ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Český šermířský svaz

Zpráva o výsledcích státní reprezentace a vyhodnocení péče o talentovanou mládež za rok 2024

Zpráva o výsledcích státní reprezentace v roce 2024

I. Státní reprezentace

1. Seznamy státních reprezentantů

V roce 2024 byli v jednotlivých zbraních a kategoriích státními reprezentanty níže uvedení sportovci:

Kord ženy:

Gabriela Aigermanová

Veronika Bieleszová

Anna Coufalová

Patricie Prokšíková

Kateřina Saligerová

Kord muži:

Josef Balcar

Jiří Beran

František Coufal

Martin Čapek

Michal Čupr

Jakub Jurka

Robert Klaus

Matyáš Pavlík

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Martin Rubeš

Matěj Salzer

Fleret ženy:

Štěpánka Anna Němcová

Fleret muži:

Lev Michael Holý

Alexander Choupenitch

Marek Totušek

Šavle ženy:

Karolína Bechyňová

Šavle muži:

Kryštof Cacek

Matyáš Cacek

Šimon Cacek

Kryštof Král

Filip Wágner

Kord juniorky:

Kord junioři:

Karím Choun

David Matoušek

Ondřej Procházka

Sebastian Stirber

Jonáš Waller

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Fleret juniorky:

Michala Illeková

Kateřina Illeková

Barbora Prokešová

Annabelle Winona Roth

Justýna Schaeferová

Anna Šimková

Fleret junioři:

Vojtěch Holemý

Lev Michael Holý

Matyáš Chleboun

Max Kavecký

Jakub Vrtílek

Šavle juniorky:

Karolína Bechyňová

Šavle junioři:

Matyáš Cacek

Šimon Cacek

Kryštof Král

Lumír Král

Filip Wágner

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

2. Absolvované turnaje státních reprezentantů[1]

kord ženy

datum	turnaj
13. 01. 2024	U23 Berlín
10. 02. 2024	SP Barcelona
08. 03. 2024	GP Budapešť
20. 04. 2024	U23 Budapešť
18. 06. 2024	ME Basilej
08. 12. 2024	U23 Luxembourg

kord muži (+ tým)

datum	turnaj
30. 01. 2024	GP Doha
22. 02. 2024	SP Heidenheim (+ tým)
09. 03. 2024	GP Budapešť
22. 03. 2024	SP Tbilisi (+ tým)
20. 04. 2024	U23 Budapešť
03. 05. 2024	GP Cali
17. 05. 2024	SP Saint-Maur (+ tým)
20. 06. 2024	ME Basilej (+ tým)
28. 07. 2024	OH Paříž (+ tým)
08. 11. 2024	SP Bern (+ tým)
22. 11. 2024	SP Vancouver (+ tým)

fleret ženy

datum	turnaj
12. 01. 2024	SP Paříž
09. 02. 2024	GP Turín

[1] OH – Olympijské hry / GP – grand prix / SP – světový pohár / ME – Mistrovství Evropy / MS – Mistrovství světa / U23 – Evropský okruh U23/ SA – satelitní turnaj FIE / SPJ – Světový pohár juniorů / MEJ – Mistrovství Evropy juniorů / MSJ – Mistrovství světa juniorů

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

24. 03. 2024	U23 Brno
15. 03. 2024	GP Washington
19. 06. 2024	ME Basilej
26. 10 .2024	SA Barcelona
21. 11. 2024	SP Tunis

fleret muži

datum	turnaj
11. 01. 2024	SP Paříž
10. 02. 2024	GP Turín
23. 02. 2024	SP Káhira
16. 03. 2024	GP Washington
23. 03. 2024	U23 Brno
02. 05. 2024	SP Hong Kong
18. 05. 2024	GP Shanghai
18. 06. 2024	ME Basilej
29. 07. 2024	OH Paříž
22. 11. 2024	SP Tunis
06. 12. 2024	SP Takasaki

šavle ženy

datum	turnaj
17. 03. 2024	U23 Kramnik
20. 06. 2024	ME Basilej
29. 09. 2024	SA Gent
06. 10. 2024	SA Sofia
08. 11. 2024	SP Oran
05. 12. 2024	GP Orleáns

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

šavle muži

datum	turnaj
27. 01. 2024	U23 Budapešť
01. 03. 2024	SP Padova
17. 03. 2024	U23 Kramnik
22. 03. 2024	SP Budapešť
14. 04. 2024	U23 Vídeň
19. 06. 2024	ME Basilej
29. 09. 2024	SA Gent
05. 10. 2024	SA Sofia
19. 10. 2024	SA Istanbul
06. 12. 2024	GP Orleáns

Juniorské kategorie

kord juniorky

datum	turnaj

---

kord junioři (+ tým)

datum	turnaj
04. 01. 2024	SPJ Udine (+ tým)
03. 02. 2024	SPJ Basilej (+ tým)
26. 02. 2024	MEJ Neapol (+ tým)
14. 04. 2024	MSJ Rijád (+ tým)
30. 11. 2024	EC Laupheim

fleret juniorky (+ tým)

datum	turnaj
06. 01. 2024	SPJ Udine
20. 01. 2024	SPJ Záhřeb (+ tým)

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

03. 02. 2024	SPJ Lipsko (+ tým)
17. 02. 2024	SPJ Tbilisi
26. 02. 2024	MEJ Neapol (+ tým)
12. 04. 2024	MSJ Rijád (+ tým)
02. 11. 2024	SPJ Istanbul (+ tým)

fleret junioři

datum	turnaj
20. 01. 2024	SPJ Aix-en-Provance
03. 02. 2024	SPJ Záhřeb
17. 02. 2024	SP Sabadell
27. 02. 2024	MEJ Neapol
12. 04. 2024	MSJ Rijád
01. 11. 2024	SPJ Istanbul

šavle juniorky

datum	turnaj
06. 01. 2024	SPJ Budapešť
20. 01. 2024	SPJ Segovia
03. 02. 2024	SPJ Plovdiv
26. 02. 2024	MEJ Neapol
18. 04. 2024	MSJ Rijád

šavle junioři (+ tým)

datum	turnaj
06. 01. 2024	SPJ Budapešť (+ tým)
02. 02. 2024	SPJ Plovdiv
27. 02. 2024	MEJ Neapol (+ tým)
18. 04. 2024	MSJ Rijád (+ Rijád)
14. 12. 2024	SPJ Dormagen

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

3. Výsledky (umístění na žebříčku na konci sezony 2023/2024)

Kord ženy:

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Veronika Bieleszová	98
Kateřina Saligerová	191
Anna Coufalová	203
Patricie Prokšíková	397
Gabriela Aigermanová	690

Počet závodnic na žebříčku celkem: 728

Kord muži:

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Martin Rubeš	33
Jiří Beran	48
Jakub Jurka	51
Michal Čupr	144
Josef Balcar	153
František Coufal	321
Matyáš Pavlík	355
Martin Čapek	515
Matěj Salzer	541
Robert Klaus	547

Počet závodníků na žebříčku celkem: 947

Fleret ženy:

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Štěpánka Anna Němcová	357

Počet závodnic na žebříčku celkem: 645

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Fleret muži:

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Alexander Choupenitch	11
Marek Totušek	257
Lev Michael Holý	567

Počet závodníků na žebříčku celkem: 903

Šavle ženy:

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Karolína Bechyňová	341

Počet závodnic na žebříčku celkem: 437

Šavle muži:

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Kryštof Král	351
Filip Wágner	416
Matyáš Cacek	512
Kryštof Cacek	522
Šimon Cacek	572

Počet závodníků na žebříčku celkem: 674

Týmy (dospělé kategorie) – postavení za světovém žebříčku:

Kord muži 6. místo (z 57 zemí)

Juniorské kategorie

Kord juniorky:

Jméno	umístění na světovém žebříčku

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Kord junioři

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Sebastian Stirber	105
Karím Choun	178
Ondřej Procházka	253
David Matoušek	295
Jonáš Waller	323

Počet závodníků na žebříčku celkem: 723

Fleret juniorky

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Michala Illeková	53
Kateřina Illeková	143
Annabelle Winona Roth	194
Barbora Prokešová	216
Anna Šimková	365
Justýna Schaeferová	465

Počet závodnic na žebříčku celkem: 517

Fleret junioři

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Lev Michael Holý	122
Max Kavecký	292
Vojtěch Holemý	366
Jakub Vrtílek	391

Počet závodníků na žebříčku celkem: 584

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Šavle juniorky

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Karolína Bechyňová	85

Počet závodnic na žebříčku celkem: 437

Šavle junioři

Jméno	umístění na světovém žebříčku
Matyáš Cacek	134
Šimon Cacek	160
Kryštof Král	252
Filip Wágner	354
Lumír Král	518

Počet závodníků na žebříčku celkem: 555

Týmy (juniorské kategorie) – postavení na světovém žebříčku

Kord junioři	32. místo (z 75 zemí)
Fleret juniorky	16. místo (z 53 zemí)
Šavle junioři	32. místo (z 53 zemí)

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

TOP výsledky na vrcholných akcích:



Tým kordistů (J. Beran, M. Čupr, J. Jurka, M. Rubeš) 3. místo OH Paříž

Rok 2024 se nesl ve znamení Olympijských her. Kvalifikace byla opět velmi náročná a rozhodovaly maličkosti. Na posledních turnajích počítajících se do nominace na OH si účast pod pěti kruhy zajistil Alexander Choupenitch (fleret) a tým kordistů. Pro Alexe se jednalo o již třetí Olympijské hry, tým se na Olympijské hry nominoval poprvé od změny kvalifikačních kritérií a kordisté tím navázali na poslední účast českého týmu na Olympijských hrách v Barceloně 1992.

V Paříži se dále přepisovala historie, když tým kordistů ve složení Jiří Beran, Michal Čupr, Jakub Jurka a Martin Rubeš pod vedením reprezentačního trenéra Oldřicha Kubišty ve čtvrtfinále přetlačil favorizované Italy. V semifinále po vyrovnaném boji podlehl Japonsku, ale v boji o bronz si ve vyprodaném Grand Palais v nervy drásajícím zápase poradil s domácím hvězdným týmem Francie a vybojoval neuvěřitelnou bronzovou medaili. Celý tým předvedl neskutečný výkon, nutno však vyzdvihnout excelentní výkon Jakuba Jurky. Olympijské hry byly posledním turnajem Jiřího Berana,

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

který tak napsal bronzovou tečku za svojí skvělou a dlouhou šermířskou kariérou, za kterou mu patří obrovský dík.

V individuálních soutěžích se v Paříži dařilo nejlépe Alexandrovi Choupenitchovi, který sice nenavázal na bronz z Tokia 2020, ale obsadil velmi solidní 12. místo. Díky kvalifikaci týmu se do individuální soutěže kvalifikovali automaticky i 3 kordisté, Martin Rubeš skončil 28., Jiří Beran byl 29. a Jakub Jurka obsadil 32. místo.

Velmi úspěšné z pohledu českého šermu bylo i mistrovství Evropy v Basileji, které bylo posledním ostrým startem právě před OH v Paříži. Skvělým výkonem si k již druhému bronzu z ME dokráčel Alexander Choupenitch. Tým kordistů obsadil 4. příčku, čímž ukázal svůj potenciál směrem k Paříži. Nutno zmínit i výborné 10. místo Martina Rubeše a 13. místo Veroniky Bieleszové.

Dařilo se ale i v průběhu celého roku 2024. Alexander Choupenitch se dvakrát probojoval na stupně vítězů na Grand Prix a jednou na světovém poháru. Za zmínku jistě stojí i 8. místo Martina Rubeše na světovém poháru v Tbilisi. Tým kordistů obsadil na světovém poháru v Tbilisi 2. místo a díky neuvěřitelně vyrovnaným výkonům po celý rok uzavřel rok 2024 na 5. místě světového žebříčku.

V juniorské kategorii je nutné vypíchnout 7. místo fleretistky Michaly Illekové ze světového poháru v Tbilisi nebo 14. místo kordisty Sebastiana Stirbera z MEJ v Neapoli. Nedařilo se bohužel příliš v týmových soutěžích, kdy se za celou sezonu neprobojoval žádný tým mezi nejlepších 8 družstev. V juniorské kategorii kordistek se bohužel projevila generační výměna, kdy nebyla do reprezentace zařazena žádná šermířka. Ale skvělé výkony kadetek, hlavně Hany Jurkové, jsou velkým příslibem do dalších let. MEK v Neapoli ukázalo, že máme ve všech zbraních potenciál, když kordistka Hana Jurková skončila jeden zápas od medaile a umístila se stejně jako tým kordistek na 6. místě, šavlisté Šimon Cacek, resp. Lumír Král skončili na 18., resp. 28. místě, fleretistka Kateřina Illeková byla 26., fleretista Max Kavecký byl na 27. příčce a kordista Jonáš Waller po skvělém prvním kole byl nakonec 33.

Během sezony se ne zcela dařilo fleretistkám a kordistkám v dospělých kategoriích. Výjimkou bylo již zmiňované 13. místo na ME Veroniky Bieleszové. Kordistkám sezonu občas limitovala zranění, anebo zdravotní komplikace. Fleretistka Štěpánka Němcová se připravuje v Itálii a jezdila po světových soutěžích většinou sama, což bývá obtížné. Šavlistka Karolína Bechyňová je ve své kategorii zatím taktéž osamocena, ale dařilo se jí na turnajích U23 a juniorskou kariéru ukončila

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

solidním 39. místem na MEJ a 55. místem na MSJ. Věříme, že Kája Bechyňová zvládne přesun do dospělé kategorie a že kordový i fleretový ženský tým se v nejbližších letech doplní nadějnými mladými závodnicemi, které sbírají úspěchy na Kadetském Evropském Okruhu (ECC).

Na mistrovství Evropy do 23 let naši závodníci vybojovali 3 umístění v TOP 16 (kordista Matěj Salzer – 14. místo, fleretista Marek Totušek – 15. místo a fleretista (věkem ještě junior) Lev Michael Holý – 16. místo).

Velkou nepříjemností je stále častější přidělování pořadatelství světových juniorských, ale i seniorských akcí (SP, SPJ, GP) mimo Evropu do stále exotičtějších destinací jako San Salvador, Bahrajn, Costa Rica, či Nigérie. Dochází tím k významnému zvýšení nákladů a časové náročnosti soutěží, což je problémem hlavně v juniorských kategoriích. Bez možnosti poměřovat síly s nejlepšími šermíři a šermířkami světa je velmi obtížné rozvíjet talent a potenciál našich mladých závodníků.



A. Choupenitch – 3. místo ME Basilej

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Souhrn TOP výsledků:

OH (Paříž)

Jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
Kord senioři tým	**3.**	8	8
Alexander Choupenitch	12.	37	21
Martin Rubeš	28.	35	19
Jiří Beran	29.	35	19
Jakub Jurka	32.	35	19

ME (Basilej, senioři)

jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
Alexander Choupenitch	**3.**	70	24
Martin Rubeš	10.	99	32
Veronika Bieleszová	13.	85	28
Michal Čupr	30.	99	32
Kord senioři tým	4.	18	18

ME U23 (Antalya, U23)

jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
Matěj Salzer	14.	89	28
Marek Totušek	15.	58	18
Lev Michael Holý	16.	58	18
František Coufal	20.	89	28
Michala Illeková	26.	50	19
Matyáš Cacek	27.	62	18
kord muži tým	11.	20	20

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

MSJ (Rijád, junioři)

Jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
Michala Illeková	39.	145	48
Karolína Bechyňová	55.	132	40
Matyáš Cacek	59.	156	51
Fleret juniorky tým	15.	30	30

MEJ (Neapol, junioři)

jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
Sebastian Stirber	14.	108	34
Michala Illeková	29.	86	27
Lev Michael Holý	32.	87	28
Annabelle Winona Roth	34.	86	27
Karolína Bechyňová	39.	70	21

MSK (Rijád, kadeti)

Jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
Jonáš Waller	24.	146	62
Lumír Král	29..	110	46

MEK (Neapol, kadeti)

jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
Hana Jurková	6	109	34
Šimon Cacek	18.	80	25
Kateřina Illeková	26.	90	28
Max Kavecký	27.	94	28
Lumír Král	28.	80	25
Jonáš Waller	33.	127	36

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

MEK (Neapol, kadeti) – pokr.

jméno	umístění	počet startujících	počet zemí
kord kadetky tým	6	20	20
šavle kadeti tým	11.	18	18
fleret kadeti tým	12.	19	19
kord kadeti tým	13.	27	27
fleret kadetky tým	13.	19	19

GP (senioři)

jméno	umístění	počet startujících	místo konání
Alexander Choupenitch	2.	245	Turín (ITA)
Alexander Choupenitch	7.	190	Shanghai (CHN)
Alexander Choupenitch	20.	230	Washington (USA)
Jiří Beran	21.	160	Cali (COL)

SP (senioři)

jméno	umístění	počet startujících	místo konání
Alexander Choupenitch	3.	236	Tunis (TUN)
Alexander Choupenitch	7.	223	Káhira (EGY)
Martin Rubeš	8.	282	Tbilisi (GEO)
Jakub Jurka	12.	216	Vancouver (CAN)
Alexander Choupenitch	19.	196	Hong Kong (HKG)
Jakub Jurka	28.	321	Bern (SUI)
kord senioři tým	2.	29	Tbilisi (GEO)
kord senioři tým	6.	24	Vancouver (CAN)
kord senioři tým	8.	33	Heidenheim (GER)
kord senioři tým	8.	29	Saint-Maur (FRA)
kord senioři tým	13.	35	Bern (SUI)

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

SPJ (junioři)

jméno	umístění	počet startujících	místo konání
Michala Illeková	7.	49	Tbilisi (GEO)
Karím Choun	18.	257	Bern (SRB)
Karolína Bechyňová	18.	105	Segovia (ESP)
Hana Jurková	24.	215	Udine (ITA)
Michala Illeková	25.	83	Udine (ITA)
Michala Illeková	28.	208	Istanbul (TUR)
fleret juniorky tým	12.	18	Zagreb (CRO)
fleret juniorky tým	13.	19	Udine (ITA)

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Vyhodnocení péče o talentovanou mládež za rok 2024

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 2024“, 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 teamů 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 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/ II. třídy ČŠS pro hlavní trenéry jednotlivých center. Svaz se ke vzdělávání trenérů zavazuje i v rámci vlastní Koncepce viz body 7.7. a 7.8.

Každoročně probíhají vedle formálního vzdělávání, vedeného ve spolupráci s FTVS UK, také vzdělávací semináře, některé i s možností přítomností online. Svaz poskytuje trenérům vzdělávací materiály, které sám i ve spolupráci s odborníky mimo svazové struktury připravuje. Šíří odbornou literaturu vydávanou Victoria VSC 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 plánů. 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 třídenní 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 dohledu nad kondičním rozvojem (trenéři, testování)

V roce 2024 bylo kontrolováno plnění tréninkových plánů, výkonnostní progres na mezinárodní i národní úrovni a aktuální výkonnost. Při svazem pořádaných soustředěních pak formou zpětných

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

vazeb osobním či hlavním trenérům ze strany expertů řešena doporučení k technicko – taktické přípravě jednotlivých sportovců.

Od roku 2025 bude aplikován nový systém evidence, kontroly a evaluace tréninkového procesu. Součástí dokumentu bude 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.

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 účastnit se soutěží nebo omezení tréninku hlásí Českému šermířskému svazu 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 12-21 let v roce 2024

- Sportovec zařazený do SpS: věk 12-15 let
- Sportovec zařazený do SCM: věk 16-19 let
- Sportovec zařazený do VSCM: 19-21 let
- Umístění v žebříčku do 5. místa k 30.12.2023, resp. 15 % žebříčku k 30.12.2023.
- 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.

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

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 2024“, schváleným Výkonným výborem ČŠS. Z něj vycházející struktura péče o talenty byla dodržena.

Všech 41 trenérů Center talentované mládeže pro jednotlivé zbraně je držiteli trenérské licence ČŠS a/nebo licence z akreditovaného pracoviště.

b) vazba na reprezentaci under age kategorie

Celkem bylo zařazeno 62 sportovců do SpS,
43 sportovců do SCM
15 sportovců do VSCM

Vrcholných reprezentačních akcí (MS/ME) se účastnilo celkem 24 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 2 999 102,- Kč, z toho svazem bylo vyplaceno 199 tisíc Kč trenérům TCM, které je zřízeno přímo pod ČŠS, zbytek dotace byl rozdělen do klubů či oddílů, jimž byl pro rok 2024 přidělen statut TCM.

Z částky 2 800 000, která byla přidělena KP, bylo kluby čerpáno 432 000,-Kč na mzdy trenérů a 2 368 000,-Kč byli trenéři OSVČ.

Zařazeny byly tyto oddíly:

- SC Praha Šerm
- ŠK Houšťka
- Šerm Ostrava
- 1. FC Bělá
- TJ Dukla Olomouc
- USK Praha
- Lokomotiva Karlovy Vary
- Sokol Brno I

Všechny kluby do 31.1.2025 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 41 trenérů. Z toho licenci A/I. třídu ČŠS má 12 trenérů, licenci B/II. třídu ČŠS 15 trenérů a 14 trenérů má licenci III. třídy ČŠS. Trenéři se účastní vzdělávání pod hlavičkou ČŠS jak v rámci doškolovacích seminářů, tak i v rámci kurzů vedoucích ke zvýšení dosaženého trenérského vzdělání.

e) metodika a koncepce tréninkového procesu, její kontrola

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

Proběhlo 6 kontrolních návštěv v oddílech. Příprava probíhala v souladu s koncepcí a dle metodického dopisu Příprava mládeže v šermu.

Proběhlo 10 soustředění v ČR pořádaných svazem. Zde formou zpětných vazeb skupina expertů informovala osobní a hlavní trenéry o zjištěných technických, případně taktických nedostatcích. Dále byla zorganizována účast závodníků na 8 zahraničních soustředěních napříč zbraněmi a kategoriemi.

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

f) dohled nad kondičním rozvojem (trenéři, testování)

V roce 2023 poprvé proběhly společné testy sportovců center připravené ve spolupráci s experty z fakulty Sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně (viz Koncepce testování šermířů níže). Součástí testovací baterie byly:

- 505 Agility test
- Counter movement jump
- Standing long jump
- Yo-Yo intermittent recovery test level 1
- Y – balance test
- Měření tělesné výšky a tělesné hmotnosti

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Zároveň byli testování přítomni vedoucí trenéři jednotlivých TCM a proběhla dlouhá odborná diskuse, jejímž výstupem bylo stanovení obsahu speciálního testování v kombinaci se šermířským testováním v jednotlivých centrech. V průběhu prvního společného testování nebyly odhaleny nedostatky v kondiční přípravě sportovců zařazených do TCM.

Do systému hodnocení byla připravena i testová baterie FMS, která však bude aplikována nejdříve v roce 2025. Hodnotí kvalitu základních pohybových vzorů a na základě výsledků testů FMS bude stanovena metodika korekce nedostatků/chyb, která zahrnuje programová opatření zahrnující design intervencí (prostředky – cvičení, frekvence, intenzita, obsah, evidenci). Ve 4Q 2024 proběhlo zkušební využití externího testování na klinice Barna Medical, kterého se zúčastnili sportovci zařazení do TCM při USK Praha, SC Praha či při ČŠS. Součástí bylo testování explozivní a reaktivní síly na siloměrných plošinách, vybraný pohybový screening, bezradiační analýza páteře a vyšetření termokamerou. Počátkem roku 2025 budou výsledky vyhodnoceny a bude rozhodnuto o prodloužení nebo ukončení spolupráce.

V září 2024 byly připraveny 2 nové testovací baterie přímo pro potřeby šermu (od PhDr. J. Cacka, Ph.D. a od doc. PhDr. Š. Balka, Ph.D. – Koncepce testování šermířů), které mohou TCM využívat k testování závodníků ve vlastním prostředí, buď jako doplněk k vlastním již používaným testovacím bateriím nebo jako hlavní testovací baterii. Oba dokumenty obsahují i tabulky s interpretací dosažených výsledků pro každý uvedený test, a to i s ohledem na pohlaví, což usnadňuje vyhodnocování jak v rámci jednotlivých center, tak globálně. Oba dokumenty jsou volně přístupné na webových stránkách ČŠS.

Výsledky testů stejně jako další hodnocení zařazených sportovců jsou od roku 2024 součástí závěrečných zpráv jednotlivých center. Výsledky testování, jak speciálního, tak šermířského, jsou pravidelně využívány pro zkvalitnění a optimalizaci přípravy zařazených sportovců i při procesu řízení tréninku.

Nedílnou součástí testování a hodnocení šermířů jsou již dlouhodobě modelové turnaje, které probíhaly i v roce 2024 v rámci soustředění pořádaných ČŠS.

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Koncepce testování šermířů zařazených do TCM a reprezentace

V tabulce hodnocení šermíře je doporučeno mimo jiné uvést následující údaje: lateralita, kategorie, zbraň, pohlaví, roky tréninku, výsledek MČR, nejvýznamnější mezinárodní úspěch

➢ Testy vytvořené ve spolupráci s experty z FSpS Masarykovy Univerzity v Brně

MOTORICKÉ TESTY

1. 505 TEST RYCHLOSTI SE ZMĚNOU SMĚRU

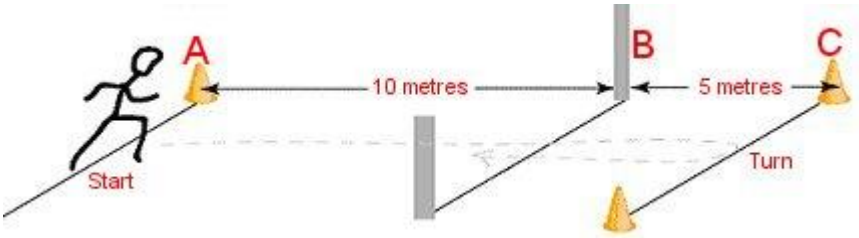
Zaměření: Test rychlosti se změnou směru (akcelerační a decelerační rychlost).

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

Provedení: Šermíř vybíhá 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



ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

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.

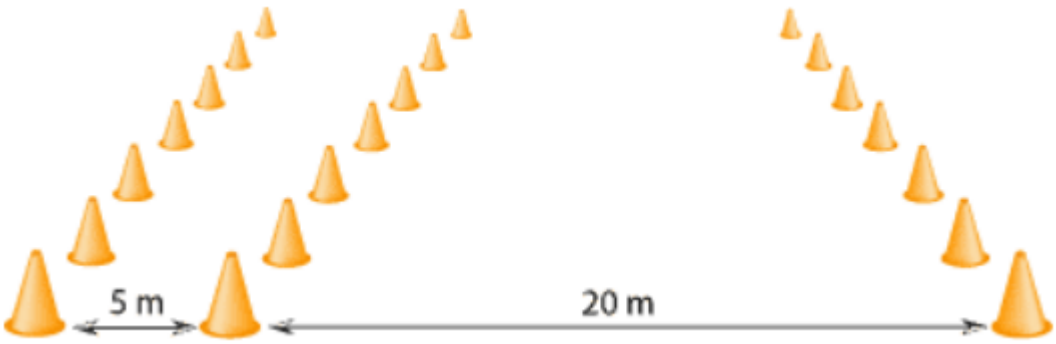
Výsledek: Provádí se dva pokusy. Výsledkem testu je lepší ze pokusů, měřený s přesností na 1 cm. Hodnoty odečítáme na pásmu (vzdálenost mezi čarou odrazu a poslední stopou - patou dopadu).

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 signálu daného testu, přehrávací zařízení (mobilní telefon aj.) a reproduktor, měřící pásmo, 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

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

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

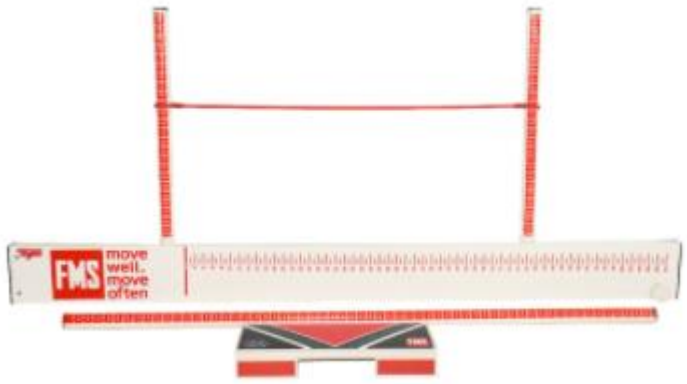
Yo-Yo IR1: VO2max (mL/min/kg) = IR1 vzdálenost (m) × 0.0084 + 36.4

Yo-Yo IR2: VO2max (mL/min/kg) = IR2 vzdálenost (m) × 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

0 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.

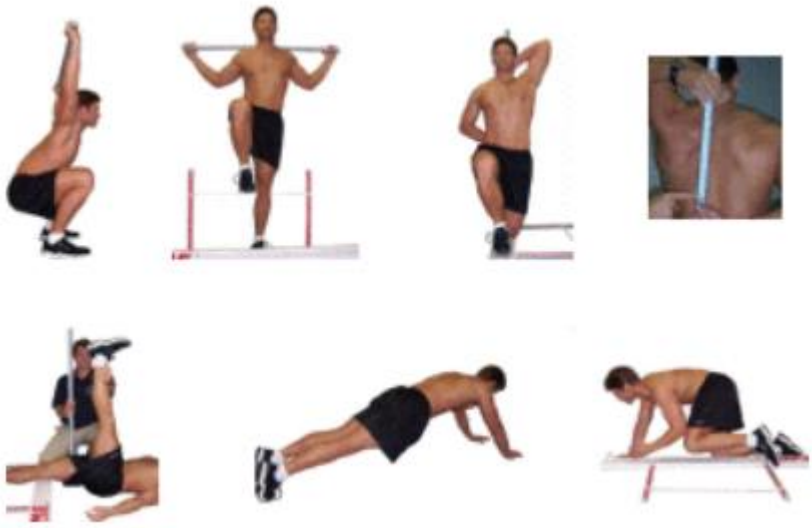
ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

1 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 tělocvičné 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

➢ Testovací baterie vytvořená PhDr. J. Cackem, Ph.D. (MUNI)

Testování šermířů

Proč testovat?

Diagnostika sportovců je důležitou součástí tréninkového procesu. Trenérům pomáhá:

- identifikovat silné a slabé stránky šermíře,
- monitorovat dlouhodobý vývoj sportovce,
- zjistit efektivitu nastavených tréninkových programů a odezvu konkrétního sportovce na ně,
- porovnat výkonnost sportovce v konkrétním testu se standardy,
- optimalizovat tréninkové zatížení,
- zjistit nerovnováhy a výkonové nedostatky, které mohou negativně ovlivnit zdraví (akutní a chronická poranění),
- identifikovat předpoklady pro výkon (dříve nazýváno jako identifikace talentu),
- zjistit kondiční připravenost sportovce k intenzifikaci tréninku.

Pozn. Doporučujeme výsledky testů evidovat například v xls formátu, aby bylo reálné porovnávat sportovce mezi sebou i sledovat progres/výkyvy výkonnosti ve střednědobém i dlouhodobém horizontu individuálně.

Jak testovat?

Níže uvedené testování by nemělo být realizováno v únavě. Ideálně tedy dva dny před testy významně snižte tréninkovou zátěž. Netestujte šermíře nikdy na konci tréninkové jednotky. Testy realizujte po adekvátní realizaci úvodní fáze tréninkové jednotky. Před každým testováním se tedy dostatečně rozehřejte a rozcvičte. V posledních letech je nejčastěji využíván tzv. RAMP protokol, který se skládá ze tří na sebe vzájemně navazujících částí. Jednotlivá písmena zkratky RAMP vyjadřují obsahovou náplň přípravy na testování nebo tréninkovou jednotku:

R – raise (z ang. zvýšit) představuje cílenou pohybovou činnost, jejímž úkolem je zvýšit teplotu tkání, které jsou zapojeny do pohybu na požadovanou úroveň. Zvýšená teplota pozitivně ovlivní fyziologické

děje nezbytné pro následující část protokolu. Rozehřátí může být například realizováno pomocí běhu, šermířských pohybů, poskoků, podřepů aj. Vše realizujeme v nízké – střední intenzitě.

AM – activate (z ang. aktivovat) a **mobilize** (z ang. mobilizovat) představuje soubor cvičení a pohybových sekvencí, které slouží k aktivaci svalových skupin a zvýšení mobility nosných kloubů. Reálně zařazujeme dynamická cvičení realizovaná ve střední až vyšší intenzitě, při nichž jdeme do velkých rozsahů pohybu. Zaměříme se na aktivaci a mobilizaci partií (klouby, svaly...), které budeme využívat při testech.

P – potentiate (z ang. umocnit) specifická cvičení vykonávaná submaximální intenzitou. Jejich úkolem je připravit sportovce na specifický výkon. Například běh submax. intenzitou se změnou směru. Posuny a odsuny se změnou směru v submaximálních intenzitách. Skoky daleké z místa v submaximální intenzitě aj.

Co testovat?

Výkon šermíře je určován souborem faktorů, přičemž nejčastěji jsou zmiňovány faktory kondiční, technické, taktické, somatické a osobnostní. Níže uvedený soubor testů diagnostikuje úroveň motorických (kondičních) předpokladů, které odborníci považují v šermu za zásadní. Je vhodné si uvědomit, že v šermu existuje pouze velmi omezené množství testů, které by vycházely ze specifických šermířských činností a pohybů. V testových bateriích jsou tak uvedeny pouze standardizované obecně užívané testy (s výjimkou 505 specifického testu), které popisují obecnější úroveň předpokladů z hlediska pohybových schopností. Vědecké studie popisují šermířská utkání jako souboje integrující pohyby realizované různými intenzitami s odlišně dlouhými intervaly mezi ukončením jednoho a zahájením dalšího souboje v rámci každého utkání. Typickými představiteli pohybových činností, které se v šermu vyskytují, jsou přechody z obranného do útočného režimu doprovázené změnami směru ve vysoké rychlosti, akceleracemi a deceleracemi při posunech a odsunech i zakončeními, pro něž je charakteristické velmi intenzivní, často výbušné provedení výpadu.

Z uvedených důvodů (více například viz závěrečné práce) https://is.muni.cz/th/ux39w/Sasa_Srp__233500_-_Bakalarska_prace.pdf
https://is.muni.cz/th/nw8b5/BP_Krystof_Cacek.pdf
je logické testovat vytrvalostní schopnosti v intermitentní variantě (střídavý charakter zátěže), rychlost se změnou směru (akcelerace a decelerace) a explozivní sílu dolních končetin, která významně limituje jak pohyb šermíře (posuny a odsuny), tak také kvalitu výpadů (dle mnohých autorů je rychlost a délka výpadu zásadním předpokladem efektivity útoku).

MOTORICKÉ TESTY

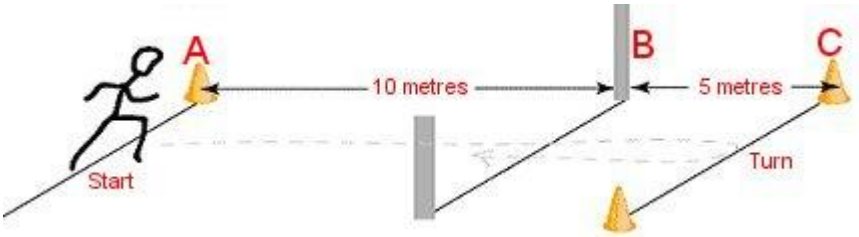
5. 505 TEST RYCHLOSTI SE ZMĚNOU SMĚRU – BĚŽECKÝ TEST

Zaměření: Test běžecké rychlosti se změnou směru (akcelerační a decelerační rychlost).
Materiál: Tělocvična, pásmo, 6 kuželek, neklouzavý povrch, stopky nebo elektrická časomíra (výrazně přesnější)
Provedení: Šermíř vybíhá z bodu A dle obrázku (Obr. 1) přes bod B k bodu C (mezi bodem A a B je 10 metrů a mezi body B a C je 5 metrů), přičemž mezi body A a B se snaží získat co největší rychlost. Stopky (časomíra) se spouští v okamžiku, kdy je čára protnuta přední částí hrudníku v bodu B. Testovaný pokračuje v běhu až do vzdálenosti 15 metrů (bod C) od bodu A, zde se co nejrychleji otočí (dotyk čáry jednou končetinou) a běží zpět směrem ke startovní čáře. Stopky/časomíra se zastaví v momentu, kdy testovaný proběhne (protne přední části hrudníku) metu 10 metrů (bod B). Reálně je tak měřena vzdálenost 10 m (5 + 5 m). Zaznamenejte oba

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

pokusy. Otočení u bodu C je při prvním pokusu na dominantní a při druhém na nedominantní nohu. Odpočinek mezi pokusy by měl být nejméně 2 minuty. Před prvním pokusem je důležitý alespoň jeden cvičný pokus.

Obr. 1



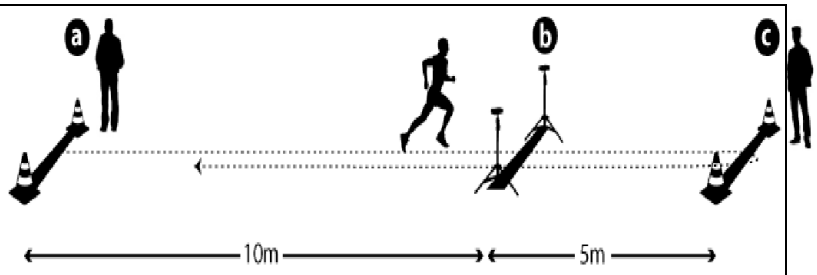
Výsledek: Provádí se dva pokusy. Výsledkem uvádějte s přesností na 0,00 s (elektrická časomíra je přesná, u využití stopek hrozí u všech rychlostních testů významná chyba, která je daná individuální reakcí časoměřiče na průběh metami).

Hodnocení: Kategorie junioři/juniorky a senioři/seniorky

Úroveň	*Muži (s)*	*Ženy (s)*
elitní	> 2,15	> 2,40
výborná	2,15 - 2,31	2,40 - 2,56
dobrá	2,30 - 2,46	2,55 - 2,71
průměrná	2,45 - 2,61	2,70 - 2,86
podprůměrná	2,60 - 2,76	2,85 - 3,01
velmi nízká	< 2,76	< 3,01

Protokol:

Instrukce uchazečům	**Metodika**
• Nyní Vás čeká 505 Agility Test, který poběžíte 2x • Nyní běžíte od startovní čáry 15 metrů přes čáru „B“ mezi čárami/kuželi/optickými závorami ke druhé čáře „C“, kde se otočíte jedním chodidlem na čáře nebo za čárou a běžíte zpět maximální intenzitou s proběhnutím mezi kuželi/čárou/optický	Nastavení testu: • Vymezit kužely vzdálenost 10 a 15 m viz obrázek (vzdálenosti a-b; a-c) • V desetimetrové vzdálenosti umístit kužele, čáru/optické závory • Šířka dráhy je 1,5 – 2 m • Otestovat funkčnost stopek nebo časomíry • Udělit instrukce • Dát povel k připravení se testovaného na start a vyběhnutí • Kontrolovat: dotyk jednoho chodidla na nebo za linií „C“ • Zaznamenat finální skóre do archu na 0,01 s • Mezi jednotlivými pokusy dodržet interval zotavení 2 – 3 minuty

mi závorami (čára „B“), které tvoří cílovou linii a jsou vzdálené 5 m od koncové čáry. Čas se zaznamenává od okamžiku, kdy poprvé proběhnete mezi kuželi/čárou/optický mi závorami („B“ tzv. 5 metrová značka) a zastaví se, když se vrátíte přes tyto kuželi/čáru/ optické závory z koncové čáry. Zaznamenávají se oba pokusy s otočením jednou na levou a jednou na pravou stranu.	 **Vybavení:** • Prostor o rozměrech 2x(20x5 m) s pevným podkladem • Stopky nebo sada fotobuněk • 6 kuželů • Pásmo • Záznamové archy • Páska nebo křída na vyznačení času

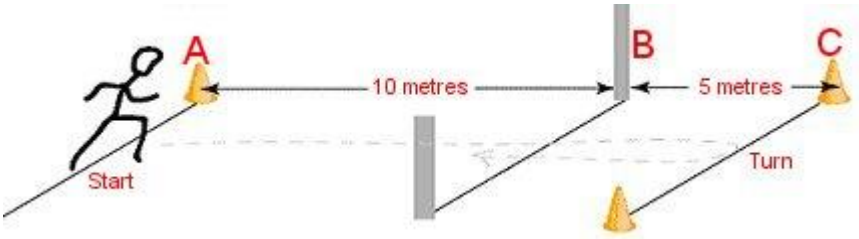
6. 505 TEST RYCHLOSTI SE ZMĚNOU SMĚRU – SPECIFICKÝ ŠERMÍŘSKÝ TEST (DOMINANTNÍ A NEDOMINANTNÍ VARIANTA V POSUNECH A ODSUNECH)

Zaměření: Test specifické šermířské rychlosti dolních končetin se změnou směru (akcelerační a decelerační rychlost).
Materiál: Tělocvična, pásmo, 6 kuželek, neklouzavý povrch, stopky nebo elektrická časomíra (výrazně přesnější),

Provedení: Šermíř začíná posuny z bodu A dle obrázku (Obr. 1) přes bod B k bodu C (mezi bodem A a B je 10 metrů, a mezi body B a C je 5 metrů), přičemž mezi body A a B se snaží postupně získat co největší rychlost. Stopky (časomíra) se spouští v okamžiku, kdy je čára protnuta přední části hrudníku v bodu B. Testovaný pokračuje v posunech maximální intenzitou, až do vzdálenosti 15 metrů (bod C) od bodu A. Zde se šermíř dotkne přední nohou čáry a co nejrychleji couvá odsuny zpět směrem ke startovní čáře. Stopky/časomíra se zastaví v momentu, kdy testovaný proběhne (protne zády při odsunech) metu 10 metrů (bod B). Reálně je tak měřena vzdálenost 10 m (5 + 5 m) Zaznamenejte oba pokusy. Při prvním pokusu použijte dominantní postavení a při druhém nedominantní postavení ve střehu. Odpočinek mezi pokusy by měl být nejméně 2 minuty. Před prvním pokusem je důležitý alespoň jeden cvičný pokus.

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Obr. 1



Výsledek: Provádí se dva pokusy. Výsledkem uvádějte s přesností na 0,0 s (stopky) a 0,00 s (elektrická časomíra).

7. SKOK DALEKÝ Z MÍSTA ODRAZEM OBOUNOŽ

Zaměření: Test explozivní síly dolních končetin.
Materiál: Tělocvična, 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. Měří se vzdálenost části těla, nejblíže startovní čáře (nejčastěji pata jedné z končetin). Provedení odrazu mohou předcházet přípravné pohyby, vyjma poskoků vpřed nebo vzad.
Výsledek: Provádí se dva pokusy. Výsledkem testu je lepší z pokusů, měřený s přesností na 1 cm. Hodnoty odečítáme na pásmu (vzdálenost mezi čarou odrazu a poslední stopou - patou dopadu).



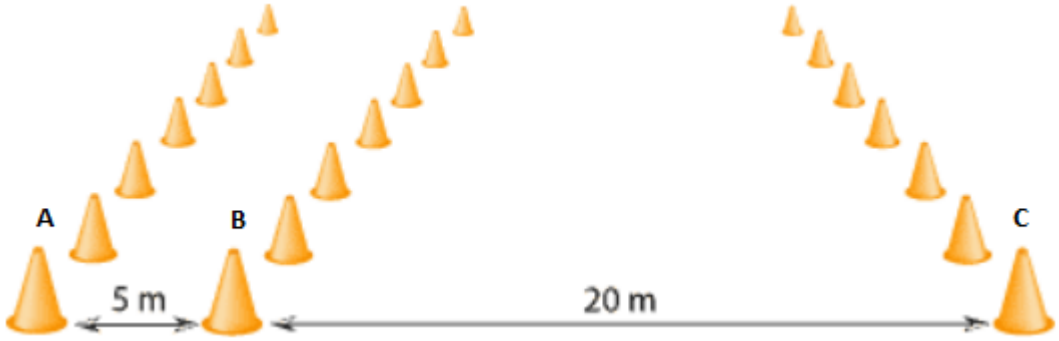
Hodnocení: Kategorie junioři/juniorky a senioři/seniorky

Úroveň	Muži	Ženy
	cm	*cm*
elitní	> 282	> 240
výborná	254-281	206-239
dobrá	226-253	174-205
průměrná	197-225	140-173
podprůměrná	169-196	106-139
velmi nízká	< 168	< 105

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

8. YO – YO INTERMITTENT RECOVERY TEST (LEVEL 1)

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 signálu daného testu:
Volně dostupná verze: https://soundcloud.com/f34r22/yoyo-intermittent-recovery-test-level-1
Placená verze přes Google Play:
https://play.google.com/store/apps/details?id=rudy.android.yoyo&hl=en&pli=1
Přehrávací zařízení (mobilní telefon, tablet, počítač aj.) a ideálně reproduktor na zesílení zvuku, měřící pásmo, 3 značky – kužely, tužka, papír.
Postup: 2 kužely jsou od sebe vzdáleny 20 metrů (střed kuželů) a třetí kužel je položen 5 metrů za startovním kuželem (Obr. 2). Jestliže je testováno více šermířů 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 od značky „B“. Sportovec dobíhá na značku „C“ ideálně před nebo se signálem, otočí se a běží zpět na startovní značku „B“, na kterou musí doběhnout před nebo stejně s dalším zvukovým signálem. Šermíř potom přejde do pomalého běhu a otáčí se kolem třetí značky („A“), která je vzdálena 5 metrů od startovní značky (zotavovací pauza v trvání 10 s). Toto se opakuje do vyčerpání, tzn. když šermíř nestihne doběhnout dvakrát v průběhu testu se signálem na metu „B“ ve stanoveném čase. První nedoběhnutí je napomenutí (žlutá karta), druhé nedoběhnutí je ukončení testu a zaznamenání výsledku.
Výsledek: Výsledek je zaznamenán jako uběhnutá vzdálenost v metrech (záznamový arch). Z výsledku lze dopočtem odhadnout parametr VO2max pomocí rovnice níže.
Yo-Yo IR1: VO2max (mL/min/kg) = IR1 vzdálenost (m) × 0.0084 + 36.4

Hodnocení: Kategorie junioři/juniorky a senioři/seniorky

Úroveň	Muži		Ženy	
	metry	*level*	*metry*	*level*
elitní	> 2400	> 20.1	> 1600	> 17.5
výborná	2000-2400	18.7-20.1	1320-1600	16.6-17.5
dobrá	1520-1960	17.3-18.6	1000-1280	15.6-16.5
průměrná	1040-1480	15.7-17.2	680-960	14.6-15.5
podprůměrná	520-1000	14.2-15.6	320-640	13.1-14.5

velmi nízká	< 520	< 14.2	< 320	< 13.1

Protokol:

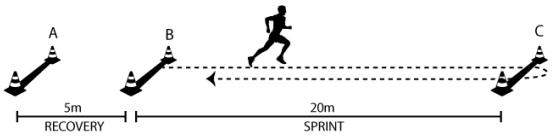
Instrukce šermířům

- Nyní Vás čeká YoYo test.
- Cílem testu je běžet úsek tam a zpět dle signálů a překročit aspoň jedním chodidlem pomyslnou čáru vyznačenou kužely. Po každém úseku následuje 10 metrů klus okolo kuželu v zázemí.
- Je důležité, se zastavit na startovní čáře před startem následujícího úseku.
- Na začátku je rychlost běhu nízká, ale postupně roste. Nárůst rychlosti bude oznámen.
- Poprvé, když nebude schopni odběhnout úsek tam a zpět v předepsaném čase, obdržíte varování. Při dalším varování je vám test ukončen.
- Vaše finální rychlost a počet přeběhů úseků na této úrovni je vám zaznamenáno jako skóre testu.
- Toto je test do maxima, na konci bude velmi vyčerpávající a je nezbytné se „zmáčknout“ pro zisk dobrého skóre.
- Snažte se a hodně štěstí!

Metodika

Nastavení testu:

- Označit kuželem vzdálenost 20+5 m
- Udělit instrukce
- Spustit audioprotokol (telefon + reproduktor)
- Hodnotit překročení čáry chodidlem (startovní i obrátková čára)
- Hodnotit zastavení na startovní čáře
- Zaznamenat a sdělit udělení varování
- Zaznamenat finální rychlost a úsek do archu



Vybavení:

- Prostor o délce min 30 m
- Dostatečné množství kuželů)
- Čára nebo křída
- Pásmo
- Záznamové archy
- MP3 záznam protokolu
- Reproduktor
- Žluté karty pro varování

zdroj:
https://www.theyoyotest.com/yyir1.htm

Testovaná osoba: Finální skóre:

5.1							
9.1							
11.1	11.2						
12.1	12.2	12.3					
13.1	13.2	13.3	13.4				
14.1	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

15.1	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8
16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6	16.7	16.8
17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8
18.1	18.2	18.3	18.4	18.5	18.6	18.7	18.8
19.1	19.2	19.3	19.4	19.5	19.6	19.7	19.8
20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8
21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8
22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8
23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8

Testovaná osoba: Finální skóre:

5.1							
9.1							
11.1	11.2						
12.1	12.2	12.3					
13.1	13.2	13.3	13.4				
14.1	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8
15.1	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8
16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6	16.7	16.8
17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8
18.1	18.2	18.3	18.4	18.5	18.6	18.7	18.8
19.1	19.2	19.3	19.4	19.5	19.6	19.7	19.8
20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8
21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8
22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8
23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8

SOMATICKÉ TESTY

4. **TĚLESNÁ VÝŠKA**

Zaměření: změření tělesné výšky šermíře bez sportovní obuvi
Materiál: pásmo, stěna, přístroj na měření výšky, protokol
Provedení: Šermíři je změřena výška s přesností na 1 cm v tělocvičně bez obuvi

5. **TĚLESNÁ HMOTNOST**

Zaměření: změření tělesná hmotnost ve spodním prádle nebo v triku a krátkých kalhotách
Materiál: váha, protokol.
Provedení: šermíři je změřena tělesná hmotnost s přesností na 1 kg

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

➢ Testovací baterie vytvořená doc. PhDr. Š. Balkem, Ph.D. (UJEP)

T-Test agility

Běh vpřed, úkroky stranou.

V tomto testu měříme schopnost rychle měnit směr.

Pomůcky: pásmo, mety, stopky

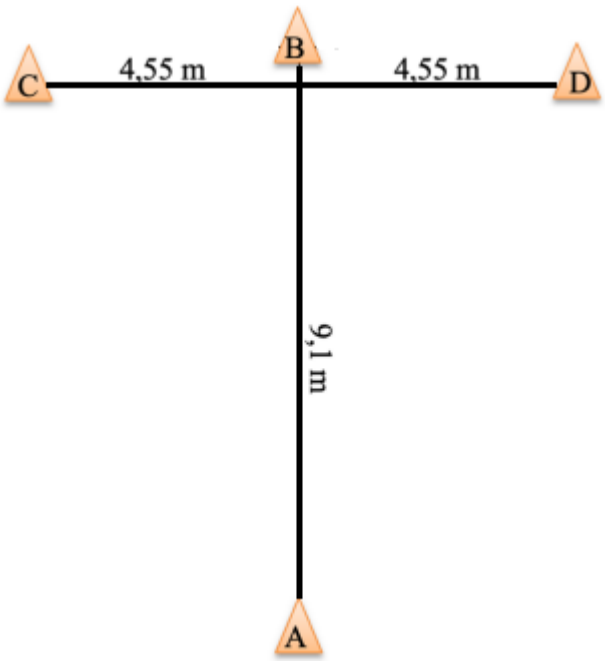
Příprava: Rozestavíme kužely podle nákresu.

Průběh testu:

Testovaná osoba běží vpřed od kuželu A směrem ke kuželu B (viz obrázek 1), který je od něj vzdálen 9,1 metrů. Poté, co se ho dotkne pravou rukou, se co nejrychleji pohybuje stranou vlevo (úkroky do strany) směrem ke kuželu C, který je umístěn 4,55 metrů od středové osy. Po doteku kužele C levou rukou pokračuje pohybem stranou vpravo (úkroky do strany) směrem ke kuželu D, kde znovu provádí dotek rukou (pravou). Poté se pohybuje prostřednictvím úkroků do strany vlevo ke středu, kde se opět dotkne rukou (levou) kužele B, u kterého se otočí vpřed a běží ke kuželu A, kde test končí.

Počet pokusů: 2; první pokus na seznámení s testem, druhý pokus se měří

Důležité: před testem musí být realizováno rozcvičení. Test a retest provádět za totožných podmínek (povrch, oblečení, okolní teplota). Pohyb mezi kužely C a D probíhá bez překřížení nohou.



Obrázek 1. T-test agility

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Hodnocení:

Hodnocení	**Muži (s)**	**Ženy (s)**
Výborný	< 9,5	< 10,5
Dobrý	9,6-10,5	10,6-11,5
Průměrný	10,6-11,5	11,6-12,5
Slabší	> 11,5	> 12,5

Specifický člunkový test pro šerm 1

Posuny, odsuny

V tomto testu měříme rychlost pohybu šermíře mezi vyznačenými čarami.

Pomůcky: pásmo, páska pro vyznačení čar, stopky

Příprava: vyznačíme na podložce čáry podle nákresu v obrázku 2.

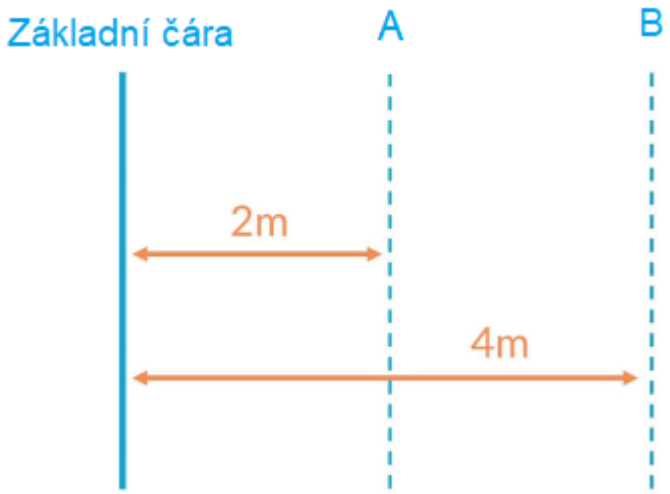
Průběh testu:

Testovaná osoba se ze střehu pohybuje ze základní čáry na pokyn trenéra prostřednictvím posunů k čáře A, které se musí dotknout přední nohou. Poté se prostřednictvím odsunů vrací k základní čáře, které se zadní nohou dotkne. Následně se prostřednictvím posunů snaží co nejrychleji dostat k čáře B, které se musí dotknout přední nohou. Od čáry B se odsuny dostane co nejrychleji k základní čáře, odkud se testovaná osoba snaží co nejrychleji dostat prostřednictvím posunů k čáře A, kterou se musí opět dotknout nohou. Následně se odsuny vrací na základní čáru. Test končí při překročení základní čáry testovanou osobou. Zaznamenává se celkový čas v sekundách.

Počet pokusů: 3; první pokus na seznámení s testem, druhý a třetí pokus se měří. Pauza mezi jednotlivými pokusy minimálně 5 minut. Posuzuje se lepší pokus. Celkem testovaná osoba překoná vzdálenost 16 metrů. Lze realizovat i se zbraní v ruce.

Důležité: před testem musí být realizováno rozcvičení. Test a retest provádět za totožných podmínek (povrch, oblečení, okolní teplota). Pohyb mezi čarami nesmí mít letovou fázi, kdy jsou obě nohy nad podložkou. Je nutné instruovat testovanou osobu, aby měla kyčle stále ve stejné úrovni.

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz



Obrázek 2. Specifický člunkový test pro šerm

Hodnocení: Velmi dobré: pod 7 sec; průměrné okolo 8 sec; slabší nad 10 sec.

Specifický člunkový test pro šerm 2

Posuny, odsuny

V tomto testu měříme rychlost pohybu šermíře mezi vyznačenými čarami.

Pomůcky: pásmo, páska pro vyznačení čar, stopky

Příprava: vyznačíme na podložce čáry podle nákresu v obrázku 2.

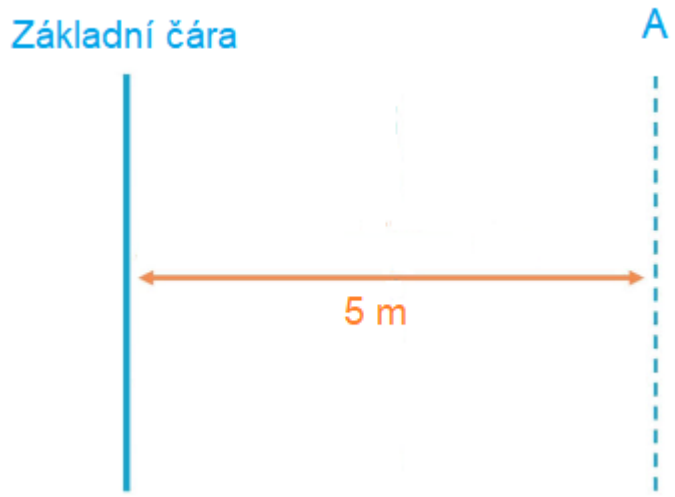
Průběh testu:

Testovaná osoba se ze střehu pohybuje ze základní čáry na pokyn trenéra prostřednictvím posunů k čáře A, které se musí dotknout přední nohou. Poté se prostřednictvím odsunů vrací k základní čáře, které se zadní nohou dotkne. Toto se opakuje, dokud testovaná osoba nepřekoná celkově vymezený prostor 6x. Test končí při překročení základní čáry testovanou osobou. Zaznamenává se celkový čas v sekundách.

Počet pokusů: 3; první pokus na seznámení s testem, druhý a třetí pokus se měří. Pauza mezi jednotlivými pokusy minimálně 5 minut. Posuzuje se lepší pokus. Celkem testovaná osoba překoná vzdálenost 30 metrů. Lze realizovat i se zbraní v ruce.

Důležité: před testem musí být realizováno rozcvičení. Test a retest provádět za totožných podmínek (povrch, oblečení, okolní teplota). Pohyb mezi čarami nesmí mít letovou fázi, kdy jsou obě nohy nad podložkou. Je nutné instruovat testovanou osobu, aby měla kyčle stále ve stejné úrovni.

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz



Hodnocení: Velmi dobré: pod 12,5 sec, průměrné pod 12,5-14,0 sec, slabší nad 14 sec.

Opakované dřepy

V tomto testu měříme rychlostně silové schopnosti šermíře.

Pomůcky: nejsou potřeba, lze použít židle pro kontrolu správného provedení dřepu (nesmí dojít k sednutí)

Příprava: -

Průběh testu:

Testovaná osoba stojí s nohama rozkročenýma v šíři ramen. Následně provede dřep tak, aby byla stehna rovnoběžná s podložkou (úhel v kolenou 90 stupňů) a kolena v linii s chodidly. Toto se opakuje. Test se provádí do odmítnutí (maximální únavy). Zaznamenáváme počet dokončených dřepů.

Počet pokusů: 1. Lze realizovat s rukama vbok nebo předpažení.

Důležité: Je nutné instruovat testovanou osobu, aby se kyčle nedostaly pod úroveň kolen v průběhu provádění dřepů.

Hodnocení muži:

Hodnocení	**18-25**	**26-35**	**36-45**
Výborný	> 49	> 45	> 41
Dobrý	44-49	40-45	35-41
Nadprůměrný	39-43	35-39	30-34
Průměrný	35-38	31-34	27-29
Podprůměrný	31-34	29-30	23-26
Slabý	25-30	22-28	17-22

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Hodnocení ženy

Hodnocení	**18-25**	**26-35**	**36-45**
Výborný	> 43	> 39	> 33
Dobrý	37-43	33-39	27-33
Nadprůměrný	33-36	29-32	23-26
Průměrný	29-32	25-28	19-22
Podprůměrný	25-28	21-24	15-18
Slabý	18-24	13-20	7-14

Tapping rukou

V tomto testu měříme rychlostní schopnosti šermíře.

Pomůcky: stůl, stopky, 2 kruhové desky (papír, pryž apod.) s průměrem 20 cm, čtvercová deska (papír, pryž apod.).

Příprava: Nastavit desku stolu do výšky tak, aby testovaná osoba mohla pohodlně realizovat test. Umístění desek na stůl.

Průběh testu:

Testovaná osoba stojí za stolem, na kterém jsou umístěny 2 kruhové desky ve vzdálenosti středů 60 cm jedna od druhé. Mezi kruhovými deskami je uprostřed umístěna čtvercová deska. Nedominantní ruku (ruka, ve které šermíři obvykle nedrží zbraň) položíme na čtvercovou desku uprostřed. Testovaná osoba se snaží co nejrychleji přesouvat ruku mezi oběma deskami nad rukou, která je stále v kontaktu s čtvercovou deskou na stole. Činnost se opakuje, dokud testovaná osoba nedosáhne počtu 25 cyklů (celkově 50 dotyků kruhových desek). Zaznamenává se čas v sekundách po dosažení 25 cyklů.

Ukázka:

https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=tapping+test&mid=2D85422FC8CDC165B2ED2D85422FC8CDC165B2ED&FORM=VIRE

Počet pokusů: 2-3. Hodnotí se nejlepší výkon.

Hodnocení:

Hodnocení muži (průměrné hodnoty jsou orientační):

Hodnocení	**Vynikající (sec)**	**Průměrný (sec)**	**Slabší (sec)**
16-17	> 12,5	7-12,5	< 7
17-18	> 12	7-12	< 7
18-19	> 11,5	6,5-11,5	< 6,5
19-20	> 11,5	6,5-11,5	< 6,5

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

Hodnocení ženy (průměrné hodnoty jsou orientační):

Hodnocení	**Vynikající (sec)**	**Průměrný (sec)**	**Slabší (sec)**
16-17	> 13,5	7-13,5	< 7
17-18	> 13,5	7-13,5	< 7
18-19	> 13	6,5-13	< 6,5
19-20	> 12,5	6,5-12,5	< 6,5

Skok do dálky z místa snožmo

Testem sledujeme výbušnou sílu dolních končetin.

Pomůcky: měřící pásmo

Průběh testu:

Testovaný stojí špičkami nohou těsně za čárou odrazu. Pomocí švihu paží a pokrčením kolen se odráží vpřed a snaží se doskočit co nejdále. Po doskoku zůstává testovaná osoba stát na místě dopadu, aby bylo možné změřit pokus. Měříme vzdálenost od odrazové čáry po nejbližší část nohy (pata) testované osoby.

Počet pokusů: 3, hodnotíme nejlepší pokus

Hodnocení pro věkovou kategorii od 6 do 20 let

Hodnocení	***Muži (cm)***	***Ženy (cm)***
Výborný	> 250	> 200
Velmi dobrý	241-250	191-200
Nadprůměrný	231-240	181-190
Průměrný	221-230	171-180
Podprůměrný	211-220	161-170
Slabý	191-210	141-160
Velmi slabý	< 191	< 141

ČESKÝ ŠERMÍŘSKÝ SVAZ
Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6
Czech Republic
E-mail: serm@volny.cz

g) zdravotní zajištění (fyzio, rehabilitace)

Potřeby lékařského zabezpečení, rehabilitace apod. řešily jednotlivé články péče o talentovanou mládež samostatně, v případě potřeby se do řešení zapojil také svaz. S výstupy pracovali osobní trenéři a hlavní trenéři center. V případě zranění, přetrvávající nemožnosti účasti na soutěžích nebo omezení tréninku je povinností hlavního trenéra centra informovat Český šermířský svaz a reprezentačního trenéra 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 Koncepcí bylo pro rok 2024 zařazeno 112 sportovců. Mimo systém Koncepce bylo zařazeno 8 sportovců na návrh některého z trenérů.

Za správnost odpovídá:
O. Kubišta, předseda Českého šermířského svazu

Projednáno a schváleno VV ČŠS na veřejném zasedání v Praze dne 1. 2. 2025