

Metodický dopis – příprava mládeže v šermu

Obsah

Úvod	b
1 Systém závodních kategorií mládeže a dorostu ČŠŠ:	b
2 Zajištění sportovní úrovně	b
3 Hlavní úkoly sportovní přípravy mládeže v šermu můžeme charakterizovat následujícím způsobem: c	
4 Základy technického výcviku šermu	1
4.1 Rozdíly v technice	1
4.2 Základy šermířské školy	2
5 Šerm – příprava začátečníků	2
5.1 Co je šerm	3
5.2 Rychlost	3
5.3 Síla	4
5.4 Vytrvalost.....	4
5.5 Ostatní složky.....	5
5.6 Technická příprava.....	6
5.7 Předpoklady úspěšnosti v šermu.....	8
6 Dělení šermířských akcí	9
6.1 Přípravné a skutečné akce.....	9
7 Sportovní trénink	10
7.1 Základní temriny teorie sportovního tréninku	10
7.2 Složky sportovního tréninku, sportovní výkon	11
7.3 Tréninková jednotka,.....	12
7.4 Kondiční příprava – rozvoj rychlosti a vytrvalosti.....	12
7.5 Dynamická síla	13
7.6 Kondiční příprava – rozvoj vytrvalosti v šermu	13
7.7 Kondiční příprava – rozvoj síly.....	14
7.8 Šermířské nohy.....	14
Literatura	d

Úvod

V roce 2020 byla přijata a rozvíjí se nová koncepce systému vzdělávání trenérů šermu ČŠŠ, která je napojena na vzdělávací rámec The International Sport Coaching Framework, v1.2., který zásadně přispívá k rozšíření povědomí o aplikování specifických potřeb pro praxi trenérů. Zvyšování kompetencí trenérů se odráží i v jejich vzdělávání a tématu výcviku dětí je věnována pozornost i při školení nižších trenérských tříd.

V tomto metodickém dopise se budeme snažit seznámit se základními principy postupu přípravy mládeže v šermu u jednotlivých věkových kategorií. Postupy a principy se opírají o základní poznatky z následujících oblastí a lze je rozdělit do dvou rovin:

První rovina se opírá o základní poznatky z obecné přípravy a rozvoje:

- Základy anatomie a kineziologie.
- Fyziologie zátěže.
- Zdravověda kompenzace zátěže.
- Pedagogické základy trénování.
- Sportovního tréninku dětí.
- Trenér a jeho profese + soft skills.

Druhá rovina se věnuje šermu a možných způsobů přípravy a výcviku šermu mládeže:

- Základy technického výcviku šermu.
- Šerm - příprava začátečníků.
- Šermířské akce a jejich dělení.
- Sportovní trénink šermu

Jednotlivé bloky přibližují práci trenéra a vymezují jeho činnosti a funkci. S jednotlivými oblastmi se lze seznámit formou prezentací uvedených na kurzech trenérů pořádaných pod Českým šermířským Svazem.

1 Systém závodních kategorií mládeže a dorostu ČŠŠ:

- minižáci (do 11 let)
- mladší žáci (do 13 let)
- kadeti (do 17 let)
- junioři (do 20 let)

2 Zajištění sportovní úrovně

Zvyšování sportovní úrovně, ale také reflektování prvků, jako je zábava a upevňování vztahu k pohybové aktivitě dětí a mládeže je prioritou ČŠŠ. Děje se tak mimo jiné i formou soustředění a realizování víkendových tréninkových soustředění, která organizují a vedou zkušení trenéři ČŠŠ.

V době pandemie jsou organizovány svazové výzvy k udržení pohybové aktivity a motivace nových a mladých šermířů.

Aktivita na klubové úrovni: online tréninky, aktivity organizované trenérem v podobě tréninkových plánů.

3 Hlavní úkoly sportovní přípravy mládeže v šermu můžeme charakterizovat následujícím způsobem:

- Zdokonalování všestranného pohybového základu a rozšiřování počtu osvojených pohybových dovedností.
- Rozvoj pohybových schopností v nejrůznějších proměnlivých podmínkách převážně se zaměřením na rozvoj dynamické síly, vytrvalosti, obratnosti a mentálních schopností mládeže.
- Rozvoj speciálních pohybových dovedností v závislosti na daném sportu a věku sportovce šermířský střeh, posun, odsun, výpad, útočné a obranné akce.

Základy technického výcviku šermíře

Něco o technice trenéra



Pro potřeby VzMK ČSS: Základy technického výcviku šermíře

Rozdíly v technice

Je zásadní rozdíl v technice závodníka a trenéra

Závodník chce zasáhnout a nechce být zasažen

Trenér chce být zasažen a nechce zasáhnout cvičence

Trenér musí napomáhat cvičencům při osvojování techniky

Rozdílná poloha čepele

Odkrývání a zakrývání plochy zásahu

Pro potřeby VzMK ČSS: Základy technického výcviku šermíře

Základy šermířské školy

- 1. Bod – fleretovým způsobem, opozicí, v úhlu
- 2. Kryt – odstranění soupeřovy čepele překřížením dráhy bodu a to tlakem, odrazem nebo povolem
- 3. Bod – kryt – bod výpadem a kryt v návratu na střeh nebo ve výpadu
- 4. Kryt – bod – kryt na místě nebo po udržení vzdálenosti a následující odbod na místě nebo výpadem. Cvičení se provádí ve dvou tempech
- 5. Bod – kryt – odbod – bod výpadem – kryt v návratu na střeh nebo ve výpadu – odbod na místě nebo výpadem. Odbod zpočátku ve dvou tempech později v jednom tempu.

Pro potřeby VzMK ČSS: Základy technického výcviku šermíře

Šerm

Příprava
začátečnicků

Pro potřeby VzMK ČSS

Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečnicků

Co je šerm?

Bojový sport, kde je cílem zasáhnout soupeře a přitom sám nebýt zasažen

Šerm je v prvním řadě rychlostní disciplína a jako taková často převyšuje ostatní sporty

Raoul Clery

Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečníků



Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečníků

Rychlost

- Rychlost reakce (jednoduchá)
- Reakce na výběrový signál (složitá)
- Rychlost pohybu (technika)
- Rychlost myšlení
- Rychlost udělat rozhodnutí

Síla

Posilovat nebo ne?

Ano – Posilovat

- Preventivní účinky
- Výkonnostní složka
- Především rozvoj dynamické síly
- Výpad a návrat do střehu

Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečnicků



Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečnicků

Vytrvalost

- Aerobní disciplína
- Obecná vytrvalost
- Specifická vytrvalost
- Vytrvalost v síle

Ostatní složky

- Ohebnost – úrazová prevence, rozsah pohybu
- Obratnost
- Tvořivost
- Koordinace pohybu

Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečníků

Metodický materiál

Dostupné na YouTube

1. La Ginnastica per la Scherma – Elio Malena & Sandro Cuomo
2. Jozef Nagy – Šamorinský Klub Šermu přes stránky Slovenského šermířského svazu

Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečníků

Technická příprava

Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečníků

Práce nohou

- Základní postoj a střeh
- Jednoduché pohyby nohou (posun, odsun, předskok, záskok, výpad, fleš)
- Složité pohyby nohou – kombinace jednoduchých pohybů nohou

Technická příprava Zásahy

–Body

- Přímý (fletový)
- V opozici
- V úhlu
- Coupé

–Seky

- Hlava
- Bok
- Prsa
- Bod

Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečníků

Technická příprava Kryty

- Bodné zbraně
 - Sixta
 - Kvarta
 - Sekonda (oktáva)
 - Septima (serkla)
 - Prima

- Sečné zbraně
 - Terca
 - Kvarta
 - Kvinta
 - Seconda
 - Prima

Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečníků

Technická
příprava
Kryty – Změny
poloh, přechody

- Přechod přímý
- Přechod polokružný
- Přechod po diagonále
- Přechod kružný

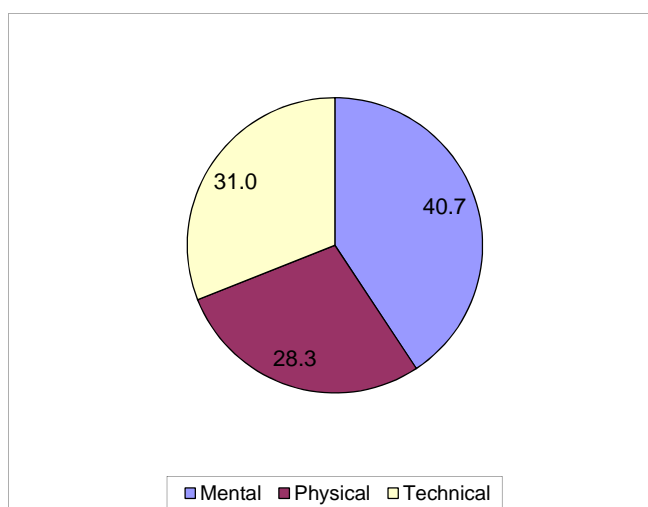
Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečníků

Základy šermířské školy

1. Bod
2. Kryt
3. Bod – kryt
4. Kryt – bod
5. Bod – kryt - odbod

Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečníků

Předpoklady úspěšnosti v šermu



Pro potřeby VzMK ČSS: Šerm – příprava začátečníků

DĚLENÍ ŠERMÍŘSKÝCH AKCÍ

Pro potřeby VzMK ČSS ze zdrojů:

Szabó, László – A vívás és oktatása (Šerm a jeho výuka); Sport, Budapest, 1977

Kogler Phd., Aladar – One Touch at a Time (Včasný zásah – cesta k vítězství); SwordPlay Books, New York 2005

Pro potřeby VzMK ČSS: Šermířské akce a jejich dělení



ŠERMÍŘSKÉ AKCE

Přípravné akce

Sledování

Vlastní možnosti

Příprava vlastní akce

Vlastní iniciativa

Tlak na soupeře

Narušení pozornosti

Bezpečná vzdálenost

Skutečné akce

Útočné

Útočno obranné

Obranné

Útok

Linka

Kryty

Riposta

Předbod

Úhyby

Obnova

Konratempo

Pro potřeby VzMK ČSS: Šermířské akce a jejich dělení

Podklady pro licenci trenéra 3. třídy

Sportovní trénink

Čerpáno ze školení trenérů licence B
Pro potřeby VzMK
Ing. Jiří Kurfürst, Ph.D.
31.10.2020

Pro potřeby VzMK ČŠS: Sportovní trénink šermu

Základní termíny teorie sportovního tréninku

Sportovní trénink

- Složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví.

Úkol sportovního tréninku

- osvojení techniky a taktiky příslušné sportovní disciplíny na základě rozvoje pohybových schopností a pohybových dovedností.
- Toto osvojování probíhá na základě tělesného, psychického a biologického rozvoje.

Pohybové schopnosti

- Rychlost, síla, vytrvalost, obratnost a pohyblivost

Pohybové dovednosti

- Učením získané předpoklady správně, rychle a úspěšně provádět určitou pohyblivou činnost

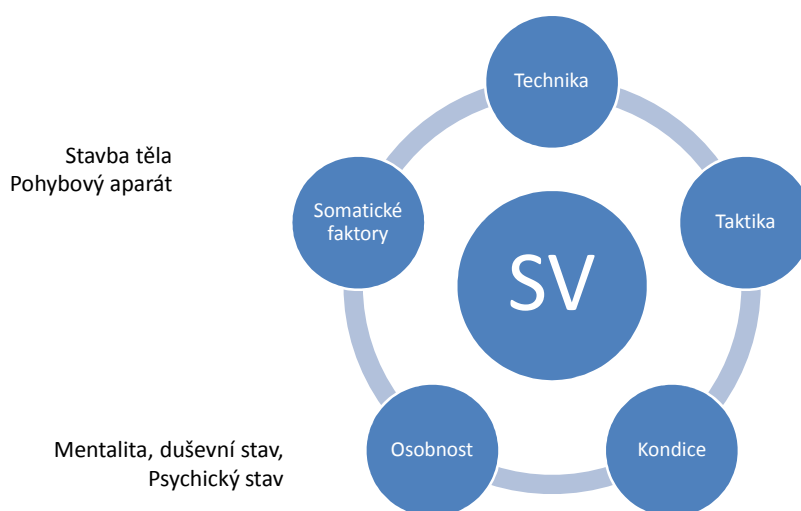
Pro potřeby VzMK ČŠS: Sportovní trénink šermu

Složky sportovního tréninku

Kondiční příprava	• Rozvoj pohybových schopností
Technická příprava	• Nácvik a zdokonalování pohybových dovedností
Taktická příprava	• Nácvik vedení sportovního boje
Psychologická příprava	• Regulace psychických stavů

Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

Sportovní výkon (SV) - individuální



Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

Tréninková jednotka

Úvodní část

- Kompenzační část - uvolňovací
- Rozcvička – dynamická část, po zahřátí
- Strečink dynamický jako část rozcvičky

Hlavní část

- Koordinace
- Rychlost
- Síla
- Vytrvalost



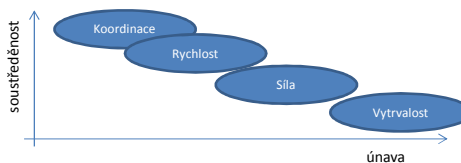
V tomto pořadí!

Závěrečná část

- Výklus, svaly postupně uklidnit, odbourávání LA
- Statická - protažení

• Teplo:

- Aktivace svalů
- Svalový tonus
- Akt. Systému
- Abc atletika
- Ověření pohyb. vzorců.



Fáze

Tipy

Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

Kondiční příprava - Rozvoj rychlosti a vytrvalosti

- Manipulace se zatížením

Délka zatížení	Délka odpočinku (zotavení)	Zaměření
20sec	1:1	Dlouhodobá vytrvalost
20sec	1:3 laktát	Krátkodobá vytrvalost
20sec	1:4(5)	Rychlostní vytrvalost
20sec	1:(6)10	Rychlost

- Šerm

- Analýza zápasu boj 2-3sec
- Vyčkávání 5 – 10 sec
- Potřeby složky specifické vytrvalosti → volný šerm, intervalové tréninky (zátěž, odpočinek, atd.)

Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

Dynamická síla

Rozvoj dynamické síly – dlouho a do maximálních výšek a délek.

- Švihadlo
- Klik, nohy přeskočí čáru, odraz do dřepu, skok do výšky – kolena přitáhnout a opakovat.
- Výšlap na židli s odrazem na židli, dopad sounož, prostřídat nohy.
- Střídání noh ve výpadu, mezi jednotlivou výměnou je dřep.
- Skoky do boku (z levé na pravou) s tím, že se zadní noha protáhne vzad a překříží s odrazovou
- Klik, po kliku střídáme plácání ramene. Dobré ženské kliky, dělat to maximálně rychle.
- Guma kolem stehén, výkrok P, L a dřep.
- V poloze kliku, vylézt na překážku a slézt z překážky, cvičení do rychla, sklon určuje obtížnost

Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

Kondiční příprava - Rozvoj vytrvalosti v šermu

Šerm

- Analýza zápasu boj 2-3sec
- Vyčkávání 5 – 10 sec
- Z pohledu cel soutěže → aerobní činnost.

Potřeby složky specifické vytrvalosti

- volný šerm,
- intervalové tréninky (zátěž, odpočinek, atd.)

Vytrvalostní síla

- soutěž ráno a večer by měla vypadat stejně.

Ostatní složky

- Rozsah pohybu – natáhnout se do výpadu
- Obratnost – kotouly, jednoduchá motorika (chytit míč), hry
- Tvořivost, šikovnost, koordinaci (hrot dopředu, atd., žebříčky + míčky, atd)

Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

Kondiční příprava - Rozvoj síly

Metoda plyometrická

- Odrazový trénink
- Práce s žebříčkem
- Skoky z – skoky přes



Metoda izokinetická

- Expandéry, pružiny, gumy → proměnný odpor

Jak cvičit v posilovně?

- Nerozvíjet maximální úsilí
- Cvičení s menší vahou, vícekrát opakovat.
- Nechceme hypertrofované svaly → problém s rychlostí a koordinací.
- Čínka spíše klade menší odpor → spíše cvičit v zóně spalování tuků nebo kardio.

Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

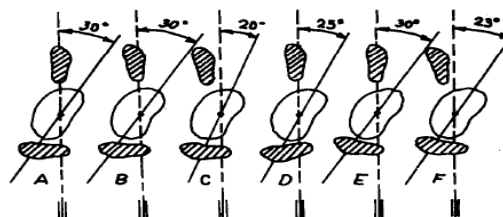
Šermířské nohy - video

- Šermířská abeceda
 - **Stoj spatný** – zvedání paty, špičky v různém pořadí
 - **Poskoky** - stoj spatný (doleva, doprava, dopředu dozadu, do kříže)
 - **Střeh** - zvedání paty, špičky v různém pořadí
 - **Poskoky** – střídáme stoj spatný, střeh (L,P)
 - **Poskoky** - střeh (doleva, doprava, dopředu dozadu, do kříže)
 - **Střeh** – drobné rychlé zvedání noh, zvedání kolen do výše pasu. Kopání pat o sebe ve skoku, atd. (L,P)
 - **Výpad** – protáhnutí, lokty na zem, chytání za špičky, rotace trupu, vytahování rukou z pasu, atd.

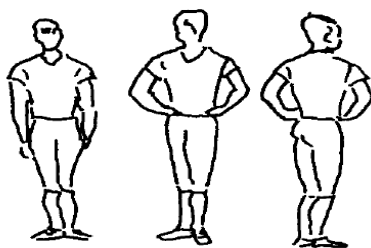
Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

Šermířské nohy

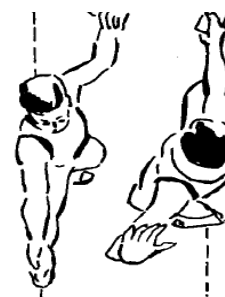
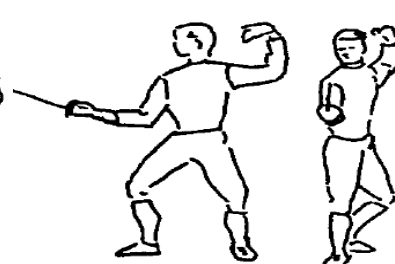
- Nácvik u nováčků
– Střeh,



Obr. 8



Obr. 1 2 3
Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu



Šermířské nohy

- Nácvik u nováčků
– Poloha nohou
– Rukou
– Rotace trupu



Obr. 21

Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

Šermířské nohy

- Nácvik u nováčků
 - Výpad
 - Návrat z výpadu



Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

Šermířské nohy

- Nácvik posunu
 - Najít ideální těžiště
 - Půl posun
 - Půl odsun
 - Ze skoku,
 - Z prostoru na povel
 - Ze zkřížených noh
 - Kompenzovat

Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

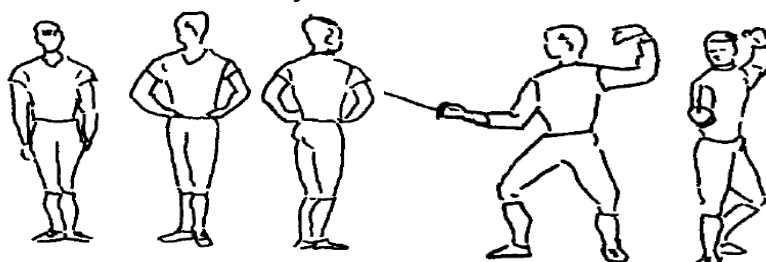
Šermířské nohy

- Nácvik výpadu
 - Půl výpady,
 - Různé délky
 - Kompenzovat

Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu

Šermířské nohy

- Šermířská abeceda
- Nácvik konvence
 - Práce se skupinou,
 - Práce ve dvojicích



Obr. 1
Pro potřeby VzMK ČSS: Sportovní trénink šermu



Šermířské nohy

- Nácvik konvence
 - Práce se skupinou,
 - Práce ve dvojicích

Pro potřeby VzMK ČČS: Sportovní trénink šermu

Literatura

1. PhDr. Aladár, KOGLER; Výcvik mládeže v šermu; Metodický list 1976
www.slovak-fencing, Trénerská komisia SŠZ, Metodický materiál
2. Lukovich, István – Mecseki Attila; A vívás oktatásának általános módszertana és mechanikája (Obecná metodika a mechanika výuky šermu); Sport, Budapest 1967
3. Szabó, László; A vívás és oktatása (Šerm a jeho výuka); Sport, Budapest, 1977
4. Vass, Imre; Párbajtőrvívás (Šerm kordem); Sport, Budapest, 1965
5. Szepesi, László; Vívástanulás csoportban (Výuka šermu v skupině); Dialog Campus, Budapest, 2007
6. Kogler Phd., Aladar – One Touch at a Time (Včasný zásah – cesta k vítězství); SwordPlay Books, New York 2005
7. DOVALIL, J. a CHOUTKOVÁ, B.: Abeceda tréninku chlapců a děvčat. Olympia : Praha 1989.
8. ENGELTHALEOVÁ, Z. a kol.: Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí. Raabe : Praha 2019.
9. JEŘÁBEK, P.: Atletická příprava: děti a dorost. Grada : Praha 2008.
10. KRIŠTOFIČ, J.: Pohybová příprava dětí. Grada : Praha 2006.
11. PERIČ, T.: Hry ve sportovní přípravě dětí. Grada : Praha 2004.
12. PERIČ, T.: Sportovní příprava dětí. Grada : Praha 2004.
13. PERIČ, T.: Výběr sportovních talentů. Grada : Praha 2006.
14. VOLFOVÁ, H. a KOLOVSKÁ, I.: Předškoláci v pohybu 1-3. Grada : Praha 2008 – 2011.
15. ZUMR, T.: Kondiční příprava dětí a mládeže : Zásobník cviků s moderními pomůckami.
Grada : Praha 2019

