

MAČEVALAČKI SAVEZ ZAGREBA

Sanjin Kovačić

PROGRAM i NORMATIVI

za vođenje obuke mačevanja u sportskim školama

1.0

Zagreb, listopad 1998.

UVOD

Str. 1

Škola mačevanja Mačevalačkog saveza Zagreba predstavlja formu u kojoj se izvršava obuka mačevanja djece mlađih dobnih skupina u okviru osnovne škole (Školski športski klub) ili u okviru specijaliziranog objekta, ako za to postoje uvjeti. Osnovna namjena ovakvog ustroja je neselektivno okupljanje djece koja pokazuju interes za športsko mačevanje. Kroz dva stupnja obuke - početni i napredni, oblikuje se selektirana skupina koja se uključuje u redovne programe klubova. Na ovaj način se rasterećuju klupski pogoni koji su u pravilu deficitarni kako prostornim kapacitetima, tako i stručnim osobljem. Selekcionirani polaznici koji su prošli početni i napredni stupanj obuke stekli su pretpostavke za uključivanje u sustav natjecanja u dobnoj skupini mlađih kadeta. Tako klubovi dobivaju podmladak s odgovarajućom fizičkom pripremljenošću i dostatnim tehničko-taktičkim znanjem. Namjera je ovakvim ustrojem škole mačevanja proširiti obuhvat djece (razina okupljanja), te sustavnim stručnim vođenjem stvoriti temelje za završnu selekciju natjecatelja - što bi trebalo osigurati generacijski kontinuitet. Ponuđeni program obuhvaća samo obuku za disciplinu floret (obje populacije - muška i ženska), budući da trenutno u Zagrebu ne postoje uvjeti za razvoj ostalih disciplina. Međutim, program je koncipiran tako da po njegovom završetku djeca u klubovima mogu uspješno nastaviti vježbati bilo koju od tri mačevalačke discipline (floret, mač ili sablju).

PROGRAM

U oba stupnja obučavanja (početnom i naprednom) polaznici se okupljaju u odjeljenjima, a program provodi **voditelj** s odgovarajućom osposobljenošću na odgovarajućem zatvorenom objektu (školska športska dvorana, specijalizirana dvorana za mačevanje, ili slična dvorana koja zadovoljava normative. Godišnji program traje 9 mjeseci (načelno u sukladnosti sa školskom godinom). Sastoji se od:

Početni stupanj:

- Temeljna fizička priprema.
- Posebna fizička priprema.
- Obučavanje tehnike bez oružja - mačevalački stav i kretanje
- Obučavanje osnovne tehnike rukovanja floretom.
- Upoznavanje s pravilima športskog mačevanja - pravila u borbi.
- Testiranje (brzinsko).
- Kontrolna natjecanja (sredinom i na kraju perioda).
- Liječnički pregled u športskoj ambulanti (svakih 6 mjeseci).
- Relaksacijski programi (igre loptom, izleti u prirodu, ljetni kamp).

Napredni stupanj:

- Temeljna fizička priprema.
- Posebna fizička priprema.
- Usavršavanje tehnike kretanja.
- Usavršavanje osnovne tehnike rukovanja floretom. Obučavanje novih elemenata.
- Osnovni elementi taktike u borbi floretom (distanca, mačevalački tempo).
- Upoznavanje s pravilima športskog mačevanja - organizacija natjecanja.
- Testiranje (brzinsko + izdržljivost).

- Kontrolna natjecanja (4 u toku perioda).
- Liječnički pregled u športskoj ambulanti (svakih 6 mjeseci).
- Relaksacijski programi (igre loptom, izleti u prirodu, ljetni kamp).

NORMATIVI

Za uspješno provođenje programa škole mačevanja donose se slijedeći normativi:

Sportski objekt

Za program mačevanja koristi se zatvoreni objekt. Športska školska ili slična dvorana (minimalno 8 x 14 metara) s parketnom ili sličnom podlogom. Treba omogućiti postavljanja dva improvizirana borilišta. Izvor mrežnog napajanja. Sanitarni čvor. Svlačionice (dvije, ako se radi o mješovitom odjeljenju). Opremljenost nužnim rekvizitima kao za TZK (strunjače, vijače, švedske ljestve).

Alternativa: Specijalizirana mačevalačka dvorana s dva instalirana borilišta, uz ostale navedene uvjete.

Neki dijelovi programa (testiranja i dio temeljne i posebne fizičke pripreme) izvode se povremeno na otvorenim objektima (atletska staza, igralište).

Osposobljenost voditelja

Odjeljenje škole mačevanja može voditi osoba sa slijedećom osposobljenošću:

- 1) Trener specijalist,
- 2) Viši trener,
- 3) Trener,
(zvanja koja dodjeljuje FFK)
- 4) Kvalificirani trener sa svjedodžbom izdanom u inozemstvu, a nostrificiranom kod FFK,
- 5) Športaš koji je tijekom sportske karijere dosegao najmanje III kategoriju po HOO (uz preporuku saveza, kluba ili osobe s osposobljenošću iz stavki 1-4).

Iznimno, u slučaju velikog kadrovskog deficita, odjeljenje može voditi iskusni natjecatelj bez verificirane osposobljenosti, uz preporuku saveza, kluba, osposobljenog trenera, a obavezno pod nadzorom stručno osposobljene osobe iz stavki 1-4).

Dobne skupine

Početni stupanj: 8 do 11 godina
Napredni stupanj: 11 do 13 godina

Satnica treninga (bez natjecanja, izleta i kampova)

Početni stupanj: 9 mjeseci, 2 x 90 min tjedno (108 sati godišnje, 144 školska sata)
Napredni stupanj: 9 mjeseci, 3 x 90 min tjedno (162 sata godišnje, 216 školskih sati)

Popunjenost odjeljenja - raspored populacija m/ž

Početni stupanj: 12 do 15 polaznika (miješano)
Napredni stupanj: 6 do 8 polaznika (odvojene skupine m/ž)

Zdravstvena zaštita

Sistematski liječnički pregled u športskoj ambulanti svakih 6 mjeseci.

Oprema i rekviziti

Osim osnovne opreme navedene u normativu objekta treba raspolagati s dva (improvizirana) borilišta s mogućnošću električne signalizacije pogodaka, sa zaštitnim mjerama prema važećim propisima za električne instalacije.

Individualna oprema polaznika (po odjeljenju):

<u>Početni stupanj:</u>	maske za mačevanje	15 kom
	florete (br.0; dužina 77 cm, francuska drška) (odnos desnih i lijevih drški 4:1)	15 kom
	rezervne oštrice	10 kom
	rukavice (desne-lijeve 4:1)	15 kom
	zaštitni prsluci	15 kom

Poželjno je da nakon prve polovine perioda (cca 4 mjeseca) djeca nabave kompletno mačevalačko odijelo, koje je obavezno za trenažne borbe, a za sudjelovanje na kontrolnom natjecanju potrebna je potpuna električna oprema (metalna vesta, el.floret, kabel).

Napredni stupanj: Polaznici imaju vlastitu mačevalačku opremu, a minimalno:

- masku za mačevanje
- kompletno mačevalačko odijelo (za djevojčice još zaštitne prsne košarice)
- rukavicu
- floret za vježbanje (br.2 ili br.5)
- barem jedan električni floret
- metalnu vestu
- električni kabel

Normativi za natjecanje

Teren: za sve uzraste - Standardna pista (1,5-2 m X 14 m)

Dužina oštrice: za uzrast do 11 godina - Floret br.0 (77 cm)
za ostale uzraste - Floret br.5 ili manji (do 90 cm)

Broj pogodaka i trajanje borbe:

Kvalifikacijske grupe: za sve uzraste - 5 tuševa, 4 minute

Direktna eliminacija: do 11 godina - 8 tuševa, 6 +1 minuta
 za ostale uzraste -15 tuševa, (3 x 3) +1 minuta

Programske jedinice

Početni stupanj (1.godina vježbanja)

- demonstracija (D)
- obučavanje (O)
- usavršavanje (U)

Temeljna fizička priprema	Vježbe u vrsti. Hodanje (obični korak, na prstima, na petama, na unutrašnjem i vanjskom rubu stopala, u čučnju i polučučnju, dugi koraci). Trčanje s promjenom ritma i smjera. Skokovi (u mjestu, naprijed, natrag, u stranu). Vježbe za mišiće ruku i ramenog pojasa s različitim početnim položajima, vježbe za mišiće nogu, abdomene i trupa. Vježbe istezanja. Atletske discipline (30m, 60m, 300m), skok u vis i dalj s mjesta, mali nogomet, košarka, elementi sportske gimnastike, hrvanja i juda.
Posebna fizička priprema	Vježbe za razvoj brzine i brzinske snage. Sprint iz niskog starta na 15-30m. Trčanje na mjestu s maksimalnom frekvencijom pokreta ruku i nogu. Spretnost - sprint iz raznih početnih položaja, štafete, vježbe za ravnotežu, elementi sportskih igara. Snaga - sklekovi, zgibovi, vježbe s medicinkama.
Obučavanje tehnike bez oružja - mačevalački stav i kretanje	Položaj mačevalačkog stava, korak naprijed, korak natrag, ispad, korak naprijed + ispad (D,O,U), fleš, skok naprijed, skok natrag, skok naprijed + ispad (D) Metodika: Grupni rad.
Obučavanje osnovne tehnike rukovanja floretom	Držanje floreta. Pozdrav oružjem. Pozicije 6,4,8. Jednostavne akcije - direktni bod, direktna riposta, kontrariposta. (D,O,U). Pozicije 1,2,3,5,7. Bod s kavacijom, indirektna riposta (D,O). Rimesa. Složene akcije - jednostruka finta (D). Metodika: Grupni rad, vježbe u parovima, kružna škola, individualna škola. Svaki polaznik bi u okviru tehničke pripreme u okviru perioda trebao ostvariti 10-20 individualnih škola.
Upoznavanje s pravilima športskog mačevanja - pravila u borbi	Vrste oružja (floreto, mač, sablja), dimenzije, masa, gabariti, otpor opruge. Važeća površina u floretu, maču i sablji, električna signalizacija, ukapčanje opreme. Teren - materijal i dimenzije, granične linije na borilištu. Trajanje borbe, broj pogodaka. Pravila vođenja borbe. Konvencija floreta (prioritet akcija).
Testiranje (brzinsko)	Sprint 60m, skok u dalj s mjesta (sunožno), skok u vis s

	<p>mjesta (sunožno), bacanje medicinke, sklekovi u 10s, tapping, mjerenje brzine reakcije. (Normativi važnijih testova u posebnoj tablici).</p> <p>Provodi se unutar prvih 30 dana vježbanja i na kraju perioda</p>
Kontrolna natjecanja (sredinom i na kraju perioda)	<p>Prvo kontrolno natjecanje održava se sredinom perioda (4-6 mjeseci nakon početka vježbanja). Natjecanje po principu "svaki sa svakim" (jedinstveni pul) provodi se u jednom danu, s maksimalno 10 borbi po polazniku. Odvojene su muška i ženska konkurencija. Na kraju perioda održava se drugo kontrolno natjecanje po istom principu. Napredniji polaznici mogu po posebnom odobrenju voditelja nastupiti na državnom prvenstvu u svojoj dobnoj skupini, što bi predstavljalo treće natjecanje u početnom periodu.</p> <p>U toku perioda polaznici bi trebali ostvariti 30-40 trenažnih borbi i 15-25 borbi na natjecanjima.</p>
Liječnički pregled u športskoj ambulanti (svakih 6 mjeseci)	<p>Provodi se unutar prvih 7 dana vježbanja, te 6 mjeseci kasnije. Sistematski pregled po programu športske ambulante.</p>
Relaksacijski programi (igre loptom, izleti u prirodu, ljetni kamp)	<p>Nogomet, košarka, plivanje, razne igre spretnosti i preciznosti. Tijekom perioda organizirati dva izleta u prirodu (jesen, proljeće) te po mogućnosti uključiti djecu u desetdnevni ljetni mačevalački kamp (more ili planine).</p>

Napredni stupanj (2.godina vježbanja)

- demonstracija (D)
- obučavanje (O)
- usavršavanje (U)

Temeljna fizička priprema	<p>Vježbe u vrsti. Hodanje (obični korak, na prstima, na petama, na unutrašnjem i vanjskom rubu stopala, u čučnju i polučučnju, dugi koraci). Trčanje s promjenom ritma i smjera. Skokovi (u mjestu, naprijed, natrag, u stranu). Vježbe za mišiće ruku i ramenog pojasa s različitim početnim položajima, vježbe za mišiće nogu, abdomene i trupa. Vježbe istezanja.</p> <p>Atletske discipline (30m, 60m, 300m), skok u vis i dalj s mjesta, mali nogomet, košarka, elementi sportske gimnastike, hrvanja i juda.</p>
Posebna fizička priprema	<p>Vježbe za razvoj brzine i brzinske snage. Sprint iz niskog starta na 15-30m. Trčanje na mjestu s maksimalnom frekvencijom pokreta ruku i nogu. Spretnost - sprint iz raznih početnih položaja, štafete, vježbe za ravnotežu, elementi sportskih igara. Snaga - sklekovi, zgibovi, vježbe s medicinkama. Vježbe gipkosti. Vježbe opuštanja.</p>

Usavršavanje tehnike kretanja	Fleš, skok naprijed, skok natrag, skok naprijed + ispad (O,U). Produženi ispad, fleš iz ispada, korak naprijed + fleš (D,O,U). Razni sklopovi vježbi za usavršavanje kretanja u borbi uz korištenje svih elemenata. Signalizacija glasom i pokretima. Metodika: Grupni rad, vježbe u parovima.
Usavršavanje osnovne tehnike rukovanja floretom Obučavanje novih elemenata	Pozicije 1,2,3,5,7. Bod s kavacijom, indirektna riposta (U). Rimesa. Složene akcije - jednostruka finta, složena riposta (O,U). Povezivanje akcija. Frase d'arme. Ponovljeni napad. Višestruke finte (D,O). Metodika: Vježbe u parovima, kružne škole, individualne škole. Svaki polaznik bi u okviru tehničke pripreme u okviru perioda trebao ostvariti 20-30 individualnih škola.
Osnovni elementi taktike u borbi floretom (distanca, mačevalački tempo)	Osnove taktike. Promatranje protivnika. Izbor distance. Izbor napadačkih i obrambenih akcija. Pojam mačevalačkog tempa. Prepoznavanje namjere. Pogodni momenti za napadačke akcije. Osvajanje i čuvanje terena. Akcije iz uzmaka. Raspoloživo vrijeme u borbi. Raspoređivanje izdržljivosti. Akcije protiv ljevorukog protivnika.
Upoznavanje s pravilima športskog mačevanja - organizacija natjecanja	Vrste natjecanja u Hrvatskoj i svijetu. Pojedinačno i ekipno natjecanje. Sustav natjecanja. Grupe. Direktna eliminacija. Vođenje zapisnika, mjerenje vremena, rukovanje aparatom za signalizaciju. Osnove suđenja.
Testiranje (brzinsko + izdržljivost)	Sprint 60m, skok u dalj s mjesta (sunožno), skok u vis s mjesta (sunožno), bacanje medicinke , sklekovi u 10s, taping, mjerenje brzine reakcije. (Normativi važnijih testova u posebnoj tablici). Trčanje 300m, 800m. Kros 2000m. Ukupni broj sklekova. Ukupni broj abdominalnih zgibova ("trbušnjaci"). Standardni aerobni testovi.
Kontrolna natjecanja (4 u toku perioda)	Kontrolno natjecanje održava se na početku perioda, te svaka 2 - 3 mjeseca. Završno natjecanje zapravo je nastup na državnom prvenstvu u odgovarajućoj dobnoj skupini. U toku perioda polaznici bi trebali ostvariti 60-80 trenažnih borbi i 30-50 borbi na natjecanjima.
Liječnički pregled u športskoj ambulanti (svakih 6 mjeseci)	Provodi se oko 14 dana prije isteka valjanosti prethodnog pregleda, te ponavlja 6 mjeseci kasnije. Sistematski pregled po programu športske ambulante.
Relaksacijski programi (igre loptom, izleti u prirodu, ljetni kamp)	Nogomet, košarka, plivanje, razne igre spretnosti i preciznosti. Tijekom perioda organizirati dva izleta u prirodu (jesen, proljeće) te uključiti djecu u desetdnevni ljetni mačevalački kamp (more ili planine).

Važniji testovi s normativima

Test	jedin. mjere	M/Ž	Početni stupanj (1.god.)			Napredni stupanj (2.god.)		
			zadov.	dobro	odlično	zadov.	dobro	odlično
Sprint 60 m	(s)	M	15,6	15,0	14,8	14,8	14,5	14,2
	(s)	Ž	16,0	15,5	15,0	15,0	14,8	14,6
Skok u dalj iz mjesta (sunožno)	(cm)	M	170	175	185	185	190	195
	(cm)	Ž	165	170	175	175	180	185
Skok u vis iz mjesta (sunožno)	(cm)	M	27	29	31	31	33	35
	(cm)	Ž	17	19	21	21	23	25
Bacanje medicinke (M-3 kg, Ž-2 kg)	(m)	M	7,5	8	8,5	8,5	9	9,5
	(m)	Ž	4,5	5	5,5	5,5	6	6,5

Normativi prema (6).

Za ostale testove normativi još nisu prihvaćeni (u pripremi).

Literatura:

- (1) **Wezowski J.**, *Szermierka*, Sport i turistika, Varšava 1976.
- (2) **Czajkowski Z.**, *Psihički procesi u sportskoj borbi*, Savremeni trening 1/1982, JZFKMS, Beograd, 1982.
- (3) **Revenu D.**, *L'initiation d'escrime*, Paris, 1990.
- (4) **Thirioux P.**, *L'escrime moderne aux trois armes*, Amphora, Paris 1970.
- (5) **Bognar G.**, *Predavanja iz tečaja za trenere mačevanja I i II dio*, HMS (interna publikacija), Bjelolasica 1989.
- (6) *Fehtovanie - pouročajna programma dja grupp načaljnoi podgotovki detsko-junošeskih sportivnnjih škol*, Komitet po fizičeskoj kuljture i sportu pri sovete ministrov SSSR, Moskva, 1984
- (7) *Reglement pour les epreuves*, Federation Internationale d'Escrime, Lausanne, 1997.