

Český šermířský svaz

Zpráva o výsledcích státní reprezentace a vyhodnocení péče o talentovanou mládež za rok 2022

Zpráva o výsledcích státní reprezentace v roce 2022

I. Státní reprezentace

1. Seznamy státních reprezentantů

V roce 2022 byli v jednotlivých zbraních a kategoriích státními reprezentanty níže uvedení sportovci:

Kord ženy:

Veronika Bieleszová
Kateřina Saligerová
Michala Pěchová
Gabriela Aigermanová
Dominika Doubová
Anna Coufalová
Kateřina Došková
Patricie Prokšíková

Kord muži:

Jakub Jurka
Martin Rubeš
Michal Čupr
Jiří Beran
Martin Čapek

Matyáš Pavlík

Josef Balcar

Pavel Pitra

Richard Pokorný

Matěj Salzer

František Coufal

Robert Klaus

Fleret ženy:

Andrea Bímová

Isabela Sedláková

Adéla Kocourová

Fleret muži:

Alexander Choupenitch

Marek Totušek

Jan Krejčík

Šavle ženy:

Klára Hanzlíková

Šavle muži:

Matyáš Cacek

Saša Srp

Kryštof Cacek

Kord juniorky:

Veronika Bieleszová

Patricie Prokšíková

Gabriela Aigermanová

Tereza Havlínová

Kord junioři:

František Coufal

Robert Klaus

Martin Novák

Ondřej Procházka

Matěj Vachovec

Jan Kotala

Fleret juniorky:

Isabela Sedláková

Michala Illeková

Adéla Kocourová

Fleret junioři:

Marek Totušek

Šavle juniorky:

Karolína Bechyňová

Kristína Bursíková

Šavle junioři:

Kryštof Král

Šimon Cacek

Lumír Král

Filip Wágner

2. Plán účasti státních reprezentantů a skutečnost ¹

kord muži (+ tým)

datum	plánované turnaje	účast
28. 1. 2022	GP Doha	ANO
11. 2. 2022	SP Sochi	NE - bezpečnostní důvody
4. 3. 2022	GP Budapešť	ANO
15. 4. 2022	SP Paříž	ANO
29. 4. 2022	GP Káhira	ANO
12. 5. 2022	SP Heidenheim	ANO
19. 6. 2022	ME Antalya	ANO
16. 7. 2022	MS Káhira	ANO
11. 11. 2022	SP Bern	ANO
9. 12. 2022	SP Vancouver	ANO

kord ženy (+ tým)

datum	plánované turnaje	účast
28. 01. 2022	GP Doha	ANO
11. 02. 2022	SP Barcelona	ANO
05. 03. 2022	GP Budapešť	ANO
29. 04. 2022	GP Káhira	ANO
27. 05. 2022	SP Katowice	ANO
18. 06. 2022	ME Antalya	ANO
15. 07. 2022	MS Káhira	ANO
11. 11. 2022	SP Tallinn	ANO
08. 12. 2022	SP Vancouver	ANO

¹ GP – grand prix / SP – světový pohár / ME – Mistrovství Evropy / MS – Mistrovství světa
SPJ – Světový pohár juniorů / MEJ – Mistrovství Evropy juniorů / MSJ – Mistrovství světa juniorů

fleret ženy

datum	plánované turnaje	účast
14. 01. 2022	SP Poznaň	ANO
15. 04. 2022	SP Bělehrad	ANO
29. 04. 2022	SP Tauberbischofsheim	ANO
18. 06. 2022	ME Antalya	ANO
15. 07. 2022	MS Káhira	ANO

fleret muži (+ tým)

datum	plánované turnaje	účast
14. 01. 2022	SP Paříž	ANO
25. 02. 2022	SP Káhira	ANO
16. 04. 2022	SP Bělehrad	ANO
29. 04. 2022	SP Plovdiv	ANO
13. 05. 2022	SP Incheon	ANO
18. 06. 2022	ME Antalya	ANO
15. 07. 2022	MS Káhira	ANO
11. 11. 2022	SP Bonn	ANO
09. 12. 2022	SP Tokio	ANO

šavle ženy

datum	plánované turnaje	účast
18. 06. 2022	ME Antalya	ANO
15. 07. 2022	MS Káhira	ANO

šavle muži

datum	plánované turnaje	účast
18. 03. 2022	Budapešť	ANO
18. 06. 2022	ME Antalya	ANO
10. 12. 2022	GP Orleans	ANO

kord juniorky (+ tým)

datum	plánované turnaje	účast
09. 01. 2022	SPJ Udine	ANO
27. 02. 2022	MEJ Novi Sad	ANO
08. 04. 2022	MSJ Dubai	ANO
03. 12. 2022	SPJ Laupheim	ANO

kord junioři (+ tým)

datum	plánované turnaje	účast
09. 01. 2022	SPJ Udine	ANO
05. 02. 2022	SPJ Bělehrad	ANO
19. 02. 2022	SPJ Winterthur	ANO
27. 02. 2022	MEJ Novi Sad	ANO
08. 04. 2022	MSJ Dubai	ANO
19. 11. 2022	SPJ Riga	ANO

fleret juniorky (+ tým)

datum	plánované turnaje	účast
22. 01. 2022	SPJ Záhřeb	ANO
27. 02. 2022	MEJ Novi Sad	ANO
08. 04. 2022	MSJ Dubai	ANO

fleret junioři

datum	plánované turnaje	účast
27. 02. 2022	MEJ Novi Sad	ANO
08. 04. 2022	MSJ Dubai	ANO
03. 12. 2022	SPJ Leszno	ANO

šavle junioři

datum	plánované turnaje	účast
08.01 2022	SPJ Budapešť	ANO
27. 02. 2022	MEJ Novi Sad	ANO
08. 04. 2022	MSJ Dubai	ANO
03. 12. 2022	SPj Sosnowiec	ANO
17. 12. 2022	SPJ Dormagen	ANO

šavle juniorky

datum	plánované turnaje	účast
08. 01 2022	SPJ Budapešť	ANO
27. 02. 2022	MEJ Novi Sad	ANO
08. 04. 2022	MSJ Dubai	ANO
03. 12. 2022	SPj Sosnowiec	ANO
17. 12. 2022	SPJ Dormagen	ANO

3. Výsledky

Kord ženy:

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Veronika Bieleszová	61
Kateřina Saligerová	69
Michala Pěchovová	184
Gabriela Aigermanová	357
Dominika Doubová	377
Anna Coufalová	399
Kateřina Došková	453
Patricie Prokšíková	533
Počet závodnic na žebříčku celkem:	606

Kord muži:

Jméno umístění na světovém žebříčku

Jakub Jurka	39
Martin Rubeš	72
Michal Čupr	79
Jiří Beran	85
Martin Čapek	182
Matyáš Pavlík	326
Josef Balcar	356
Pavel Pitra	377
Matěj Salzer	439
František Coufal	470
Robert Klaus	612

Počet závodníků na žebříčku celkem: 678

Fleret ženy:

Jméno umístění na světovém žebříčku

Andrea Bímová	150
Isabela Sedláková	418
Adéla Kocourová	428

Počet závodnic na žebříčku celkem: 463

Fleret muži:

Jméno umístění na světovém žebříčku

Alexander Choupenitch	11
Marek Totušek	137
Jan Krejčík	202

Počet závodníků na žebříčku celkem: 602

Šavle ženy:

Jméno umístění na světovém žebříčku

Klára Hanzlíková 340

Počet závodnic na žebříčku celkem: 425

Šavle muži:

Jméno umístění na světovém žebříčku

Matyáš Cacek 357

Saša Srp 408

Kryštof Cacek 419

Počet závodníků na žebříčku celkem: 505

Týmy (dospělé kategorie) – postavení za světovým žebříčku:

Kord ženy 19. místo (z 54 zemí)

Kord muži 22. místo (z 69 zemí)

Fleret muži 21. místo (z 54 zemí)

Kord juniorky:

Jméno umístění na světovém žebříčku

Veronika Bieleszová 55

Patricie Prokšíková 138

Gabriela Aigermanová 210

Tereza Havlínová 215

Počet závodnic na žebříčku celkem: 445

Kord junioři

Jméno umístění na světovém žebříčku

František Coufal 82

Robert Klaus 126

Martin Novák 311

Jan Kotala	367
Ondřej Procházka	490
Počet závodníků na žebříčku celkem:	568

Fleret juniorky

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Isabela Sedláková	110
Michala Illeková	112
Adéla Kocourová	168
Počet závodnic na žebříčku celkem:	332

Fleret junioři

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Marek Totušek	77
Počet závodníků na žebříčku celkem:	442

Šavle juniorky

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Karolína Bechyňová	97
Kristína Bursíková	192
Počet závodnic na žebříčku celkem:	353

Šavle junioři

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Kryštof Král	125
Šimon Cacek	198
Lumír Král	248
Filip Wágner	370
Počet závodníků na žebříčku celkem:	399

Týmy (juniorské kategorie) – postavení na světovém žebříčku

Kord juniorky	10. místo (z 51 zemí)
Kord junioři	19. místo (z 64 zemí)
Fleret juniorky	9. místo (z 46 zemí)

TOP výsledky na vrcholných akcích:

MS (Káhira, dospělí)

Jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
Alexander Choupenitch	7	159	55
kord senioři tým	11	45	45

MS (Dubai, junioři)

Jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
fleret juniorky tým	6	32	32
František Coufal	21	207	69

ME (Antalya, dospělí)

jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
Jakub Jurka	5	102	33
Alexander Choupenitch	5	70	23
fleret senioři tým	9	15	15
kord seniorky tým	12	19	19
kord senioři tým	14	21	21

ME (Novi Sad, junioři)

jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
kord juniorky tým	3	20	20
fleret juniorky tým	5	17	17

GP (dospělí)

jméno	umístění	počet startujících	počet zemí	místo konání
Veronika Bielešová	12	124	28	Doha
Martin Rubeš	22	165	35	Doha
Jiří Beran	38	165	35	Doha
Kateřina Saligerová	14	218	44	Budapešť
Jakub Jurka	28	273	53	Budapešť
Alexander Choupenitch	28	117	22	Incheon

SP (dospělí)

jméno	umístění	počet startujících	počet zemí	místo konání
Alexander Choupenitch	6	178	35	Káhira
Jakub Jurka	15	262	44	Heidenheim
Michal Čupr	16	262	44	Heidenheim
Jiří Beran	24	262	44	Heidenheim
Michal Čupr	29	298	49	Bern
fleret senioři tým	10	28	28	Bělehrad
kord senioři tým	11	38	38	Paříž
kord senioři tým	13	26	26	Vancouver

SPJ (junioři)

jméno	umístění	počet startujících	počet zemí	místo konání
Robert Klaus	8	265	35	Riga



A. Choupenitch – 7. místo MS + 5. místo ind. a 9. místo týmy ME

Sezonu roku 2022 nelze hodnotit jinak než jako mimořádně úspěšnou. Umístění olympijského medailisty Choupenitche ve finálové osmičce Mistrovství světa i Evropy dokazuje jeho příslušnost k absolutní světové špičce a neskromně lze tato umístění označit jako očekávaná. Podobně Jakubu Jurkovi chyběl na ME k medaili jen příslovečný kousek štěstí.

Nad očekávání je určitě výsledek družstva kordistů na MS. Jedenácté místo v konkurenci 45 zemí je v eliminačním způsobu turnaje krásný výsledek.

Hned pětice reprezentantů byla schopna se mezi dospělými prosadit mezi nejlepších 16 na SP nebo GP.

Historickým úspěchem je pak bronzová medaile teamu kordistek na Mistrovství Evropy juniorek. Nezaostaly ani fletistky, jejichž družstvo bylo na MEJ krůček od medailových pozic. Výsledné páté místo pak doplnily získáním úžasné šesté příčky z MSJ.



Fleret juniorky tým – 5. místo MEJ + 6. místo MSJ



F. Coufal – 21. místo MSJ



Kord juniorky tým – bronzová medaile MEJ



Kord senioři tým – 11. místo MS

J. Jurka – 5. místo ME

Vyhodnocení péče o talentovanou mládež za rok 2022

I. Talentovaná mládež

1. Systém a koncepce talentované mládeže – část popisná

a) řízení systému, organizační struktura

Péče o talentovanou mládež probíhá v souladu s platným dokumentem „Koncepce péče o talentovanou mládež Českého šermířského svazu pro rok 2022“, schváleným Výkonným výborem ČŠS. Z něj vychází struktura péče o talenty, která je vedena po ose oddíl/klub – svazová podpora – SpS - SCM – VSCM - Victoria VSC MŠMT. Z hlediska organizační struktury pak Koncepci podpory talentované mládeže řídí předseda ČŠS ve spolupráci s trenéry mládeže. Hlavní trenéři Center talentované mládeže pro jednotlivé zbraně jsou do funkce jmenováni VV ČŠS na základě jejich odborných znalostí a odpovídající kvalifikace (minimálně II. trenérská třída ČŠS/licence B). Činnost center talentované mládeže podléhá kontrole VV ČŠS.

b) vazba na reprezentaci under age kategorie

Kritéria zařazení do systému talentované mládeže korespondují s podmínkami pro zařazení do reprezentačních týmů příslušných věkových kategorií. Nemůže se tak stát, že by účastník reprezentační akce under age kategorie nebyl zařazen do systému podpory talentované mládeže.

c) způsob podpory

Z dokumentu Koncepce vychází i způsob podpory talentované mládeže:

- Finanční prostředky z programu Talent jsou určeny pouze na úhradu mzdových prostředků trenérů zařazených sportovců. Každý zařazený tak má garanci kvality trenérského zabezpečení.
- Konečným příjemcem dotace je oddíl, při kterém je smluvně zřízen některý z článků systému péče o talentovanou mládež. S oddíly je uzavírána smlouva na kalendářní rok, ve které se klub zavazuje dodržovat podmínky čerpání finančních prostředků, včetně jeho řádného vyúčtování. Dokument vychází ze smlouvy, která je uzavírána mezi NSA a ČŠS. Rozdělení a výši finančních prostředků přidělené dotace na činnost center talentované mládeže schvaluje na návrh předsedy ČŠS výkonný výbor ČŠS.

d) trenérské zajištění (vzdělávání, odpovědnost, smlouvy a jejich nastavení)

V prostředí ČŠS je kladen na kvalitu trenérského zajištění a celoživotního vzdělávání mimořádný důraz. Své místo v rámci svazu má jak vzdělávání formální, tak neformální a informální. V rámci péče o talentovanou mládež je tento důraz patrný již ze samotné podmínky držení minimálně licence B pro hlavní trenéry jednotlivých center. Svaz se ke vzdělávání trenérů zavazuje i v rámci vlastní koncepce viz body 6.6. a 6.7.

Každoročně probíhají vedle formálního vzdělávání, vedeného ve spolupráci s FTVS UK také vzdělávací semináře, mnohé s možností přítomnosti online. Svaz poskytuje trenérům vzdělávací materiály, které sám i ve spolupráci s odborníky mimo svazové struktury připravuje. Šíří odbornou literaturu vydávanou Viktorií pro potřeby sebevzdělávání trenérů apod.

Jednotliví trenéři jsou smluvně vázáni s oddíly, které mají podepsanou se svazem Smlouvu o zařazení klubu do systému péče o talentovanou mládež. V ní se např. zavazují postupovat s odbornou péčí v zabezpečení sportovní činnosti.

e) metodika a koncepce tréninkového procesu, její kontrola

Metodika a koncepce tréninkového procesu zařazených sportovců probíhá na základě Koncepce a její nedílné součásti – metodického dopisu Příprava mládeže v šermu. Základní kontrola tréninkového procesu probíhá formou pravidelného vyhodnocování tréninkových deníků. Z nich je patrná náplň tréninkových plánů, jejich plnění, účast na soutěžích, kempech apod.

Expertní skupina trenérů provádí pravidelný monitoring na turnajích doma i v zahraničí, stejně jako sledování talentů na šermířských soustředěních. Ta jsou organizována ČŠS jako třídní soustředění, kde se spolu s nejlepšími reprezentanty účastní i mladí talenti ve věku U 20 (junioři) a U 17 (kadeti) – Skupina 1. Pro kategorie U 15 a U 13 se jedná o dvoudenní soustředění – Skupina 2.

Oddíly, ve kterých probíhá péče o talentovanou mládež, mají podepsanou se svazem Smlouvu o zařazení klubu do systému péče o talentovanou mládež. V ní jsou stanoveny podmínky spolupráce, mimo jiné postupovat v přípravě talentované mládeže v souladu se zájmy ČŠS.

f) vyřazování ze systému při neplnění dohled nad kondičním rozvojem (trenéři, testování)

V roce 2022 byl připraven nový systém evidence, kontroly a evaluace tréninkového procesu. Systém je aplikován od 1. 1. 2023. Součástí dokumentu je soubor opatření/restrikcí v případě neplnění

limitů/požadavků SCM, SpS, úseku reprezentace. Systémová opatření obsahují: soubor motorických testů, somatických vyšetření, evidenci tréninkového zatížení, plnění plánu soutěží a výkonnostního růstu.

Pravidla kontroly jsou definována v systémových opatřeních viz výše. V roce 2022 byla kontrolována evidence tréninkových deníků, výkonnostní progres na mezinárodní i národní úrovni a aktuální výkonnost. Při svazem pořádaných soustředěních pak formou zpětných vazeb osobním či hlavním trenérům ze strany expertů řešena doporučení k technicko – taktické přípravě jednotlivých sportovců.

Do systému hodnocení byla připravena testová baterie FMS, která hodnotí kvalitu základních pohybových vzorů. Na základě výsledků testů FMS byla stanovena metodika korekce nedostatků/chyb, která zahrnuje programová opatření zahrnující design intervencí (prostředky – cvičení, frekvence, intenzita, obsah, evidenci).

g) zdravotní zajištění (fyzio, rehabilitace)

Potřeby lékařského zabezpečení, rehabilitace apod. řeší jednotlivé články péče o talentovanou mládež samostatně, v případě potřeby se do řešení zapojuje také svaz. Úroveň zabezpečení se liší dle věku a výkonnosti.

S výstupy pracují osobní trenéři a hlavní trenéři center. V případě zranění, přetrvávající nemožnosti účasti soutěžích nebo omezení tréninku hlásí předsedovi ČŠS a reprezentačnímu trenérovi zbraně pro danou věkovou kategorii.

h) výběr zařazení dětí a mládeže do systému talentované mládeže svazu

V souladu s koncepcí jsou dána následující kritéria výběru:

Věk 10-23 let v roce 2022

- Sportovec zařazený do SpS: věk 10-15 let
- Sportovec zařazený do SCM: věk 16-19 let
- Sportovec zařazený do VSCM: 19-23 let
- Umístění v žebříčku do 5. místa k 30.12.2021, resp. 15 % žebříčku k 30.12.2021.
- Na návrh hlavního trenéra daného centra talentované mládeže může být zařazen i závodník/závodnice s mimořádným talentem. Zařazení provádí vždy hlavní trenér centra talentované mládeže a podléhá schválení VV ČŠS.

Kritéria jsou v návrhu koncepce pro příští období novelizována a provázána také s výsledky kondičních testů.

2. Systém a koncepce talentované mládeže – část hodnotící

a) řízení systému, organizační struktura

Péče o talentovanou mládež probíhala v souladu s platným dokumentem „Koncepce péče o talentovanou mládež Českého šermířského svazu pro rok 2022“, schváleným Výkonným výborem ČŠS. Z něj vycházející struktura péče o talenty byla dodržena.

Všech 33 trenérů Center talentované mládeže pro jednotlivé zbraně je držiteli nejméně licence B

b) vazba na reprezentaci under age kategorie

Celkem bylo zařazeno 62 sportovců do SpS,

45 do SCM

4 VSCM

Vrcholných reprezentačních akcí (MS/ME) se účastnilo celkem 25 sportovců zařazených do systému péče o talentovanou mládež.

c) způsob podpory

Finanční prostředky byly vyplaceny v souladu s koncepcí na trenérské mzdy. Celkem bylo vyplaceno 2 400 000,- Kč, z toho svazem bylo vyplaceno 270 tisíc Kč trenérům TM, zbytek dotace byl rozdělen do klubů či oddílů, jimž byl pro rok 2022 přidělen statut CTM.

Zařazeny byly tyto oddíly:

- SC Praha Šerm
- ŠK Houšťka
- Šerm Ostrava
- 1. FC Bělá
- TJ Dukla Olomouc

- USK Praha
- Lokomotiva Karlovy Vary

Všechny kluby do 31.1.2023 řádně přidělenou dotaci vyúčtovaly, doložily kopie prvotních dokladů, dokladů o úhradě, trenérské smlouvy či dohody o provedení práce. Všechny kluby dodržely rozpočet čerpání, tak jak se při uzavření smlouvy zavázaly.

d) trenérské zajištění

Činnost zabezpečovalo celkem 33 trenérů. Z toho licenci A má 6 trenérů a licenci B 27 trenérů.

e) metodika a koncepce tréninkového procesu, její kontrola

Základní kontrola tréninkového procesu probíhala formou pravidelného vyhodnocování tréninkových deníků. Z nich byla patrná náplň tréninkových plánů, jejich plnění, účast na soutěžích, kempech apod. Výhrady byly sdělovány hlavním trenérům průběžně, ve většině případů se jednalo o pozdní vyplňování podkladů.

Proběhlo 12 kontrolních návštěv v oddílech. Příprava probíhala v souladu s koncepcí a dle metodického dopisu Příprava mládeže v šermu.

Proběhlo 8 soustředění pořádaných svazem. Zde formou zpětných vazeb skupina expertů informovala osobní a hlavní trenéry o zjištěných technických, případně taktických nedostatcích.

U žádného z trenérů/oddílů nebylo zjištěno porušení platné smlouvy ani jiného dokumentu.

f) dohled nad kondičním rozvojem (trenéři, testování)

V následujícím období bude na základě doporučení expertního týmu doplněna koncepce o testování. Pracovní verze testování je přiložena –viz níže.

Koncepce testování šermířů zařazených do SCM, SPS a reprezentace

- Popis výběru testů (vztah k šermu), metodiky testování, standardy a využití výsledků pro proces řízení tréninku – bude doplněno
- Výsledky zobrazit v „pavučinovém grafu“
- Součástí bude modelový turnaj na kempech talentované mládeže a reprezentace

- V tabulce hodnocení šermíře (viz. Atletika) bude mimo jiného uvedena: lateralita, kategorie, zbraň, pohlaví, roky tréninku, výsledek MČR, nejvýznamnější mezinárodní úspěch aj.

MOTORICKÉ TESTY

1. 505 TEST RYCHLOSTI SE ZMĚNOU SMĚRU

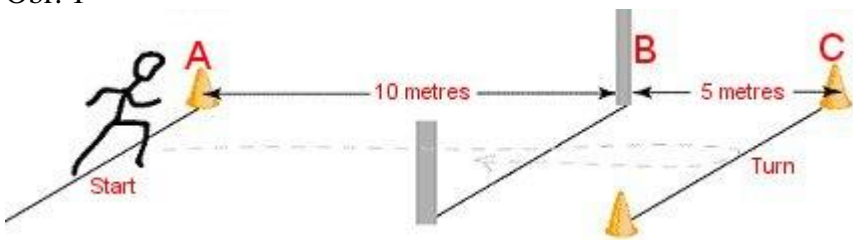
Zaměření: Test rychlosti se změnou směru (akcelerační a decelerační rychlost).

Materiál: Pásmo, 6 kuželek, neklouzavý povrch, elektrická časomíra (fotobuňky),

Provedení: Šermíř vyběhává z bodu A dle obrázku (Obr. 1) k bodu B a C (mezi bodem A a B je 10 metrů, a mezi body B a C je 5 metrů)- Mezi body A a B se snaží získat co největší rychlost. Časomíra se spouští proběhnutím optické závory (bod B). Testovaný pokračuje v běhu, až do vzdálenosti 15 metrů (bod C), zde se co nejrychleji otočí a běží směrem ke startovní čáře. Časomíra se zastaví v momentu, kdy testovaný proběhne metu 10 metrů (bod B). Zaznamenejte lepší ze dvou pokusů. Odpočinek mezi pokusy by měl být nejméně 2 minuty.

Výsledek: Provádí se dva pokusy. Výsledkem testu je lepší z pokusů, měřený s přesností na 0,00 s.

Obr. 1



2. SKOK DALEKÝ Z MÍSTA ODRAZEM OBOUNOŽ

Zaměření: Test explozivní síly dolních končetin.

Materiál: Pásmo, pravítko (tyč) pro stanovení výkonu na pásmu.

Provedení: Šermíř stojí v mírném stoji rozkročném za čarou odrazu, provádí podřep se současným zášvihem paží a odráží se obounož (paže současně švihají vpřed) s cílem skočit co nejdále.

Provedení odrazu mohou předcházet přípravné pohyby, vyjma poskoků vpřed nebo vzad.

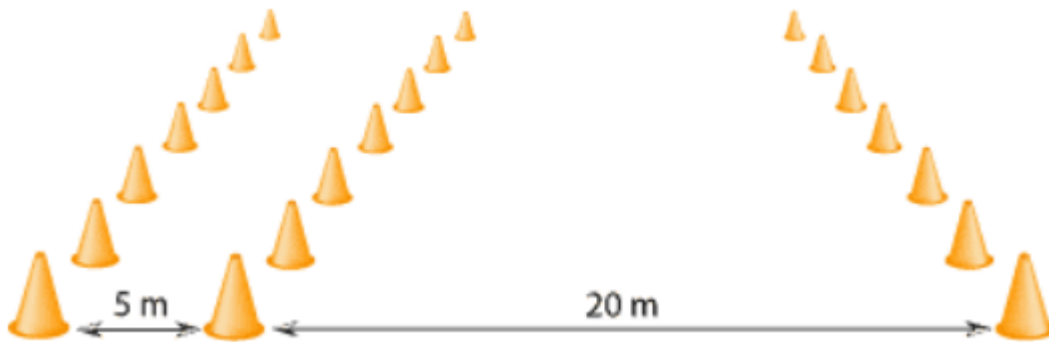
Výsledek: Provádí se dva pokusy. Výsledkem testu je lepší ze pokusů, měřený s přesností na 1 cm. Hodnoty odečítáme na pásnu (vzdálenost mezi čarou odrazu a poslední stopou - patou dopadu).

3. YO – YO INTERMITTENT RECOVERY TEST (LEVEL 1 A 2)

Zaměření: Test aerobně-anaerobních vytrvalostních předpokladů a posouzení schopnosti zotavení po opakovaném vysoce intenzivním krátkodobém pohybovém zatížení. Odhad hodnoty VO₂max

Materiál: Aplikace s nahrávkou zvukových signálů daného testu, přehrávací zařízení (mobilní telefon aj.) a reproduktor, měřicí pásma, 3 značky – kužely, tužka, papír. Postup: 2 kužely jsou od sebe vzdáleny 20 metrů a třetí kužel je položen 5 metrů za startovním kuželem (Obr. 2). Jestliže je testováno více hráčů najednou, jsou kužely 2 metry od sebe.

Obr. 2.



Provedení: Šermíř běhá vždy dva 20 metrové úseky, které jsou proloženy krátkou zotavovací pauzou (10 sek.). Test trvá 5 – 15 minut v závislosti na stavu trénovanosti sportovce. Šermíř startuje na zvukový signál. Sportovec dobíhá na značku před nebo přesně se signálem, otočí se a běží zpět na startovní značku, na kterou opět musí doběhnout před nebo stejně s dalším signálem. Šermíř potom přejde do pomalého běhu a otáčí se kolem třetí značky, která je vzdálena 5 metrů od startovní značky (zotavovací pauza). Toto se opakuje do vyčerpání, tzn. šermíř nestihne doběhnout na metu ve stanoveném čase. První nedoběhnutí je napomenutí (žlutá karta), druhé nedoběhnutí je ukončení testu.

Výsledek: Výsledek je zaznamenán jako uběhnutá vzdálenost v metrech. Z výsledku lze dopočtem odhadnout parametr VO₂max pomocí rovnice, která je odlišná pro Yo-Yo IR1 a pro Yo-Yo IR2

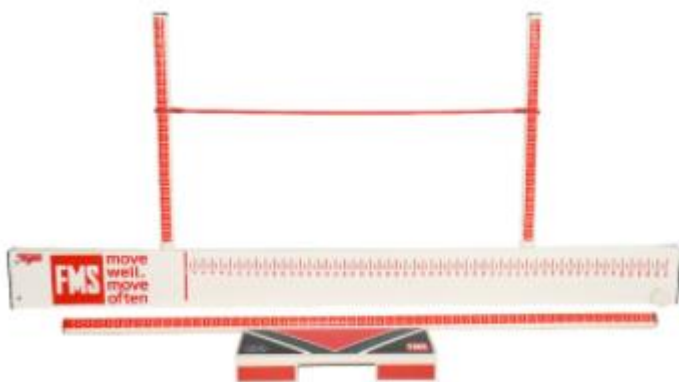
Yo-Yo IR1: VO₂max (mL/min/kg) = IR1 vzdálenost (m) × 0.0084 + 36.4

Yo-Yo IR2: $VO_{2max} \text{ (mL/min/kg)} = \text{IR2 vzdálenost (m)} \times 0.0136 + 45.3$

4. FMS DIAGNOSTIKA POHYBU (Pozn. nutnost znalosti metodiky a pořízení sady FMS)

Zaměření: Test hodnotí pohybové vzory a motorickou kontrolu při jejich provádění.

Materiál: FMS sada



Provedení: Šermíř absolvuje sedm dílčích testů (Obr. 4): Pohybový vzor hlubokého dřepu, pohybový vzor simulace výkroku přes překážku, pohybový vzor výpadu, pohybový vzor ramenní mobility, pohybový vzor aktivního zdvihu nohou, pohybový vzor trupové stability (simulace kliku), pohybový vzor rotační stability

Výsledek: Každý z testů je následně bodově (0, 1, 2, 3) ohodnocen a dle výsledného počtu dosažených bodů a odhalených limitů jsou stanovena odpovídající doporučení

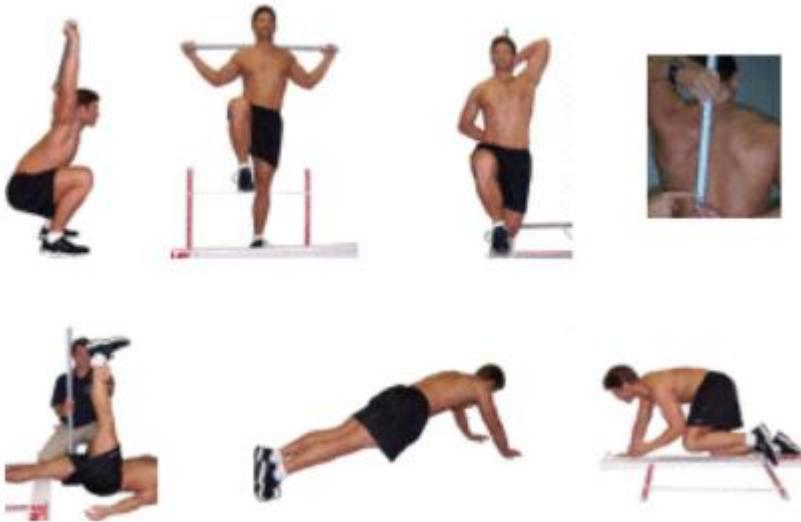
dosažených bodů po vykonání jednotlivého testu znamená, že testovaný během provádění pohybu cítil bolest. V takovém případě je klient odeslán k dalšímu specialistovi (lékař, fyzioterapeut atp.), kde podstoupí nezbytná podrobná vyšetření.

dosažený bod nám říká, že testovaný nebyl téměř schopen provést daný pohyb, respektive od "ideálního vzoru" byl velmi vzdálen.

2 dosažené body znamenají, že klient provedl daný test jen s malými odchylkami. Pro běžnou populaci a pro velké procento klientů, kteří nejsou vrcholovými sportovci, je toto bodové ohodnocení dostačující.

3 dosažené body, tedy plný počet za jednotlivý test, vypovídají o bezchybném provedení daného testu. Tohoto výsledku by měli dosahovat především vrcholoví sportovci, pokud nechtějí čelit riziku zranění. Pro úplnost musím dodat, že ne každému zranění se dá účinně předcházet, např. nečekanému střetu s protihráčem se mnohdy zabránit nedá.

Obr. 4 Testy FMS



SOMATICKÉ CHARAKTERISTIKY SPORTOVCŮ

1. Tělesná výška

Zaměření: změření tělesné výšky šermíře bez sportovní obuvi

Materiál: pásmo, stěna, přístroj na měření výšky, protokol

Provedení: hráči je změřena výška s přesností na 1 cm v tělocvičně bez obuvi

2. Tělesná hmotnost

Zaměření: změření tělesná hmotnost ve spodním prádle nebo v triku a krátkých kalhotách

Materiál: váha, protokol.

Provedení: hráči je změřena tělesná hmotnost s přesností na 1 kg

3. BMI

Zaměření: Ukazatel poměru TH a TV (ukazatel obezity...)

Materiál: TV, TH, BMI kalkulačka

Provedení: Výpočet z výše uvedených hodnot

g) zdravotní zajištění (fyziio, rehabilitace)

Potřeby lékařského zabezpečení, rehabilitace apod. řešili jednotlivé články péče o talentovanou mládež samostatně, v případě potřeby se do řešení zapojil také svaz (nějaký příklad??). S výstupy pracovali osobní trenéři a hlavní trenéři center. V případě zranění, přetrvávající nemožnosti účasti soutěžích nebo omezení tréninku je povinností hlavního trenéra informovat předsedu ČŠS a reprezentačnímu trenérovi zbraně pro danou věkovou kategorii. Nebyly registrovány prohřešky proti tomuto postupu.

h) výběr zařazení dětí a mládeže do systému talentované mládeže svazu

V souladu s Konceptí bylo zařazeno 54 sportovců. V roce 2022 bylo zařazen mimo systém Koncepte 8 sportovců na návrh některého z trenérů.

O. Kubišta, předseda Českého šermířského svazu

V Praze dne.....