

# Sprievodca začínajúceho šermiara na svojom prvom turnaji

---

## Časová os a užitočné rady

### Úvod

Po zvládnutí úvodných techník práce nôh (posun, odsun, výpad, posun výpad, predskok výpad) a techník ozbrojenej ruky (priamy bod, bod z fintou, výhyb bod, kryt odbod) sa určite budete chcieť zúčastniť šermiarskeho turnaja. Existuje široká škála turnajov na Slovensku a v susedných krajinách, ktoré sa líšia v počte účastníkov, sile, ako aj v ďalších obmedzeniach ohľadom toho, kto sa turnaja môže zúčastniť. Niektoré turnaje sú pre cudzích štátnych príslušníkov zakázané, napríklad: Majstrovstvá danej krajiny. Niektoré z nich sú obmedzené na základe pohlavia alebo vekových skupín. Váš prvý turnaj by mal byť turnaj organizovaný pre vašu vekovú kategóriu. V mnohých krajinách sa organizujú turnaje pre "nováčikov", alebo začiatočníkov, sú to turnaje určené pre tých šermiarov, ktorí nie sú šermiarmi príliš dlho. Na väčšine turnajov sa vyberá vstupný poplatok – ktorý sa nazýva „štartovné“, suma sa pohybuje niekde medzi 5 € až 20€ v závislosti od klubu a krajiny.

Vo všetkých prípadoch, je hodnotenie vášho trénera najlepšou referenciou pre určenie, kedy ste pripravený súťažiť. Niektoré deti sú psychicky pripravené na konkurenciu, respektíve konfrontáciu v ostrom šermiarskom dueli oveľa skôr ako ostatné, takže predtým ako sa Vaše dieťa zúčastní prvého turnaja, uistite sa, že súťaženie je niečo, čo dieťa naozaj chce robiť.

Čo nasleduje je stručný návod ako sa riadiť pred a počas prvých turnajov, na základe ktorého by sa malo dieťa, ale aj rodičia na turnaj pripraviť. Ak si niečím nie ste istí, opýtajte sa svojho trénera a urobte si poznámky o tom, čo je pre vás dôležité.

## Čo robiť v dostatočnom predstihu pred termínom turnaja:

### Členstvo v Slovenskom šermiarskom zväze

Pred prvým turnajom zistite či je Vaše dieťa registrované za člena Slovenského šermiarskeho zväzu. Ak klub, kde dieťa šermuje ešte neregistroval vaše dieťa na Slovenskom šermiarskom zväze požiadajte trénera o registráciu. To vám umožní súťažiť na turnajoch organizovaných Slovenskými šermiarskymi klubmi, plynú z nej aj ďalšie výhody napríklad možnosť štartovať na turnajoch, na ktoré právo prihlasovania pretekárov má príslušná národná federácia. Na základe registrácie na Slovenskom šermiarskom zväze pretekár obdrží **Šermiarsky pas**, v ktorom sa zapisujú výsledky z turnajov, obnovenie registrácie v každej sezóne, ako aj lekárska kontrola.

Na základe Pravidiel Slovenského šermiarskeho zväzu, musí mať každý slovenský pretekár štartujúci na domácich i medzinárodných turnajoch absolvovanú lekársku kontrolu nie staršiu ako jeden rok k termínu konania súťaže. Dátum a potvrdenie lekárskej kontroly musí byť zaznamenané v Šermiarskom pase.

### Každý šermiar zúčastňujúci sa turnaja musí mať:

**Masku** (pre vekovú kategóriu do 12 rokov postačí bezpečnostná trieda 350NW, od 12 rokov aj s vodivým límcem s bezpečnostnou triedou 1600NW)

**Šermiarsky mundúr** (do 12 rokov postačí bezpečnostná trieda 350NW, pre starších 800 NW)  
**Šermiarske nohavice** (do 12 rokov postačí bezpečnostná trieda 350NW, pre starších 800 NW)  
**Spodnú vestičku** (do 12 rokov postačí bezpečnostná trieda 350NW, pre starších 800 NW)  
**Hrudník chránič** (vyžadované pre dievčatá, ženy)  
**Šermiarsku rukavicu** (potrebná len na ozbrojenú ruku)  
**Ponožky** (ponožky by mali mať správnu dĺžku, musia zakrývať celú nohu medzi športovou obuvou a nohavicami)  
**2x Fleuret**  
**2x Osobnú elektrickú šnúru ako aj** (2x šnúru, ktorá prepája elektrickú vestu s maskou - len pre ročník U-12 a staršie)  
**Elektrickú vestu**  
**Športovú obuv**

## Registrácia na turnaj

Buďte si vedomí registračných lehôt turnaja. Organizátori niektorých turnajov môžu vyžadovať, aby ste sa dopredu, elektronicky zaregistrovali na turnaj. Ojedinele pre niektoré turnaje môže byť uzávierka prihlášok aj mesiac pred konaním turnaja. Väčšina okolitých turnajov má uzávierku približne týždeň pred konaním turnaja.

## Týždeň pred

### Spánok

Väčšina odborníkov sa zhoduje, že večer pred súťažou treba mať kvalitný nočný odpočinok formou výdatného spánku. Ale toto sa dá dosiahnuť len kvalitnou sebakontrolou a sebaovládaním, ktoré je treba dopredu trénovať. Často sa stáva, že absolvovanie dlhej cesty na turnaj, nie vždy presne podľa časového harmonogramu, ako aj nervozita večer pred súťažou zapríčinia nespavosť respektíve nekvalitný spánok, preto je múdrejšie kvalitne sa vyspať (chodiť včas spať) už celý týždeň pred konaním súťaže.

Pred spánkom sa zamyslite nad tým čo všetko už v šerme ovládáte. Prejdite si v hlave všetky nové techniky, ktoré ste sa naučili. Zamerajte sa na správne prevedenie a myslíte na to, ako ich vykonať v krízových situáciách.

Vytvorte si rovnakú rutinu počas týždňa zakaždým, keď sa chystáte na súťaž. Absolvujte vždy podobnú rozcvičku, čo by Vám malo pomôcť, aby ste sa cítili pohodlne, komfortne. Odborníci z odboru Psychológia športu tvrdia, že kvalitne prevedené zahriatie po fyzickej, ale aj mentálnej stránke, je veľmi dôležitým prvkom kvalitného výkonu, preto sa snažte už celý týždeň na tréningu fyzicky i duševne rozcvičiť veľmi koncentrovane. Počas týždňa pred turnajom buďte konzervatívny! Počas tréningu sa nesnažte vyhrať zápasy za každú cenu, šermujte s rozvahou, snažte sa hodnotiť svoje pozitíva ako aj negatíva. Dôkladná znalosť vlastného šermu, svojej sily veľmi pomáha pri mentálnom zvládnutí turnaja.

Keďže všetky turnaje sa už v súčasnosti konajú pomocou elektrického signalizačného zariadenia, je nevyhnutné, aby ste sa naučili pred zápasom zapojiť a po zápase odpojiť elektrické vedenie pomocou ktorého ste spojený so signalizačným zariadením. To je neoceniteľná zručnosť pre všetkých šermiarov, ktorí sa zúčastňujú turnajov pravidelne.

## V noci pred

### Čo jesť

Carb-loading večer pred akciou je pomerne bežnou záležitosťou. Chcete, aby vaše telo počas súťaže malo energiu, ktorú bude potrebovať k úspešnému absolvovaniu turnaja? Snažte sa vyvarovať potravín, ktoré vaše telo nespracováva dobre, alebo ktoré nepoznáte.

Dobrou voľbou sú cestoviny napríklad s plodmi mora.

## Čo piť

Vodu. Dostatok vody. Vedome hydratujte svoje telo, to vám pomôže, aby sa nasledujúci deň cítili komfortne. Vyhnite sa diuretikám, ako je káva čaj, alkohol a limonády.

## Test vášho šermiarskeho náčinia

Kontrola šermiarskeho náčinia trvá len niekoľko minút, skontrolujte všetky zariadenia, ktoré budete potrebovať na súťaži. U fleuretu, to znamená, že máte mať skúšobné závažie (500g) ako aj kontrolný prístroj pomocou ktorého skontrolujete nastavenia hrotov vašich zbraní. Závažie ako aj kontrolný prístroj dostať zakúpiť u dílerov šermiarskeho materiálu a uvedené veci nie sú ani drahé. Fleurety musia mať aj nepoškodenú pásku na koncoch v dĺžke cca 12-15 cm. Vyskúšajte aj osobné šnúry, a prepojavacie káble na masku aby ste sa ubezpečili, že pracujú.

(Ak nemáte testovacie zariadenie doma, ponechajte si dostatok času na svojom poslednom dni tréningu pred začatím turnaja, aby ste mohli šermiarske náčinie otestovať v klube).

Do šermiarskeho bágla (tašky) si uložte šermiarsku výstroj a výzbroj, ale aj veci, ktoré vy osobne budete potrebovať, ako sú napr. lieky proti bolesti, traky, občerstvenie, relaxačná hudba, obľúbeného plyšáka, atď. Kvalitnou kontrolou vecí večer pred súťažou sa vyhnete zbytočnej nervozite ráno pred súťažou napríklad zo zabudnutých ponožiek a podobne...

## Zvyšok

Dokonca aj keď nemôžete zaspáť, ležať v posteli a pozeráť do stropu je lepšie ako zostať hore a pozeráť televízne vysielanie. Zaisťte si čo najdlhší spánok, ako môžete, a uistite sa, že ste nastavili budík s dostatkom času vstať, pripraviť sa, a dostať sa na turnaj včas. Majte na mysli, že ak zmeškáte check-in (registráciu), nebudete sa môcť zúčastniť turnaja..

## Ráno

### Jesť a piť

Pre každého jednotlivca je to jedinečné. Ak nezvyknete raňajkovať, teraz asi nie je čas na dvojité anglické raňajky a podobne. Väčšina ľudí zvykne raňajkovať. Nejesť ráno pred súťažou vôbec nič, je všeobecne nerozumné. Ak ste príliš nervózní a nie ste schopní jesť pevnú stravu, môžete zvážiť fľašu s vodou s balíčkom cukru a vylisovaným citrónom. To Vám aspoň poskytne hydratáciu, živiny a udrží správnu hladinu cukru v krvi v raných fázach dňa.

### Kontrola

Na turnaj sa nedostavte neskoro! Kontrola šermiarskeho materiálu, ktorú prevádza organizátor turnaja by mala byť prvá vec, ktorú urobíte na každom turnaji. Kontroluje sa väčšinou časť alebo všetok vymenovaný materiál: osobné elektrické šnúry, prepojenie masky, elektrická vesta, maska, fleurety, šermiarsky mundúr a nohavice, spodná vestička, rukavica

V deň turnaja sa spravidla do 30 minút pred začiatkom treba u organizátora prihlásiť a potvrdiť účasť.

Pred začiatkom turnaja, je potrebná kvalitná rozcvička. Počas rozcvičky prevádzajte tie zahrievacie cvičenia (rutiny), ktoré ste prevádzali každý deň na tréningoch vedúcich k súťaži. Po rozcvičke, niektorí šermiari ešte prevádzajú strečingové cvičenia, iný napríklad vykonávajú prácu nôh s čepeľou.

Najlepší spôsob, ako sa pripraviť na turnaj je šerm s niekým, koho nepoznáte, alebo s ním šermujete len zriedka. Väčšina skúsených šermiarov má najväčšie problémy v prvom zápase na turnaji. Šerm s cudzincom počas rozcvičky eliminuje stres, pomáha pripraviť pretekára na iný rytmus – tempo, na ktoré je z domácich tréningov zvyknutý.

*Poznámka editora: Zaznamenávajte zahrievacie rutiny, ktoré pracujú pre vás najlepšie. Niektorí ľudia potrebujú k zdarnému vstupu do turnaja odšermovať ťažké zahrievacie zápasy, zatiaľ čo iní si potrpia na jednoducho technicky precízne vykonávané dohovorené cvičenia, aby si nastavili svoju roku, ďalší zase preferujú uvoľnený šerm bez veľkého úsilia. Experimentujte a počas niektorých úvodných turnajov nájdete najlepšie riešenie pre vás.*

## Počas turnaja

### Začíname

Prezrite si informáciu o štartujúcich, o vašom zaradení, ktoré by organizátor po ukončení Chek-in mal vyvesiť na všeobecne viditeľnom mieste. Po dostatočnom čase na reklamáciu, napr. ak niekto nebol do súťaže zaradený, organizátor vyvesí rozdelenie pretekárov do skupín. Takto vyzerá úvod do prvého kola v štandardnej súťaži. Šermiari sú rozlosovani do vyrovnaných skupín, každá skupina má priradenú planš, na ktorej sa budú súboje v rámci skupiny odohrávať. Pozrite sa na list, aby ste zistili, ktorá planš vám bola priradená a ponáhľajte sa na priradenú planš. Rozhodca zaradený do vašej skupiny bude na planši robiť prezentáciu, na ktorej sa musíte ohlásiť, poprípade skontroluje, či vaša šermiarska výstroj a výzbroj prešla kontrolou.

### Pripojenie sa k signalizačnému aparátu

Mladí šermiari majú niekedy problémy s týmto krokom. Každý šermiar by sa mal vedieť pripojiť k šermiarskemu aparátu sám, vrátane detí. Šerm je individuálny šport a víťazstvá a prehry šermiara padajú výhradne na bedrá pretekára. Váš tréner môže stáť neďaleko, môže ponúknuť rýchle tipy, vaša rodina a priatelia vám môžu fandiť a podporovať vás, ale od chvíle, keď sa začnete pripájať k aparátu, ste sami, a len vy rozhodujete o výsledku zápasu. Využite tento čas na pripojenie sa k signalizačnému prístroju na mentálnu prípravu, koncentráciu na zápas – urobte si z toho rituál. A keď ste sa už pripojili k prístroju, mali by ste byť 100% pripravení začať zápas.

V skupine šermuje každý šermiar s každým na 5 respektíve u mladých na 4 zásahy, alebo na 3 respektíve 2 minúty čistého času. Rozhodca bude volať šermiarov na planš podľa mena, prvý vyvolaný sa stavia po pravej ruke rozhodcu druhý vyvolaný po ľavej ruke. Je dobré, keď máte prehľad o tom kedy Vás rozhodca vyvolá už v predstihu, viete sa lepšie pripraviť na zápas, respektíve absolvovať krátke rozcvičenie.

### Ak práve nešermujete.

Treba vedieť, že okrem momentu keď práve šermujete sú aj ďalšie potrebné veci, ktoré musíte vykonávať vtedy, keď práve nešermujete.

Sledujte svojich súperov počas ich vzájomných zápasov. Zistite si dôležité prvky ich šermu. Súperov treba nie len pozeráť, ale hlavne študovať!!!!. Všimnite si niektoré veci ktoré vyzerajú jednoducho: aký je súperov obľúbený útok, ktoré kryty často používa, kde na planši útočí a kde sa snaží kryť, respektíve bodnúť do útoku, ktorá časť planše mu vyhovuje a ako si pripravuje akcie, aké akcie prevádzal pretekár ktorý ho porazil atď.. To všetko sú informácie, ktoré si pred zápasom treba pozrieť a veľmi dobre zapamätať. Okrem týchto prieskumných informácií o súperovi, môžete dokumentovať, zapísať do šermiarskeho denníčka po zápase, ako sa váš zápas sním vyvíjal, a ako to súviselo s informáciami, ktoré ste si pozorovaním zistili pred zápasom. Môžete tiež sledovať a poznamenať si prvky o sebe: vaše skóre, vaše obľúbené akcie, čo si myslíte že funguje dobre, a aj tie, o ktorých máte pocit, že potrebujú do budúcnosti zlepšiť. Poznámky so skúsenosťami z turnajov sú neoceniteľným nástrojom pre šermiara.

## Po zápase

Ako náhle rozhodca ukončí zápas, skontrolujte či váš fleuret zaostal správne nastavený a udrží závažie. To, že vaša zbraň prešla kontrolou na začiatku tohto zápasu, neznamená, že bude dobrá aj v ďalšom zápase. Pred vypojením sa, vypýtajte od rozhodcu závažie a skontrolujte vašu obľúbenú

zbraň aby ste mohli s kludom nastúpiť do ďalšieho zápasu. Ak zbraň závažie nevytlačí, zistite, či budete mať čas, aby ste ju opravili pred ďalším zápasom, alebo či budete musieť do ďalšieho zápasu nastúpiť z druhou zbraňou. Potom, ako ste zišli z planše zapíšte si poznámky do svojho šermiarskeho denníka a začnite sa psychicky pripravovať na ďalší zápas.

## Skontrolujte, výsledky vašich zápasov

Skontrolujte či je skóre na výsledkovej listine správne zaznamenané, ak nie je, informujte rozhodcu o chybe, ak je potrebné konfrontujte vaše tvrdenie aj so súperom. Po odšermovaní všetkých zápasov v skupine skontrolujte, a ak sú bezchybne zaznamenané podpíšte výsledkovú listinu skupiny.

## Podajte rozhodcovi ruku

Toto je dôležitý návyk, na ktorý je potrebné si zvykať už na svojom prvom turnaji. Bez ohľadu na to koľkokrát ste zvíťazili, či ste prehrali všetky zápasy podajte rozhodcovi ruku a poďakujte mu za jeho čas. Rozhodovanie v šerme je väčšinou nevďačná práca. Podaním ruky rozhodcovi po zápase vytvárate o sebe dojem zrelého profesionálneho pretekára, ktorý vám pomôže pri budovaní vašej reputácie šermiara.

## Zvyšok

Skúste šetriť energiu medzi vyradovacími kolami a priamou elimináciou. Sadnite si, kedykoľvek je to možné, ale pred zápasmi sa nezabudnite dostatočne rozcvičiť. Jedzte, ak to potrebujete, najmä ak to bolo dlho, čo ste jedli, a ako vždy, snažte sa zostať hydratovaný.

Na doplnenie energie používajte rôzne energetické tyčinky, iontové nápoje a pod.

Počkajte kým ostatní šermiari dokončia skupiny, uvoľnite sa, ostaňte v pokoji a psychicky sa pripravte na ďalšie kolo.

## Skontrolujte, nasadenie a tabuľku eliminácie

Po odšermovaní všetkých skupín organizátor vyloží nasadenie postupujúcich pretekárov ako aj pretekárov, ktorí z úvodného kola nepostúpili. Počas 5-10 minút ak nikto nereklamuje zlé nasadenie, vyloží vytvorenú tabuľku eliminácie. Väčšinou uvedená tabuľka obsahuje aj čas a planš, na ktorom budete v eliminačnom zápase šermovať. Nasadenie vytvára počítač a je systémom najlepší s najslabším. Napríklad: v kompletnej 64 člennej eliminácii Šermiar najlepšie nasadený (1) bude šermovať proti najhoršie nasadenému Šermiarovi (64), zatiaľ čo Šermiar (2) bude šermovať proti Šermiarovi (63), a tak ďalej. Dostavte sa včas na planš, ktorá vám bola určená. Rozhodca vykoná kontrolu výstroja a výzbroje rovnako ako v skupinách.

Zápasy priamej eliminácie (DE) sú vykonané trochu inak ako zápasy v skupinách. Prvý rozdiel je, že DE sa šermuje na 15, respektíve 12 alebo 10 zásahov (na základe vekovej kategórie) namiesto 5 respektíve 4 zásahov. K dispozícii sú tiež 3 respektíve 2 minúty v každej tretine zápasu. Medzi tretinami je 1 minúta odpočinku. Počas tejto doby musí šermiar zostať na planši, ale tréner môže prísť a poradiť, priniesť mu vodu, ak ju šermiar potrebuje. Vzhľadom k rozdielu vo formáte, stratégii a priebehu zápasu sa zápasy na 5 zásahov a 15 zásahov značne líšia. Zápasy na 5 zásahov sa často dajú vyhrať jednou alebo dvoma dobrými nacvičenými akciami, zatiaľ čo zápasy na 15 zásahov testujú konzistentné zručnosti súťažiacich šermiaov.

Za týmto účelom, najlepšou radou pre prvé DE je toto: či to funguje ak áno aby robil to, ak to nefunguje, rob niečo iné. Snažte sa svoj čas medzi akciami, využiť na to, aby ste mali plán pre nasledujúci zásah, a sústreďte sa na realizáciu zásahu a ničoho iného. Je to veľmi ťažké sústrediť sa na nasledujúci zásah, ak ste príliš zaneprázdnení premýšľaním o víťazstvách alebo prehrách človeka, tým si len robíte zbytočné starosti v zápase, v ktorom práve šermujete.

## Po skončení zápasu priamej eliminácie

Víťazstvo v priamej eliminácii je väčšinou jedným z prvých cieľov začínajúceho šermiara. Nenechajte sa odradiť, ak ste svoj prvý eliminačný zápas na svojom prvom turnaji nevyhrali. Je to veľmi obtiažne, ak napriek tomu, sa Vám to podarí dosiahnuť, gratulujeme! Či tak alebo onak, po prekontrovaní skóre a označení víťaza zápasu podpíšte výsledkovú listinu. Podajte rozhodcovi ruku, podobne ako po zápasoch v skupinách a poďakujte mu. Zaznamenajte výsledky svojho zápasu do šermiarskeho denníku, spolu so všetkými myšlienkami o zápase.

Ak ste vyhrali svoj zápas počkajte kým vám priradia nového súpera. Tento proces pokračuje, kým neostane jediný pretekár – víťaz turnaja. Potom, čo ste prehrali zápas priamej eliminácie (DE), prvý turnaj môže byť kompletný, ale vaše skúsenosti ešte nie sú u konca. Príliš veľa šermiarov robí chybu: zbalí sa a ide domov, ako náhle vypadli. Tí prídu o sledovanie všetkých šermiarov, ktorí sú stále v hre a vyhrávajú. ***Stojí to len tvoj čas sledovať zvyšok turnaja a dozvedieť sa, čo robia víťazi.***

Urobte po turnaji krátky strečing, regeneračný beh! Pomôže, aby v nasledujúcich dňoch po súťaži bol návrat do tréningového procesu menej bolestivý. Skontrolujte vašu šermiarsku tašku a uistite sa, že ste zhromaždili všetky svoje veci.

## Záver

Je dôležité, aby ste si akcie zo súťaží pamätali v priebehu celej súťažnej sezóny. Po štartoch na ťažších turnajoch respektíve po dosiahnutí slabších výsledkov, tieto môžu viesť k nadmernej frustrácii. Je to úplne normálne. Skúste vypustiť týždeň, načerpať nové myšlienky novú energiu do tréningu.

Nezabudnite šerm je veľmi spravodlivým športom „***Koľko energie a koncentrácie venujete tréningom, toľko sa vám vráti vo forme víťazstiev na súťažiach!***“

**Bavte sa a veľa šťastia na súťažiach!**