediska je důležité učit jen to, co je v pravidlech !

5.1. Formy metodiky

Metodika ve sportovním šermu má následující formy:

5.1.1. Slovní zadání

Trenér je pasivní, zadává pouze slovně, později žák pochopí, kdy má danou akci uplatnit i bez předchozího slovního povelu. Trenér může mimo slovních povelů používat k povelům údery dřevěnou tyčí do podlahy, tleskání, pískání a další akustické nebo vizuální signály.

5.1.2. Kombinace slovního zadání a pohybu trenéra

Kombinací slovně zadaného úkolu a vykonávání z pohybu trenéra rozvíjí žák znalosti vedení boje. Příklad: Trenér i žák stojí ve střehu a zbraň mají v poloze sixty. Při posunu trenéra a současném povelu žák provádí přímý bod výpadem a zasahuje trenéra na prsou.

5.1.3. Zadávání cviku pohybem

U tzv. metody „otevřených očí“, kdy žák reaguje na pohyb trenéra, trenér na začátku školy vysvětlí cvik(y) a dále již povely nezadává.

5.1.4. Odpověď žáka na pohyb trenéra

Žák reaguje na podnět trenéra, rozvíjí psychickou složku. Žák musí být ostražitý, měl by být ve vyšším psychickém napětí.

5.1.5. Němá škola

Uplatňuje se u zkušenějšího žáka. Trenér již nezadává cvik povelom pouze pohybem a činností vlastní zbraně. Žák reaguje již dle naučených cviků.

5.2. Skladba školy v tréninkové jednotce

1. Úvodní část by měla trvat 3 až 5 minut. Měla by obsahovat 3-4 krátké akce, které by se měly 5x opakovat. Žák provádí předbody, trenér dbá na lehkost a měkkost žákova provedení.

2. Hlavní část školy by měla obsahovat 60 až 80 akcí při opakování 6-8 stejných. Poté trenér přechází na jiné akce pro udržení pozornosti žáka. Dle charakteru školy se odvíjí délka hlavní části. Při kontrolní škole trvá 5-15 minut, při tréninkové škole 20-30 minut. U speciálních škol (např. v Rusku) vyspělí žáci trénují 2-3 hodiny.

Při provádění cviků trenér vyžaduje dobrou techniku, snižuje rizika akce a postupně vyžaduje rychlost, reakční rychlost, zachytávání signálů, začátky akcí soupeře.

3. Závěrečná část obsahuje zhodnocení školy, zdůraznění všech aspektů žákovy činnosti a stanovení cíle příští školy.

Pro závodníka po ukončení 2. ročníku by 20 min. tréninková škola měla obsahovat v úvodní části o délce 2-3 minuty 10 různých akcí, v hlavní části 30 akcí v délce přibližně 15 minut a v závěrečné části 10 akcí po dobu 2 minut.

5.3. Následnost učení

Při tréninku sportovního šermu se učí specifické formy pohybu, kryty, nápon paže, body. Pohyby je nutno ze začátku dělat pomalu a v okamžiku zvládnutí přejít k rychlým akcím. U krytů je důležité žákům vysvětlit, aby kryli hranou čepele s rotací ruky pro větší jistotu ! Pro začátečníky je důležité, aby chápali, že poloha a velikost krytu souvisí s hloubkou útoku (blízká, střední, daleká).

Poté dochází ke kombinaci pohybů v různém tempu, různém rytmu, na pohybující se čepel a žák se učí plastickému obměňování techniky ve volném šermu.

5.4. Metodická komise

V Českém šermířském svazu působila metodická komise, která metodicky vedla trenéry šermu v jednotlivých oddílech svazu. Jedním z výstupů této komise byl Metodický dopis - Taktika šermu, jejímž autorem je Ing. Arnošt Sedlák a byl vydán ÚV ČSTV, Vědeckometodickým oddělením a Výborem šermířského svazu v roce 1985. V této literatuře, která mimo hlavní náplň obsahuje i odkazy na řadu další literatury, nalezneme cenné podněty k tréninku taktiky, nezbytné složky šermu. Z dalších dokumentů je možno zmínit Šerm pro trenéry II. a III. třídy, učební text, který vyšel v roce 1982 a sepsal jej autorský kolektiv ve složení Ing. Arnošt Sedlák - vedoucí autorského kolektivu, J. Vršecký, Ing. P. Drobny, Ing. F. Gömöry, O. Taraba a J. Laštovička.

Navázat lze i na soudobou zahraniční literaturu, pro ilustraci uvádím Spravodaj Slovenského šermiarského zväzu, kde lze nalézt cenné rady k nácvičku šermířských nohou a další podnětné informace. Domnívám se, že pro zvýšení sportovní výkonnosti a dosažení výsledků na světové úrovni by bylo žádoucí její činnost obnovit a pomoci tak trenérům v jejich nelehkém údělu předávání znalostí a tréninku šermu nadějně mladé generace sportovců.

Stanovit a hodnotit úspěšnost v šermu lze pouze dosahovanými výsledky na mezinárodní úrovni, soutěžích světového poháru v daných kategoriích, olympijských hrách. Měření výkonnosti v šermu podléhá módním trendům, v této práci zmiňuji v kapitole 13. Vyhodnocování závodníků jednu z možných metod objektivizace šermířského výkonu.

Těžko se také uplatní různé testy např. psychologické, které by dokázaly nalézt vhodného adepta pro tento sport. Výsledky, které ukazovaly na určité rysy povahy, uplatnitelné závodníkem na planši při souboji (Istivost, schopnost předstírání, atd.) se projeví jako neprokázané a byly zamítnuty.

Pozitivně lze vyhodnotit dle testu výbušnosti, který jednoznačně vypověděl, že sportovci s vyšší úrovní výbušnosti jsou i technicky lepšími závodníky.

Nejlepší způsob pro rozvoj šermířských dovedností je šerm sám. Dílčí metody, např. přesnost hodů koreluje významně s přesností bodu (schopností přesně zasáhnout), ale neznamená automaticky úspěšnost v šermu !

Jednou z metod měření intenzity tréninku je metoda vyvinutá v Rusku, která používá pro její stanovení jednotku BALI, kde 100% utkání na vrcholové soutěži odpovídá 10 BALŮM.

Na závěr této kapitoly lze doporučit radu pro trenéry týkající se chybných postupů. Pokud jeden ze žáků dělá chybu, trenér ji vysvětlí pouze jemu samotnému. Pokud více svěřenců dělá stejnou chybu, je chyba v metodě a trenér by měl přehodnotit své postupy !

6. Formy sportovního tréninku v šermu

Při tréninku sportovního šermu lze uplatnit tyto formy:

1. Individuální forma: Ta se dále dělí na samostatnou u terče nebo trenažéru a forma s trenérem při provádění šermířské školy nebo řízeného šermu.
2. Skupinový šerm: Lze uplatnit ve skupině (dvojice), v koloně (se zbraní) nebo při tréninku nohou.
3. Assautový styl: Pro nácvik útoků, krytů a odbodů.
4. Volný šerm: Je podrobněji popsán v kapitole 12.

7. Rozvíjené vlastnosti šermíře

Výše uvedenými formami sportovního tréninku rozvíjíme u šermířů následující vlastnosti nezbytné pro provozování tohoto sportu, na jehož profesiografický popis odkazují na přílohu 1 Profesiografická studie šermu:

7.1. Percepční schopnosti

Žáci rozvíjejí reakční čas, výbušnost a složený reakční čas. Trénují se volným šermem a šermířskou školou s trenérem.

7.2. Zrak, hmat

U šermu je důležité hloubkové vidění, odhad vzdálenosti, periferní vidění, hmat a cit v ruce, kdy šermíř musí umět zareagovat při styku čepelí na uvolnění nebo přetlak čepele soupeře.

7.3. Sebepozorování

Šermíři se v průběhu tréninku učí sebepozorování a cvičí koordinaci s analýzou. Sebepozorování a sebeuvědomění vede ke snadnějšímu porozumění nedostatků a chyb, kterých se sportovec dopouští.

7.4. Rozvoj periferního vidění a koordinace

Periferní vidění a koordinaci lze rozvíjet pomocí tenisového míčku, prováděním hodů (jeden vrchem, druhý odrazem od podlahy a dalšími variantami), snahou o trefení, rozvojem výbušnosti, razance a včasnosti.

7.5. Výcvik nohou

Pro výcvik nohou, nejdůležitější složky šermířského výcviku, doporučuji postup popsany trenérem slovenské reprezentace panem Jozefem Nagy. Nagy, J. (2001, 2002). Práca nôh (Práce nohou). *Spravodaj Slovenského šermiarského zväzu*, 11/2001, 12/2001, 1-2/2002, 3-4/2002, 5/2002 a 6/2002.

Způsob, jakým drží šermíř zbraň, a postoj zaujímaný ve srazu, ve střehu, to je záležitost a vizitka každého trenéra !

Začátečník by měl mít při výcviku v ruce tyč, laminátový model zbraně, tenisový míček nebo alespoň natažený ukazovák pro pocit držení zbraně.

7.5.1. Sraz a střeh

Výcvik nohou lze zahájit průpravnými cviky ve srazu. Žákovi by se měl při zvednutí špičky pod chodidlo vejít tenisový míček. Pokud tomu tak není, signalizuje to zkrácenou Achillovu šlachou a tu je nejprve potřeba protahovat.

Nezanedbatelným přínosem pro přípravu šermířských nohou je speciální šermířská gymnastika, sestávající z dřepů a výponů na špičkách v pozici srazu t.j. chodidla svírají pravý úhel, chodidlo pod ozbrojenou paží míří dopředu na soupeře a pata předního chodidla je těsně před patou chodidla zadní nohy. Podobně lze procvičovat svaly nohou v pozici střehu, kdy žák předkročí z pozice srazu přibližně na šíři svých ramen, ponechá napnuté nohy a provádí výpony na špicích, dřepy. Dalšími ze cviků je v postavení střehu houpání z předkloněné pozice na špici přední nohy a paty zadní nohy do pozice opačné t.j. paty přední nohy a špice zadní nohy.

Ze srazu lze rovněž nacvičovat držení zbraně a přechod do střehu při rozpažených pažích, předkročení za současného pokrčení nohou i rukou do pozice střehu.

Ačkoliv někteří trenéři od pozice srazu upouštějí z důvodů, že se v šermu prakticky nevyskytuje, domnívám se, že ji lze jako průpravnou pro výše uvedený nácvik dobře využít. Lze doporučit cvičit sraz 2-4 tréninky.

K nácviku správného šermířského postavení lze použít následujících průpravných cvičení: Žák provede sraz, rozpaží dlaněmi nahoru v rozkmit paží. Ve stejném postoji provede zdvih špičky (supinace) a pod chodidlo mu trenér vloží tenisový míček, který by měl vejít a schovat se. Ve srazu provede dřep, trenér dbá, aby koleno mířilo na soupeře, ve dřepu provádí poskoky.

Pro správnou polohu ruky držící zbraň je možno použít nácviku, kdy žák sedí v křesle je rukou opřen o opěradlo, ruka visí volně v ramením kloubu a provede natočení směrem na soupeře.

Pro eliminaci chyby začátečníka, kdy loket ozbrojené paže je zalomen ven, lze použít

nácviku z pozice linky, t.j. napnuté paže, stáhnout loket k tělu.

Pro nácvik činnosti zadní neozbrojené paže lze použít cviků: Paže v bok, prsty vpředu, rameny volně pohyb nahoru a dolů. V postavení ve střehu je loket kolmo na paži, drží rovnováhu. Správného postavení rukou ve střehu lze docílit vložením fleretu mezi dlaně. Nácvik natažení paží lze provádět současně již při tréninku srazu. Tato cvičení je možno provádět i na signál trenéra.

Pro nácvik střehu je někdy pro začátečníka výhodnější ze srazu úkrok vzad, předkrok je složitější. Žák musí dbát, aby pohyb začal zvednutím špičky přední nohy a předkročil. Další možností nácviku střehu je stoj s chodidly rovnoběžnými ve vzdálenosti šíře ramen, mírné podřepnutí a vytočení špičky nohy pod šermující paží o pravý úhel vně. Lze tímto dosáhnout téměř ideálního střehu, který odpovídá biomechanice žáka.

Trenér musí dbát, aby žák udržoval tzv. čáru šermu, což je spojnice středu paty zadní nohy, paty a špičky přední nohy, která je v zásadě rovnoběžná s podélnou osou planše - bojiště. Koleno přední nohy je nad nártem (špičkou), ruce vbok, prsty vpředu, vytočená hlava, břicho a hýždě zastrčené.

Při nácviku střehu lze doporučit místo rukou vbok ruce volně podél těla nebo za zády. Ruce vbok jsou problematické, protože dochází ke ztuhnutí ramen. Trenér hlídá správné postavení a nedovolí předklon !

Pro nácvik správné rovnováhy ve střehu lze procvičovat ve střehu výpon na špičky s rukama na rameni nebo tyčí za krkem a zády do dřepu na tři doby k vytvoření správného tonusu a vyrovnaný střeh. Cvičení je možno doplnit dřepem s návratem do střehu (i se zbraní), úklony, svislým vytáčením ve střehu. Dále při běhu v kole žáci přeskočí míč nebo masku položenou na podlaze, dopadnou do pozice střehu, srovnají polohu, zafixují ji a pokračují dále v běhu nebo poklusu.

V průpravě je vhodné střídání střehu vlevo, vpravo, pro částečnou kompenzaci jednostranného zatížení.

Pro rozvoj pozornosti a soustředění lze používat cvičení na signál (povel, paže shora dolů, tlesknutí), po němž žáci sprintují, provedou zrcadlově sraz, střeh a další změny pohybů. Trenér dbá na kontrolu poloh rukou žáků.

Po absolvování těchto průpravných cvičení lze přistoupit k nácviku posunů a odsunů.

7.5.2. Návčik posunu

Při návčiku posunů trenér dbá, aby pata přední nohy předkročila na místo špičky nebo max. o 10 cm dále. Dbá, aby došlap zadní nohy byl současně s dopadem špičky nohy přední. V průběhu cviků upozorňuje na chyby, střídá dřep, střeh, dbá na správné postavení lokte a zadní ruky, je důsledný při opravování chyb ! Do dřepu jde žák volným pádem a současným stažením nohou pod sebe. Nevhodné pohyby je nutno opravovat.

7.5.3. Návčik odsunu

Je analogií k návčiku posunů. V průběhu pohybu vzad se žák odráží patou přední nohy se současným zakročením nohy zadní. Trenér dbá zvýšeného důrazu na rychlé přišlápnutí přední nohy.

7.5.4. Návčik dvojic posunů, odsunů

První posun je pomalý se zvednutou špičkou a napnutou nohou, dokončení zadní nohou co nejrychlejší, druhý posun je velmi rychlý.

Totéž platí pro odsun, první je proveden v pomalém tempu, druhý rychle s důrazným došlapem přední nohy.

Při sledu odsunů, do zpomaleného odsunu je nutno naučit žáka vnímat zpomalení a provedení akce. Příklad pro pozdější návčik se zbraní: sixt vazba výhybem bod pod čepelí, trenér dbá na včasné provedení. Do přípravy nacvičujeme vazby, žák se učí číst pohyb. Nebo trenér provádí 2 odsuny, posun, žák do posunu reaguje akcí vazba s pokrčenou paží, brána až na konci posunu.

Návčik lze rozšířit o trojici prvků. Provádění 3 odsunů, postupně gradovat, odhadnout správně zpomalení a zrychlit závěrečnou akci.

7.5.5. Návčik předskoku, záskoku

Předskok a záskok patří k překvapivým pohybům nohou využitelným zvláště z taktického hlediska. Obojí lze natrénovat poskoky, zafixováním pohybů, prováděním dlouhých předskoků ze dřepu. Trenér dbá u žáků současného dopadu obou chodidel a zafixování polohy střehu po doskoku. Při předskoku se žák odráží zadní nohou a přední nohou vykonává dlouhý předkrok. Při záskoku se odráží patou přední nohy se současným zákrokem. Trup se pohybuje vodorovně. Později nacvičujeme skok a výpad, který donutí k razanci.

7.5.6. Nácvik rozestupů

U nácviku rozestupů trenér dbá na současné provádění a reakce na soupeřův pohyb, jasně a názorně ukáže pohyb pomalu a správně. Žák dokončí současně s pohybem trenéra, trenér může pro začátek použít dupnutí.

7.5.7. Nácvik výpadu

Výpad je útočný pohyb (krok) k provedení zásahu. Výpadem se dává přibližně 99% zásahů, zbylé 1% fleší a posunem.

Do přípravné fáze nácviku výpadu lze zařadit cvičení, v němž žák přechází ze srazu do dřepu, má předpaženou šermující ruku a snaží se dotknout špičkou nohy dlaně. Ve stoji rozkročném provede předkopnutí a zafixuje si zvednutí špičky. V širším stoji rozkročném přenáší váhu, naklání a zaklání se. Dbá na odlehčení palce, sunutí přední nohy. Stehno a špička přední nohy míří k soupeři, holeň přední nohy je kolmo k podlaze, stehno rovnoběžně s podlahou, napnutá zadní ruka, chodidlo zadní nohy na podlaze. V této poloze provádí cviky: rotace trupu, předklony, dotyk lokte na podlaze.

Výpad nacvičujeme ze stoje rozkročného na obě strany, žák musí zafixovat konečnou polohu ! Poté cvičíme střeh a výpad. Důležitá je koordinace ruky, plynulé natažení a návrat zpět do výchozí střehové polohy. Ruka ozbrojené paže těsně následovaná špičkou přední nohy, která se odlehčená mírně zvedá, se plynule natahuje.

Následuje vykopnutí přední nohy se současným náponem zadní nohy v koleni, které je motorem výpadu, do krajní polohy a náponem zadní ruky. Stehno je vodorovně s podlahou. **Trenér musí pohyb ukázat správně !**

Pokud žák cuká ramenem, lze proti cukání provádět nácvik s mincí na rameni. Mince nesmí spadnout. Nebo lze použít rukavici na špičku čepele zbraně, opět nesmí spadnout.

Pro docílení současného náponu zadní nohy a předkročení přední nohy lze provádět nácvik nohou s dlaněmi položenými na stehna, žák dbá na odlehčení špičky. Trenér klade důraz na prolomení kyčle a trupu při výpadu.

Chybí-li švih ve výpadu, žák pomyslně tlačí špičku dopředu se zášvihem v pohybu dopředu. Dbát na zažití v pohybu !

Je-li špatné postavení zadní nohy ve výpadu, když není chodidlo na podlaze, lze doporučit myslet na tlak bříška palce, tlak na patu k odstranění tohoto nedostatku.

Důležitý při nácviku výpadu je i návrat na střeh. Fleretisté se vrací stažením ruky se zbraní k tělu následované stažením zadní nohy v kolenu a odrazem předního chodidla s došlapem do polohy střehu a současným pokrčením zadní paže. Kordisté se vrací s nataženou paží se zbraní stažením zadní nohy v kolenu a odrazem předního chodidla s došlapem do polohy střehu se současným pokrčením zadní paže a poté stáhnou ruku do výchozí střehové polohy pokrčením ruky v lokti. Střeh je pro šermíře odpočinková poloha !

Při nácviku žák reaguje na povely, poté na tlesknutí, trenér důsledně kontroluje ruku, špičku, pracující zadní nohu i ruku, sleduje oddělené pohyby, koriguje zastavování, dává pozor na chyby při návratu do střehu po výpadu, opravuje akci, dbá na rytmus reakcí a jejich gradaci, odstraňuje nedostatky, žák si zvyká na drill !

Techniku výpadu trénujeme minimálně 6 týdnů, poté přidáme varianty výpadu: krátký, výbušný a postupně zrychlovaný.

Nácviku bodu výpadem je věnována samostatná kapitola 17. Trénink bodu. Trenér dbá u žáka o to, aby nápon paže v lokti probíhal přímo dopředu (v představě ruka procházející trubkou). Dobodnutí končí mírným vytočením do polohy mezi 1-2 hodinou pomyslného ciferníku. Trenér dbá uvolnění zbraně při dovodu u začátečníků.

7.6. Výcvik držení zbraně a máchu

Předpokladem úspěšného sportovního výkonu v šermu je správné držení zbraně. Rozvíjet lze u začátečníků tenisovým míčkem držným mezi palec a ukazovák. Žáci si tímto zvykají na hmatový vjem získávají cit do v budoucnu ozbrojené paže. Další formou je použití gymnastické tyče, podobně jako u francouzského držení zbraně s mezerou mezi prsty a dlaní.

Uchopením gymnastické tyče v polovině délky a rotací rozvíjíme, posilujeme svaly zápěstí, lokte a paže. Tyče lze mimo výcviku držení zbraně využít i k rozvoji taktiky, kdy v předklonu se žák snaží tyčí trefit soupeřův nárt. Soupeř musí uhnout. Další možností je situace, kdy žáci stojí proti sobě na lavičce, drží tyč, snaží se jeden druhého shodit z lavičky, přetlačit.

Ve fleretu dbá trenér u žáka na správnou polohu lokte, nesmí být zalomen vně, na palcovou polohu držení ruky zbraně, ruka je blíže ke trupu. Žák začátečník míří tam, kam chce bodnout.

V kordu je pozice obdobná fleretové pouze ruka je více vysunuta vpředu. Hrot kordisty je na úrovni spodní části číšky a míří na loket soupeře.

Pro nácvik držení šavle je důležité správné provedení máchu horního a dolního, se správnou rotací v lokti. Mách musí zasvištět.

V šavli šermíř drží zbraň v poloze terci a míří na soupeře. Ruka je ve hřbetní poloze mírně vysunutá.

Přechod ze střehu do linky u fleretu a kordu je prováděn náponem paže a vytočením o přibližně 10 stupňů vpravo nebo vlevo (podle toho, kterou rukou šermíř šermuje), u šavle pouze posunem paže dopředu, při návratu se ruka v lokti pouze stáhne.

7.6.1. Polohy zbraně

Pro určení polohy zbraně lze použít dvě základní podmínky: Poloha čepele: styčná, sklopná a poloha ruky: v supinaci, pronaci. Další rozdělení je podle pomyslného kvadrantu, s průsečíkem os přibližně v polovině trupu, na vnitřní, vnější, horní a spodní.

7.6.1.1. Polohy zbraně - fleret, kord

	název krytu	poloha čepele	poloha ruky
1	PRIMA	sklopná	vnitřní hřbetní
2	SEKONDA	sklopná	vnější hřbetní
3	TERCA	styčná	vnější hřbetní
4	KVARTA	styčná	vnitřní dlaň příč
5	KVINTA	sklopná	vnitřní hřbetní
6	SIXTA	styčná	vnější dlaň příč
7	SEPTIMA	sklopná	vnitřní dlaňová
8	OKTÁVA	sklopná	vnější dlaňová
9	NONA	sklopná	výše než u kvinty

Zobrazení poloh nalezneme v příloze 4 Polohy krytů ve fleretu (převzato z Mynařík, Z. (1996). *Šerm fleretem*. Olomouc: Univerzita Palackého.). Na tomto místě je třeba říci, že zobrazené polohy představují jednu z možných pozic dané polohy v souvislosti s hloubkou útoku (viz kapitola 5.3. Následnost učení strana 16).

7.6.1.2. Polohy zbraně - šavle

(převzato z Vaníček, P.(1998). *Názvosloví*. Praha: Univerzita Karlova.)

	název krytu	poloha čepele	poloha ruky	hrot-pěst
1	PRIMA	vnitřní	hřbetní	spodní
2	SEKONDA	vnější	hřbetní	spodní
3	TERCA	vnější	hřbetní	vrchní
4	KVARTA	vnitřní	dlaňová	vrchní
5	KVINTA	vnější	hřbetní	nahoře
6	SIXTA	vnitřní	dlaňová	nahoře
7	SEPTIMA	vnitřní	dlaňová	spodní
8	OKTÁVA	vnější	dlaňová	vrchní

Následující tabulky ukazují poměry čepelí a změny polohy jaké mohou na planši nastat.

Poměry čepelí:	1. šermíř	2. šermíř
	střeh	střeh
	linka	střeh
	střeh	linka
	linka	linka
Symbolicky:	O	O
	O	--
	--	O
	--	--

změny polohy	příklad
přímé	kvarť-sixť
polokružné	sixť-oktáv
diagonální	sixť-serkl
nepravidelné	kvarť-septima
kružná	kvarť

7.6.1.3. Výzva

Výzvou rozumíme polohu zbraně z pohledu taktiky. Metodika výcviku polohy má několik forem. Výcvik polohy může probíhat při škole s trenérem, před zrcadlem nebo ve skupině, kdy trenér předcvičuje a žáci opakují po něm. Po předvedení trenér používá slovního povelu.

8. Činnost trenéra

Trenér by si měl stanovit cíl tréninku, zjistit si typ a povahu závodníků. Např. vhodnou formou hry, kdy lze vyzpozorovat, zda žák dostane-li ránu, nechá to být nebo ji vrátí. Z počtu zápasů a počtu zásahů zanalyzovat skupinu po handicapovém zápase. Jak každý ze závodníků dotahoval, zda se dostal do vedení, byl pasivní apod. Závodník by na tréninku neměl vědět, že je právě testován (skrytý tréninkový záměr).

Pro vyhodnocování tréninku je vhodná následující tabulka k zapisování průběhu jednotlivých zápasů.

Zápis akcí:

Přehledná tabulka úspěšnosti zásahů: *zásahy mimo, zásahy po krytu, zásahy útokem*

šermíř A	šermíř B	poloha			akce				
		4	6	2	útok	kryt odbod	2.intence	záraz	útok mimo
x		x			x				
	x		x			x			
x									

Hodnocení je nutno vyjadřovat statisticky nikoliv pocitově. Trenér sleduje závodníka z psychologického hlediska, vede tréninkovou dokumentaci, vyhodnocuje volný šerm na tréninku, na turnaji (viz kapitola 13. Vyhodnocení závodníků).

Sleduje co žák trénuje, co provádí a jak je úspěšný. Dále zaznamenává čas strávený na tréninku, zásahy, počet zápasů, umístění v žebříčcích.

8.1. Výběr talentů

Jednou z prvních činností, kterou trenér vykonává na začátku sezóny je nábor nováčků a jejich výběr. Trenér musí určit, kdo se nehodí a z jakých důvodů. Zařadí zájemce do skupin dle věku a schopností, oddělí ty, kteří se nehodí ze zdravotních důvodů (mají srdeční vadu nebo trpí jinými nemocemi vylučujícími sportování).

Další výběr provede v průběhu roku pomocí testů, měření. Vybere i typově, kdo se hodí na kord, kdo na fleret, na šavli.

8.2. Testování

Patří k důležitým činnostem, které kontrolují práci trenéra a schopnosti žáka. Výsledkem testu musí být měřitelné údaje. Šerm lze rozvíjet nejlépe šermem a výkonnost lze sledovat pouze aktuálním umístěním v žebříčku. Žák musí odtrénovat příslušné kvantum, udržovat cílenou aktivitu v tělocvičně a neustále sledovat pod dohledem trenéra svou fyzickou přípravu !

Pro rozvoj tvořivosti a motivace můžeme použít psychické testy.

8.3. Příprava zbraní

Ideální situací pro šermířský oddíl je, když má svého vlastního zbrojíře. Ve většině případů tomu tak není a zbraně připravuje svým žákům trenér sám. V úplných začátcích je to nezbytností.

V Německu, Maďarsku, Francii, Anglii, v zemích, kde sídlí přímí výrobci šermířského vybavení je situace výhodnější, existuje možnost hromadných nákupů oddílů přímo u výrobce s možností osobního výběru např. čepelí, hotových sestavených zbraní apod.

V našich podmínkách lze využít služeb dodavatelských firem, které se obchodem se šermířským vybavením zabývají a získat tak nezbytné technické a materiálové vybavení od nich.

Jsou však případy, kdy je v oddíle nutno zbraně opravit a nelze to provést pouhou výměnou čepelí. K tomu účelu si dovoluji dodat na následujících dvou stránkách krátký technologický postup.

Po zkompletování zbraně by se těžiště zbraně mělo pohybovat přibližně 5-9 cm od číšky směrem ke hrotu.

8.3.1. Postup opravy elektrického fleretu

- Odšroubovat a sejmout ručku, můstek, molitan a číšku.
- Odstranit vytržením vodič z drážky čepele.
- Kotoučovým pilovým listem tloušťky menší než je šířka drážky odstranit z drážky zbytky přetrženého nebo jinak poškozeného vodiče.
- Drážku odmastit.
- Odšroubovat aret a povolit dva malé šroubky držící hrot.
- Vyjmout hrot a pružinku.
- Opatrně jehlou zesponu vysunout mističku s kontaktem.
- Pájkou rozehrát a odstranit zbytek vodiče.
- Našroubovat a dobře utáhnout aret, pozor na přetažení !
- Provléknout nový opletený vodič délky cca 110 mm mističkou, cca. 1,5 mm odizolovat i smalt !
- Zapájet vodič do kontaktu, opatrně zasunout kontakt do mističky.
- Opačný konec vodiče protáhnout otvorem v aretu shora a opatrně zasunout mističku s hrotem.
- Vložit pružinku a hrot.
- Hrot přitlačit palcem a utáhnout opatrně oba malé šroubky.
- Vodič vložit do drážky a zakápnout vhodným lepidlem (vteřinové lepidlo).
- Vložit a utáhnout čepel hrotem dolů ve svěráku.
- Na konec vodiče nasunout bužírku.
- Zasunout číšku, můstek, molitan a ručku.
- Vložit pérovou podložku průměr 6 mm, případně pod ni ještě podložku, a utáhnout šroub.
- Odizolovat vodič a přišroubovat případně připájet na očko u izolované zdířky, t.j. zdířka pro kolík osobní šňůry s menším průměrem.

8.3.2. Postup opravy elektrického kordu

- Odšroubovat a sejmout ručku, můstek, molitan a číšku.
- Menším šroubovákem nebo jiným vhodným nástrojem odstranit z drážky zbytky přetržených nebo jinak poškozených vodičů.
- Drážku odmastit.
- Odšroubovat aret a dva malé šroubky držící hrot - zárazník.
- Vyjmout hrot a pružinku.
- Opatrně zespodu vysunout umělohmotnou destičku s trubičkovými kontakty.
- Kontakty vysunout z destičky.
- Pájkou rozehrát a odstranit zbytky vodičů.
- Našroubovat a dobře utáhnout aret, pozor na přetažení !
- Provléknout nové opletené vodiče délky cca 110 mm destičkou, cca. 1,5 mm odizolovat i smalt !
- Zapájet vodiče do trubičkových kontaktů, opatrně zasunout kontakty do destičky.
- Opačné konce vodičů protáhnout otvorem v aretu shora a opatrně zasunout destičku s kontakty, pozor na odsazení pro pružinku aretu, musí být směrem vzhůru.
- Vložit pružinku a zárazník.
- Hrot přitlačit palcem a utáhnout opatrně oba malé šroubky.
- Vodiče vložit do drážky, důsledně napnout, aby vznikl z čepele prut a zakápnout vhodným lepidlem (vteřinové lepidlo).
- Vložit a utáhnout čepel hrotem dolů ve svěráku.
- Na konce vodičů nasunout bužírku.
- Zasunout číšku, můstek, molitan a ručku.
- Vložit pérovou podložku průměr 6 mm, případně pod ni ještě podložku, a utáhnout šroub.
- Odizolovat vodiče a přišroubovat k izolovaným zdířkám, t.j. zdířkám pro kolíky osobní šňůry, třetí zdířka je vodivě spojená s kostrou kordu, tvoří uzemnění.

8.4. Plánování tréninkového procesu

Nezbytnou složkou činnosti trenéra je plánování tréninkového procesu. Jeho sestavení vyžaduje znalosti z teorie sportovního tréninku, vyžaduje letité zkušenosti, jak každá složka tréninku působí. Trenér by měl sestavit skladbu tréninku tak, aby byla reálná. Plán by měl zachytit projevy závodníků tak, jak je viděl trenér a ten by je měl umět vyhodnocovat. Trenér by měl vědět, zda je trénink dostatečný, předimenzovaný nebo nedostatečný. Vhodnou formou zařazuje kompenzační cvičení, vnímá projevy při přetížení (zblednutí, zrudnutí trénovaných). Trenér sám musí být pracovitou a tvůrčí osobností, měl by vyžadovat pracovitost, čas a tvůrčí úsilí od svých žáků.

Při sestavování plánu by měl trenér mít přehled o tom, čeho chce dosáhnout, měl by do plánu zahrnout víceletý výhled.

Dlouhodobý plán může zahrnovat např. výhled aspirací na olympijské hry, střednědobý plán rozvíjí více sezón, krátkodobý plán stanovuje pro nejbližší soutěž. V krátkodobém výhledu se nevyplácí rychle někoho vytáhnout do závodnické špičky s krátkodobě výbornými výsledky a dlouhodobě neplánovat jeho další vývoj. Tento přístup se může vymstít. Trenér by si měl se žákem stanovit záměr. Například dosáhnout titulu MČR v kategorii žáků, na konci juniorské kategorie nabýt úroveň světových pohárů a v seniorské kategorii účast na OH, SP, MS.

Z těchto záměrů se vyvíjí roční plán. Trenér se svěřenci musí překonávat úskalí ročního plánu, ke kterým patří plnění úkolů jednotlivých etap, možnost kompenzace dosažených negativních výsledků. V ročním cyklu se trenér učí znát závodníka, oba by se měli snažit dodržovat plán. Trenér si vede poznámky o poznatcích z tréninku. Pokud záměr vyšel, tak příprava byla v pořádku. Pokud záměr nevyšel, je nutno změnit přípravný proces. Při tréninku šermu - individuálního sportu - je od trenéra nutné uplatnit individuální přístup ke každému jednotlivci. Bez výše zmíněných bodů je proces nahodilý.

Prvním předpokladem střednědobého a ročního plánu je cílová soutěž (krajský přebor, MČR, OH, SP, MS). Od konce se stanoví celá příprava. Trenér musí poznat vstupy, t.j. co svěřenci umí a na jaké jsou úrovni.

Trenér stanoví počet hodin tréninku v týdnu, zjistí možnosti zabezpečení závodníků (placení turnajů, cestovních výdajů, finanční přispívání). Zabezpečí dostatečnou úroveň regenerace sil, zabezpečí lékařské prohlídky, od určité úrovně (junioři) zabezpečí psychologickou přípravu a sociální podmínky. Ve vrcholovém sportu jsou výše uvedené podmínky nezbytné ! Za vrcholový sport lze uvažovat úroveň juniorů.

Trenér rozdělí roční cyklus na:

- hlavní soutěž
- soutěže na úrovni hlavní soutěže
- soutěže testovací, pro kontrolu přípravy
- soutěže přípravné

V průběhu přípravy by měla mít dynamika stoupající tendenci. Soutěže je nutno vybírat. Nutno dbát na dynamiku ročního plánu od přechodného období, kdy v přípravném období po 3-4 týdnech volna dochází při odpočinku k poklesu formy. Je nutno udržovat aktivity zlepšující fyzickou zdatnost, kompenzovat určité svalové skupiny z konce hlavního období, pohybová aktivita by měla vytvořit chuť znovu trénovat.

Po hlavním turnaji je dobré ještě minimálně 14 dní trénovat a poté zahájit přechodné období.

8.4.1. Přípravné období

Přípravné období má různou délku dle kategorie, dle stanovených vrcholů (1-2) v soutěžní sezóně. U vrcholového sportovce trvá 5 měsíců, poté následuje hlavní období. V průběhu 3 měsíční části přípravy je potřeba dostat závodníka na úroveň, kterou měl na konci předcházejícího období a kterou by měl udržovat po celý zbytek sezóny.

Nutno zmínit i prvky, které přípravě **škodí**: Je to souvislá metoda tréninku vytrvalosti, plavání nad 1500 m (dle kategorie méně či více), dlouhodobé běhání (lze doporučit max. 8 minutový běh, při delším hrozí nebezpečí útlumu reakcí, lépe je provádět starty, než sprinty), jízda na kole delší než 45 minut, izometrická posilování.

Je lépe začínat submaximální posilování (při 75-80% max. zátěže), přechod na rychlou sílu je vhodné zařadit do prvních týdnů hlavního období do tréninku výbušné síly. Vhodným prvkem je kontrastní posilování např. provádění střehe ze dřepu nebo z lavičky. Pro rozvoj výbušné síly ruky jsou dobrá cvičení s vyhozením medicinbalu, opětovným chycením a vyhozením. Pro rozvoj rychlosti a výbušnosti lze doporučit starty do 5 m, cvičení s míčkem pro ruce a nohy.

Při tréninku rychlosti jsou důležité přestávky ! Jejich doporučenou délku nám přiblíží následující tabulka:

kategorie:	délka přestávky (s):
žáci, kadeti	70+(5,5*d)
junioři, senioři	10+(4,5*d) nebo 10+(4,5*t)

kde **d** je vzdálenost (m), kterou běží, **t** je doba trvání 1 cyklu ruky

Cvičení přípravného období				
Typ:	počet sérií	počet opakování	délka přestávky	zařazení, zátěž, popis
sprint 50 m	2	0	5 min.	2x týdně v letním soustředění
krátké sprinty	3	3	1. min.	7 minut (4,3,3)
Trénink ruky:				
házení tenisáku	8s, 5s	15-20	5 s	
házení tenisáku	3	4	30 s	4x týdně
starty 5-8m		20		3x týdně
Rozvoj síly:				
dřepy se zátěží (50-60) kg				
výpony				
výskok s činkou 3-5 kg				1-2 minuty
výskok na lavičku				16 kg
výskok ve střežku				20 kg
výběh schodů 10 m				5 kg
běh do kopce 30-40 m		5		
přeskok překážek		8		výška max. do pasu
maximální dlouhé skoky		8-10		
submaximální délka				30 m násobné skoky

V průběhu nejen přípravného období trenér musí hlídat kloubní rozsah, po tréninku provádět se žáky strečinková cvičení, zařazovat do tréninků hry, dbát na regeneraci, doporučit saunu, páru, plavání a masáže. Po těžkém tréninku by měl následovat 5 minutový klid a poté lze zařadit 10 minut strečinku. Po zátěži je vhodné být 30 minut v klidu a poté se jít teprve osprchovat !

Trenér by měl zásadně postupovat od všeobecných ke speciálním cvikům. Při tréninku by měl od 4. měsíce vyžadovat od závodníků takový výdej sil jako 1. kolo na turnaji (t.j. v rámci rozcvičky, gymnastiky nohou, školy a volného šermu), u vyspělejších závodníků zátěž zvyšuje úměrně jejich výkonnostnímu růstu.

Vhodné je zařadit testy pro žáky na začátku sezóny, v říjnu a v dubnu, provést srovnání a vyhodnocení !

8.4.2. Psychologická příprava

Nezbytnou složkou přípravy závodníků je psychologická příprava. Trenér by měl být schopen poznat osobnost závodníka, dbát o jeho rozvoj morálních vlastností a sebekontroly. Jednou z variant přípravy je zařazování různých překážek pro vyvolání pocitu, že se závodníkovi daří nebo nedaří, občas zařadit zátěže na pokraji vysílení, zvolit neústupný trénink.

Na začátku sezóny je nutno specifikovat úkol pro rozvoj motivace, bojovnosti, anticipace (předvídání) formou cvičení s tenisovým míčkem, rukou na míči, úpolovými hrami apod.

Od úrovně konce puberty by měli závodníci trénovat autogenní trénink např. formou lehu na záda, evokováním pocitu studené ruky, teplé ruky, vedoucí k uvolnění až usnutí.

Na soustředěních je vhodné zařazovat zátěžový trénink, posilovnu, Couperův test, trénink 15 minut nohy, turnaj každý s každým s motivačním prvkem ceny pro vítěze.

Pro zlepšení psychické kondice, trenér udává v tréninku pravidelný rytmus, žák jej vycítí. Je možné zařazovat cvičení, ve kterých žák reaguje i na změny trenéra provedené 8-12 krát, na hranici vyčerpanosti jej donutí trenér dát ještě zásah.

8.4.3. Technická příprava

Technickou přípravou rozumíme rozvoj individuální techniky s důrazem na konkrétní schopnost. Začínající šermíře, žáky je nutno trénovat komplexně (děti napodobují rychleji a lépe si touto didaktickou metodou zapamatují). Dospělé závodníky trénujeme se zaměřením na jednotlivé části a jejich spojení v celek s využitím analyticko-syntetické metody.

Prostředky technické přípravy:

- trenérská škola
- cvičení ve dvojicích
- modelový šerm
- assautová cvičení (kontry)
- individuální příprava (například před zrcadlem)
- trénink bez nebo s minimem tempa

8.4.4. Teoretická příprava

Významnou a neopominutelnou složkou přípravy sportovce je teoretická příprava. Trvá až 3 roky. Její zařazení je optimální v přechodném období. Z teorie šermu musí žák teoreticky znát kam zařadit záraz, odraz, kryt, co je obranou na odraz, na dlouhý útok, proti postupně zvyšující se rychlosti. Musí dokonale znát pravidla a všechny změny, tresty, jak je využít, kdy je potřeba zvolit způsob boje vedoucí až k žluté kartě a proč. Závodník by měl velmi dobře znát terminologii, aby mohl zdvořilou formou argumentovat rozhodčímu. Je vhodné ve věku 16 let poslat žáky na seminář rozhodčích, trenérů, aby získali teoretický přehled. Závodníci by měli znát a mít přehled o tom, kdy trénují techniku, taktiku, psychickou přípravu a v přípravě se orientovat.

8.4.5. Zhodnocení tréninku

Na závěr každého tréninku je důležité, aby trenér zhodnotil právě absolvovaný trénink se svými svěřenci. Lze k tomu použít následující formy. Neformální rozhovor, psychologické testy (u psychologa nebo sami) nebo vytvořením škály (např. od 1 do 5 nebo 10), jak se cítí závodník (na tréninku, den před soutěží, v den soutěže, 1 hodinu před soutěží, mezi jednotlivými koly v eliminaci, po soutěži).

Trenér zdůrazní žákovi čeho dosáhl, kde chyboval a má rezervy, naznačí možnou cestu nápravy, nastíní další postup tréninků dle tréninkového plánu nebo jeho případné úpravy a změny v závislosti na dosažených dílčích cílech.

8.4.6. Pořadí přípravných bloků

1. technika
2. rychlost (provedení technicky správně v maximální rychlosti)
3. koordinace (přizpůsobení rychlosti a obměna techniky)
4. taktika: a/ všeobecná
 b/ na konkrétního soupeře

- ad 4a/ - trénink vlastních příprav
 - trénink maření akcí soupeře
 - trénink překvapivých akcí

8.4.6.1. Zařazení v časovém období

Výše zmíněné pořadí přípravných bloků je nezbytné zachovat. V časovém období lze doporučit zařadit takto: od září do ledna zařadit techniku, rychlost, koordinaci a od ledna do června taktiku.

Na juniorské úrovni v období leden, únor lze doporučit trénovat akce útočné bez čepele, přímé, nepřímé, akce s čepelí po předchozím přípravném dlouhém útoku, boj se soupeřem, který provádí dlouhé útoky. Trenér u závodníků dosahuje zvyšování jistoty v základních akcích a přesnosti provedení obranných akcí nepředvídatelných se zaměřením na 1. dobod (1. intenci) /16 tréninkových škol/

V období březen, duben trénujeme individuální akce zaměřené na akce překvapivé a se změnou záměru v průběhu akce (metoda „otevřených očí“). Hlavním záměrem je příprava na konkrétního soupeře. Trénink je provozován v iniciativě žáka v poměru 50:50, je zaměřen tak, aby závodník uměl zasáhnout i ve složité situaci. Rovněž je zaměřen na odstranění chyb.

Doporučená tréninková dávka: 50x, 3x týdně, 3 týdny. Po 5 letech by měl být závodník schopen podat na úrovni republiky výkon: 1. - 2. místo v žebříčku nebo získat 1. výkonnostní třídu po ukončení abstraktního myšlení.

Od 18 let věku může vzniknout vrcholový sportovec za podmínek:

- oficiální působiště (středisko mládeže s dostatkem kvalifikovaných pracovníků)
- peníze
- neoficiální (oddíly s vysokou organizační schopností realizačního týmu)

8.5. Vrcholová příprava na období 4 let

Vrcholová příprava sportovce na období 4 let se zaměřuje na soutěže přípravné, závodník si zvyká na sportovní prostředí, zlepšuje si své fyzické schopnosti, psychické schopnosti a sebedůvěru. Podmínky musí být motivující, měly by zvyšovat motivaci k dalším soutěžím. Součástí přípravy je příprava na určitého soupeře, přivykání na speciální prostředí soutěže, hluk, osvětlení, vybavení. Kdo nejlépe odolá vlivům prostředí, vítězí. U vrcholových závodníků se vyskytují největší problémy v oblasti citové. Na pokles výkonnosti zvláště v šermu má vliv trénink bez odpočinku. Vrcholová příprava 4 týdny předchází hlavním závodům. V 1. a 2. týdnu má vysokou intenzitu a vysoký objem, ve 3. a 4. týdnu má vysokou intenzitu a nižší objem.

V posledním týdnu trenér navozuje dobrou atmosféru, psychicky podporuje své svěřence, navozuje pocit sebedůvěry a sebejistoty. Den před soutěží se vše musí podřídit výkonu v den soutěže. Nejúspěšnější v ovlivňování je nastolení normálního režimu, kdy je závodník stabilizován.

8.6. Plán přípravy

Tvorba plánu přípravy je nezbytnou složkou práce trenéra, která vytváří harmonogram přípravy všech závodníků s cílem dosáhnout optimální kondice a technické zralosti pro období důležitých soutěží. Vzhledem k tomu, že šerm je individuální sport, měla by být příprava zpracována na každého ze žáků zvlášť s ohledem na jejich individuální rozdíly.

V ročním plánu přípravy si trenér stanoví: poznat skupinu, naplánovat volný šerm, zpracovat tréninkovou školu na každého jednotlivce, rozvrhnout období, stanovit úkoly, přiřadit postupy a plánovat kontrolu.

Dle zkušeností světových trenérů a tréninkových škol můžeme říci, že doporučený tréninkový objem je **700 min./týden**. Trenér by měl tuto doporučenou dávku zohlednit a týdenní harmonogram tréninků tomu přizpůsobit. Tréninkový plán by měl obsahovat informace o trénovaném **objemu a intenzitě** každého žáka samostatně.

Do ročního plánu je nutno zahrnout nohy, modelovaný volný šerm, volný šerm, assautový šerm, strečink 8-12 minut. Do průběhu celoroční přípravy lze doporučit určitá cvičení dle právě probíhajícího období.

Pro podzimní období lze doporučit následující cvičení: procvičování střehu, obraty na signál, pravolevý, levopravý střeh, přenášení váhy, ribstoly, posilování a uvolnění nohou, výskok, dotyk patami (1x, 2x, 3x) a dopad zpět do střehu, cvik v koloně, trenér fleretem lehce švihne po noze, žák zvedne nohu a nesmí se rozhodit. Střeh lze posílit skákáním s nebo bez švihadla. Vhodná jsou cvičení s tenisákem v ruce, kdy ve střehu a v poloze linky, z náponu jej žák pustí, dotkne se stehna a poté jej před jeho dopadem na zem zachytí.

Dalším cvičením může být z klusu, přechod do několika posunů, odsunů a pokračování v běhu, přešlapování na místě, přechod do střehu a zpět v několika cyklech.

Důležitými cvičeními jsou cvičení pro rozvoj výpadu. Výpad lze trénovat na 3 fáze: 1. ruka 10 cm vysunuta, 2. přední noha s odlehčenou špičkou palce, 3. zadní noha nápon - dokončení, dynamické natahování zadní nohy do výpadu v koleni je nezbytností ! Pro nácvik počátku výpadu na začátku vložíme minci pod patu a učíme žáky ji vykopnout ve směru výpadu po planši. Při nácviku výpadu ze střehu by měl žák udržet minci na rameni ozbrojené paže pro nácvik měkkého došlapu. Cvičíme různé druhy výpadu: výbušný, elastický, prodloužený, výpad skokem.

Dále procvičujeme 5 různých druhů posunů a výpadů, patinando, posun výpad. Pohyby mají různou délku a dynamiku.

Do téhož období lze zařadit i nácvik fleše. Lze jej provozovat na žíněnce kotoulem, z kotoulu střeh následovaný fleší pro zvýšení orientace a udržení rovnováhy. Přípravou může být pád na placku na žíněnkách, přeskok lavičky do střehu, následně do dřepu a zakončený fleší, volný posun s přechodem do fleše, přešlapování následované fleší nebo fleš z nízkého startu pro sprint.

V rámci celoročních cvičení lze doporučit: uvolněný elastický výskok, předcvik pro odsun výpad, elastický pohyb s využitím kinetické energie pohybu, na závěr nohou 10-15 výpadů, ze střehu rozběh a výpad, zůstat ve výpadu, trénink zabrzdění a rychlosti akce v období od března do září, změnu výpadu v posun a posun ve výpad.

V jarním období lze zmínit cvičení v koloně nebo cvičení ve dvojicích, fleš na signál, z poklusu následná fleš.

Od ledna lze zařazovat dva posuny odsun, na signál trenéra žák vyrazí vpřed, trénink pohotovosti.

Od srpna do vánoc lze doporučit používání medicinbalu (2kg), hod ve střehu soupeři a zpět pro rozvoj reakce a výbušnosti.

Obsah plánu přípravy ukazuje tabulka na následujících 3 stránkách (převzato od trenéra J. Nagyho, Šamorín, SŠZ). Praktická ukázka výpisu dvou tréninkových jednotek je uvedena v příloze 3 Stavba sportovního tréninku, využití blokového schématu.

Plán přípravy na sezónu 2001/2002								
Vypracoval: Martin Látal								
1	Tréninkové období	Název			Přípravné	Přípravné	Přípravné	
		Datum			6. VIII - 14. X	6. VIII - 14. X	6. VIII - 14. X	
2	Makrocykly	Číslo			I.	II.	II.	
		Datum			6. VIII. - 2. IX.	3. IX - 30. IX.	3. IX - 30. IX.	
3	Mikrocykly	Číslo			1/I.	1/II.	1/II.	
		Měsíc			srpen	září	září	
		Datum				4.9.	6.9.	
4	Kontrolní testy	Všeobecné						
		Lékařské						
		Speciální						
5	Tréninky	SKUP Olomouc				Úvod, stanovení hodin	*	
		Výcvikové tábory			Šamorín (10.VIII. - 19. VIII.)			
		Krátkodobé výcvikové tábory						
6	Soutěže	MSK 2002 - Antalya						
		MT kat. A						
		Český pohár						
7	Speciální trénink. Ukazatele	1	Škola s trenérem	Min.				
		2	Ostré zápasy	Min.				
		3	Dohodnutá cvičení	Min.				
		4	Volný šerm	Min.				
		5	Soutěžní zápasy	Min./Poč.				
		6	Dané/Obdržené zásahy	Poč./Poč.				
		7	Modelovaný šerm	Min.				
		8	Technický výcvik noh	Min.				
		9	Speciální šermířská gymnastika	Min.				20

	Všeobecný trénink. Ukazatele	10	Plyometric ká cvičení					
		11	Starty					
		12	Běhy				baba	
		13	Posilování				širší stoj rozkročný, čelem k sobě , na širší planše , běh podél s přehazován ím tenisáku 1/1 (8x)	
		14	Ostatní formy tréninku				tenisák	
		15	Obratnost - koordinace				střeh, přehazován í tenisákem 1/1 (4x)	
		16	Rozcvička / strečink				Jirka Douba	
		A	Tréninkové dny absol./plán.	Poč./Poč.				
		B	Tréninkové jednotky absolv./plá n.	Poč./Poč.				
		C	Regenerac e - psych. přípr.	Min.				
8	Objem, intenzita, plánovaná forma	Objem, Intenzita, Forma	100%					
			90%					
			80%					
			70%					
			60%					
9	Poměr VTP:STP:TE- TA VTP - vš.těl. příp. STP - spec. těl. příp. TE - teoret. příp. TA - takt. příp.	VTP STP TE+TA						

Přítomnost:								
	Dan Pospíšil							
	Jan Němeček				/	/		
	Jan Látal			/	/	/		
	Petr Látal			/	/	/		
	Barbora Havelková							
	Hana Kolašínová							
	Libor Charvát				/	/		
	David Látal				/	/		

8.7. Realizační tým

Pro přípravu sportovců na vrcholovou dráhu je nezbytností mít k dispozici kvalitní realizační tým sestavený z následujících osob:

1. trenér
2. psycholog
3. masér
4. manažer
5. asistenti

Osoba trenéra je nezastupitelnou v oblasti komplexní přípravy techniky, rychlosti, koordinace a taktiky. Psycholog nebo psychologicky působící asistent má za úkol psychologickou přípravu. Masér nebo trenér s absolvovaným masážním kursem realizuje potřebné regenerační úkoly. Důležitý je manažer, který hledá přísun peněz, vyjednává individuální studijní plány pro sportovce, jedná za oddíl. Asistenti vypomáhají při přípravě dle potřeb trenéra a členů celého realizačního týmu.

Pro přípravu jsou nutné optimální podmínky. Patří k nim sál na trénink, dostatečné množství hodin, možnost posilovny, atletického stadionu, sauna, kontrastní lázně, bazén, terapie, zbrojář zajišťující technické zázemí, čepele, obuv, masky, osobní šňůry. V týmu by mělo pracovat minimálně 5-6 závodníků. Je nutno pracovat v kolektivu ! Trenér musí mít možnost zadat některé úkoly asistentům. Například silový trénink zadá specialistovi, který stanoví dávky a harmonogram s respektem na individualitu každého žáka.

9. Etapy šermířského výcviku

Šermířský výcvik můžeme rozdělit do několika etap, z nichž každá hraje svou nezastupitelnou roli ve vývoji šermíře od prvopočátků až k tréninku vrcholového sportovce připravovaného na špičkové soutěže světové úrovně. První dvě etapy můžeme označit jako přípravky, další jako etapy s kombinací základního a speciálního výcviku s různým vzájemným poměrem.

9.1. Přípravka A

Přípravka A představuje etapu se 100% všeobecnou přípravou, v níž žáci rozvíjí svou bojovnost, svalové skupiny. Nezbytným prvním krokem na počátku přípravy A je zjistit, kdo je schopen šerm provozovat a kdo ne. Tuto etapu lze provozovat se žáky mezi 8-10 rokem věku, 2-3 tréninkové jednotky 2x týdně.

Do této přípravy je možno zařadit cvičení udržování pozornosti. Pro trénink pozornosti, sledování toho, co se děje okolo a nalákání soupeře lze používat soutěží. Například „dobývání hradu“ přes lavičku ve tříčlenných týmech vždy dvou proti sobě s omezením pohybu v určitém pásmu planše, kde je nutno udržet soupeře. První tým je beze zbraně, druhý se zbraní a pokouší se o zdolání. Poté následuje výměna.

9.2. Přípravka B

Přípravka B tvoří etapu se 70% všeobecné a 30% speciální přípravy, obsahující průpravné cviky pro šerm, nácvik postojů, cvičení koordinace, výkrok, stoj rozkročný, rozvoj pohyblivosti kyčle. Trenér by měl dokonale znát správnou výchozí polohu a znát polohu, do které se má žák dostat. Druhou etapu lze doporučit provozovat 3-5 hodin 2-3 x týdně. Obsahem tréninků jsou mimo jiných cvičení cvičení pro rozdělení váhy na obě nohy rovnoměrně pomocí výskoků, běhů, přeskoků lavičky (masky), zafixování ve střehu. Při zvládnutí poloh zbraně lze pokračovat tréninkem dodržování vzdálenosti. Po absolvování této etapy lze přikročit k základnímu výcviku.

9.3. Základní výcvik

Základní výcvik je sestaven opět se 70% všeobecné a 30% speciální přípravy, opět lze doporučit provozovat jej 3-5 hodin, 2-3 x týdně. Základní výcvik můžeme rozdělit do následující tabulky dle výkonnostních tříd.

Výkonnostní třída	Věk závodníka	Příprava	Příprava	Poznámka
		všeobecná	speciální	
Bez VT	11-12 let	60%	40%	max. 4 soutěže v sezóně
III. VT		60%	40%	Vhodný doplňkový sport řeší nedostatek tréninkových hodin
III.-II. VT	12-15 let	60%	40%	6 soutěží v sezóně 6 hodin tréninku týdně
II. VT	15-17 let	50%	50%	uzavírání abstraktního myšlení 8 soutěží v sezóně 6-10 tréninku týdně 4-5 x) turnaj=tréninkový den
II. VT	(17)18-20 let	40%	60%	až 12 soutěží v sezóně 1-2 hodiny denně Doplňky: atletika, posilovna, plavání, běh, aktivní odpočinek (kolo, lyže)
I. VT	senioři > 20 let	30%	70%	do 15 soutěží v sezóně objem je individuální !! např. dvoufázový trénink
Reprezentanti		30% a <	70% a >	20 soutěží v sezóně objem dle trenéra

V rámci této etapy se nacvičované prvky mění v akce. V základním výcviku je důležité vytvořit podmínky s možností regenerace, strečinku a kompenzačních cvičení. Trenér musí dávat pozor na psychické přetížení !

V základním výcviku se žáci učí používat šermířskou terminologii a začínají chápat souvislosti mezi pojmy. Z názvosloví je nutno vycházet pro vzájemné porozumění a pro vytvoření správné představy o prováděných akcích.

Trenér vysvětlí základní pojmy jako je **tempo** - doba na provedení 1 šermířské akce, pohybu, **hluché tempo** - ztuhnutí po provedení pohybu a bez reakce soupeře, **mrtvé tempo** - oba soupeři udělají posun a strnou. Dále vysvětlí rozdělení akcí na **útočné** - útoky, odvety, **protiútočné** - předbod, záraz, včasný předbod a **obrné** - kryt, ústup, únik do strany. Útočné akce se dále dělí na **jednoduché** a **složené**.

V praktickém výcviku trenér dbá při nácvičku posunu a odsunu, aby druhá noha žáka byla aktivní (rychlý přísun, koleno pracuje aktivně). Při nácvičku bodu výhybem se dotýká žákovy čepele lehce za aretem, žák povolí prsty, provede nápon paže a výpad do opačné polohy. Používá obě linky: **horní** v kvart-dotyku, sixt-dotyku, **spodní** v oktáv-dotyku, serkl-dotyku.

Při nácviku kvart vazby trenér dbá, aby žák důsledně ovládal čepel soupeře ve 2 bodech (číška, čepel vlastní zbraně), hrot byl ve výši uší a byl zafixován přímo dopředu. Bod žák vytočí mírně do polohy 1 hodiny. Podobně při nácviku sixt vazby, žák ohraničí pohyb, provede nápon s linkou a poté do pohybu trenéra vpřed nastaví linku. Trenér hlídá ohraničení.

Trenér ze začátku vždy nacvičuje se žákem volně, pomalu, jakmile žák umí, zrychlí a piluje akce.

Při nácviku krytu je nutno hlídat výchozí vzdálenost. Při pouhém natažení ruky se žák necítí ohrožen, při pohybu trenéra vpřed provede odsun, na další posun trenéra, kryt a při jeho dalším pohybu vpřed nápon paže.

Žák provádí rychlý kryt, po potřebnou dobu drží čepel a poté co nejrychleji odbodává. Odbod musí být z uvolněné ruky !

Nácvik nepřímého jednoduchého útoku, t.j. do jiné polohy, než ze které vychází se provádí výhybem, z úhlu nebo stříhem, kdy šermíř obejde hrot vrchem, provede nápon paže a výpad.

Nácvik u šavle. Lze nacvičovat seký na hlavu, bok, prsa, ve srazu na hlavu přes prsty, dále nácvik přes rameno šikmo k opačné kyčli. Střeh ve hřbetní poloze - žák míří přímo na soupeře, provádí body z poloh, sek na hlavu (otočení číšky), z různých poloh. Velkým uměním je bodnout do odkrytu.

U kordistů se provádí nácvik náponu a natočení paže, pěsti.

Ve volném šermu se vazby nevyskytují, ale v tréninku patří k průpravným cvičením pro nácvik.

9.4. Příklad šermířské školy žáků v prvních 6-8 měsících

Fleret: Nácvik jednoduchého útoku

Trenér se žákem stojí ve střehu na střední vzdálenost. Na trenérovu horní linku, t.j. nápon paže s hrotem mířícím na platný povrch žáka, žák provádí kvart (nebo sixt, dle výchozí polohy) vazbu a bod výpadem. Variantou cvičení je útok odrazem. Pohrozem trenér donutí žáka k přímému krytu a odbodu.

Fleretová cvičení:

Trenér a žák stojí na střední vzdálenost. Trenér dává signál odrazem z dotyku čepelí v horní lince, žák provádí odraz bod výpadem.

Trenér a žák stojí na střední vzdálenost. Ve vazbě z dotyku čepelí, trenér povolí tlak, žák provede vazbu v kvartě, bod výpadem.

Nácvik přímého bodu po krytu. Trenér a žák stojí na střední vzdálenost. Trenér provádí pohroz, žák kryje, trenér pokračuje pohybem vpřed posunem, žák dokončuje náponem paže.

Trenér provádí pohroz, žák kryje, trenér pokračuje výpadem, žák náponem paže dokončí akci. Trenér v poloze výpad přímo určí místo cíle.

Šavle: Nácvik jednoduchého útoku na trup

Trenér se žákem stojí ve střehu na střední vzdálenost. Na trenérovu výzvu žák reaguje přímým útokem s odrazem, trenér používá 1. systém krytů [terca, kvinta, kvarta (sekonda)], žák na odbod trenéra provádí jednoduchý, přímý kryt odbod (odsek, ripostu)

Šavlová cvičení:

Trenér a žák stojí na střední vzdálenost. Žák provádí jednoduchý útok na trup odraz, sek. Dále provádí útok (terca, kvarta, kvinta) - sek na hlavu. Trenér reaguje kryt odsekem ripostou, žák odpovídá jednoduchou, přímou kontraripostou.

Kord: Nácvik přímého útoku a protiútku na tělo a rimesy, pokračování útoku

Trenér se žákem stojí ve střehu na střední vzdálenost. Na trenérovu výzvu žák reaguje přímým útokem vazbou po čepeli. Dále z oktáv vazby, na pohroz žák reaguje odrazem, po trenérově kryt odbodu, provádí žák sixt odbod vmykem.

Trenér provádí školu na planši od středové čáry po poslední metr, každý 5. bod ukáže prstem místo zásahu a nechá žáka provést přímý bod výpadem bez tempa pro zachování přirozenosti výpadu !

Kordová cvičení:

Trenér a žák stojí na střední vzdálenost. Žák provádí nápon paže, výpad, dále nápon paže s posunem, dává zásah na hřbetní polohu zápěstí, pokračuje výpadem na prsa do kvarty trenéra.

Trenér a žák stojí na velkou vzdálenost. Žák provádí nápon paže s posunem, zasahuje na vnitřní stranu lokte, pokračuje výpadem do oktávy trenéra.

Trenér a žák stojí na střední vzdálenost. Z dotyku v poloze sixty trenér provede kružnou výzvu, žák reaguje sixt vmykem, bodem po čepeli na prsa.

Trenér a žák stojí na střední vzdálenost. Žák provádí výpadem bod na ruku, pokračuje při stažení ruky a odsunu trenéra radopiem bodem na prsa.

V základním výcviku fleretu procvičujeme jednoduché útoky se všemi přípravami (rukou, nohama), výběr jedné z nich. Dále procvičujeme pokračování útoku radopiem (t.j. ve výpadu přisunem zadní nohy do střehu a pokračováním dalším výpadem při zachování napnuté paže), riposty, kontrariposty nepřímé jednoduché, složené útoky se záludem dle metodiky nácviku bodu jednoduchým záludem, kružné kryty. Kružné kryty lze trénovat z dotyku nebo na výzvu a jsou průpravou pro útok záludem.

V základním výcviku šavle procvičujeme jednoduché útoky s vazbou a přípravami, 2. systém krytů (kvinta, sekonda, prima), riposty, kontrariposty jednoduché přímé, útok záludem končící na hlavě.

V základním výcviku kordu procvičujeme jednoduchý útok v úhlu na ruku, protiútok v úhlu na ruku, bod z opozicí (útok přetlak), kružný kryt, přenos, složený útok (s posun výpadem).

10. Posloupnost tréninkových bloků

Systém tréninku šermu má svou zákonitou posloupnost, kterou je nutno dodržovat:

1. **výcvik šermířských nohou**
2. **nácvik bodů do terče**
3. **trenérská škola**
4. **cvičení ve dvojici**
5. **assautová cvičení**
6. **dohodnutá cvičení**
7. **modelovaný šerm**
8. **částečně řízený volný šerm**
9. **volný šerm**

První dva tréninkové bloky představují cvičení bez partnera. Po technicky a koordinačně zvládnuté přípravě šermířských nohou může žák přistoupit ke druhému bloku nácviku bodů do terče. Alternativou cvičení bez partnera mohou být stínová cvičení dle školujícího žáka, kdy paralelně se žákem, který je na škole u trenéra, cvičí stínově i žák vedle něj.

Nezastupitelnou roli ve výcviku šermíře má tréninková škola s trenérem. Trenér, oblečen do trenérské vesty, představuje zásahovou plochu a nácvikem řady jednoduchých i složitějších akcí dle různých signálů (tempo z ruky, tempo z nohy, případně tempo z ruky i z nohy současně) umožní žákovi získat technické a koordinační schopnosti se zbraní.

Ve cvičeních ve dvojici lze dobře nacvičovat vnímání a sledování vzdálenosti k soupeři. Jeden ze žáků provádí výpad, druhý reaguje odsunem. Po návratu z výpadu na stěh provádí protistrana posun. Tím udržují střední vzdálenost pro nácvik přímého bodu výpadem. Z postavení na velkou vzdálenost, t.j. posun výpad, provádí jeden ze žáků posun a do tohoto pohybu protistrana provede přímý bod výpadem. Ve dvojici lze opakovaně procvičovat cvičení vazba bod, změnou kvart bod z linky a jim podobná. Lze rozvíjet i motivaci snahou o zasažení soupeře, prováděním útoku naplno, snahou o vykrytí útoku.

V assautových cvičeních (kontrech) provádějí žáci nácvik krytu, zvyšují jistotu krytu a důvěru v odbod (ripostu). Opakovaně mohou nacvičovat útok, kryt odbod, útok, kryt odbod (riposta), kryt odbod (kontrariposta).

Při dohodnutých cvičeních, kdy akce jsou předem domluveny, nacvičují žáci přímý bod, technické akce rukou (akce raz-dva, záludy, cupé). Trenér určí způsob provedení cviků. Žáci mají dovoleno provést útok předepsaným způsobem, některé akce jsou zakázány.

V modelovaných cvičeních nacvičují žáci modelové situace, které na planši mohou nastat a nastávají při volném šermu. Např. současné akce, různé vnější podmínky (proti světlu), s časovým limitem, např. do 1 minuty je nutno dát zásah při nastavené výhodě soupeře a podobně.

Částečně řízený volný šerm a volný šerm je jediným prostředkem k tréninku na zápasy. Je mu věnována samostatná kapitola 12.

11. Škola šermu

Vedení školy šermu se zbraní má své postupy, jejichž pořadí je nutno zachovat. Předpokladem je zvládnutí techniky šermířských nohou. Následující kroky jsou doporučeným postupem provádění školy šermu:

1. Prvním krokem je nácvik bodu výpadem. Trenér musí dbát na to, aby po dovodu žák uvolnil paži a provedl správně návrat na střeh.
2. Průpravným cvičením ke cvičení v bodu 1 je provádění bodu ve střehu náponem paže. Variací tohoto cvičení je cvičení dvojvodu, které zvýší závodníkům cit pro vedení hrotu do jednoho místa.
3. Po úvodním provádění na místě lze zapojit do cvičení rukou i pohyb na nohou nejprve se stejnou délkou posunů, později s různou délkou posunů.
4. Dalším krokem je práce s čepelí a průprava výhybu. Hrot žáka se nesmí zachvět, musí klidně obejít čepel a plynule navázat přímý bod výpadem.
5. Následuje nácvik krytů. Trenér musí dbát, aby žák postavil zbraň do správné polohy a kryt správně ohraničil. Žák provede nápon paže a bod, trenér si přijde pro bod.
6. Po zvládnutí techniky a provedení krytů lze cvičit kombinaci, t.j. vazbu s přenosem, přímý bod nebo bod výhybem. Žák provádí na povel trenéra, drží vzdálenost a neví co bude následovat. Trenér dbá přesnosti a rychlosti provedení. Pro první 2 měsíce přípravy je důležitá přesnost a správnost provedení, opakování a obnova již zažitých akcí.
7. Důležitou složkou je nácvik tempa. Trenér stojí na místě a jde po čepeli, žák výhybem mění polohu a stojí na místě, trenér s posunem jde po čepeli, žák provádí s výhybem bod výpadem.
8. Nezbytné pro šerm je nácvik prostorového vnímání a tempa. Trenér a žák jsou ve velkém rozestupu. Žák provádí posuny, trenér drží vzdálenost, do začátku posunu trenéra, žák provede přímý bod výpadem. Žák provádí posuny, trenér drží vzdálenost. Podle délky posunu žák hlídá vzdálenost a ve vhodném okamžiku provede přímý bod výpadem.

9. Nácvik rychlosti odbodu. Cvičení se středním rozestupem. Žák provádí po útoku trenéra 2 x kryt kvartou s odbodem, poté kryt kvartou odbod s výhybem. Provádí maximálně rychle, trenér dbá na přesné provedení akce. Žák vystřídá další polohy zbraně sixt, oktáv. Při nácviku rychlosti jsou důležité přestávky !

10. Nácvik citu pro čepel. Cvičení se středním rozestupem. Trenér při posunu provede v dotyku zbraní změnu dotyku ze sixty do kružné sixty. Po následném odrazu trenéra, žák provádí odraz bod výpadem kružnou sixtou nebo sixtou. Trenér je v dotyku s čepelí žáka, který provede odraz bod. Důležitá je příprava, není nutné provést odraz ihned po dotyku !

11. Průprava koordinace. Cvičení se středním rozestupem. Trenér provede nápon paže (linku) s posunem, žák provádí kryt s odsunem. Žák provede linku s posunem, trenér kryje, poté s posunem opět provádí totéž cvičení v různém tempu (střídání tempa). Žák provádí odsun a kryt, trenér sleduje správnou koordinaci žáka. Nácvik koordinace lze provádět až po nácviku přesnosti a rychlosti !

11.1. Tréninková škola

Tréninková škola je stěžejní činností trenéra šermu. Její intenzita by se dle období měla pohybovat v intervalu 50-60% zatížení. 100% zátěží rozumíme úroveň na soutěžích. Přibližně 15% cvičení by mělo probíhat ve dvojicích, zbývajících 85% s trenérem. Délka tréninkové školy v závislosti na vyspělosti závodníka (začátečník, pokročilý, vrcholový) by se měla pohybovat v rozmezí 10-15, 20-25, 30-35 minut. Trenér formuluje úkoly školy, z 80% cvičí přípravné akce v 1. intenci, nepředvídané akce cca 20%, prvky školy skládá do částečně předvídaných akcí. V průběhu školy by měl být kladen důraz na zvyšování sebedůvěry závodníka, na přesnost provádění krytů a preciznost dobodů. Trenér přechází postupně z jednodušších akcí na akce dlouhých útoků.

Úvodní část by měla obsahovat 10-15 akcí se 4-8 opakováními. Příklad: žák stojí ve stěhu, dle pokynů trenéra bodá na rameno, prsa, do boku, reaguje na změnu trenéra výhybem a bodem výpadem, cvičí jednotlivé akce bez tempa.

Hlavní část je sestavena z 20-25 akcí s 8-12 opakováními. Obsahuje nácvik kryt odbodu výpadem (riposty) jednoduchého přímého z poloh kvarta, sexta, oktáva. Příklad: žák útočí ze stěhu kvartou odrazem bodem na prsa, trenér kryje ze začátku opožděně, později naplno. Trenér vodí, žák si vybírá tempo, dále pokračuje průpravnými cvičeními na předbod.

Závěrečná část se provádí ve volném tempu pro uklidnění se zastavením v dobod z přímého bodu nebo bodu s vazbou.

Pro začátečníky je důležité netrénovat v jedné škole antagonistické prvky, např.: odraz a vazbu bod. V základním výcviku trénovat bod pouze na místě nebo výpadem, ne posun s náponem paže !

11.1.1. Příklad tréninkové školy

1. Žák udržuje s trenérem krátký rozestup t.j. tak, aby zasáhl trenéra náponem paže. Žák stojí na místě ve střehu, trenér provede výzvu, žák reaguje náponem paže a bodem na místě.
2. Žák udržuje s trenérem střední rozestup t.j. tak, aby zasáhl trenéra výpadem. Žák stojí na místě ve střehu, trenér provede výzvu, žák reaguje přímým bodem výpadem.
3. Žák udržuje s trenérem velký rozestup t.j. tak, aby zasáhl trenéra posun výpadem, trenér provede posun s výzvou, žák reaguje přímým bodem výpadem.
4. Žák udržuje s trenérem velký rozestup t.j. tak, aby zasáhl trenéra posun výpadem, žák stojí na místě ve střehu, trenér provede s posunem kvart vazbu po čepeli, žák reaguje výhybem a přímým bodem výpadem.
5. Návik fleše. Žák udržuje s trenérem střední rozestup. Trenér provádí posuny, odsuny, žák drží vzdálenost, po dvou rychlých odsunech trenéra žák reaguje fleší. Žák udržuje s trenérem velký rozestup, trenér provádí posuny, odsuny, žák drží vzdálenost, po dvou rychlých odsunech trenéra žák provádí posun a fleš.
6. Žák stojí na místě ve střehu, na signál trenéra provede 2 kružné výhyby v dané poloze a odbodává výpadem, trenér obměňuje cvičení střídáním polohy čepel zbraně.
7. Žák udržuje s trenérem střední rozestup v dotyku čepelí v horní lince. Trenér provede posun, žák reaguje změnou dotyku, trenér pokračuje odrazem, žák reaguje odrazem a následně dalším odrazem a bodem výpadem.
8. Žák udržuje s trenérem velký rozestup, trenér je v pozici linka, žák provádí s posunem odraz přímý bod výpadem, trenér kombinuje z různých poloh a žák reaguje na ústní povel.

9. Cvičení pro rozvoj hloubkového vidění, čtení a zachytávání akcí soupeře. Žák udržuje s trenérem velký rozestup. Cvičení zahajuje žák, ve střehu provede nápon paže do polohy linka, následně provede posun.

Cvičení pokračuje dle následujících variant:

1. pokud trenér zůstává na místě, žák dokončí přímým bodem výpadem,
 2. pokud trenér provede odsun při dokončení posunu žáka, žák zůstává ve střehu, stáhne paži z pozice linky, trenér odsunem nastaví výchozí rozestup,
 3. pokud trenér zůstává na místě, žák pokračuje přímým bodem výpadem, trenér v průběhu výpadu žáka provádí odsun, žák dokončí přímý bod radopiem.
10. Návik bodu záludem. Žák udržuje s trenérem střední rozestup, trenér je ve střehu, žák je ve střehu. Žák provede pohroz do sixty, s posunem pohroz do kvarty nebo septimy. Pokud trenér nereaguje, dokončí žák výpadem. Pokud trenér kryje, žák provádí výhyb a bod výpadem. Pokud trenér kryje v poslední chvíli, žák s rukou v pohrozu při současném pohybu nohy v letu do výpadu a se současným výhybem dokončí bodem výpadem.

11.2. Na co dbát při škole šermu ?

Následující body popisují na co by se měl trenér v průběhu šermířské školy zaměřit a na co by měl dbát:

1. Trenér by měl stále udržovat pozornost žáka.
2. Jedna chyba není důvodem pro přerušení nácviku dané akce, může být způsobena chybou v signálu trenéra. Trenér by měl kontrolovat i sám sebe !
3. Trenér dbá u žáka i u sebe na dodržování dokončení nohou !
4. Efektivita učení roste, když se akce zopakuje max. 3x a poté následuje změna akce (přímý bod, nepřímý bod, v různých polohách apod.)
5. Je vhodné střídat rytmus akcí.
6. Je nutno cvičit akce na stojícího trenéra.
7. Je nutno cvičit akce do pohybu trenéra vpřed.
8. Trénink techniky provozovat 2-5 týdnů !
9. Trénink výbušnosti provádět 4-6 měsíců za předpokladu rozvinuté síly !
10. Trénink vytrvalosti rozvíjet šermem !
11. Trénink rychlosti provádět s pomalým nárůstem, je to dlouhodobá záležitost, trénovat pouze zdokonalováním techniky !
12. Vedení hrotu a bodu zlepšovat házením tenisového míčku o zeď.
13. Rozvíjet krátkou rychlou sílu a submaximální sílu prováděním dřepů, dřepů se zátěží pro rozvoj svalů nohou, dřepy s výskokem !
14. Nácvik předbodu cvičit tak, aby žák dal předbod a ještě stihl vykrýt útok. Pokud nestihne vykrýt, byl předbod proveden pozdě !

15. Nácvik zarázu cvičit tak, aby žák pochopil, že správně provedený záraz je na jedno světlo registračního přístroje a je to konečná akce v šermu ! Zárazem rozumíme nápon paže nahoru nebo dolů do útoku se záludem. Trenér provádí zálud, t.j. pohroz a obchází čepel, žák náponem paže zasahuje nahoru nebo dolů zárazem dle situace. Záraz lze rovněž provést do útoku s dvojitým záludem. Trenér provádí pohroz, žák kryje, trenér pokračuje výhybem a pohrozem, žák náponem paže zasahuje dolů zárazem.

16. Nácvik linky. Linka musí vyjít z vlastní iniciativy žáka. Trenér stojí ve střehu, žák ve střehu provede nápon paže - linku. Při náponu paže tomu nesmí pomáhat, musí zůstat s napnutou paží až do konce !

17. Nácvik zachytávání začátku akce soupeře pomocí dohodnutých cvičení. Žák je ve střehu v pozici linka, při stažení paže soupeř natahuje paži do linky.

18. Nácvik předbodu. Musí vycházet z iniciativy toho, kdo chce předbod uplatnit do přípravy soupeře ! Žák je v dotyku v oktávě a s posunem provede pohroz do sixty, trenér reaguje odsunem a kvart krytem. Žák pokračuje výhybem a provádí předbod s odsunem, trenér pokračuje útokem do sixty, žák s odsunem kryje sixtou.

19. Taktická cvičení uplatňovat až u žáků, kadetů od 15-17 let. Trenér provede náznak útoku záludem, žák naznačí kryt, oba se vrací do střehu, trenér útočí fintou, provádí pohroz, žák místo krytu dokončí zárazem.

20. Nácvik finty s meziútokem. Trenér naznačí fintu raz-dva, trenér provádí záměr podružný (kryt meziútok), žák místo krytu provádí meziútok, trenér kryje septimou, žák s výhybem dokončuje bod do oktávy. Žák provádí fintu do tempa.

21. Správné pořadí nácviku akce. Trenér při škole šermu musí nacvičovat akce ve správném sledu: 1. technicky správně, 2. bez tempa, 3. z vlastní iniciativy žáka, 4. akce do tempa. Tempo je nutné opatrně trénovat s trenérem !

11.3. Sledování školy šermu

Jednou z forem výuky školy šermu je sledování a zápis školy, kterou provádí jiný trenér. Pozorovatel se zaměřuje na postoj šermíře, vnímání tempa, střeh, typ školy, rozlišení jednotlivých částí školy, poznává co dělá trenér a jak co trénuje, pozoruje, kdy žák udělá chybu a proč ji dělá.

Následující řádky popisují školu trenéra Pavla Vaníčka se žákem J. Srnou, věk 11 let, který v době sledování školy trénoval 1/2 roku (od ledna 2000) se zbraní - fleret s francouzským držením.

Šermířská škola:

1. V krátkém rozestupu na místě ze spodní linky v dotyku na signál (opuštění dotyku) žák provádí bod náponem paže.
2. Na signál trenéra (změna polohy zbraně), žák provádí bod výhybem, trenér střídá horní a spodní linku.
3. Trenér provádí odraz pohroz, žák reaguje kryt odbodem na místě.
4. Na signál trenéra (stažení paže) žák provádí přímý bod výpadem, dva posuny, odsun. Několik opakování.
5. Stejně cvičení jako v bodě 4. navíc s výhybem.
6. Stabilizování krytů, poloh na místě (kvarta, sexta, septima, oktáva).
7. Trenér provádí pohroz s posunem, žák reaguje odsunem, kryt na místě a odbodem (kvartou, sextou), trenér obměňuje cvičení přímým bodem s výpadem. Při cvičení opravuje přetěžování přední nohy zmenšením úhlu a zvětšením záklonu v kyčli. (Žák nestahuje ruku při návratu do střehu z výpadu - chyba ! - pozn. sledujícího)
8. Žák je v pozici kvarta, trenér s posunem jde po čepeli, žák reaguje kryt odbodem a výpadem.
9. Cvičení na zklidnění hrotu, kružná sexta (kružná kvarta) na místě (obcházení čepele), bod na místě náponem paže.

10. Stejné cvičení jako v bodě 9. s kombinací pohrozu do oktávy, žák reaguje kryt odbodem a výpadem.
11. Stejné cvičení jako v bodě 9. s pohrozem do sixty, žák reaguje kryt odbodem a výpadem.
12. Žák provádí kvart vazbu s posunem, výhybem bod výpadem.
13. Žák provádí z různých poloh, vazbu s posunem, bod výhybem výpadem, trenér dává tempo z ruky náponem paže na místě. V průběhu cvičení provozují oba běžné držení vzdálenosti dva odsuny, posun.
14. Žák drží zbraň v poloze kvart, trenér provádí kružný sixt kryt, žák reaguje kružnou kvartou a bodem na místě náponem paže.
15. Cvičení dle bodu 14. se zachycením v pohybu.
16. Nácvik kružných krytů, poloh a jejich ohraničení nejprve na místě poté v pohybu, s došlapem nohy kryt a odbod výpadem.
17. V pohybu kružný výhyb bod výpadem z různých poloh.
18. Na místě z různých poloh kružný výhyb bod náponem paže.

11.4. Repertoár cvičení

Cvičení 1: nácvik předbodu

Správně provedený předbod je ten, po němž stihne obránce vykrýt útok soupeře !

Nacvičovat předbod lze pouze se žákem, který je dostatečně technicky vyspělý. Předbod vyžaduje dokonalou znalost práce nohou a aby byl neúčinnější i použití méně obvyklých prvků šermířských nohou - skluzu. Nácvik provádíme se žákem, který ve střehu přenesse váhu na zadní nohu, přední nohu přemístí dozadu a současně provede nápon ozbrojené paže, kterým zasáhne. Skluz vzad dokončí se současným krytem útoku soupeře - trenéra. Skluzu zařazujeme až do výcviku juniorů !

Cvičení 2: nácvik bodu

Při nácviku bodu trenér stojí ve střední vzdálenosti k žákovi a dává mu signál k provedení bodu výpadem. Cvičení obměňuje občasným krytem a odbodem žákova útoku, který následně žák kryje a dokončuje bodem výpadem.

Cvičení 3: nácvik čtení akcí soupeře

Trenér provádí 1-4 přípravné akce (posun, náznak výpadu), žák vybere skutečný útok (odsun), trenér provede výpad (ostrá akce) a žák reaguje odsunem a patinandem. V nácviku je důležité, aby žák vykonal minimálně 10 správných provedení.

Cvičení 4: nácvik čtení akcí soupeře

Stejně cvičení jako 3 jen s tím rozdílem, že je prováděno odrazem čepele. V nácviku je důležité, aby žák vykonal minimálně 10 správných provedení.

Cvičení 5: rozvoj základní a speciální dovednosti

Trenér ve střední vzdálenosti od žáka, provádí výzvu, žák při změně výzvy trenéra provede přímý bod výpadem, trenér provádí vazbu bod, žák reaguje výhybem, trenér kryje a odbodává, žák kryje a odbodává dle polohy trenéra (2x). V nácviku je důležité, aby žák vykonal minimálně 8-10 správných provedení.

Cvičení 6: nácvik boje z blízka

Žák musí vědět, že jde o boj zblízka, provede při útoku trenéra kryt a zůstává v něm. Žák provede posun, chytí čepel a přiblíží se k trenérovi, trenér stojí ve sražení. Trenér umožní žákovi odbod tím, že se snaží vycouvat ze sražení, žák dokončuje, trenér reaguje krytem povolem a žák dokončuje zásah švihem. **Povol** patří k účinným prvkům proti sekům. Provádí se číškou k hrotu soupeře s hrotem od čepele soupeře.

V tomto cvičení je důležitá důslednost, zamknutí polohy, ruky ve hřbetní poloze (terca, prima), provedení posunu a odbodu švihem, stříhem. Šermíř bodá na místo, kam sám nevidí a pouze hrotem dosáhne !

V následujících řádcích popíšeme konkrétní akci. Trenér provede vstřícný útok výpadem, žák kryje primou důsledně s malíčkem směrem vzhůru, pozdrží kryt a provede posun. Do následného pohybu trenéra vpřed provede švihem pokrčenou paží bod na břicho.

Cvičení 7: nácvik bodu s fintou

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost. Žák provádí bod půlvýpadem a návrat na střeh. Trenér dbá na správnou koordinaci. Žák provádí pohroz appel, trenér reaguje kvartou (sixtou) krytem. Žák dokončuje výhybem a přímým bodem výpadem.

Cvičení 8: nácvik citu pro čepel a výběrovou reakci

Trenér ve střední vzdálenosti stojí ve střehu v dotyku s čepelí žáka, žák provádí s posunem dle trenérovy reakce následující akce:

1. trenér nereaguje, žák dokončí bod výpadem.
2. trenér vyvine přetlak, žák provede výhyb a dokončí bod výpadem.
3. trenér provede odraz, žák provede odraz a dokončí bod výpadem.
4. trenér provede výhyb, žák kryje sixtou s opozicí a dokončí bod výpadem.

Cvičení 9: nácvik opakovaných bodů pro získání měkkosti dobodů

Toto cvičení je zaměřeno proti ustřelujícím zásahům, kdy se hrot sveze po zásahové ploše. Trenér a žák stojí ve střehu v krátké vzdálenosti. Žák provede bod náponem paže, poté trenér provede krátký odsun a tím nastaví vzdálenost kratší než střední. Žák pokračuje s napnutou paží půl výpadem, trenér provede opět krátký odsun a tím prodlouží vzdálenost na střední, žák reaguje výpadem a vrátí se na střeh. Trenér výzvou umožní žákovi další výpad, provede odsun až do poslední fáze výpadu žáka, tím nastaví velkou vzdálenost a žák po odsunu trenéra pokračuje plynule radopiem, t.j. přísunem zadní nohy do střehu a následným výpadem s ponechanou napnutou paží.

Cvičení 10: nácvik citu pro vzdálenost

1. Trenér ve střední vzdálenosti stojí ve střehu, žák bodá výpadem.
2. Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti. Trenér se pohybuje posuny, odsuny, žák stojí na místě a řeší vzdálenost od dané linie bodem náponem paže, výpadem nebo posun výpadem.
3. Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti. Oba se pohybují kolem čáry a trenér dává pohybem signál, žák zasahuje a řeší jakým způsobem: nápon paže, s posunem, výpadem a kombinace.
4. Trenér chodí se změnami rytmu, žák reaguje na signál výpadem.

Cvičení 11: nácvik univerzálních krytů

S vyspělejším žákem trenér nacvičuje univerzální kryty. Patří k nim následující čtveřice: 1) sexta, prima odbod, 2) kvarta, sexta, oktáva, odbod, 3) kvarta, prima odbod a 4) kvarta, terca, odbod. Trenér dbá na ohraničení krytů a důsledné provedení odbodu.

Cvičení 12: nácvik složených krytů

Akci končí trenér výpadem, žák odbodává po návratu trenéra na střeh výpadem nebo na místě náponem paže, zůstane-li trenér ve výpadu.

Cvičení 13: trénink rychlosti patinanda

Trenér s čepelí provede 1x (2x, 3x) klep do země, na signál provede žák patinando. Trenér nedovolí žákovi vypuštění konce akce !

Žák při výpadu narazí na čepel, návrat do střehu je s maximální pozorností, ve střehu lze povolit, akce končí.

11.4.1. Tempová cvičení

Cvičení 1:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost, trenér stojí ve výzvě a provádí změnu výzvy, žák reaguje přímým bodem výpadem. Pomůckou pro žáka je vystihnout okamžik, kdy čepel trenéra prochází uprostřed dráhy pohybu a do tohoto momentu žák bodá.

Cvičení 2:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost, trenér stojí ve výzvě a provádí změnu výzvy v linku, žák do natahování paže trenéra provádí odraz bod výpadem.

Cvičení 3:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost, trenér stojí v lince a provádí změnu do střehové polohy, žák při stahování ruky reaguje pohrozem, který se trenér snaží krýt a žák dokončuje výhybem bod výpadem.

11.4.2. Technická průpravná cvičení

Cvičení 1:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost, trenér v dotyku žákovy čepele v poloze kvarta, žák provádí výhyb bod výpadem.

Cvičení 2:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost, trenér v dotyku žákovy čepele v poloze kvarta, žák do změny dotyku provádí výhyb bod výpadem.

Cvičení 3:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost, trenér v dotyku žákovy čepele v poloze oktáva, provádí posun se změnou do sixty, žák reaguje výhybem bod výpadem.

Cvičení 4:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost, trenér v dotyku žákovy čepele v poloze oktáva, provede posun po čepeli, žák reaguje výhybem a náponem paže do polohy linka, trenér provede odsun.

Cvičení 5:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost, trenér v dotyku žákovy čepele v poloze oktáva, provede posun po čepeli, žák reaguje výhybem a náponem paže do polohy linka, trenér provede kružný kvart bod výpadem, žák reaguje kvart krytem odbod výpadem.

Cvičení 6: nácvik bodu na ruku v kordu

Nácvik bodu na ruku lze v kordu nacvičovat náponem paže, posunem s krátkým výpadem a to z vnější strany nebo z vnitřní strany. Na místo kontrariposty je vhodnější provést rimesu z úhlu nebo výhybem.

Cvičení 7: nácvik převzetí akce do plného útoku v kordu

Žák nacvičuje převzetí akce, ne do přípravného útoku, ale do plného útoku, kryt a následný protiútok. Žák provádí výpad s nataženou paží do posunu trenéra, útok po návratu trenéra na střeh a pokrčení paže.

Po krytu trenér provede nápon paže, dotyk čepelí, žák reaguje výhybem a dokončí výpadem na paži. Trenér dbá, aby měl žák nasazený hrot před dobodem. Žák trénuje přípravný kryt a záraz do pohybu vpřed.

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost. Žák provádí předbod na paži, trenér kryje, žák reaguje odrazem předbodem na paži, trenér opět kryje, žák provádí odrazem předbod na paži, trenér kvartou kryje, žák reaguje kružnou sixtou (nebo tercou) a dokončuje výpadem bod na prsa.

11.4.3. Taktická průpravná cvičení

Při tréninku taktiky si trenér vybere útok a naznačí jeho provedení (například: sixt vazba bod posun výhybem výpadem). Žák naznačí kvartu kryt, trenér zopakuje akci, žák vykryje septimou a odbodává. Žák naznačí kryt a poté použije jiný v akci. Trenér musí postupovat trpělivě a pomalu !

Cvičení 1:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost. Trenér provádí výhyb pohroz na prsa, žák reaguje průzkumem půlvýpadem a kvartou po čepeli s návratem do střehu, trenér opakuje výhyb pohroz na prsa, žák reaguje půlvýpadem a kvartou, při výhybu trenéra pokračuje skutečným útokem sixta kryt bod výpadem na prsa.

Cvičení 2:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost. Trenér má zbraň v poloze sixta výzva a provádí změnu výzvy do linky, žák do náponu paže trenéra provede odraz bod výpadem na prsa.

Cvičení 3:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost. Trenér má zbraň v poloze oktáva, provádí posun po čepeli, žák ze spodní polohy reaguje změnou do linky, trenér provede kružnou kvartu bod výpadem, žák kvartou kryje a odbodává na prsa náponem paže.

Cvičení 4:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost v dotyku čepelí v horní lince, žák opustí čepel výhybem, trenér reaguje kružnou změnou a pohrozem, žák provede odraz kružnou sixtou a odbod výpadem.

Cvičení 5: ve dvojicích s omezeními

Trenér určí pravidla: Šermíři na planši mohou dát zásah pouze výpadem, po uskočení lze reagovat patinandem. Následující cvičení trénuje obranu ústupem: Útočník může zasahovat pouze výpadem, obránce brání pouze únikem na nohou, při výpadu a nedání zásahu obrana patinandem !

Cvičení 6: nácvik udržení koncentrace

Šermíři šermují volný šerm po dobu 1-2 minut, přepojí se na planši pro změnu místa nebo změni místo po prvním případně druhém 5 zásahovém zápase.

Cvičení 7:

Trenér a žák stojí ve střehu na velkou vzdálenost. Trenér provede náznak chodu po čepeli s posunem kvartou, žák s odsunem reaguje výhybem naznačí předbod, trenér pokračuje po čepeli posun výpadem, žák na místě dokončí výhybem a bodem výpadem.

Cvičení 8: nácvik čtení akce a pohybu soupeře

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost. Trenér provádí cvičení s následujícími variantami: odsun linka - současně, linka, poté odsun nebo odsun, poté linka. Žák reaguje odrazem, trenér na žákův odraz výhybem. Žák pokračuje kryt odbodem a výpadem. Trenér dbá na dynamiku pohybu, opakuje se žákem z 8(9) poloh !

Cvičení 9: trojice akcí

1. do zpomaleného odsunu sixt vazba odbod výhybem, 2. trenér linka, při stažení žák sixt vazba odbod výhybem posun výpadem, 3. trenér provádí kvart vazbu, žák reaguje změnou sixt vazbou a odbodává výhybem.

Je dobré role prostřídat, vykrýt žáka, nenechat jej zasáhnout. Žák převezme iniciativu, trenér zasáhne žáka po přípravě nohou, rukou, v kombinaci.

Cvičení 10: cvičení psychiky

Úkolem pro žáka je udržovat výpadovou t.j. střední vzdálenost, soupeř (trenér) útočí přímým bodem, žák reaguje kvartou krytem nebo zůstává stát, snaží se odhadnout, zda půjde trenér přímo nebo výhybem.

Cvičení 11: komplexní cvičení

Trenér naznačí skutečný útok, prodlouží vzdálenost a donutí žáka k pokračování útoku nebo dvakrát ponechá útok, potřetí prodlouží vzdálenost a různě obměňuje, kombinuje.

Trenér provádí útok do přípravy. Žák z dotyku v oktávě provede přenos do kvarty,

trenér útočí, žák kryje sixtou a odbodává do kvarty.

Trenér provádí posun, do pohybu (do přípravy) nohou žák útočí. Žák připraví útok, trenér kryje útok žáka a útočí, žák kryje a přímou ripostou dokončí.

11.4.4. Cvičení odbodu ve výpadu

Cvičení 1:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost. Žák má zbraň v poloze oktáva s dotykem s čepelí trenéra, žák provádí přímý bod výpadem, trenér se nechá bodnout.

Cvičení 2:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost. Žák má zbraň v poloze oktáva s dotykem s čepelí trenéra, žák provádí přímý bod výpadem, trenér reaguje odsunem a kvart kryt odbodem, žák ve výpadu kryje kvartou a odbodává náponem paže.

Cvičení 3:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost. Žák má zbraň v poloze oktáva s dotykem s čepelí trenéra, žák provádí přímý bod výpadem, trenér provádí posun a kvart kryt odbod, žák reaguje ve výpadu kvartou krytem a odbodává s pokrčenou paží.

Při nácviku v okamžiku, kdy žák zachytí trenérovu čepel dokončí akci přímým bodem výpadem, aby se neučil chybu. Při útoku, krytu trenéra a okamžité odvetě musí stihnout žák krýt ve výpadu a odbodnout !

11.4.5. Cvičení penalty

Fotbalovou terminologií - penaltou lze v šermu nazvat situaci, kdy jeden ze závodníků ze střední vzdálenosti zasahuje soupeře přímým bodem výpadem. Nácvik této situace lze provádět ve dvojici. Jeden žák stojí v pozici střehu zadní nohou u zdi, druhý žák opravuje ve střehu hlídá správné rozložení váhy, upozorňuje na nesprávné signály, dbá na to, aby zadní ruka spolupracovala se zadní nohou k dosažení potřebného švihy ve výpadu. Tímto nácvikem lze ušetřit cenné milisekundy času a zvýšit pravděpodobnost zásahu. Významnou roli zde hraje reakční čas, vzdálenost a rychlost provedení akce. Za standardních okolností platí, že posun výpadem nelze dát zásah.

Příklad cvičení: Žák 1 stojí v pozici střehu zadní nohou u zdi, žák 2 útočí výpadem, musí zasáhnout, žák 1 musí vykrýt. Poté žák 1 stojí v pozici střehu zadní nohou u zdi, žák 2 útočí výpadem, musí zasáhnout, žák 1 musí vykrýt a odbodnout.

11.4.6. Variační cvičení

K základnímu výcviku v přípravném období patří variační cvičení. Lze je demonstrovat na příkladě cviku: sixt vazba s posunem přímý bod výpadem. Závodník se zde učí reakcím na různé varianty právě probíhající akce.

Varianty:

1. Základní varianta je dána základním cvikem. Žák na signál trenéra provádí sixt vazbu s posunem, přímý bod výpadem.
2. Trenér při vazbě žáka reaguje sixt krytem. Žák provádí výhyb bod výpadem.
3. Trenér při vazbě žáka reaguje kružnou kvartou. Žák provádí kvart kryt ve výpadu a odbod.
4. Trenér při vazbě žáka reaguje kryt primou s posunem. Žák provádí ve výpadu oktáv kryt a odbod pokrčenou paží (tzv. boj blízka). Nácvik krytu v blízké vzdálenosti může žák provádět beze zbraní pouze rukama, trenér dává signál pomalu.
5. Trenér při vazbě žáka reaguje oktáv krytem, pokračuje pohrozem do sixty. Žák provádí ve výpadu sixt kryt a odbod.

Žák musí provést rozhodnou akci, nesmí se učit váhavosti. Trenér musí podporovat jeho razantnost a rozhodnost. Trenér by neměl pouštět na volný šerm a závody závodníka, pokud při volném šermu nešermuje jako na škole, nedělá-li to, co se naučil (cupitá, neudělá správný výpad, kryt).

11.4.7. Cvičení na rozvoj citu pro vzdálenost

Jednou z důležitých vlastností šermíře je cit pro vzdálenost. Následující cvičení umožňují rozvoj této vlastnosti.

Cvičení 1:

Trenér mění průběžně vzdálenost. Žák reaguje přímým bodem, náponem paže výpadem, posun výpadem, radopiem nebo fleší dle vzdálenosti. Trenér ukáže místo, kam padne zásah, provádí krátké posuny, odsuny, žák reaguje plynule na vzdálenost. Žák reaguje dle polohy čepelí ve střehu:

1. překříží-li se, žák provádí výpad, půlvýpad
2. je-li vzdálenost hrotů do cca 20 cm, žák provádí fleš
3. při větší vzdálenosti žák provádí posun výpad

Cit pro vzdálenost lze naučit a získat pouze dlouhodobým trénováním !

Cvičení 2:

Trenér provádí útok, žák provádí kvart kryt s odsunem a odbod dle vzdálenosti:

1. cca 60 cm - náponem paže
2. cca 65-70 cm - výpadem
3. cca 75-110 cm - fleší

Je-li trenér na místě, žák neprovádí posun výpad.

Cvičení 3:

Trenér má ozbrojenou paži v pozici linka, žák provádí spojitě vazbu s posunem a dle vzdálenosti od trenéra reaguje.

1. Je-li trenér na místě, žák pokračuje výpadem
2. Provede-li trenér malý odsun, žák pokračuje fleší
3. Provede-li trenér větší odsun, žák pokračuje patinandem

Žák cvičí cit pro vzdálenost po přípravě (vazba s posunem) z iniciativy trenéra. Po začátku útoku trenér různě utíká, dává signál (plynulým pohybem vpřed, vzad), nesmí být prudký, aby nevylekal žáka.

Cvičení 4: vstřícný útok z velké vzdálenosti:

Trenér provádí útok, žák s odsunem kryje, odbodává dle vzdálenosti trenéra náponem paže, výpadem, fleší.

Cvičení 5:

Trenér se žákem stojí ve střehu s čepelí v oktáv dotyku, trenér útočí, žák provádí s odsunem kryt, odbod, výpadem nezasáhne, pokračuje:

1. fleší
2. patinandem
3. posun fleší

Provede-li žák chybu, trenér nechá žáka ve fázi krytu, opraví polohu zbraně, ruky a poté nechá dokončit akci výpadem.

Cvičení 6:

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, žák musí vnímat (vidět) rozestup a provést kryt odbod (ripostu) výpadem, fleší. Z oktáv dotyku trenér provádí bod na rameno výpadem, žák reaguje sixt krytem a odbodává dle vzdálenosti:

1. náponem paže na prsa
2. z blízka na břicho (přes primu)

Cvičení 7:

Trenér a žák stojí ve velké vzdálenosti, trenér z kvart dotyku provádí výhyb, žák reaguje výhybem a bodem:

1. výpadem (návčik předbodu)
2. náponem paže

K návčiku na předbod lze použít cvičení, kdy trenér provádí přetlak na čepeli, čímž vyvolá u žáka výhyb a výpad do tempa. Žák by si měl pamatovat, že nelze provést předbod do oťukávání čepelí !

1. Trenér stojí na místě v sixt dotyku, provede kvart s posunem, žák do posunu provede výhyb a bod výpadem.
2. Trenér stojí na místě v sixt dotyku, provede posun, kvart, žák do kvarty provede výhyb a bod náponem paže.

Cvičení 8:

Trenér útočí posun výpadem stejné délky, žák kryje a odbodává s odsunem, ale s různou vzdáleností:

1. odbod přímo (kvart, kryt, odbod) na místě nebo s krátkým odsunem
2. odsun odbod fintou výpadem (zábud)
3. odsun odbod fintou fleší (zábud)

Cvičení 9:

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, žák provádí útok, trenér kryje a odbodává. Žák reaguje kryt odbodem - kontraripostou a ruší vzdálenost, čímž nutí soupeře do boje z blízka. Žák na stejnou ripostu trenéra reaguje různými způsoby riposty. Provádí rychlý kryt, pauzu, bleskurychlý odbod (zkrátí vzdálenost a bod výpadem).

Cvičení 10: komplexní cvičení

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, žák provádí posun, trenér současně odsun, žák opět provede posun, trenér opět současně odsun s dotykem v sixtě, žák reaguje změnou do kvart dotyku, pokračuje záludem a dokončuje bod výpadem.

11.4.8. Cvičení na rozvoj schopnosti číst šermířskou akci

Jednou z vlastností, jejíž úroveň ovlivňuje výrazně úspěšnost šermíře, je schopnost číst šermířskou akci, pohyb soupeře a na ni reagovat. Následující cvičení mohou pomoci k jejímu rozvoji.

Cvičení 1:

Úkolem žáka je provést včasný výhyb a bod výpadem. Trenér ve střední vzdálenosti provádí různé změny, přenosy, mění rychlost pohybu, amplitudy, dělá kružné pohyby s přenosem, změny stříhem. Žák se nechá vést a citem provede včasný výhyb. Žák se naučí rozlišit o jaký pohyb se jedná a dle něj reaguje.

Cvičení 2:

Trenér ve střední vzdálenosti mění polohy /výzvy/ (kvart, sixt, sixt, oktáv, oktáv, kvart,...). Žák do změny provádí výhyb bod výpadem.

Cvičení 3:

Trenér a žák ve střední vzdálenosti. Žák útočí, trenér kryje složeným krytem kružným (nebo kvart, sixt, ...). Žák reaguje odrazem (fr. prise-de-fér) bod do krytu.

Na další zajímavý blok trenérských cvičení, který jsem opsal a sestavil dle podkladů ČŠS z německé šermířské školy v březnu 2000 odkazuji zájemce na internetovou stránku:

http://www.okpb.cz/www_serm/studium/SpecializaceSerm/Trenérská_cvičení.rtf.

11.4.9. Dohodnuté akce

Dohodnuté akce neboli dohodnutá cvičení provádějí žáci ve dvojici, kdy jeden z nich je v roli trenéra, druhý v roli žáka a po trenérem stanoveném počtu cviků si vymění role. Příklady možných cvičení jsou uvedeny níže.

Cvičení 1:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenosti v dotyku čepelí v horní lince, žák opustí čepel výhybem, trenér provede kružný pohyb a pohroz, žák reaguje odrazem bodem výpadem.

Cvičení 2:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenosti v dotyku čepelí v horní lince, žák opustí čepel výhybem, trenér provede změnu dotyku, žák kružnou šestku, odrazem bodem do oktávy výpadem.

Cvičení 3:

Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenosti v dotyku čepelí v horní lince, žák opustí čepel výhybem, trenér provádí výhyb a výpad, žák útok kryje a odbodává náponem paže.

11.4.10. Cvičení pro skupinový trénink

Cvičení 1: nácvik ve dvojicích

Prvky žáci provádí 40x na místě bez výpadu. Varianty tvoří 1 cyklus: 1. kvarta odbod na místě přímo, 2. kvarta výhyb odbod na místě, 3. sixt odbod na místě přímo, 4. sixt výhyb odbod na místě.

Cvičení 2: trénink zachytávání začátku akce

Jeden ze žáků provádí výpad přímým bodem, při návratu na střeh souběžně provede výpad přímým bodem soupeř.

Cvičení 3:

Na vzdálenost výpadu v poskocích střídavě jedna a druhá strana se snaží zasáhnout výpadem, soupeř odsunem (odsuny) se snaží zásah zmařit.

Cvičení 4: zařazování assautových cvičení (i na elektrickém přístroji)

Trenér zařadí žákům 1 útočnou akci a 1 obranou. Po tomto cyklu si žáci vymění role. Příklad: útočná akce, kvarta vazba s přenosem do septimy odbod na záda, obrana ústupem a snaha vykrýt vysokou sixtou. Cvičení provádí žáci 2x 4(5) v sérii. Následuje přestávka v délce dle vzorečku: 10 x 5 x **X** = délka pauzy, kde **X** je doba trvání akce v cyklu.

Cvičení 5: nácvik přebírání tempa

Žáci stojí ve střehu na střední vzdálenost. Jeden vede a drží tempo, druhý přebírá po výpadu. Oba mění tempo a rytmus cvičení, na tréninku provádíme 3 nebo 4 minuty vytrvale. První provede předkrok výpad, druhý udržuje vzdálenost, zákrokem a odsunem přebírá aktivitu. Vzdálenost musí zůstat stejná, každý provede 5-10 cviků a vymění se.

Cvičení 6: nácvik výpadu ve dvojici

Žáci stojí ve střehu na střední vzdálenost, jeden z nich vede a každé 3s provede výpad. Po výpadu přechází iniciativa na soupeře. Po 5 výpadech následuje pauza, v níž žáci uvolní a vytřesou nohy. Střídají cvičení po dobu 3 minut, následuje 1 min. pauza.

Cvičení 7: rozvoj percepce a rychlosti

Rozvoj percepce a rychlosti lze nacvičovat ve dvojicích proti sobě. Žáci na jedné straně skupiny přešlapují a soupeři se snaží na nohou pracovat rychleji. Poté se vymění.

Cvičení 8: rozvoj rychlosti v šavli

Žáci na jedné straně skupiny útočí se zbraní poklepem na čepel a sek na ruku, soupeři občas nechají zasáhnout, jinak unikají.

11.5. Kontrolní škola

V systému šermířské školy je vhodné zařazovat i tzv. kontrolní školu v délce přibližně 10 minut, kterou zařazujeme za účelem zjistit, co již žák umí. Úvodní část začínáme bodem ze střehu náponem paže, z poloh do výpadu za pohybu, v hlavní části projdeme se žákem jednotlivé akce: jednoduchý útok přímý, nepřímý, 4 základní kryty, ripostu jednoduchá přímá. V 1 minutové části srovnáme závodníka, jeho pohyby a postoje. V průběhu kontrolní školy změňíme rytmus, na závěr necháme žáka provést 3-5 výpadů přímým bodem. V případě potřeby udržíme žáka po krytu a donutíme jej odbod zrychlit. Po ukončení školy ji se žákem zhodnotíme.

12. Volný šerm

Při sebedokonalejším tréninku všech složek sportovního šermu není možné zaručit při sportovním výkonu podávaném na soutěžích za všech okolností stoprocentní úspěch. Nic neplatí stoprocentně, jde vždy o zvyšování pravděpodobnosti výborného výsledku, zvítězit v soutěži, stát se mistrem republiky, Evropy, světa nebo olympijským šampiónem.

Volný šerm, jehož alternativou může být částečně řízený volný šerm, patří k jedinému prostředku tréninku na zápasy v soutěžích a turnajích. Předpokladem je dobré technické zázemí, které zabezpečuje trenér. Lze jej provozovat na čas po 5 (3) minutách. Lze střídat soupeře v průběhu tréninku. Jsou zde však možnosti omezené pouze na sestavu žáků v oddíle.

Volný šerm představuje důležitý přechod od techniky k boji. Ve sportovním šermu je velmi problematické sledování růstu výkonnosti. Smysl má pouze numerické vyjádření podílem počtu daných zásahů k počtu obdržovaných zásahů (viz následující kapitola 13. Vyhodnocení závodníků).

Při tréninku nejen volného šermu je nutné dodržovat cyklus zátěž - přestávka. Vhodné je vyměnit strany. Vytrvalost lze trénovat stálým připojením na aparát a šerm s několika po sobě jdoucími soupeři.

Trénink na družstva lze provádět šermováním na časový limit. Z trojice vybraných závodníků silný trénuje dotahování, slabý trénuje vytrvalost a vedení zápasu.

Pro zvýšení sebevědomí zařazujeme penaltový trénink s jedním soupeřem s jednou akcí na jistou vzdálenost.

Pro zvýšení intenzity tréninku je vhodným prostředkem handicapový trénink. Vlastní trénink lze zpestřit tréninkovými zápasy na 1 zásah, na 3 zásahy (nebo 7, 10 zásahů), zařazením handicapu (např. soupeř vede o 3 zásahy, 5 zásahů apod.) nacvičujeme psychickou odolnost. Další z forem je štafeta, kdy po zápase vítěz zůstává, nastupující vede 1:0, v případě prohry nastupuje další závodník vedoucí 2:0 atd.

Důležité jsou přestávky a střídání soupeřů. U mladých závodníků je dostatečnou motivací udržení tréninkových záměrů, udržení intenzity šermu a tréninku. Při vysokých zátěžích např. na soustředěních, kdy šermíři šermují až 15 5-zásahových zápasů dochází k únavě, dostavují se problémy s motivací.

Trénink volného šermu provádíme s technicky vybavenými žáky například v pětičlenné skupině. První žák šermuje 1 minutu se všemi, poslední zůstává a šermuje s ostatními 1 minutu, atd. Žáci šermují 5-6 pěti-zásahových zápasů, následuje protažení svalů vhodnými strečinkovými cvičeními. Rozvíjíme taktiku, žáci jsou nuceni měnit taktiku dle nového soupeře, soustředit se na krátký časový interval, který mají k dispozici a použít techniku pro krátký interval.

Závodník po prvním roce přípravy by měl absolvovat maximálně 4-5 závodů a zkušenosti nabírat více volným šermem.

13. Vyhodnocení závodníků

Jednou z možností sledování úspěšnosti závodníka je vyhodnocování dle počtu daných zásahů. Samotné celkové umístění v turnaji, například 12. místo z 56 účastníků, nevypovídá tolik o průběhu jednotlivých utkání závodníka jako podrobné sledování jeho úspěšnosti v dávání zásahů soupeřům.

Metoda, jejímž autorem je trenér Sokola Brno I. Otto Taraba, vede k optimalizaci pohledu na celkový výsledek formou hodnocení dle počtu daných zásahů. Vychází ze vstupní tabulky, která boduje závodníka dle dosaženého výsledku utkání. Oddělí tak z pozice prohraného zápasu významně výsledek vyrovnaný, který končí poměrem 4:5 od výsledku velmi slabého končícím poměrem 0:5 nebo 1:5.

13.1. Vstupní tabulka

Počet bodů:	závodník	závodník
výsledek utkání	A	B
5:0, 5:1	2	0
5:2, 5:3	1,5	0,5
5:4	1,1	0,9

13.2. Tabulka potřebného počtu bodů k postupu

Uvažujeme soutěž s celkovým počtem účastníků do 40 závodníků. Pro postup do kvalifikačně vyšší skupiny je nutno získat následující počet bodů:

kvalifikační skupina	40	32	16	8	4	2	1
počet bodů		9,3	13,9	18,5	23,1	27,7	32
limity pro trénink		5		14		19	

Minimum ze 7 členné skupiny pro postup do vyšší kvalifikační skupiny je 5,5 a maximum ze 7 členné skupiny je 12 bodů. Na tomto místě je nutno říci, že minimální počet dosažených bodů k postupu je ovlivněno počtem procent postupujících. Dle pravidel lze zařadit do dalších kol eliminace 70-80% závodníků z 1. kola. Zvolíme-li více postupujících, stačí k postupu méně dosažených bodů a naopak.

Tento způsob vyhodnocování je doplňkovou metodou. Lze doporučit v týdnu pouze 1x zařazovat do tréninků. Dobrý je tento způsob na soustředěních. Trenér je takto schopen o rok dříve vidět a dokázat odhadnout závodníka před tím, než pojede na závody.

Dané kvóty pro šermíře dle výkonnosti jsou uvedeny ve třetím řádku tabulky. Kdo nedosáhl potřebného počtu bodů, ztratil, šermoval více zápasů, dokud nedosáhl tréninkem daný limit. Každý ze závodníků musí trénovat takový objem, aby měl na soutěže dostatečně natrénováno.

13.3. Tabulka stanovení obtížnosti soutěže

	Koeficient obtížnosti	
Závodník A	2,00 - 1,50	nutno jet na těžší soutěže
Závodník B	1,50 - 1,17	optimální soutěž
Závodník C	1,16 - 0,80	začínající závodník
Závodník N	< 0,80	nemá jezdit závodit

Z poměru celkového počtu dosažených bodů a počtu odšermovaných zápasů v turnaji lze stanovit koeficient obtížnosti turnaje. Závěrečná tabulka ukáže trenérovi, který ze závodníků je schopen absolvovat turnaje určité úrovně obtížnosti a nasměruje jej k nárůstu tréninku.

13.4. Praktický příklad

V příloze číslo 2 Vyhodnocení vybraných závodníků je uveden praktický příklad vyhodnocení dvou závodníků ze šermířského oddílu SK UP Olomouc. Zde použitá metoda je rozšířena o stanovení bodů v eliminačních závodech jednoduchým lineární nárůstem s koeficientem 3. To znamená, že stejný počet bodů odpovídá trojnásobku dosažených zásahů, protože eliminační zápasy se šermují na 15 zásahů.

Počet bodů:	závodník A	závodník B
výsledek utkání		
15:0, 15:3	2	0
15:6, 15:9	1,5	0,5
15:12 až 15:14	1,1	0,9

14. Úvod tréninku

Nezbytnou počáteční složkou každého tréninku je rozcvička. Rozcvičku zahajujeme 10 minutovým rozběháním. Při rozcvičce je nutno překonat mrtvý bod, chytit druhý dech, měnit rytmus, mimo základních obecných cviků je nutno cvičit i v sedu rozkročném, posilovat zádové svalstvo. Pro šerm je nezbytné, aby šlachy (Achillova, stehenní, kolenní) a svaly byly nezkrácené. Trénujeme starty a brždění pro rozvoj rychlé síly, provádíme výskoky, skoky minimálně 15 minut. V přípravném období by se měla zátěž rovnat zátěži 1. kola v soutěži.

14.1. Příprava nohou

Po dobu 3-4 týdnů provádíme 50-60 opakování na tréninku bez chyby nejprve pomalu a postupně zrychlujeme. Žák při opakování bez chyb zautomatizuje pohyby, které si tímto osvojí. Průpravným cvikem může být přechod ze srazu do střehu v poskocích.

14.2. Trénink rychlosti

Rychlost je velmi důležitou vlastností šermíře. Jedním z nácviků může být následující cvičení: 3-5 rychlých překročení (poskoků) na místě, dva odsuny, dva posuny - opakovat překročení (poskoky), rychlostně stihnout dokončení pohybů.

Pro rozvoj rychlosti a koordinace pohybu je vhodné švihadlo, poskoky ve střehu s posunem, lze použít i pro nácvik zdvihu špičky přední nohy před výpadem. Stoj ve srazu, změna polohy noh zrcadlově a skoky přes švihadlo.

Pro skupinový trénink možno použít sprint, v 1. 1/3 ve střehu následovaný 5 poskoky v pravolevé poloze poté se zrcadlovým přehozením v levoprávní poloze, ve 2. 1/3 sprint, lze zpestřit kombinacemi !

Další cvik rovněž rozvíjí rychlost. Cvik s napnutým švihadlem: Dvě skupiny stojí zády k sobě v rozkročení, ruce nad hlavou. Na povel se snaží z prostoru pod nohama sebrat napnuté švihadlo.

Součástí tréninku rychlosti je i nácvik rovinek. Při běhu žák běží úsek s posuny a odsuny, kombinuje s nezměněnou rychlostí za běhu, jeden žene druhého ve dvojicích přes planš, žáci se vymění, trenér měří čas. Nutno dodržet přestávky pro zvyšování rychlosti provedení akce !

Pro začátečníky můžeme použít pro výpočet délky přestávky vzoreček: $(70+10 \times X)$, pro vyspělejší: $(70+5 \times X)$, kde X je doba přeběhnutí. Mezi cviky je doporučená přestávka 130 sekund. V přestávce žáci uvolní nohy, nejlépe v sedě na podlaze.

14.3. Plyometrická cvičení

Plyometrická cvičení na zvýšení výbušnosti jsou nezbytnou součástí přípravy šermíře. Následující sady cvičení rozvoj výbušnosti umožní:

1. přes stupně vítězů poskoky snožmo - doskok do střežku a fleš (30 opakování),
2. seskok před překážku, co nejrychlejší odraz a přeskok překážky (40 opakování),
3. výskok na překážce 1 nohou dopad a odraz (50 opakování),
4. na šíři planše přeskoky 1 nohou v podélném směru do podřepu na jedné noze a odraz z téže nohy na druhou (40 opakování).

15. Rozvoj síly

Pro výcvik šermu je zapotřebí významně posílit svalové skupiny nohou, rukou i celého trupu. Do 15 let věku žáků rozvíjíme sílu vlastní vahou ! Poté lze přikročit k rozvoji v posilovně, ale rozumně a nejlépe pod vedením zkušeného asistenta nebo specialisty pro posilování.

Sílu rozvíjíme nejčastěji opakovaným úsilím. Se 100% zatížením provádíme pouze 1 cvik, 8-15 opakování provádíme s 80% zatížením.

Rozvoji síly věnujeme samostatné tréninkové jednotky a zahrneme je do ročního tréninkového plánu.

16. Rozvoj vytrvalosti

Důležitou složkou přípravy šermíře je krátkodobá vytrvalost, kterou můžeme rozdělit na obecnou a speciální. Příkladem cyklu tréninku obecné krátkodobé vytrvalosti může být běh na 300m, 2 min. pauza (4x opakovat), 5 min. pauza, běh na 300m, 2 min. pauza (4x opakovat). Speciální vytrvalost trénujeme volným šermem, zařazováním dohodnutých cvičení.

Rozvoji obecné krátkodobé vytrvalosti věnujeme samostatné tréninkové jednotky a zahrneme je do ročního tréninkového plánu.

17. Trénink bodu

Pro trénink bodu je výchozím momentem správná poloha a držení zbraně. Trenér dbá u žáka o správné postavení ruky a uchopení zbraně. V poloze střežehy musí být ruka uvolněná, v lokti svírá přibližně pravý úhel. U fleretistů by vzdálenost lokte od trupu neměla přesahovat vzdálenost naplocho položené dlaně, u kordistů je ruka vytažena více dopředu. V poloze, kdy žák míří na soupeře - trenéra musí být držení zbraně v pomyslné přímce střed loketního kloubu, střed zápěstí, prsty, hrot čepele. V drtivé většině používají šermíři belgický typ ručky, který umožní ovládnutí zbraně palcem v opozici k ukazováku a prostředníku ozbrojené ruky. Zbylé dva prsty, prsteník a malík, ručku přidržují. Při správném uchopení zbraně ovládá šermíř hrot třemi prsty. Do prostoru shora mezi ručkou a dlaní by měl vejít předmět tvaru tužky. Při střežové - výchozí pozici je zbraň ovládána rukou v palcové poloze.

U začátečníků je častou chybou vně zalomený loket, kdy s čepelí svírá tupý úhel nebo nahoru případně dolů zalomená pěst. Další chybou může být strnulý ramenní kloub. Tyto nedostatky trenér musí neustále opravovat, aby si žák na správné držení zbraně zvykl.

Součástí správně provedeného bodu je koordinace výpadu a návratu na střež. Žák musí nejprve dokonale zvládnout technické provedení, poté provádí s trenérem nácvik v tempu.

Průpravou pro správné provedení bodu je provádění bodu náponem paže. Žák stojí ve střežehy v krátkém rozestupu od trenéra. Na signál trenéra - výzvu provede bod náponem paže. Trenér zastaví cvik v případě tvrdého držení ruky, až po uvolnění dovolí žákovi dokončení bodu ! Vhodným cvikem je rovněž provádění dvojvodu. Po provedení prvního bodu následuje okamžitý nápon paže a žák zasahuje do stejného místa. Cvičení rozvíjí cit pro hrot a smysl pro umístění zásahu. Žák provádí dvojvod s pocitem jehly držené palcem a ukazovákem. Bod musí být lehký a plynulý, do bod měkký.

Součástí tréninku bodů je trénink bodu do terče. Žák provádí body výpadem, trenér dbá na správné provedení, u fleretistů stažení ruky před návratem na střež, u kordistů stažení ruky po návratu na střež. Kombinovat lze prováděním bodů odrazem od čepele stojícího sportovce do terče.

K náročnějšímu tréninku bodu patří v pozdějším výcviku nácvik kombinace střež, výpad, bod fleší.

17.1. Signály trenéra pro nácvik tréninku bodu

Bod lze trénovat na několik signálů trenéra:

1. Změna polohy zbraně

Na změnu polohy zbraně trenéra, t.j. z jedné výzvy do druhé (např. ze změny sixt výzvy v kvart výzvu nebo z oktáv výzvy do sixt výzvy), reaguje žák přímým bodem výpadem. Trenér dbá, aby natahování paže předcházelo pohybu nohou. Žák se trefuje do středu pomyslného oblouku kudy prochází čepel při změně výzvy.

2. Opuštění dotyku čepelí

Trenér se žákem stojí ve střehu na střední vzdálenost v dotyku čepelí (kvart dotyk, sixt dotyk, oktáv dotyk). Opuští-li trenér dotyk čepelí, žák provádí přímý bod výpadem.

3. Z polohy linky

Trenér se žákem stojí ve střehu na střední vzdálenost, trenér má ozbrojenou paži v poloze linka. Při stažení paže do polohy střeh, žák reaguje přímým bodem výpadem. Trenér dbá, aby natahování paže žáka nastalo ihned po začátku stahování paže trenéra a hroty zbraní šly téměř souběžně.

4. Přetlak čepele

Trenér se žákem stojí ve střehu na střední vzdálenost. Na přetlak čepele trenéra žák uvolní malým pohybem v prstech čepel kolem čepele trenéra a provádí přímý bod výpadem. Trenér dbá o naprosto uvolněný pohyb žáka s minimálním obloučkem kolem čepele soupeře prováděným v prstech ozbrojené ruky.

17.2. Příímý bod z různých poloh čepelí

Nácvik příímého bodu je možno provádět z různých poloh čepelí. Trenér dbá, aby žák provedl odbod po uvolnění ruky ! Lze cítit v prstech dle tlaku čepelí.

Ukázková cvičení:

1. akce:

Žák a trenér stojí na velkou vzdálenost. Žák má zbraň v poloze sixty. Po posunu žák provede nápon paže do polohy linky. Pokud trenér po odsunu stojí, žák pokračuje posun výpadem.

2. akce:

Žák a trenér stojí na velkou vzdálenost. Žák má zbraň v poloze oktávy. Po posunu žák provede nápon paže do polohy linky. Pokud trenér zastaví v průběhu provádění odsunu, žák fleší dokončí bod.

3. akce: body z libovolné polohy

Žák a trenér stojí na střední vzdálenost. Trenér přechází z pozice linky do libovolné polohy, žák do změny provádí bod výpadem.

4. akce: změna polohy

Žák a trenér stojí na střední vzdálenost. Trenér přechází z libovolné polohy do jiné polohy, žák provádí příímý bod výpadem do změny.

17.3. Návčik přímého bodu výpadem a citu pro vzdálenost

Ukázková cvičení:

Trenér a žák stojí na velkou vzdálenost. Žák zahájí cvičení náponem paže do polohy linky. Pokud trenér na signál nereaguje a zůstává na místě, žák pokračuje výpadem. Pokud trenér reaguje odsunem, žák pokračuje posunem a stáhne ruku do střehové polohy.

Cvičení útoku a rimesy útoku. Trenér a žák stojí na střední vzdálenost. Trenér provede výzvu. Žák reaguje výpadem. Pokud v průběhu výpadu trenér provede odsun, žák pokračuje radopiem (přímo nebo s výhybem).

17.4. Trénink odbodu po krytu

Trenér dbá u žáka, aby kryt měl ohraničenou polohu a odbod byl rychlý z uvolněné ruky. Trenér při návčiku vždy míří hrotem na platný povrch a ohrožuje žáka ! Žák musí cítit, že je ohrožen a donucen provést kryt. Jednu akci trénujeme 3-4 týdny minimálně 50x v každém tréninku, od začátku pomalu a důsledně. Trenér si dělá poznámky a ujasní si co trénovat, které polohy, vazby a přetlaky, trénink jednoduchého útoku.

Již v druhé polovině roku učíme samostatnou orientaci, učíme číst akce. Žák musí pochopit, co dělá jeho soupeř, rozvíjíme taktické myšlení.

Alternativou pro šavli je útok se sekem na ruku (trenér provádí odraz a nastaví linku), pro kord je to útok s bodem na ruku.

Trenér dbá, aby kryt byl proveden s došlapem přední nohy, žák musí stíhat začátek pohybu soupeře ! Trenér v průběhu tréninku dá signál pro přímý bod na plastrón kruhem z palce a ukazováku. V boji zblízka při krytu čekat s odbodem až po pohybu soupeře. Obrana vychází z iniciativy obránce (trénovat z jejich aktivity !). Na velkou vzdálenost: žák provede malý posun, vyláká od trenéra útok posun výpadem, reaguje odsunem, kryt odbodem ! Tzv. trénink aktivní obrany.

Při tréninku odbodu po krytu trenér dbá u žáka na dynamiku pohybu. Provádí pomalý pohroz, žák kryje rychle, dále následuje mezidoba s různou délkou dle situace a potřeby a pokračuje rychlý odbod.

Alternativou cvičení je provedení bodu, který je vykryt trenérem, jeho odbod je kryt žákem a akce končí bodem výpadem žáka. Odbod trenéra může vést do různých poloh, na které žák reaguje patřičným krytem ve správné poloze a odbodem na trenéra.

Důležitý je pro návčik dotyk čepelí a to ve smyslu tenké části proti silné části čepele.

Tenkou částí rozumíme 1/3 délky čepele od hrotu směrem k číšce, silnou částí 1/3 délky čepele od číšky směrem ke hrotu. Je důležité, aby žáci důsledně kryli útok silnou částí své čepele a svou číškou na tenkou část čepele soupeře. Je to z důvodu správného technického provedení krytu a také správného provedení krytu (fr. parade) z pozice rozhodčího šermířského zápasu.

17.5. Trénink bodu odrazem

Odrazem rozumíme krátký důrazný dotyk v jednom místě soupeřovy čepele s úmyslem odklonit její hrot. Žák jej provádí ze střehové pozice ruky, v mírném pohybu ruky dopředu bez zášvihů a následným natažením paže do výpadu. V případě provádění útoku odrazem na soupeřovu čepel, žáci musí důsledně provést odraz na tenkou část soupeřovy čepele. Provede-li žák útok odrazem na silnou část v blízkosti číšky soupeřovy zbraně, bude to vnímat rozhodčí jako kryt ze strany soupeře a tedy nesprávně provedený útok odrazem na čepel (fr. battement).

17.6. Trénink bodu vazbou

Vazbu soupeřovy čepele (fr. prise de fer) provádíme ve dvou styčných bodech. Prvním bodem je místo styku číšky a čepele soupeře, druhým místem je místo styku čepele a čepele soupeře. Vazbou rozumíme vytvoření kontaktu se soupeřovou čepelí ve výše uvedených bodech a následným sunutím po soupeřově čepeli, které je zakončeno výpadem.

18. Taktika

Taktikou rozumíme pochopení bojového děje. Úkolem trenéra je naučit žáka orientovat se v různých situacích při pohybu na planši, umět analyzovat záměry soupeře, bojové děje a realizovat své vlastní taktické záměry.

Je to souhrn poznatků směřujících k dosažení zásahu, nezbytná složka tréninku. Úkolem je připravit žáka na určité podmínky, zdokonalovat a upřesňovat dovednosti, rozvíjet smysl pro tvořivost, percepční schopnosti, sebeovládání a vnímání signálů. Nejrozvinutější je v taktice složený reakční čas !

18.1. Postup v taktice

Postup při uplatňování taktiky lze shrnout do 4 bodů. Prvním bodem je vyvolání potřeby závodníka, který chce něco vyřešit. Druhým bodem je přípravná fáze, v níž je problém definován. Žák se umí zeptat: „Jak řešit daný problém ?“ a umí sestavit otázku. Třetím bodem je definice cíle, t.j. formulace do ideálních podmínek. Úkol pro trenéra je, aby žák získal maximum informací, ne pouze teoreticky, ale je nutno i správně předvést, tedy **dát správný signál** ! Žák by se měl naučit analyzovat chybu, zjistit proč se mu nedaří a měl by být schopen nápravy daného stavu. Posledním, čtvrtým bodem je možnost výběru vhodné akce k řešení dané situace z nacvičených akcí.

V zápase se vyskytují akce útočné, obranné a protiútočné. Možnosti řešení jsou z iniciativy soupeře nebo z vlastní iniciativy.

Vlastní taktickou přípravu můžeme podrobněji rozdělit do následujících bodů:

1. příprava pohybem těla (dopředu, dozadu, do stran)
2. příprava pohybem nohou (appel přední, zadní nohou, skluz)
3. příprava trupem (nahoru, dolů)
4. akce na čepel s dotykem (vazba, změna vazby, dotek, odraz, přetlak, přenos)
5. akce na čepel bez dotyku (pohroz, výhyb, zálud)
6. maření přípravy soupeře, získávání a pozorování reakcí soupeře
7. klamání, skrývání vlastních akcí
8. lákání (pomocí pohybů nohou, prací s různou vzdáleností, změnou rytmu)

V kordu převažuje maření i lákání, protiútok do útoku. Změna posunu ve výpad a výpad v posun. Příkladem je taktická příprava akce, kdy trenér drží žáka ve vazbě a v případě, že zatlačí na čepel, donutí tím žáka k výhybu, naopak povolí-li čepel, žák provádí přímý bod výpadem.

Dalším příkladem může být cvičení, kdy trenér chytá čepel, provede krátký smyk přibližně 5-10 cm po čepeli, zatlačí a láká žáka. Žák uvědoměle reaguje kružným krytem a odbodem.

Ve fleretu trenér vysvětlí žákům rozdíl mezi útokem do přípravy, rozdíl mezi útokem po útoku a krytu, převzetím a útokem.

Taktickým prvkem pro lákání soupeře může být kružný kryt s přešlápnutím. Provede-li žák přešlápnutí, kdy přední noha začne, vyvolá pocit postupu vpřed, začne-li zadní nohou vyvolá pocit postupu vzad.

Kdy začít s tréninkem taktiky ? U dětí na začátku taktická příprava není ! Žáci se učí orientovat mimo situaci sledováním zápasů, učí se postavení, chování závodníka, učí se rozeznat obránce, útočníka.

V 1. přípravném období se trenér zaměří na nácvik příprav a zařazení překvapivé akce do zápasu. Provozuje školu učební, tréninkovou, modelovaný šerm, kontrolní turnaj v oddíle, turnaje. Jako kontrolní nástroj může použít video, vlastní pozorování nebo sledování úspěšnosti v kontrolních turnajích a soutěžích.

Ve 2. přípravném období trenér zapojí trénink s využíváním možnosti celé délky planše, zařadí přípravu na kvalitního soupeře tedy přípravu na konkrétního soupeře. Používá stejných prostředků a turnajů v sezóně. Kontroluje sledování na tréninku a vyhodnocení soutěží.

Ve 2. ročníku je těžiště tréninku v přípravě s nohama a rukou. Příklady cvičení: 1. ze sixt vazby kružnou kvartou posunem výpad, 2. do posunu sixt vazbu a přenos do serklu, 3. z oktávy přenos do kvarty výhybem bod do sixty.

Na začátku 3. roku již trenér vyžaduje samoorientaci v příkladu útoku a způsob obrany, orientaci při šermu. Žák by měl rozvíjet schopnost říct, jak udělá útok a jak se bude bránit, měl by být schopen se přizpůsobit soupeři a říct proč s daným soupeřem šermoval právě zvoleným způsobem. Učí se přizpůsobování podmínkám zápasu, rozhodčím, světlu a dalším vnějším vlivům.

Ve 3. etapě trénujeme se žáky jednoduchý útok na soupeřovu přípravu, složený kryt, univerzální kryty, útok přetlakem a opozicí, nasazování zarázu na zálud. Třetina akcí se dělá v tempu trenéra, dvě třetiny akcí v tempu žáka. Upevňujeme v závodníkovi to, co mu sedí, výcvik taktiky by měl směřovat k samoorientaci.

Při rozvoji citu pro taktiku by měl žák pochopit, že rychlý útok více zaskočí soupeře a hůře reaguje protiakcí, naopak volnější útok zaskočí soupeře méně a tím získá prostor pro lepší provedení protiakce.

Lépe je učit 1-2 technické akce do 5-6 příprav ! Např.: příprava s čepelí, vazbou, přenosem, pohrozem, přípravný vmyk, vazba, linka.

Součástí taktiky je i nácvik obrany, ústup odsunem neboli kryt ústupem.

18.2. Úkoly v taktice

Jedním z úkolů v taktice je maření akcí soupeře. Cvičení lze provádět tak, že 1. závodník navozuje náznak útoku, 2. závodník ve vhodné chvíli provede útok. Nebo 1. závodník nahraje akci, 2. závodník toho využívá a odvetou zasáhne.

K taktickým prvkům patří změna rytmu, délky kroků, výpadu a změna rychlosti pohybu. **Změny rytmu, délky a rychlosti pohybu lze zařazovat do tréninku taktiky až po dokonalém technickém zvládnutí !**

Dalším z úkolů jsou tzv. **průzkumné akce**, kterými šermíř zjišťuje schopnosti soupeře a možnosti odvetných útoků. K průzkumným akcím lze použít krátkých výpadů.

Taktickým prvkem při výcviku se zbraní je dále **skrývání útoku**. Závodník provokuje, tlačí a láká soupeře, pokud ten nereaguje, přejde do přímého útoku. Nebo naznačí složený útok a provede přímý útok.

U vyspělých závodníků můžeme pozorovat **předstírání** ochabnutí pozornosti, nebo bolesti nohou, kterého lze využít k uskutečnění akce do soupeřova pohybu.

Úkolem taktiky je vytvoření šablon:

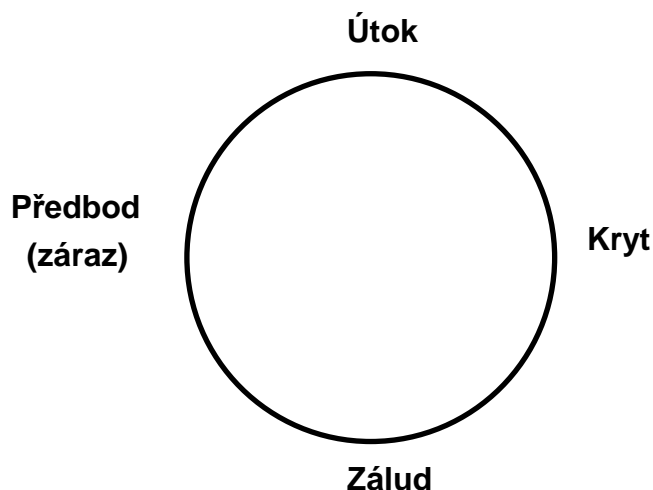
1. maření
2. předstírání (skrývání)
3. lákání

V taktice se šermíř učí vnímat sám sebe ve volném šermu na tréninku, učí se popsat co dělal na planši, jak reagoval soupeř, později, proč to dělal, co dělá soupeř a jak na to reagovat, vnutit soupeři svůj styl šermu. Je to zdlouhavý, náročný a namáhavý proces. Nejvyšší formou taktiky je umění přizpůsobit se různým stylům soupeřů !

Budeme-li se pohybovat v pomyslném kruhu ve směru hodinových ručiček a začneme v nejvyšším bodě (12 hodin) z místa útoku, na útok provádíme kryt, kryt lze obejít záludem, na zálud je možno provést předbod případně záraz.

Na útok reagujeme krytem ne pouze ústupem, na útok s čepelí předbodem, na záraz útokem s fintou.

Chce-li se dostat šermíř na vyšší taktickou úroveň, je jeho akce udělána jinak, než soupeřova.



18.3. Škola se záměrem přípravy na volný šerm

V následující šermířské škole, která je přípravou pro volný šerm, je závodník považován za útočníka, trenér za obránce. Cvičení je prováděno z iniciativy žáka.

1. Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, trenér ve kvart výzvě, žák provádí přímý bod výpadem.
2. Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, trenér ve kvart výzvě, žák provádí přímý bod výpadem, trenér kryje sixtou, odbodává do oktávy, žák reaguje oktávou (sekundou) kryt odbodem výpadem.
3. Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, trenér ve kvart výzvě, žák provádí přímý bod výpadem, trenér kryje kružnou kvintou, odbodává do oktávy, žák reaguje kružnou sixtou kryt odbodem vmykem výpadem.
4. Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, žák provádí přímý bod, trenér reaguje odsunem, sixtou krytem, žák pokračuje výhybem, trenér kryje, žák kryje kružným krytem a odbodává výpadem.
5. Stejně jako cvičení 4, trenér vhodně prodlouží vzdálenost.
6. Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, žák provádí posun, výhyb, trenér reaguje kružným krytem, přímým bodem.

7. Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, žák útočí, trenér má zbraň ve výchozí poloze kvarty, provádí odsun, žák kryje sekundou a odbodává.

Trenér cvičení postupně zrychluje. Lze doporučit trénovat půl roku a předchozí dílčí akce k tomu !

8. Návčik přípravy s čepelí. Příkladem přípravy s čepelí je pohyb z oktávy do kvarty a sixty nebo ze sixty do kvarty a kružné kvarty. Žák provádí s odsunem kvart výzvu (příprava), trenér zaútočí, žák reaguje sixtou krytem a odbodem výhybem dolů. Trenér v dotyku vodí žáka, poté provádí pohroz do sixty, žák kryje, trenér reaguje výhybem, žák opět kryje a odbodává. Trenér cvičení kombinuje.

18.4. Cvičení rozvoje taktiky

Cvičení 1: standardní situace

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti a drží vzdálenost. Na výzvu trenéra žák provádí bod výpadem.

Cvičení 2: návčik bodu výpadem do chyby soupeře

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti a drží vzdálenost. Do posunu trenéra se současným pokusem o zachycení čepelí, žák provede bleskově výhyb a bod výpadem. Žák provádí na místě po čepeli výhyb, pouze na nohou drží vzdálenost.

Cvičení 3:

a/ Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti, žák se zbraní v oktávě, do posunu trenéra, žák provede linku a následně kvart odraz bod výpadem.

b/ Iniciativa je na straně žáka. Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, drží vzdálenost, trenér provede linku, žák reaguje odrazem a bod výpadem.

Cvičení 4: pro kord

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti, žák má iniciativu, trenér provede nápon paže na ruku, žák kružný sixt vazbu a bod výpadem.

Cvičení 5: pro šavli

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti, oba drží vzdálenost. Iniciativa je na straně žáka. Žák provede posun, odraz, t.j. přípravu čepelí šavle. Do posunu trenér naznačí předsek, žák bere čepel a reaguje odsekem na hlavu.

Cvičení 6:

Iniciativa je na straně žáka. Žák provádí průzkumný útok, trenér ukáže kružný kryt, žák se stáhne, trenér ukáže kružný kryt, žák dokončí skutečný útok.

Cvičení 7:

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, trenér provádí s posunem bod do sixty, žák reaguje kružnou sixtou změnou, na místě provede linku a pokračuje posunem, trenér kryje, žák dokončuje výhybem a výpadem.

Cvičení 8:

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, žák provádí oktáv vazbu s posunem, bod do kvarty jako přípravu, trenér kryje, žák opakuje oktáv vazbu s posunem a pokračuje výhybem do sixty a bod výpadem.

Cvičení 9: pro šavli

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, žák provádí do terci průzkum, poté skutečný útok náznakem do terci a sek na hlavu.

Cvičení 10: pro kord

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, žák provádí průzkum na stehno s posunem, trenér reaguje oktáv krytem, žák provádí kružnou oktávu, bod vmykem výpadem.

18.4.1. Cvičení pro vyvolání tlaku na soupeře

Těmito cvičeními se žák učí vyvolat tlak a vyprovokovat útok soupeře, reagovat na něj a úspěšně zasáhnout ! Cvičení se provádí v iniciativě trenéra. Trenér zahajuje útočnou akci.

Cvičení 1:

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, trenér je v sixt výzvě, žák v lince. Trenér útočí kvart odrazem bod výpadem, žák reaguje odsunem a kružnou sixtou, vmykem bod výpadem.

Cvičení 2:

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, trenér provádí kružný sixt odbod do oktávy, žák kryje sekundou, odbodává přímo nebo výhybem.

Cvičení 3:

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, žák je v horní lince, trenér útočí kvart odrazem a linkou. Žák reaguje sixt vazbou a bodem výpadem. Trenér nechá zasáhnout nebo kryje sekundou a odbodává nahoru. Žák kryje kvartou s přenosem do oktávy, a pokračuje bodem výpadem nebo pokračuje radopiem bod se záludem. Při tréninku přenosů je důležité pořadí. Nacvičujeme tak, že žák provede přenos z první polohy a poté posun a odbod !

Cvičení 4:

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, trenér je v pozici sixta, žák v lince. Trenér provádí kružnou sixt vazbu, žák reaguje včasným výhybem a bodem výpadem.

18.4.2. Cvičení lákání a skrývání

Cvičení lákání a skrývání patří k rozvoji taktických záměrů. Lze použít cvičení, kdy současně rozvíjíme i cit pro tempo. Žák s trenérem udržují velkou vzdálenost, do 1. pohybu trenéra vpřed (nalákání výzvou), žák provede přímý bod posun výpadem. Poté žák předstírá útok záludem a místo toho provede přímý útok. Žák provádí pohroz dvakrát. Poprvé na vnitřní rameno, následně výhybem podruhé na vnější rameno. Při opakování akce pohrozí pouze na vnitřní rameno a dokončí útok výhybem výpadem.

Další cvičení je v aktivitě trenéra. Trenér provádí nepravé útoky, žák používá linku na brzdění aktivity trenéra. Do několika za sebou jdoucích posunů trenéra žák nasadí linku včas, čímž brzdí akci, v případě pravého útoku trenéra, žák reaguje odsunem a tím zajišťuje bezpečnou vzdálenost.

Taktická cvičení obsahují vždy dvě akce za sebou. První je průzkumná, druhá je skutečná (naostro). Příkladem může být akce ze střední vzdálenosti, kdy žák provádí kvart vazbu, trenér reaguje odsunem, podruhé žák provádí kvart vazbu a posun výpad.

Při nácviku taktického záměru se žák učí: 1. Soupeř si myslí, že akce je přípravná a ona je skutečná a 2. Soupeř si myslí, že akce je skutečná a ona je přípravná. Rozdíl je dán např. malinkým rozdílem ve vzdálenosti (nenápadné). U přípravné akce je vzdálenost větší. Je nutné vyvolat odezvu od soupeře na průzkumný útok !

Cvičení 1:

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, trenér provádí výhyb pohroz na prsa, žák reaguje půlvýpadem sixt (průzkumná akce), trenér opakuje výhyb pohroz na prsa, žák reaguje půlvýpadem sixt, kvart bodem na prsa (skutečná akce).

Cvičení 2:

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti, žák provádí posun půlvýpad, trenér provádí z kvarty do linky průzkum, žák opakuje posun půlvýpad, trenér přechází z kvarty do linky, žák kryje kvartou, trenér reaguje výhybem, žák kryje sixtou a dokončí odbodem na prsa.

19. Technicko-taktická příprava

V oblasti technicko-taktické přípravy platí zásada: **K taktickému tréninku lze přistoupit až po technickém zvládnutí pohybů !**

V této kapitole se zmíním o výcviku šermu z pohledu technicko-taktického.

19.1. Výcvik nohou

Základem pro výcvik šermířských nohou je postavení střehu, které umožňuje okamžitý pohyb vpřed, vzad a provedení výpadu nebo fleše. Trenér při nácviku správné polohy střehu nesmí dovolit odchylky ! K odchylkám lze přistoupit pouze s taktickým záměrem až po dokonalém technickém zvládnutí prvků šermířských nohou !

Vyspělý závodník musí po zvládnutí standardního střehu umět i jiné typy střehu: startovní, mimo linii šermu. K základním prvkům šermířských nohou patří: posun, odsun, předskok, záskok, předkrok, zákrok, které je nutno zvládnout dokonale. Trenér tyto prvky postupně zařazuje do přípravy, závodník se naučí postavení s optimálně rozloženou vahou těla. Trenér dbá o to, aby žák maximálně omezil negativní fázi pohybu nohou, a to noha ve vzduchu. Důležité je v přípravě trénovat návaznost pohybů stejných prvků (posun, předskok) i návaznost pohybů různých prvků (posun, záskok), což jsou pohyby k udržení rozestupu. Závodník se musí být schopen přiblížit bez minimálních signálů k soupeři: tzv. „harmonika“ z maďarské školy. Nezastupitelnou složkou v technicko-taktické přípravě je včasnost, okamžité reagování na pohyb soupeře.

19.2. Pohyby útočné

K útočným pohybům v šermu patří: **výpad**, jediný umělý pohyb (krok) v šermu. V tréninku je potřeba zdůrazňovat hlavní poslání výpadu. K individuálnímu tréninku lze použít žíněnku pro omezení opakovaného dopadu nohou na podlahu. Jeho alternativou je **výpad vzad**. K dalším pohybům patří **rimesa**, pokračování útoku po krytu a pozastavení odbodu soupeře. K velmi účinným prvkům můžeme zařadit **radopio**, pohyb vykonaný ve výpadu přísunem zadní nohy do střehu a následným bleskurychlým opětovným výpadem při ponechané ozbrojené paže stále napjaté. Důraznějším a překvapivějším útočným prvkem je **fleš**, která významně ztěžuje obránci kryt. U nácviku fleše ve fleretu a šavli je důležité zařazovat fleš při útocích záludem !

19.3. Složité pohyby nohou

Při výcviku složitých pohybů nohou se jedná o trénink spojitých pohybů do různých směrů. Jsou to dvojice pohybů posun-předskok, předskok-posun, záskok-odsun, odsun-záskok. Je důležité hlídat těžiště, kontrolovat rovnoměrné zatížení nohou. Při změně směru pomáhá snížení těžiště, což má na druhou stranu nevýhodu v prozrazení pohybu, ale z taktického hlediska má svůj význam v klamání soupeře. K dalším prvkům dvojic pohybů patří posun-výpad, předskok-výpad a patinando s významnou gradací pohybu. Poslední zmíněné prvky je možno trénovat až po 100% zažitém výpadu ! Výpad s patinadem je snazší, než z místa nebo po odsunu díky vyšší hybnosti a výhodnější poloze těžiště. K nejsložitějšímu pohybu můžeme zařadit velmi účinnou dvojici výpad-fleš, která je však velmi účinná, když po útoku výpadem soupeř kryje a váhá s odbodem. Na následnou fleš reaguje jen ztěží.

19.4. Zvláštní pohyby nohou

Ke zvláštním pohybům patří výpad-záskok, dřep, poskoky následované výpadem, které jsou vhodné pro rozptýlení soupeře. Pro malé závodníky je vhodné zařazovat zúžení stěhu po posunu před výpadem ! Pro vyspělejší závodníky můžeme zařadit nové technické prvky pro nácvik nohou.

Kord:

Ve výcviku kordu můžeme zařadit **úhyb** nohou pro udržení stability, appel složený útok, appel útok se zárazem nebo appel pozdržení a následné dokončení útoku výpadem. Současně s nácvikem nohou přidáváme útok sixt, kvart odrazem, útok ve druhé intenci (neboli se záměrem podružným), kvart vazba, sixt kryt a bod výpadem.

Fleret:

Silnou zbraní (např. Kataríny Rátzové) je **skluz** - posun, přískok nebo odsun, odskok. **Inkvartáta**, úkrok stranou při soupeřově útoku, umožní úhyb před hrotem soupeřovy zbraně. Možno zařadit také výpad vzad s dotykem ruky o podlahu (passato sotto), krátký výbušný výpad, pozdržený výpad, kdy změním posun ve výpad, změna výpadu v posun, fleš, předkroky, zákroky.

19.5. Trénink rychlosti

Pro trénink rychlosti platí, že po provedení rychlého pohybu by měla následovat pauza 4-7 x delší než vlastní pohyb. Po maximální zátěži musí následovat dlouhá pauza. K tréninku výbušné síly je možno použít skok snožmo přes laťku nebo čepel. Při uvolnění, v přestávce může žák přejít do srazu a provést vystřelení rukou. Na tréninku provede 3x rotaci rukou v lokti a poté výpad zařazením nohou do cvičení.

Trenér nesmí dovolit závodníkovi chybu, žák dokončí pohyb současně s trenérem !

19.6. Technicko-taktická cvičení

Při cvičení ve dvojici lze provádět cvičení rozestupu. Při cvičení v koloně lze trénovat vytrvalost střednědobou nebo aplikovat intervalový trénink. Trenér by měl nekompromisně trestat chyby. Při nácviku udržování vzdálenosti, je-li žák dál, než má být, na povel trenéra provede výpad, je-li blíž, než má být, trenér mu dá zásah výpadem. Ve volném šermu závodník nutí soupeře k různým vzdálenostem, nesmí však být pro něj nebezpečná ! Žáci se učí s různými soupeři přebírat iniciativu nohama.

19.7. Technika - shrnutí

Trenér kontroluje žákům držení zbraně, uvolnění zbraně v ruce po dovodu (palec, ukazovák), o přibližně 1 cm povolen loket, závodník, který vystrčí rameno povolí loket !

Opakuje základní 4 polohy, střeh, linku, změny mezi polohami, přechod bod-střeh, stažení loktu k tělu, polohu lokte, zápěstí, prstů, číšky, hrotu (musí tvořit 1 pomyslnou linku), odraz ze sixty, kvart bod, z doteku, výhyb, bod, z linky zachycení čepele.

20. Taktika - rozvoj speciálních šermířských dovedností

Ke speciálním šermířským dovednostem z hlediska taktiky, které je nutno u závodníka rozvíjet, patří odhad soupeře, schopnost vytvořit plán boje s cílem úspěšně zakončit zápas. K vrozeným vlastnostem můžeme přiřadit cit pro taktiku. Je nutno učit samostatnou taktiku pro volný šerm. V šermířské škole je taktika dohodnutá. Začínající závodníci, kteří nepochopí taktiku šermu často ztratí zájem o tento sport.

Úkolem trenéra je vnášet do tréninku taktiky jednoduchost. Žák se z taktického hlediska učí, že na přímý útok soupeře je obranou kryt, na kryt soupeře při jeho vlastním útoku je vhodné provést útok záludem. Trenér upozorňuje šermíře, že musí neustále pozorovat soupeře a vyhodnocovat, zda je typem obránář nebo útočník a situaci řešit. Lze doporučit brzo přejít ve škole na vysvětlování z pozice taktiky nikoliv techniky. Při rozvoji taktického myšlení již musí být technika zvládnuta. Techniku je nutno trénovat pomaleji a postupně zrychlovat. Trénink však nesmí být křečovitý, musí být uvolněný. Při tréninkových cvičeních příprav, žáci zkoumají záměry soupeře. Při tréninku taktiky jsou dva typy šermířů: Žák naivní nebo zkušený a trenér naivní nebo zkušený. Z tohoto modelového příkladu se vychází a nacvičují se akce, kdy žák vystupuje v roli zkušeného šermíře, trenér v roli šermíře naivního a naopak.

Trénink taktiky vyžaduje dlouhý čas, šermíři se musí naučit číst akci. Žák zkusí akci, trenér odpoví reakcí a žák vyhodnocuje situaci. Žák provede přímou akci, trenér odpoví a dokončí akci zásahem (využije situace).

Pro rozvoj taktiky je vhodné ve školách používat vícevariační systém. Lepší z tréninkového hlediska je více dohodnutých akcí s méně možnostmi. Taktika představuje: percepci, vidění, pocitování čepele v prstech. Má nevýhodu, že přehnaním taktiky může být závodník veden k bezradnosti.

Iniciativní šermíř při stejně vyspělém stupni techniky u soupeře většinou vítězí. Smyslem taktiky je, aby závodník uměl skrýt svůj záměr, vylákal soupeře a využil jeho chyb. Lze k tomu použít zdánlivého přenechání iniciativy soupeři a využití této situace ve svůj prospěch.

Příkladem taktického prvku může být situace, kdy šermíř provádí útok záludem a při pohrozu sníží hlavu, což opticky působí dojmem, že útok je veden přímo, to vyvolá u soupeře kryt a útočník záludem zasahuje.

Rozvojem speciálních taktických dovedností se závodník učí nepodléhat stresům.

20.1. Příprava

Z taktického hlediska můžeme považovat přípravu za směs pohybu rukou a nohou, které ruší soupeře a odpoutávají jeho pozornost. Smyslem je přilákat soupeře do „penaltové vzdálenosti“, což je vzdálenost, ze které má závodník jistotu zasažení výpadem a úspěšně zakončit akci zásahem. V přípravě jde o průzkum soupeře a jeho akcí, zjištění slabin soupeře a odhalení jeho silných stránek. Takticky dobrým prvkem může být chvíli kopírovat soupeře a pak pohyb změnit.

20.2. Předpoklady

K předpokladům úspěšně proveditelného taktického záměru můžeme zařadit dokonale zvládnutou techniku, absolvovaná taktická cvičení, vysokou míru koncentrace a výborné percepční schopnosti. Pro závodníka je důležité, aby se díval na zápas jako závodník nikoliv jako rozhodčí.

Při tréninku iniciativa začíná u trenéra (trenér naivní, zkušený), v pokročilejší fázi u závodníka (žák naivní, zkušený).

20.3. Tempo

Na tomto místě pod pojmem tempo rozumíme odlišný termín od tempa v pravidlech. Zde tento výraz použijeme k vyjádření nejvhodnějšího okamžiku k provedení akce a nejnevhodnějšího okamžiku k provedení protiakce.

Z taktického hlediska nesmí trenér učit stereotypy, žák musí v každé situaci provádět uvědomělý pohyb. Nejúčinnější je útok do pohybu soupeře vpřed. V průběhu zápasu se může stát, že po 2-3 obdržných zásazích se může šermíř dostat do útlumu. Po 1 minutě je výhodné honit soupeře, aby nepadl zásah.

Z taktického pohledu existuje pojem **mrtvý bod**, představující situaci, kdy soupeř promarní šanci, např. po odraze nepokračuje útokem a zůstane stát. Protiakce záludem je většinou v tomto okamžiku úspěšná. Dalším pojmem **vnitřní tempo**, můžeme vyjádřit cit pro situaci a odhad percepce, které je možno získat jen bohatými závodnickými zkušenostmi. Schopnost vidět, hloubkové vidění, koordinace, cit a hmat jsou předpoklady úspěšného závodníka. Někdy může rychlost nahradit cit pro tempo a cit pro tempo dokáže nahradit rychlost. Pojem **hluché tempo** ilustruje situaci, kdy oba šermíři provedou posun, dotknou se čepele soupeře a stáhnou se zpět, t.j. oba chybují.

Příklad taktické přípravy u kordu. Před začátkem posunu žák lehce vystrčí ozbrojenou paži, což umožní v průběhu akce změnu ve výpad.

V první polovině roku se trénuje vše bez tempa, ve druhé polovině bez tempa z klidu, jednoduché přímé útoky již v tempu trenéra.

20.4. Trénink tempa

Pro nácvik tempa jsou vhodná průpravná cvičení hodů rukavicí v paralelním chodu ve střehu na planších, hod rukavicí přes hlavu a chyt ve výpadu. Ve skupinách pro rozvoj zachytávání začátku akcí je vhodná lavička, rozdělení na skupiny (modří, černí nebo jiné kombinace) a vzájemné chytání na povel trenéra.

Tréninku tempa by měla předcházet dobře zvládnutá technika, správné držení zbraně, přesné pohyby nohou a dostatečná rychlost.

Tempo lze trénovat již v úpolových cvičeních. Např. ve fotbale naznačení kličky a poté provedení pohybu na druhou stranu, cvičení na signál a podobně.

Jako příklad můžeme uvést cvičení, kdy do změny výzvy trenéra žák bodá a to ve vzdálenosti, kdy je zranitelný.

Při tréninku posunu výpadu s vazbou, udělá-li žák chybu, t.j. provádí obojí najednou, trenér pokračuje po lince výpadem a žáka zasahuje.

Nácvik chytání tempa lze provádět:

1. z ruky
2. z nohy
3. z psychického tempa (u vyspělých šermířů - závodníků)

Tempové cvičení 1: Při změně výzvy trenéra v jinou výzvu, žák bodá, při změně výzvy trenéra v linku, žák bere čepel vazbou a dokončuje bodem výpadem. Při změně linky trenéra ve výzvu, žák útočí záludem.

Tempové cvičení 2: Při tempu nohou je nutné dokončit pohyb dříve, než soupeř. Nácvik lze provádět dvěma odsuny volně, třetí odsun dokončit rychle, dříve než soupeř a do jeho dokončení posunu již provádět výpad. Z taktického hlediska je možno pohyby nohou ukolébat soupeře.

20.5. Reflexní cvičení

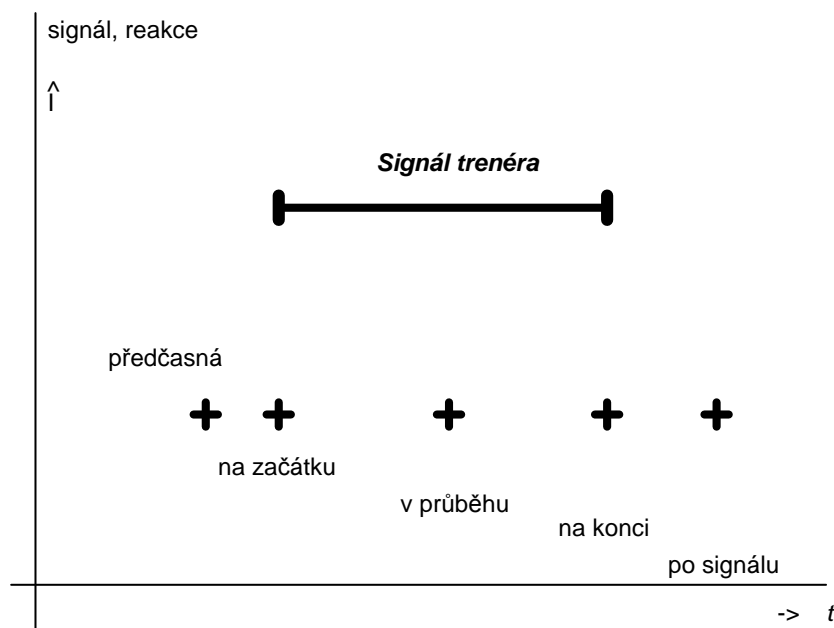
Pro nácvičení reflexních cvičení je předpokladem u závodníka znalost techniky a taktiky. K reflexi dochází při napjatých situacích, kdy závodník zaútočí (vypálí), rozmyslí si svůj záměr a vrací se zpět. Tento okamžik můžeme pojmenovat jako **reflexní tempo**.

K reflexnímu tempu dochází u závodníků, kteří dělají některé pohyby ze zvyku nebo neuvědoměle. Závodník, který toto trénuje, je při sražení schopen se lépe orientovat a je schopen dále úspěšně bojovat.

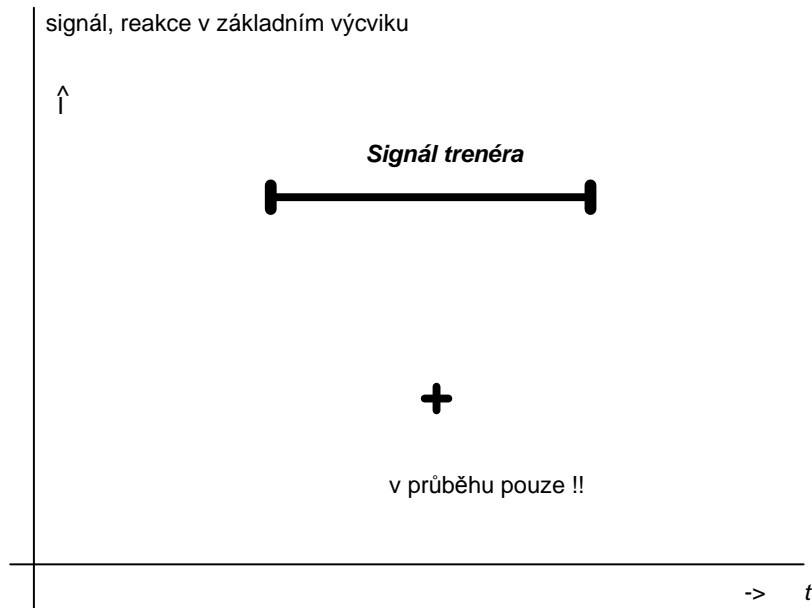
20.6. Dávání signálů při škole

Pro vytvoření správných návyků a reakcí na pohyb soupeře je důležité dávat při šermířské škole správné signály.

Při určité úrovni závodníka nacvičujeme způsobem, kdy trenér dává stejný signál a žák reaguje různou odpovědí. Např. na jednu vazbu je připraveno více variant reakcí, akce změna výzvy bod.



Výše uvedený obrázek ilustruje možné okamžiky reakcí na signál trenéra. V základním výcviku cvičíme reakce pouze v průběhu signálu trenéra !



20.7. Trénink odrazu

Z taktického pohledu nutíme žáka do nepředvídaných akcí vyvolávajících stres, s nímž se musí vyrovnat.

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, při náponu paže trenéra, žák provádí odraz bod výpadem. Trenér má paži v poloze linky, žák reaguje odrazem, očekává kryt a při výhybu trenéra, kryje a odbodává.

20.8. Odchytávání začátku

Při rozvoji taktiky dbá trenér i na rozvoj anticipace, rozvoj citu pro akci před signálem. Např. při začátku pohybu trenéra do výzvy, žák provádí nápon paže, bod výpadem. Reaguje podstatně dříve než při nácviku techniky téže akce.

20.9. Odvetný útok

Odvetný útok lze provést předskok výpadem, fleší, posun výpadem nebo výpadem skokem. Důležité je hlídat zachycení počátku akce ! Pohyb musí mít plynulý průběh, trenér musí umět nahrát situaci, předvést náznak útoku, žák se musí cítit ohrožen. Občas je vhodné žáka zasáhnout. V odvetném útoku nesmí být pauza !

Odvetný útok je účinná zbraň. Jsou k němu nutné předpoklady: dobré hloubkové vidění, silné nohy pro zabrzdění a následné rychlé provedení protiakce.

Je dobré obměnit cvičení provedením rimesy žákovi, aby byl zvyklý na tuto situaci, zvykal si na stres a naučil se ho řešit !

20.10. Vstřícný útok

Nácvik vstřícného útoku provozujeme až s vyspělejšími závodníky úrovně končících juniorů a úrovně seniorů. Slouží k nahrávání současné akce. Závodník by již měl umět: polohy, kryty, riposty, nepřímý útok, složený útok, složenou ripostu.

Příklad cvičení - nácvik odbodu fintou, t.j. do pohrozu kryt, výhyb (kvart, sixt): Trenér a žák stojí ve střehu na střední vzdálenost. Na útok trenéra do polohy oktáva, žák reaguje odsunem oktávou krytem, pokračuje pohrozem do sixty (vhodné je zařadit appel) a odbodává výhybem do oktávy výpadem. Cvičení vychovává k citu v ruce !

20.11. Rozdělení akcí dle psychické zátěže

Šermířské akce rozdělujeme z taktického hlediska na akce přípravné a akce se skutečným zakončením.

20.11.1 Akce přípravné

Přípravné akce jsou všechny akce sloužící k průzkumu reakcí soupeře a všechny akce před zahájením vlastního útoku.

20.11.2. Akce se skutečným zakončením

Šermířské akce se skutečným zakončením dělíme dále na:

20.11.2.1. předvídané

Akce v první a druhé intenci s jednou možností řešení.

20.11.2.2. nepředvídané

Akce obrané, protiútočné a útočné.

20.11.2.3. částečně předvídané

Akce, u nichž víme začátek, ale konec nikoliv. Patří k nim cvičení „otevřených očí“ s více možnostmi řešení, cvičení se změnou záměru v průběhu provádění akce. Například: Žák útočí odraz bodem, trenér po odrazu provede výhyb, žák reaguje krytem a odbodává. Cvičení lze provádět do stereotypních akcí pro udržení pozornosti.

21. Nácvik speciálních šermířských dovedností

21.1. Cíl

Cílem nácviku speciálních šermířských dovedností je vytvoření repertoáru cvičení pro žáky, který bude zahrnovat komplexní přípravu závodníků. Repertoár cvičení má své složky opírající se o principy, důvody a vytváří schémata chování šermíře na planši.

Úkolem trenéra je trénovat vždy úspěšnou akci a snižovat rizika, i když není úplně ideálně provedena dle učebnice, pokud touto akcí závodník vyhrává.

Trenér by si měl zvolit jednu metodu, touto metodou začít a důsledně s ní pokračovat, neskákat z jedné metody do druhé.

K rozvoji speciálních šermířských dovedností patří koordinace ruce, nohy, držení vzdálenosti, držení (uchopení) zbraně, měkkost pohybu, uvolněnost.

Trenér by měl umět rozeznat co šermíři chybí (tyto informace tvoří 50% úspěchu naučit žáka šermovat), zanalyzovat závodníka a najít vhodné cvičení k posílení slabé složky.

Na příkladě problému s krytí odbodem (ripostou), můžeme nalézt příčiny, kterými mohou být špatná rychlost, špatná technika nebo špatná koordinace.

Speciální šermířské dovednosti lze rozvíjet například modelovaným šermem, kdy skupina šermířů se střídá na planši a to tak, že první se připne, šermuje s ostatními jednu minutu, poslední zůstává a opět šermuje s ostatními jednu minutu. Závodníci trénují totéž, ale vždy se musí přizpůsobit stylu nového závodníka (po 1 minutě).

Tento způsob je vhodný pro volný šerm i cvičení s omezeními, která určí trenér. Jsou to určení kdo je útočník, kdo obránce nebo snížení zásahové plochy (např. platí zásahy pouze na rameno), určení dovolených krytů (např. kryt pouze kružnou šestou), přikázání způsobu útoku (např. pouze přímý bod výpadem) a další.

Nejlepší prostředek nácviku je škola šermu, v níž trenér důsledně a důkladně vysvětluje probíranou problematiku se žákem.

Při nácviku je důležité dodržovat následnost učení techniky a taktiky a pořadí komplexního nácviku.

21.1.1. Následnost učení techniky

1. Žák se učí složení a formě pohybu, provádění cviků a pohybů v plném provedení, osvědčuje si techniku cviků, cviky provádí pomaleji.

2. Cviky se provádí v pohybu dostatečně osvojené, postupně se zvyšuje rychlost až do maxima.

3. Kombinují se cviky v různém rytmu a pohybu

21.1.2. Následnost učení taktiky

1. Pochopení bojového děje.

2. Orientace v navozených situacích, jejich analýza.

3. Formování na základě analýzy bojových záměrů, promyšlení různých možných řešení a výběr reakce.

4. Realizace taktických úmyslů a řešení situace.

21.2. Pořadí komplexního nácviku

Komplexní nácvik je tvořen následujícími složkami, jejichž pořadí ve výcviku je nutno dodržovat:

1. Technika

2. Rychlost

3. Koordinace

4. Taktika

Žáci se seznamují se šermem formou demonstrace, sledováním volného šermu s krátkým rozbořem, učí se bojovým postavením a pohybům, prvky tréninku dovádějí k zautomatizovaným pohybům v šermířské škole. Ta by měla být stálá a komplexní, měla by upevňovat zažitá prvky a pohyby, měla by obsahovat prvky, které žák nejčastěji používá v boji a žáci by se v ní měli učit a osvojovat si prvky v první intenci. Žáci jsou vedeni systematickým procesem v bojových podmínkách, zaměřují se na šerm s různými soupeři, hledají nejefektivnější taktiku a techniku proti nim.

21.3. Učení cviků a pohybů

Při nácviku cviků a pohybů seznámí trenér žáky s cvikem a jeho jednotlivými částmi. Položí taktické základy a jeho provedení v boji. Celý cvik se provádí 2-3 x v bojovém tempu. Při objasňování cviku se trenér soustředí na vedoucí technický element, provede prvek demonstrativně v celku, protože žák by měl chápat cvičení jako celek. Žák celé cvičení provádí ve středním tempu, postupně zrychluje až do maxima. Prvek se provádí na základě zadání a opakuje s případným odstraňováním chyb. Trenér zvyšuje tempo do střední rychlosti. Cvik se provádí v tempu trenéra a na základě podnětů, reakcí postupně procvičuje až k úplnému osvojení.

Upevňování cviku lze realizovat prováděním cviku ve všech předešlých částech, rozebíráním v tréninkových jednotkách, opakováním cviku s ostatními již nacvičenými akcemi, prováděním cviku v rychlosti a tempu trenéra dokud se žák nenaučí cvik správně.

V následujících podkapitolách je uvedena ukázka z možných repertoárů cvičení šermířských dovedností pro fleret, kord a šavli.

21.3.1. Cvičení obecná pro fleret, kord

K obecným dovednostem šermíře patří krýt jen útoky, které jej skutečně ohrožují.

Útočné akce

Cvičení 1: pro fleret, kord

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti od sebe. Trenér se přiblíží s posunem, žák nasazuje do pohybu trenéra linku, trenér opožděně kryje, provádí ústup a žák pokračuje výpadem, posunem nebo fleší podle vzdálenosti, kterou trenér nastaví.

Cvičení 2: pro fleret, kord

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti od sebe. Trenér provádí sixt výzvu s posunem a následně změny výzvy. Žák do změny s odsunem nasazuje předbod na prsa.

Cvičení 3: pro kord

Trenér a žák stojí ve střehu ve střední vzdálenosti od sebe. Trenér provádí sixt výzvu, s posunem se snaží o sixt vazbu, žák reaguje bodem na ruku nebo výhybem na sixt vazbu trenéra.

Cvičení 4: pro fleret, kord

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti od sebe, trenér má zbraň v oktáv výzvě, žák v sixt výzvě. Trenér útočí sixt odrazem, žák kryje a odbodává přímo. Trenér kryje kvartou, žák dokončí útokem s opozicí nebo výhybem.

Cvičení 5: pro kord

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti od sebe, trenér má zbraň v oktáv výzvě, žák provádí útok patinandem na ruku.

Cvičení 6: pro fleret, kord

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti od sebe, trenér má zbraň v sixt výzvě, žák v sixt výzvě. Žák provede přípravný útok výpadem, trenér kryje opožděně kvartou, žák dokončí fleší.

Cvičení 7: výběr akcí přípravou

Žák provádí přípravu na čepel nebo přímo, trenér reaguje vždy stejně opozicí nebo ústupem, žák se vrací na střeh, zvolí akci a dokončí ji dle předchozí reakce trenéra.

Cvičení 8: pro fleret, kord

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, trenér v libovolné výzvě, žák provádí různé body.

Cvičení 9: pro fleret, kord

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, žák výzvou začne, trenér útočí stále stejným způsobem (přímý bod výpadem), žák sbírá zkušenosti a dle potřeby provede předbod nebo kryt odbod.

Cvičení 10: příprava okamžiku napadení

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti od sebe, trenér provádí přiblížení s návratem do výchozí polohy (střehu), žák udržuje vzdálenost, trenér opakuje přiblížení a návrat, žák si vybírá okamžik a útočí. Musí útočit do pohybu, nikoliv až tam ruka je !

Cvičení 11: nácvik obrany

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti od sebe, trenér provádí rychlé přímé útoky, žák kryje útok a začátek krytu si připravuje.

Cvičení 12: příprava útoků a odvetných útoků

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti od sebe, žák provádí různé útoky, soustředí se na chvíli přiblížení a dokončení, trenér reaguje s ústupem nebo s přiblížením nebo se zastavením. Dle situace žák vyhodnotí pokračování a ukončí akci návratem na střeh, výpadem (případně náponem paže) nebo fleší.

Cvičení 13: cvik na změnu vzdálenosti

Trenér dle vzdálenosti útočí fleší, výpadem s návratem na střeh nebo radopiem, žák útok kryje a odbodává dle vzdálenosti trenéra náponem paže, výpadem.

Cvičení 14: cvik na změnu vzdálenosti

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti od sebe, trenér útočí útokem stejné délky, žák provádí kryt odrazem odbod s posunem různé délky. Trenér opakuje útok, žák reaguje předbodem na místě nebo s ústupem nebo s posunem.

21.3.2. Cvičení speciální pro fleret, kord

Ke speciálním dovednostem šermíře patří kryt dle směru útoku.

Cvičení 1:

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti od sebe, trenér má zbraň v oktáv výzvě, trenér se s posunem pokusí o vazbu čepele, žák reaguje vstřícným útokem, výhybem a bodem výpadem.

Cvičení 2:

Trenér a žák stojí ve střehu ve velké vzdálenosti od sebe, trenér má zbraň v oktáv výzvě, žák v sixt výzvě. Žák se pokusí o útok záludem, trenér kryje kvartou nebo sixtou, žák reaguje výhybem dle krytu trenéra a dokončí útok výpadem.

21.3.3. Cvičení pro šavli

Na tomto místě bych rád zmínil, že při studiu trenérství byl dalším lektorem pro výcvik šavle pan Arnošt Sedlák.

Přípravným cvičením je nácvik poloh: terca, kvarta, kvinta a sekonda, prima, oktáva. Dalším krokem je nácvik seků shora a z boku na masku a útok na hlavu sekem výpadem. Sek se provádí posledními 10 cm šavlové čepele ! První dochází sek, poté dopad přední nohy ! Ve střehové poloze míří ostří šikmo ven. Z polohy střehu žák v prstech natočí ostří ve směru útoku. Po kvintě krytu trenéra následuje sek do boku. Žák udržuje číšku směrem do trenérovy dlaně vně a čepel vodorovně s čepelí trenéra (soupeře).

Při šermu šavlí můžeme vysledovat dva systémy střehu: 1. - obrana ruky, 2. - obrana těla. V prvním systému je ozbrojená paže ve střehu u těla se zbraní v pozici terci t.j. hrotem vzhůru a ostřím směrem ven. Ve druhém systému je paže otočena hrotem k opačnému ramenu soupeře.

V šavli se používají dva systémy krytů: 1. systém: sekonda, prima, septima a 2. systém septima, sekonda, prima.

Účinnou zbraní v šermu šavlí je přenos. Pokud útok je vykryt obráncem kvartou, útočník okamžitým přenosem do kvarty kryje jakýkoliv sek obránce po krytu.

Univerzální krytem je kružná terca. Je vhodné ji použít do útoku, o němž nevíme kam směřuje.

V šavli mají obránci minimální šanci, útočníci dominují.

Cvičení 1: nácvik kryt-odseku

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, trenér provádí útok sekem do terci žáka, žák kryje kružnou tercou a odsekem na bok vně.

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, trenér provádí útok sekem do terci žáka, žák kryje kružnou tercou a pokračuje střihem a sekem na prsa.

Nácvik odseku lze provádět z kvinty, terci seku následovaným odsekem do boku nebo po kvart seku odsekem na tvář. Lze krýt septimou povolem.

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, trenér provádí útok sekem výpadem na hlavu. Žák reaguje kvintou krytem a odsekem na ruku.

Cvičení 2: nácvik záludů

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti. Žák provádí útok s pohrozem na hlavu, po kvintě krytu trenéra dokončí sekem do boku.

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti. Žák provádí útok s pohrozem na hlavu, po kvintě krytu trenéra dokončí sekem na prsa.

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti. Žák provádí útok máchem na hlavu, po kvintě krytu trenéra dokončí předsekem na ruku.

Cvičení 3: nácvik skryté finty

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti. Žák provádí útok bodem v jednom tempu, trenér kryje kvintou a tercou, žák obchází čepel a dokončuje přímým bodem na prsa.

Cvičení 4: nácvik záměru podružného

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti. Žák provádí naznačený útok, po terci krytu trenéra pokračuje naznačením terce krytu a dokončuje výhyb bodem na prsa.

Cvičení 5: nácvik seku na záda

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti. Trenér útočí bodem na prsa. Žák hranou zbraně bere soupeřovu čepel (zabrání chvění) uvolní prsty ruky a švihem na záda zasahuje.

K dalším praktickým cvičením patří posun skluz, odsun, skluz a šavlová fleš (posun,

skluz, fleš). K těmto cvičením přistupujeme, umí-li závodník základní nohy, napojení posun, výpad, umí změnit výpad v posun, posun ve výpad a posun ve skluz výpad. Posun výpad je účinnou možností zkrácení vzdálenosti (vyjádřeno citoslovci **TA DA**), je vhodné pro útok záludem nebo s předpokladem linky soupeře. Patinando (vyjádřeno citoslovcem **TÁÁDA**), je vhodné pro druhou intenci, kdy kontrariposta je ztížena. Předskok výpad nebo **balestra** je razantnější, pro soupeře je obtížnější riposta, nutí jej do razantního odrazu. Balestru můžeme popsat stejnými citoslovci jako ve výše uvedeném příkladě s tím rozdílem, že místo posunu použijeme předskok.

21.4. Rozvoj speciálních šermířských dovedností

Speciální šermířské dovednosti lze rozvíjet, pokud jsou všeobecné vlastnosti: rychlost, přesnost bodů a měkkost provedení dostatečně rozvinuty.

Příklady cvičení:

Fleret:

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, trenér v sekund výzvě, žák do začátku pohybu vpřed provede bod výpadem.

Kord:

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, trenér v sixt výzvě, žák bodá, trenér se snaží krýt opožděně, žák se stahuje dozadu po provedení výhybu.

Šavle:

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, trenér provádí s posunem kvart výzvu, žák reaguje do pohybu vpřed předsekem.

Cvičení je nutno opakovat v různém tempu, vyžadovat měkké dobody, přesnost a rychlost bodů, kombinovat body na horní část, dolní část, s čepelí, v kordu zasahovat před začátkem odsunu. Je nutno vědět jaké cvičení bude žák dělat, méně nápadně provádět vazbu vyspělému závodníkovi, variabilně používat cviky, využívat variační školy. Žák ve střední vzdálenosti používá útoky v první intenci, vyvolává reakci trenéra.

Jako příklad lze uvést variační útok bodem. Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, žák zahajuje posunem, trenér reaguje odsunem. Žák s posunem vpřed zasahuje dokončením útoku:

1. při zaváhání trenéra provedením výpadu
2. pokud se trenér vzdálí, radopiem
3. pokud trenér provede posun, dokončí bodem náponem paže na místě

21.4.1. Rozvoj citu pro čepel

Důležitou speciální dovedností je cit pro čepel. Žák by se měl umět orientovat při dotyku čepele, zda cítí tlak či nikoliv a dle toho reagovat. Žák měl by znát všechny možnosti, trenér dává při nácviku zřetelně a jasně signál, později při rozvíjení citu pro čepel méně nápadně.

Cvičení: pro fleret, kord

Trenér a žák stojí ve střední vzdálenosti, žák útočí vazbou po čepeli výpadem na ruku nebo tělo. Následuje pokračování dle variant:

1. trenér drží zbraň a neklade odpor, žák dokončí akci výpadem
2. trenér kryje přímo protitlakem, žák provádí výhyb a dokončí akci výpadem
3. trenér provádí výhyb a kružný kryt změnou, žák výhybem obchází a dokončí akci výpadem
4. trenér provádí výhyb a kryt septimou, žák reaguje výhybem, krytem s opozicí a dokončí akci výpadem

21.4.2. Rozvoj měkkosti bodu

K citu pro čepel náleží i měkkost bodu. Lze ji rozvíjet cvičením, kdy trenér ve střední vzdálenosti postupně natahuje vzdálenost žáka, zrychluje a zpomaluje pohyb, sleduje, zda žák provádí pohyby rychle a měkce. Žák provádí bod náponem paže, krátkým výpadem, dlouhým výpadem, protaženým výpadem nebo radopiem dle situace.

21.4.3. Rimesa do rychlých ripost

Nácvik rimesy do rychlých ripost lze provádět se žákem na určitém stupni technické i taktické úrovně. Příklad cvičení: Trenér zvolna kryje útoky žáka, žák dokončí po krytu trenéra rimesou, t.j. pokračováním útoku prodlužením výpadu. Trenér postupně kryty zrychluje a snaží se odbodávat. Žák zasahuje rimesou před dokončením odboru trenéra.

21.4.4. Útoky a dlouhé kombinace

Nácvik útoků a dlouhých kombinací je součástí přípravy již vyspělého závodníka s řadou zkušeností. Příkladem cvičení pro šavli můžeme uvést nácvik vazby a citu pro čepel v šavli. Cit pro čepel lze vytvořit při vazbě. Pokud čepel není, žák pokračuje akcí v útoku, pokud nalezne čepel pokračuje vazbou a dokončí akci. Trenér sleduje přesnost, rychlost a tempo pohybu, dostatečně pracuje s rytmem a sleduje rychlost dokončení akcí žáka.

Součástí přípravy jsou útoky do pohybu vpřed, útoky, při nichž je začátek pohybu skrytý, útoky odraz bodem, odraz výhybem a bodem, který je jednoznačný. Cvičíme postupné útoky z velké vzdálenosti. Trénujeme využití soupeřovy snížené pozornosti - „hluchého tempa“ a realizování vlastního taktického záměru. Rozvíjíme cit pro tempo vlastní i tempo soupeře.

Šermíři - tempaři často ruší akce soupeře, ten se více snaží zasáhnout a vstup do jeho akcí má vyšší úspěšnost.

Na závěr této kapitoly lze uvést několik doporučení:

Sledovat trend v šermu na soutěžích Světového poháru juniorů, které jsou výchozím trendem pro nastupující další seniory v následujících 2-3 letech.

Z finálových zápasů MS v Nimes 2001 lze vyzorovat prvek ve fleretu, a to včasný předbod s okamžitým krytem útoku soupeře na jediný barevným světlem na přístroji registrovaným platným zásahem, který je velmi úspěšný.

Pro šermíře k jejich přípravě možno dodat, že fleretistům prospívá občas šermovat kord, v akci nechat občas ruku (bod na ruku), kordistům prospívá občas šermovat šavli pro zlepšení dynamiky nohou a šavlistům prospívá občas šermovat fleret pro zlepšení práce nohou.

22. Harmonogram základního výcviku ve fleretu

V této kapitole se pokusím sepsat harmonogram doporučeného postupu základního výcviku ve fleretu. Vycházím z předpokladu, že výchova závodníka trvá 2-3 roky. Základem výcviku je výcvik šermířských nohou, nácvik jednoduchých akcí. V prvním roce trénují žáci-nováčci beze zbraně, od druhého roku se zbraní:

1. 1/2 rok:

- jednoduchý útok s odrazem, kryty (kvarta, sexta, oktáva)
- riposta, kontrariposta (jednoduchá, přímá)
- taktika se neprobírá

2. 1/2 rok:

- jednoduchý útok na tělo
- přípravy:
 - nohou: po posunu, po odsunu, po výpadu
 - rukou: tempo po změně výzvy, po pohrozu, výhybu
 - se zbraní: vazba, odraz, dotyk
- kryty (serkl, septima, oktáva)
- riposty, kontrariposty (jednoduché, přímé)
- složený útok s jednoduchým záludem
- taktika:
 - učení se orientovat v situacích
 - pozorování chování soupeře
 - jak se chová útočník, obránce

3. 1/2 rok:

- útok složený s přípravou
- všechny složené útoky s jednoduchým a dvojitým záludem
- složené kryty (kvarta, kružná kvarta, sexta, kružná sexta, oktáva, kružná oktáva)
- taktika:
 - sebeuvědomování se
 - závodník by měl být schopen říci, co na planši dělá
 - závodník se učí manévrovat

4. 1/2 rok:

- útoky, návraty do střehu a provedení odvetného útoku
- složené útoky s několika záludy
- riposta složená s jedním záludem
- protiútoky (předbod, záraz)
- taktika:
 - sledování soupeře
 - reakce, rozpoznání protiútku a obrana proti nim

5. 1/2 rok (9-12 měsíců):

- útoky jednoduché složené po akci na čepel
- kontratempo
- protiútok jednoduchý a složený
- kombinace útoků s rimesou nebo obnovou útoku
- taktika:
 - přizpůsobování se hře soupeře a hledání odpovědi na jeho akce
 - využití zkušeností pro sebe

23. Harmonogram základního výcviku v kordu

V této kapitole se pokusím sepsat harmonogram doporučeného postupu základního výcviku v kordu. Vycházím opět z předpokladu, že výchova závodníka trvá 2-3 roky. Základem výcviku je výcvik šermířských nohou, nácvik jednoduchých akcí. V prvním roce trénují žáci-nováčci beze zbraně, od druhého roku se zbraní:

1. 1/2 rok:

- jednoduchý útok a protiútok na tělo
- rimesa a pokračování (výhybem, ne v úhlu)
- vazba, odraz, kryt sixtou, riposta s opozicí
- taktika se neprobírá

2. 1/2 rok:

- jednoduchý útok dokončený bodem do posunu
- protiútok bodem v úhlu do posunu
- jednoduchý útok na předsunutou část (ruka, koleno) i s opozicí
- kružný kryt
- přenos s přetlakem
- složený útok s jednoduchým záludem
- taktika:
 - učí se rozeznat útoky soupeře

3. 1/2 rok:

- jednoduchý útok s přípravou
- akce útočné složené a s dokončením na tělo
- kryt povolem
- protiútoky na ruku, v úhlu s opozicí na předsunutou část (ruka, noha, hlava)
- taktika:
 - sebeuvědomování se
 - závodník by měl být schopen říci, co na planši dělá
 - závodník se učí manévrovat

4. 1/2 rok:

- zajišťovací kryt (picco picco parad /malý kryt přitažený k břichu/)
- útoky do návratu na střeh
- přetlak, vmyk, přenos
- kontratempo
- složený předbod (předbod záludem, stříhem)
- taktika:
 - sledování soupeře
 - reakce, rozpoznání protiútoků a obrana proti nim

5. 1/2 rok (9-12 měsíců):

- dvojitý nebo složený přetlak
- složený nepřímý útok končící fleší
- předbod do předbodů
- taktika:
 - přizpůsobování se hře soupeře a hledání odpovědi na jeho akce
 - využití zkušeností pro sebe

24. Harmonogram základního výcviku v šavli

V této kapitole se pokusím sepsat harmonogram doporučeného postupu základního výcviku v šavli. Vycházím z předpokladu, že výchova závodníka trvá 2-3 roky. Základem výcviku je výcvik šermířských nohou, nácvik jednoduchých akcí. V prvním roce trénují žáci-nováčci beze zbraně, od druhého roku se zbraní:

1. 1/2 rok:

- jednoduchý útok na tělo s odrazem, kryty v 1. systému (terca, kvarta, kvinta)
- riposta, kontrariposta (jednoduchá, přímá)
- taktika se neprobírá

2. 1/2 rok:

- jednoduchý útok na tělo a na ruku
- přípravy:
 - nohou: po posunu, po odsunu, po výpadu
 - rukou: tempo po změně výzvy, po pohrozu, výhybu, stříhu
 - se zbraní: vazba, odraz, dotyk
- kryty v 2. systému (septima, sekonda, prima)
- riposty, kontrariposty (jednoduché, přímé)
- složený útok s půlzáludem na hlavu
- taktika:
 - učení se orientovat v situacích
 - pozorování chování soupeře
 - jak se chová útočník, obránce

3. 1/2 rok:

- útok složený s přípravou
- všechny složené útoky s jednoduchým záludem
- složené kryty (kvarta, kružná kvarta, kružná terca, kvinta)
- taktika:
 - sebeuvědomování se
 - závodník by měl být schopen říci, co na planši dělá
 - závodník se učí manévrovat

4. 1/2 rok:

- útoky, návraty do střehu a provedení odvetného útoku
- složené útoky s několika záludí
- riposta složená s jedním záludem
- protiútoky (předbod, předsek, záraz)
- taktika:
 - sledování soupeře
 - reakce, rozpoznání protiútku a obrana proti nim

5. 1/2 rok (9-12 měsíců):

- útoky jednoduché složené po akci na čepel
- kontratempo
- protiútok jednoduchý a složený
- kombinace útoků s rimesou nebo obnovou útoku
- taktika:
 - přizpůsobování se hře soupeře a hledání odpovědi na jeho akce
 - využití zkušeností pro sebe

25. Trenér a rozhodčí

Podobně jako v jiných sportech i v šermu působí často trenér na soutěžích v roli rozhodčího. Na závěr své práce si dovoluji zmínit několik poznatků a zkušeností z role rozhodčího ve specializaci fleret.

Pokusím se na několika málo příkladech uvést sporné situace při rozhodování fleretu a jejich krátkou analýzu.

Sporné situace lze rozdělit do 4 skupin:

- **1.** - situace vzniklé nesprávným technickým provedením ze strany šermíře.
- **2.** - situace plynoucí z nedostatečné znalosti pravidel a teorie rozhodčího.
- **3.** - situace, ve kterých pozorovatel přehlédl důležitý detail, podle nějž rozhodčí rozhodl
- **4.** - situace, při kterých přehlédl detail rozhodčí.

Příkladem situace 1. skupiny může být útok odrazem provedený k číšce na silnou část soupeřovy čepele, což v případě signálních světel svítících na obou stranách rozhodčí posoudí jako kryt obránce. Správné technické provedení odrazu je na tenkou část čepele t.j. na první třetinu délky čepele od hrotu. Dalším příkladem z této skupiny může být pouhý lehký dotyk s čepelí soupeře na místo razantního odrazu, který závodník považuje za dostatečný k odchýlení soupeřovy čepele v lince, nikoliv však rozhodčí, který právě pouhý dotyk čepelí neposoudí jako dostatečný argument k přiznání práva útoku. Podobná je situace při akci útok odraz bod výpadem, do které soupeř provede kryt (kružný kryt, odraz) odbod, ale nedostatečně odchýlí soupeřovu čepel, protože soupeř útokem dochází. Takto provedená akce se současně signalizovanými zásahy na obou stranách, dává právo rozhodčímu posoudit ji jako technicky nesprávně provedenou a ten dá přednost útoku. V těchto případech se závodník marně pokouší argumentovat rozhodčímu svým pojetím akce, kterou uskutečnil.

Dva příklady situací 2. skupiny: Prvním může být zjednodušování rozhodnutí pouze na počátek pohybu, ale přehlédnutí jeho technického provedení. Někteří rozhodčí akci dva posuny s pokrčenou paží zakončenou výpadem, považují za útok, ačkoliv v pravidlech je jasně deklarováno, že za útok lze považovat pouze postupně se napínající ozbrojenou paží s hrotem ohrožujícím platný povrch soupeře. Tudíž dva posuny s pokrčenou paží jsou přípravou, do které protiútok např. patinandem, t.j. akcí, kdy na konci posunu je postupně se napínající ozbrojená paže již napnutá a je následována okamžitým výpadem, má právo. Následně dochází k oprávněným protestům ze strany začínajících závodníků, které trenér akci správně na tréninku naučí a poté ji na turnaji posoudí rozhodčí špatně.

Druhým příkladem je situace, kdy útočník zůstává po útoku ve výpadu a napnutou paží ohrožuje nadále platný povrch soupeře, který útok vykryl ústupem. Provede-li obránce po svém ústupu okamžitě útok výpadem bez odstranění čepele soupeře stojícího ve výpadu, řada rozhodčích zjednoduší rozhodování na vyjádření: „Útok skončil, protiakce má právo.“ a zapomínají na to, že v daném okamžiku je již útočníkem dřívější obránce a jeho povinností je odstranit čepel soupeře, která je v pozici linka.

Příklady situací 3. skupiny jsou tyto: Vyskytují se situace, kdy jsou rozhodčím vytýkána jejich rozhodnutí týkající se chodu zbraní ze strany trenérů, pozorujících zaujatě zápas svého svěřence se soupeřem. Domnívám se, že v dané chvíli někteří trenéři vidí, ať již podvědomě nebo vědomě, pouze polovinu planše a snaží se v akcích vidět to, co se závodníkem natrénovali. Ne vždy však závodníci provedou akci na soutěži tak dobře jako na tréninku. Jsou ovlivněni novou situací, neznámým prostředím, stresem, tlakem soupeře. Je nutno přihlídnout i k tomu, že trenér vidí nejčastěji svého žáka zepředu (při škole šermu) a nevnímá pohyb z pohledu rozhodčího, t.j. z boku. Trenér se následně emotivně dotazuje rozhodčího, proč neuznal akci jeho svěřence a přitom mu unikly detaily, na základě kterých právě rozhodčí rozhodl. Rozhodčí je v situaci, kdy vysvětluje svým rozhodnutím to, co dotyčný pozorovatel sám neviděl nebo přehlédl a to vede k nedorozuměním. Navíc se zapomíná, že dle pravidel smí uplatnit reklamaci pouze závodník, a to zdvořilou formou!

Dalším z příkladů může být situace, která zdánlivě vypadá jako současná akce: Po povelu rozhodčího „Vpřed!“ oba šermíři proti sobě vyrazí posun výpadem a oba bez dotyku čepelí zasahují. Svítí obě barevná světla platných zásahů. Stačí, když hrot jednoho ze závodníků viditelně začne pohyb dopředu dříve než soupeřův a toto dává právo rozhodčímu rozhodnout akci jako útok, do něhož bylo neprávem bodáno.

Typickým příkladem tohoto typu situací je šermíř kryjící útok soupeře až v okamžiku, kdy tento již zasahuje. Na přístroji svítí světla pro signalizaci zásahů obou šermířů. Trenér, případně závodník sám, se dožaduje uznání svého krytu a oběma uniká, že byl proveden pozdě, tedy rozhodnutí rozhodčího zní: „Špatný kryt“ (fr. mal paré parad).

Posledním příkladem může být, ze strany rozhodčího nezbytně, velmi citlivě vnímaný a posuzovaný rozdíl mezi přípravou a vlastním provedením útoku. Stačí, když si pozorovatel nevšimne zaváhání, pozastavení pohybu nebo pokrčené paže, které však rozhodčímu neunikne, a již vznikají zbytečné pocity ukřivdění a nespravedlnosti z rozhodnutí rozhodčího. Tyto pocity nevhodným chováním přenáší pozorovatel na závodníka a často jej tak významně znervózní, že prohrává zápas, který by za normálních okolností mohl vyhrát.

Situace dle 4. skupiny vyplývají z nedostatku zkušeností nebo zjednodušení situace. Myslím si, že bychom se měli vyvarovat zjednodušování typu: má-li rozhodčí cit pro tempo, stačí to k tomu, aby rozhodoval. Zapomíná se, že mimo citu pro tempo a bojový děj k tomu potřebuje důkladnou znalost teorie pravidel a jejich uplatnění v praxi. To znamená, že rozhodčí mimo tempa musí posoudit i správné technické provedení akce s důrazem na napínání ozbrojené paže, považovat akci s pokrčenou paží za přípravu a vnímat každé zaváhání a pozastavení akce.

V mnoha případech se zjednodušený výklad pravidel považuje za pravidla sama a zapomíná se na podstatné detaily a vzájemné vazby nebo dokonce zaslechneme, že není důležité co je v pravidlech, ale jak se rozhoduje, což je nepřijatelné, zavádějící a poškozuje to samotný sport.

Dalším zjednodušujícím prvkem je představa, že nejlépe rozhodují závodníci. Nemusí to platit vždy, i zkušený závodník v roli rozhodčího může přehlédnout detail a udělat chybu. Rozhodčí je jen člověk, ale neměl by se dopouštět zásadních chyb, vyplývajících z nedostatečné znalosti pravidel a teorie.

Na druhou stranu je však nutno říci, že někteří rozhodčí nepopíší akci zcela, omezí se pouze na zjednodušené pojmy a tím vytváří prostor následným polemikám o akci, protože v jejich vyjádření chyběly podstatné informace. Jinými slovy řečeno **nedostatečně deklamují !**

Mimo výše uvedených sporných situací se na našich planších vyskytuje další negativní jev, a to pokřikování některých trenérů na vlastní svěřence v průběhu zápasu. Jsou to přestupky proti pravidlům šermu i fair play, které vlastního závodníka znervózňují, znevýhodňují jeho soupeře a které by měl rozhodčí nekompromisně trestat napomenutím nebo v krajním případě vyloučením trenéra.

K udílení rad by měl být vyčleněn trénink, přestávky mezi zápasy na soutěži, ale nikoliv zápas samotný. V zápase předvádí žák to, co se na tréninku naučil, radami při zápase trenér nedohoní, co v tréninku nestihl probrat nebo zameškal.

Aby rozhodčí mohl dosáhnout skutečně vysoké kvality, musí znát dokonale pravidla, jejich uplatňování v praxi, obnovovat své znalosti, rozvíjet cit pro bojový děj a to se může naučit pouze praktickým rozhodováním a získáváním zkušeností na mnoha úrovních. Cesta k tomu, dle mého názoru, vede přes kvalitní teoretické semináře s praktickými příklady, školení rozhodčích i trenérů a otevřenou diskusi při všech možných příležitostech.

Myslím si, že by mělo platit: Na tréninku je řídícím činitelem trenér a na soutěži rozhodčí. Pomyslný trojúhelník: závodník, rozhodčí a trenér vnímám jako vzájemně se respektující strany. Respekt však musí být podložen kvalitním výkonem rozhodčího a dokonalou znalostí pravidel u závodníka a trenéra.

Myslím si, že závodník na každé úrovni od mladších žáků počínaje až po seniorskou kategorii, má právo na kvalitního rozhodčího. ČŠS by měl vytvářet podmínky pro jejich činnost, udržovat je a dbát na dodržování regulí, které k tomuto krásnému sportu patří.

Možným řešením situace by mohla být delegace zkušebních komisařů ze stávajících kvalitních rozhodčích, kteří budou kompetentní zasahovat do rozhodování začínajících rozhodčích. V řadě vyrovnaných eliminačních a finálových zápasů by, díky oprávněným komisařem revidovaným rozhodnutím méně zkušeného rozhodčího, došlo k napravení omylů vedoucích k nesprávným pořadím ve výsledkové listině závodníků.

26. Souhrn

Cílem práce bylo sepsat poznatky ze specializace trenérství šermu absolvované v rámci studia trenérství na FTK UP v Olomouci. Autor zvolil strukturu práce od požadavků na trenéra přes odkaz na terminologii, metodiku, formy tréninku až k vlastnostem závodníka šermíře, které jsou pěstovány v rámci trenérem plánovaného tréninkového procesu.

Smyslem práce bylo vytvořit repertoár cvičení nezbytných pro práci trenéra, ukázat na příkladu vyhodnocení dvou závodníků možnost otypovat žáky a sestavit trénink dle specializace zbraní v návaznosti na pořadí tréninkových bloků.

Autor si je vědom toho, že určité kapitoly by si zasloužily podrobnější pojednání a uvedená cvičení, náročná na představivost, by mohla blíže osvětlit praktická ukázka v podobě videozáznamu.

27. Summary

The aim of the thesis is to write up the pieces of knowledge of the fencing training specialization, which the author passed during the course of training at the Faculty of Physical Culture UP in Olomouc. The structure of the thesis proceeds from the trainer's requirements through the link to the terminology, methods, training forms to the main aspects of the fencer, which are cultivated by the planned training process.

The sense of the thesis is to create a repertoire of the physical exercises suitable for the trainer's work, to show through the example of the evaluating two fencers the possibility to test them. It also aims at managing the training by the specialization of the weapon depending on the training blocks order.

The author is aware of the fact, that some of the chapters deserve a more detailed description and that the mentioned practices, which are imagination demanding, could be more cleared up by video demonstration.

28. Seznam literatury

Látal, M.(2000-2002). *Poznámky z přednášek Specializace trenérství šermu O. Taraby.*
Olomouc: Univerzita Palackého.

Látal, M.(2000-2002). *Poznámky z přednášek Psychologie sportu A. Válkové.*
Olomouc: Univerzita Palackého.

Látal, M.(2000-2002). *Poznámky z přednášek Sportovního tréninku.*
Olomouc: Univerzita Palackého.

Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I.* Olomouc:
Univerzita Palackého.

Příloha 1 (seminární práce k předmětu Psychologie sportu)

Název práce: Profesiografická studie šermu (typologie šermu)

Psychologická typologie:

Podmínky: umělé (výhradně sálový sport)

Charakteristika nároků na psychiku:

Šerm je sport úpolový, závodník je vystaven tlaku soupeře, času (šermuje se na 3 minuty v základním kole a 3 x 3 minuty k eliminačním zápasům čistého času) a přihlížejících diváků. Je odkázán sám na sebe, bez možnosti spolupráce. Výjimkou jsou zápasy družstev, kdy 3 členný tým jednoho klubu šermuje s 3 člennými týmy dalších klubů a výsledek je ovlivněn výkonem všech 3 závodníků. V rámci jednotlivého zápasu v soutěži družstev je však opět odkázán sám na sebe. Převládá schopnost vnutit soupeři svůj styl. Vítězství je v případě technicky srovnatelně vybavených závodníků ryze psychická záležitost, podléhající aktuálnímu psychickému stavu. Je to sport individuální, anticipační.

Typ volního úsilí:

Uplatní se odolnost krátkodobé zátěži v opakovaných intervalech zápasů ve skupině (4-6 zápasů) a následujících eliminačních zápasech (1- n , kde n závisí na počtu postupujících závodníků a vyhraných zápasech v eliminaci).

Charakter učení:

Šerm předpokládá zvládnutí zautomatizovaných pohybů nohou a rukou, prostorové vidění, čtení akcí soupeře a okamžitou reakci na aktuální stav. Vysoké nároky na plasticitu, která je předpokladem úspěšného výsledku. Nároky jsou kladeny na držení těla, udržení rovnováhy a smysl pro rytmus.

Senzomotorické aspekty šermu:

Vnímání:

prostor: Schopnost prostorového vnímání je nezbytnou součástí šermu, komplikovaná situací, kdy závodník má na hlavě šermířskou ochrannou masku, nutnost vnímat konec planše (označení 2m barevným pásem před koncovou čarou planše /bojového pole/) plynoucí z obavy před obdržení trestného zásahu při překročení poslední čáry oběma nohama.

čas-rytmus: Velký důraz na časování, souhra nohou při pohybu z polohy střehu, rychlé došlápnutí druhé nohy při pohybech vpřed, vzad a co nejrychlejší postavení ve střehu umožňující opětovné rychlé reagování na vývoj situace na planši (pohyb vpřed, vzad, dokončení započaté akce výpadem a zasažením soupeře. Umění zachytit rytmus probíhajících akcí a tempo soupeře.

časoprostorové vazby: Souvisí s předchozím aspektem vnímání prostoru, času a rytmu. Jedná se o správné provedení v pravém okamžiku, patřičnou rychlostí se současnou možností pozdržení např. odbodu po krytu apod. Lze získat pouze praktickou zkušeností ze závodů.

komplexní vjemy: V šermu se uplatní cit pro vedení hrotu zbraně, cit pro tempo, cit pro zachycení začátku pohybu soupeře. Zvládnutí těchto vjemů je předpokladem úspěšného sportovního výkonu.

prahovost ve vnímání v situaci pohybových činností: Šermíř s nižším prahem vnímání zahájení akcí, t.j. schopností lépe číst šermířskou akci soupeře, má vyšší pravděpodobnost úspěšného dokončení zápasu ve svůj prospěch.

Pozornost: Šerm vyžaduje vysoké nároky na pozornost a soustředěnost. Závodník pracuje s výběrovou reakcí.

Pamětní kapacita: Zkušenosti z volného šermu uložené v paměti zvyšují efektivitu výkonu, vedou k dokonalejšímu provedení akcí.

Paměť a představy: Představa umožní šermíři domyslet plánovanou akci soupeře, nesmí však reagovat s předstihem v domněnání, že akce proběhne tak, jak si právě představuje - nebezpečí možnosti změny v průběhu šermu, nutnost okamžité reakce na aktuální stav v krátkém časovém okamžiku, nutnost reagovat na skutečnou akci.

Fantazijní, ideomotorické: V šermu se uplatní výrazně schopnost improvizace a sladění představy s provedením daného pohybu (ideomotorické představy).

Intelektová úroveň, senzomotorická inteligence: Šerm vyžaduje vysokou senzomotorickou inteligenci a jistou intelektovou úroveň, schopnost chápat vztahy a logické souvislosti. Tato vlastnost se rozvíjí závodnickou zkušeností.

Emočně-motivační aspekty šermu:

Výkonová motivace: Výkonová motivace je osobnostním rysem závodníka-šermíře. Vyšší je u temperamentnějších jedinců s touhou po vítězství a snahou zdolat soupeře, flegmatické typy se hůře prosazují.

zdroje: Vnitřní (vlastní snaha uspět a touha po vítězství, radost ze sportování obohacená dobrým umístěním v soutěži), vnější (podpora přátel, rodičů)

aspirační úroveň: Snaha obstát v oddílovém srovnávání, v kategorii (žák, kadet, junior, senior, veterán) na celorepublikové úrovni, světových pohárech, mistrovství Evropy, světa, olympijských hrách

diagnostika: V šermu, podobně jako v jiném sportu, umístění v celkovém žebříčku, zviditelnění úspěšnosti daného tréninkového procesu

důsledky: Chuť srovnávat se, nebát se srovnání, přenos vlastnosti do osobního života, výchova k fair-play

výchovné praktiky: tréninky, závody, oddílové turnaje

Problematika strachu v šermu: V šermu, podobně jako v jiném sportu, strach snižuje sebevědomí. Vyskytuje se strach z obdržení zásahu, nedání zásahu právě probíhající akcí. Snižování strachu je možné důsledným tréninkem, správným nacvičením technického provedení, opakováním, zafixováním, dodáváním sebedůvěry v průběhu tréninkového procesu.

Problematika agrese a agresivity v šermu: Šermem lze vybit případnou agresivitu regulérním sportovním způsobem společensky přijatelnou formou.

Příloha 2 (seminární práce ke Specializaci trenérství šermu)

Název práce: Vyhodnocení vybraných závodníků

Vyhodnocovaná soutěž:		MČR ve fleretu
Kategorie:		žáci
Datum a místo konání:		25.5.2002 v Brně
Vyhodnocovaní závodníci:		
Jméno a příjmení	klub	ročník narození
Jan Látal	SKUP Olomouc	1988
Jan Němeček	SKUP Olomouc	1987

Tab.1. Vyhodnocování závodníci

Výtah z celkového umístění závodníků:

OVERALL RANKING (závodníků celkem: 49)

Posn	PRIJMENI	Jmeno	KLUB
6)	LATAL	Jan	UP OLOMOUC
28)	NEMECEK	Jan	UP OLOMOUC

Vstupní data:

Výtah ze zápasů ELIMINACE 16:

			I GURECKY Jiri	
I	14)	DURAJ Ales	VOKD	I 15/6 I
I				I GURECKY Jiri
I	11)	VESELSKY Karel	VRSOVICE	I 15/9
I			I LATAL Jan	I
I	6)	LATAL Jan	UP OLOMOUC	I 15/7

Výtah ze zápasů ELIMINACE 64 a 32:

60)			I ALMER David		
			I		I
37)	SPICKA Martin	VOKD			I ALMER David
					I 15/2
28)	NEMECEK Jan	UP OLOMOUC	I NEMECEK Jan		I
			I 15/12		
38)	TOMALA Kristian	VOKD	I JEDLICKA Petr		I
			I 15/4		I
59)					I LATAL Jan
					I 15/1
6)	LATAL Jan	UP OLOMOUC	I LATAL Jan		I
			I		

Výtah ze zápasů KOLO 1 - VYSLEDKY SKUPIN:

Sk. cislo 2 ONDRACEK

							V/M	HS-HR	HS	PO		
BARNISIN Lukas	VOKD	**	V	V	V	V	V	1.000	26	30	1	
BURJAK Miroslav	PISEK	D0	**	D1	D2	V	D3	D2	0.167	-13	13	6
KURFURST Jan	BYSTRICE	D0	V	**	D1	V	V	D4	0.500	5	20	3
CARBOL Michal	VOKD	D1	V	V4	**	V	V	V	0.833	15	25	2
VALEK Lukas	ZLIN	D0	D1	D0	D1	**	D0	D0	0.000	-28	2	7
NEMECEK Jan	UP OLOMOUC	D3	V	D0	D0	V	**	V	0.500	-2	18	4
SRNA Jan	SBI	D0	V	V	D1	V	D2	**	0.500	-3	18	5

Sk. cislo 7 MADR

								V/M	HS-HR	HS	PO	
KNAPEK Stepan	VOKD	**	V	V	D4	V	V	D2	0.667	15	26	2
SEVCIK Petr	VOKD	D1	**	D2	D1	V	D3	V	0.333	-5	17	5
TOMALA Kristian	VOKD	D0	V	**	D0	D3	D1	D3	0.167	-15	12	6
LATAL Jan	UP OLOMOUC	V	V	V	**	V	V	V	1.000	21	30	1
SUSTEK Radim	ZLIN	D0	D1	V	D1	**	D1	D0	0.167	-20	8	7
SEBESTA Radek	LIBEREC	D0	V	V	D3	V	**	V	0.667	8	23	3
HLASEK Daniel	PISEK	V	D1	V	D0	V	D0	**	0.500	-4	16	4

Převodní tabulky:

Počet bodů:	závodník	závodník
výsledek utkání	A	B
5:0, 5:1	2	0
5:2, 5:3	1,5	0,5
5:4	1,1	0,9

Tab.2. Hodnotící kritéria převodní tabulky

	ZÁVODNÍCI:			
	Jan Látal		Jan Němeček	
výsledek utkání 1. kola	počet zápasů	počet bodů	počet zápasů	počet bodů
5:0, 5:1 (body V-2, P-0)	4 (4V, 0P)	8	3 (1V, 2P)	2
5:2, 5:3 (body V-1,5, P - 0,5)	1 (1V, 0P)	1,5	3 (2V, 1P)	3,5
5:4 (body V-1,1, P - 0,9)	1 (1V, 0P)	1,1	0	0
počet bodů celkem po 1. kole		10,6		5,5
výsledek eliminace 64				
15:3, 15:6 (body V-2, P-0), volný los	1 (1V)	2	1 (1P)	0
15:7, 15:11 (body V-1,5, P - 0,5)	0	0	0	0
15:12, 15:14 (body V-1,1, P - 0,9)	0	0	1 (1V)	1,1
počet bodů celkem po eliminaci 64		2		1,1
výsledek eliminace 16				
15:3, 15:6 (body V-2, P-0)	0	0	0	0
15:7, 15:11 (body V-1,5, P - 0,5)	2 (1V, 1P)	2	0	0
15:12, 15:14 (body V-1,1, P - 0,9)	0	0	0	0
počet bodů celkem po eliminaci 16		2		0
Počet bodů celkem:		14,6		6,6

Tab.3. Vstupní údaje hodnocených závodníků

Za přímý postup v eliminaci (volný los) jsou přiznány 2 body jako za přesvědčivé vítězství (15:3-15:6).

Výstupní data:

kvalifikační skupina	40	32	16	8	4	2	1
počet bodů		9,3	13,9	18,5	23,1	27,7	32

Tab.4. Hodnotící kritéria výstupní tabulky

Koeficient obtížnosti		
Závodník A	2,00 - 1,50	nutno jet na těžší soutěže
Závodník B	1,50 - 1,17	optimální soutěž
Závodník C	1,16 - 0,80	začínající závodník
Závodník N	< 0,80	nemá jezdit závodit

Tab.5. Stanovení obtížnosti soutěže - obecně

Závodník	počet zápasů	dosažené body	body celkem/ počet zápasů	hodnocení
			<i>po 1. kole:</i>	
Jan Látal	6	10,6	1,77	nutno jet na těžší soutěže
Jan Němeček	6	5,5	0,92	začínající závodník
			<i>turnaj celkově:</i>	
Jan Látal	8	14,6	1,83	nutno jet na těžší soutěže
Jan Němeček	8	6,6	0,83	začínající závodník

Tab.6. Stanovení obtížnosti zkoumané

Celkové hodnocení:

Ze zpracování vstupních údajů a celkového hodnocení vyplývá, že závodník Jan Látal se pohybuje v kategorii pro těžší soutěže a závodník Jan Němeček u spodní hranice kategorie začínající závodník.

Příloha 3 (seminární práce k předmětu Sportovní trénink)

Název práce: Stavba sportovního tréninku, využití blokového schématu (tréninkových bloků) v přípravě šermu fleretem

Teoretický úvod:

V tréninku vyspělých sportovců jsou základním stavebním prvkem bloky sestavené z mikrocyklů.

Mikrocyklus je relativně malý úsek tréninku sestavený z několika tréninkových jednotek. **Tréninková jednotka** je základní organizační forma tréninkového procesu představující relativně samostatný tréninkový celek v rozsahu 90-120 min. (u začátečníků i kratší) tvořený třemi částmi: úvodní, hlavní a závěrečnou.

Bloky sestavuje trenér dle potřeb sportovců nebo družstva s ohledem na konání soutěží. Střídání jednotlivých bloků má povahu mezocyklů, ve kterých dominuje vzájemné propojení rozvoje hlavních výkonnostních faktorů závodní disciplíny.

Mezocyklus je úsek tréninkového procesu složený z několika mikrocyklů, které mohou mít různou délku, rozdílnou úlohu i zaměření. Jsou typické svým vlnovitým průběhem zatěžování (střídání rozvíjejících a relaxačních bloků). Jejich stavba je výrazně ovlivněna zařazením závodů a soutěží. Hlavním úkolem mezocyklu je regulace zatížení, které bylo vyvoláno jednotlivými mikrocykly. Kumulace zatížení je výrazným adaptačním podnětem vyvolávajícím maximální mobilizaci energetických rezerv a strukturální změny v zapojených funkčních systémech organismu sportovce.

Druh a velikost tréninkového zatížení je realizováno z hlediska rozdílných individuálních typů sportovce.

Ve skladbě tréninku sportovců se obvykle využívá následujícího obsahového

zaměření tréninkových **bloků** tvořených 1-3 mikrocykly:

1. Rozvíjející - vytváření kondice se zřetelem na specifiku soutěžní disciplíny, zaměření na speciálně technické a kondiční prvky závodní disciplíny bezprostředně ovlivňující sportovní výkon. **Sportovní výkon** je uvědomělou pohybovou činností zaměřenou na řešení úkolu, který je vymezen pravidly dané disciplíny, závodu, soutěže nebo utkání a na jehož úrovni se podílí řada **faktorů** (technika, psychika, taktika, kondice, podmínky).

2. Stabilizační - upevnění dosažené úrovně trénovanosti (vznik a stabilizace dílčí sportovní formy). **Trénovanost** vyjadřuje aktuální míru specifického přizpůsobení jednotlivých složek osobnosti sportovce na tréninkové a soutěžní zatěžování. **Sportovní forma** je stav optimální připravenosti k soutěži, kterého bylo dosaženo na základě správně řízené sportovní přípravy.

3. Relaxační - obnovení energetických a psychických rezerv.

4. Vyladovací - modelový trénink, příprava na utkání a závody.

5. Soutěžní - průběh vlastního utkání či závodu.

6. Regenerační - regenerace po utkání, aktivní odpočinek.

7. Kontrolní - veškeré oblasti kontroly trénovanosti a sportovní výkonnosti. **Sportovní výkonnost** je schopnost podávat poměrně stabilní výkony na úrovni trénovanosti sportovce.

Znaky struktury jednotlivých cyklů sportovního tréninku:

- časté změny obsahové náplně tréninkového procesu
- výrazný vlnovitý průběh tréninkového zatížení v krátkých cyklech s častou změnou objemu a intenzity
- převládá vysoká intenzita zatížení v relativně krátkých tréninkových jednotkách a forma vícefázového tréninku
- charakter zatížení se maximálně podobá specifickému zatížení při závodní disciplíně
- uplatňuje se individualizace zatížení pro každého jednotlivého sportovce podle individuálního vývoje jednotlivých fází sportovní formy
- mezi intenzivní kondiční a závodní zatížení se vkládají relaxační cykly
- jsou malé rozdíly (okolo 20%) mezi objemem zatížení v jednotlivých obdobích makrocycly
- silový potenciál sportovce se rozvíjí tak, aby mohl být bezprostředně uplatněn a využit v závodní disciplíně

Tréninkové zatížení je adaptačním podnětem ve sportovním tréninku. **Makrocycly** je tréninkový celek tvořen několika mezocycly, které svým obsahem, metodami, strukturou zatížení a tím i kumulací tréninkového efektu vytváří u jednotlivce komplexní a poměrně stabilní úroveň sportovní výkonnosti. Cílem makrocycly je dosáhnout osobních maximálních sportovních výkonů.

V případě aplikovaném na trénink šermu fleretem lze v tréninkovém procesu vytvořit následující bloková schémata:

OSNOVA BLOKOVÉHO SCHÉMATU MAKROCYKLU:

Makrocycly	(44 tréninkových týdnů v kalendářním roce)		
Mezocycly 1.	Mezocycly 2.	Mezocycly 3.	Mezocycly 4.
Mikrocycly 1.1.-1.11.	Mikrocycly 2.1.-2.11.	Mikrocycly 3.1.-3.11.	Mikrocycly 4.1.-4.11.
Trénink. jedn. 1.1.1.-1.11.3.	Trénink. jedn. 2.1.1.-2.11.3.	Trénink. jedn. 3.1.1.-3.11.3.	Trénink. jedn. 4.1.1.-4.11.3.

OSNOVA BLOKOVÉHO SCHÉMATU ČÁSTI MEZOCYKLU 1.:

MEZOCYKLUS 1.				
MIKROCYKLUS 1.1.	MIKROCYKLUS 1.2.	MIKROCYKLUS 1.3.	MIKROCYKLUS 1.4.	MIKROCYKLUS 1.5.
TJ 1.1.1-1.1.3.	TJ 1.2.1-1.2.3.	TJ 1.3.1-1.3.3.	TJ 1.4.1-1.4.3.	TJ 1.5.1-1.5.3.

VÝPIS Z BLOKOVÉHO SCHÉMATU MIKROCYKLŮ:

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA	1.1.1.	TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA	1.6.1.
Datum	26.8.2002	Datum	30.9.2002
činnost	čas (min.)	činnost	čas (min.)
běh volným tempem	6	Regenerační cvičení	
chůze s vydýcháním	1	plavání v 25 m bazénu	20
rozcvička celého těla	15	Přestávka	10
Přestávka	2	plavání v 25 m bazénu	20
Plyometrická cvičení		Přestávka	10
Seskok ze židle na špičky, přeskok překážky 50 cm, 20x	5	plavání v 25 m bazénu	20
Přestávka	1	Přestávka	10
Švihadlo, 200x	3	Sauna	
Přestávka	2	2-3 cykly	30
Běh dokola s 1 kotoulem letmo	3		
Přestávka	1		
Běh cvałem stranou, kotoul vzad	3		
Přestávka	1		
širší stoj rozkročný, čelem k sobě , na širší planše , běh podél s přehazováním tenisáku 1/1 (6x)	12		
Přestávka	1		
Seskok ze židle na špičky, přeskok překážky 50 cm, 20x	5		
Přestávka	1		
fotbálek s tenisákem	15		
Strečink	15		
Celkem:	92		120

Ve výše uvedených schématech je ukázka možného plánu tréninkové přípravy pro šerm, kde standardní tréninková jednotka - TJ je v délce 120 min. Makrocyklus představuje 42 týdnů školního roku a 2 týdny sportovního soustředění. Čtyři mezocykly po 11 mikrocyclech představují rozdělené období aktivního tréninku. Na ukázkou je uvedena 1. TJ v rozsahu kratším (cca. 90 minut) po návratu z 10ti denního sportovního soustředění s obsahem zaměřeným na rozvíjející stránku, t.j. na kondici šermířských nohou a 8. TJ po víkendové soutěži, která je zaměřena na regenerační stránku, t.j. aktivní odpočinek. V celkovém schématu se obsah i počet TJ bude v jednotlivých mezocyklech lišit v závislosti na soutěžích pořádaných šermířským svazem v průběhu sezóny.

Závěrečnou součástí TJ je strečink dle doporučené literatury Michael J. A. (1999). *Strečink*, Grada.