



# Na začiatku olympijského cyklu

## Slovo majú naši poprední tréneri

**Vladimír Schwarcz (1935)** – tréner I. kvalifikačnej triedy

V súčasnosti trénuje mladých pištoľníkov na športovom gymnáziu v Košiciach.

*Kedy a za akých okolností ste sa stal trénerom športovej streľby?*

Športovej streľbe som sa začal aktívne venovať v roku 1956 v Trenčíne, kde som v tom čase pôsobil ako vojak z povolania. V roku 1960 som absolvoval na OV Zväzarmu v Trenčíne kurz trénerov III. kvalifikačnej triedy a v roku 1963 som si absolvovaním školenia trénerov, ktoré poriadal ÚV Zväzarmu v Bratislave, zvýšil trénersku kvalifikáciu na II. triedu. Trénerom I. KT som sa stal v roku 1982, keď som úspešne absolvoval diaľkové štúdium na FTVŠ UK v Prahe.

*Vaša cesta na poli trénerstva má veľkú dĺžku. Dokážete ju v stručnosti popísať?*

S trénerskou činnosťou som začal v roku 1960 v Okresnom streleckom klube v Trenčíne. V roku 1964 som bol preveľený do Košíc a tu som pokračoval vo svojej záľube ako športový strelec a tiež ako tréner v Mestskom streleckom klube. V rokoch 1970 až 1980 už len ako tréner v streleckom klube VŠT Košice.

V roku 1975 započal Zväzarm budovať vrcholový šport. Začalo sa zhora nadol. Najprv vznikol vrcholový šport (Stredisko vrcholového športu - SVŠ) a potom sa hľadala k nemu nadväznosť, aby bola vytvorená kontinuita prípravy smerom od mládeže po líniu: výcvikové základne mládeže (VZM) – tréningové strediská mládeže (TSM) – strediská vrcholového športu mládeže (SVŠM) – strediská vrcholového športu (SVŠ). Bol to významný kvalitatívny krok v našom streleckom športe. Prvé SVŠ Zväzarmu v ČSSR vzniklo vďaka dobrým podmienkam práve v Košiciach a jednou z jeho základní bola športová streľba. Mal som tú česť „byť u toho“ a stal som sa prvým trénerom SVŠ športovej streľby v ČSSR. Túto funkciu som vykonával na polovičný úväzok, popri náročnom občianskom povolaní a po roku som zistil, že táto náročná funkcia sa nedá „úväzkovo“ uspokojivo zvládať a činnosť som ukončil. Prešiel som na ďalšiu „úväzkovú“ funkciu vedúceho trénera TSM v Košiciach, kde som pôsobil v rokoch 1976 až 1980 a za toto obdobie som vychoval veľa kvalitných strelcov a získal veľa skúseností.

Športová streľba si ma v tom čase úplne získala a v roku 1980 som zavesil vojenskú rovnošatu na klinec. Nastúpil som ako profesionálny tréner športovej streľby v SVŠ Košice a tu som vo funkcii vedúceho trénera zotrval až do rozpadu ČSFR a zániku Zväzarmu.

Od roku 1994 pôsobím vo funkcii trénera športovej streľby pištoľových disciplín na Športovom gymnáziu v Košiciach a od roku 1998 – keď boli založené centrá talentovanej mládeže - aj ako vedúci tréner Centra talentovanej mládeže (CTM) – východ.

*Pod Vaším vedením vyrástol celý rad mladých, výkonných a úspešných strelcov. Ktorí Vám urobili najväčšiu radosť?*

Nezabudnuteľní pre mňa zostávajú tí, ktorí robili nášmu streleckému športu česť najmä na vrcholných európskych a svetových súťažiach. Sú to predovšetkým Katarína Pástorová, Terézia Bohinská, Želmíra Šestinová, Zuzana Kréťová, Viliam Baumöhl, Miriam Hatalová a Katarína Katušáková. Týchto sedem strelcov získalo na vrcholných svetových súťažiach spolu 14 (4+7+3) medailí.

*Po prechode do kategórie dospelých sa ich športový rast spravidla zastavil, ba neraz výkonnosťne výrazne aj upadali. V čom vidíte pôvod tohoto neradostného procesu?*

Príčin je určite veľa, ale tie najdôležitejšie sa pokúsim skrátene zhrnúť do dvoch základných oblastí:

- a. spoločenská a sociálna
- b. biologická a organizačná

Ukončením vekovej kategórie juniori (vek do 20 rokov), alebo už aj skôr, začínajú sa pre mladého strelca nové starosti. Človek v tomto veku si začína klásť otázku: „Čo ďalej?“ Prichádza fáza sebauvedomovania, začína rozmyšľať o svojej budúcnosti, hľadá si miesto v spoločnosti a vznikol uzlový bod v živote športovca, kedy sa rozhoduje, či bude v športovej činnosti pokračovať, alebo ju ukončí. Žiaľ, väčšina sa rozhodne ukončiť a k najčastejším dôvodom patria: nezvládnutá láska, štúdium, nástup do zamestnania, atď.

Ak športovec dosiahne vysokú športovú úroveň, prichádza nový problém – zabezpečenie optimálnych podmienok na jeho prípravu. To je však v našich súčasných ekonomických, politických a sociálnych pomeroch ťažké. Je to dôsledok nedostatočnej starostlivosti štátu o podporu a rozvoj športu ako celku – v širšom meradle a osobitne o štátnu športovú reprezentáciu – v užšom meradle.

Pokiaľ ide o slabšiu výkonnosť strelcov pištoľových disciplín v porovnaní s puškármi, tak treba pripomenúť, že sú tu niektoré objektívne príčiny. Strelecké podhubie v našich podmienkach vždy vyrastalo v streleckých krúžkoch na základných školách a v streleckých kluboch prevažne na disciplíne vzduchová puška. V disciplíne vzduchová puška Slávia – ležmo, môžeme vidieť na štartovej čiare deti vo veku 10 až 11 rokov. V tomto veku začínať s deťmi streľbu z pištole je dosť problematické, alebo aj nemožné – tu sa obvykle začína o dva, až o tri roky neskôr. Príprava pištoľníka na získanie výkonnostnej triedy v disciplíne vzduchová pištoľ je zdĺhavejšia, ako strelca vzduchovkou v polohe ležmo. Inak povedané, budúcich potencionálnych strelcov zachytávajú tréneri puškových disciplín. Tie deti, ktoré sa prejavujú ako talenty a presadzujú sa, tie

už od puškových disciplín spravidla neodchádzajú. Menej talentovaní buď streľbu zanechajú, alebo, ak majú motiváciu, hlásia sa na streľbu pištoľových disciplín. Objektívnu príčinou je aj nedostatočná fyzická zdatnosť mládeže do veku 13 – 14 rokov. Z uvedeného vyplýva, že pištoľníci sú voči puškárom v časovom sklze najmenej o 2 až 3 roky, ale vekové kategórie sú ohraničené rovnakým vekom.

Výsledky výchovného procesu na Slovensku za posledných 10 rokov potvrdzujú, že puškári výkonnostne dozrievajú vo veku 16 – 17 rokov a u pištoľníkov je to v tomto veku veľká výnimka. Rovnako je to aj v zahraničí!

Z uvedeného vyplýva, že strelci puškových disciplín majú oveľa dlhšie obdobie na vývoj a s tým súvisí aj viac príležitostí na získavanie skúseností, ktoré potom môžu zúžitkovať v kategórii dospelých.

V súčasnosti je situácia v pištoľových disciplínach na Slovensku vážna, ale o 2 až 3 roky, môže byť všetko inak. Ako profesionálny tréner zameraný na pištoľové disciplíny v kategóriách mládeže do 20 rokov, som – povedané futbalovým žargónom - v pozícii akéhosi „koncového hráča“ a aby som mohol svoje úsilie premeniť na úspech, k tomu potrebujem aj kvalitnú prihrávku a tou sú talenty, ktorých je žiaľ na našich strelniciach vidieť v posledných rokoch stále menej.

*Ste tréner s veľkými odbornými vedomosťami a dlhoročnými skúsenosťami s výchovou mladých strelcov – hlavne pištoľníkov. Čoho by sa mala súčasná generácia mladých pištoľníkov vystríhať, aby juniorské úspechy pretavili na úspechy olympijské?*

Odpovedať na túto otázku nie je jednoduché, ale pokúsim sa. Musím však pripomenúť, že olympijský úspech je niečo nevšedné – výnimočné a vedie k nemu dlhá a ťažká trnistá cesta plná odriekania. Na realizáciu musíme mať výnimočného športovca a tiež výnimočné podmienky na jeho prípravu s komplexným zabezpečením. Moje predstavy sú, že športovec s olympijskými ambíciami by mal mať k dispozícii:

- Tréningové priestory – strelnica, telocvičňa, posilovňa, bazén, regenerácie.

- Komplexné materiálne vybavenie na špičkovej úrovni – zbrane, strelivo, výstroj a pomôcky.

- Kvalitne spracovaný plán športovej prípravy (dlhodobý na OH cyklus, ročný, na jednotlivé ročné obdobia, týždenný, denný a tréningovú jednotku).

- Dobre zorganizovaný denný režim (škola – športová príprava, správne zvolený pomer zaťaženia a odpočinku, ...).

- Zdravotné a psychologické zabezpečenie.

- Odborne zdatného a skúseného trénera.

Podotýkam ale, že bežné ŠSK takéto podmienky v žiadnom prípade nedokážu zabezpečiť a ak sa mladý- ambiciózný športovec k nim chce prepracovať, musí mať vysokú športovú úroveň a splniť najskôr predpísané kritéria pre zaradenie

do SŠSR MV, alebo AŠK DUKLA. Tu už prebieha príprava v takých podmienkach, aké som vyššie opísal.

Z praxe však vieme, že často sa stáva, že ani tie najlepšie podmienky nemusia byť samospásou a nie je žiadnou zriedkavosťou, že aj s takýmto zabezpečením rozvoj ďalšej výkonnosti začne stagnovať, alebo dokonca sa znižuje. Toto je prípad „Zákona príčiny a následku“. Pokiaľ je zdravotný stav športovca dobrý, treba hľadať príčiny v tréningovom procese a osobného prístupu športovca k nemu.

Po zdĺhavom úvode k tejto otázke, bude azda aj ľahšie hľadať na ňu odpoveď. Takže, čoho by sa mali vyvarovať? To je dosť individuálna záležitosť a preto skôr poukážem na nedostatky a prehrešky, s ktorými som sa najčastejšie stretával.

Nepravidelná dochádzka na tréning, ale aj nedochvilnosť.

Tendencie vynechávať niektoré činnosti z tréningového procesu, ktoré sú súčasťou tréningového plánu, ale aj naopak. Preferovať také činnosti, ktoré nie sú jeho súčasťou a neprospievajú zvyšovaniu úrovne športovej výkonnosti.

Povrchný – rutinérsky prístup (bezmyšlienkovitá mechanická práca).

Dlhodobé monotónne vykonávanie tých istých činností bez ohľadu na prebiehajúce ročné obdobie (chýba cykličnosť a pestrosť v obsahu prípravy).

Zlá komunikácia s trénerom.

Narušovanie vzájomných vzťahov s trénerom a s ostatnými športovcami.

Narušenie denného režimu a životosprávy.

Nedostatočná starostlivosť o výzbroj, výstroj a pomôcky.

Prílišná závislosť na trénerovi, nízka úroveň samostatnosti a osobnej iniciatívy.

Nedostatočná starostlivosť o svoje zdravie a hygienu.

Neochota analyzovať a riešiť vzniknuté problémy už pri ich vzniku.

Nedostatočná, ale aj nevhodná príprava na preteky.

A ako z tohto závažného problému nájsť východisko?

Urobiť dôslednú analýzu všetkých činností (športových, ale aj nešportových) za účasti všetkých zainteresovaných, ktorí sa na tréningovom procese konkrétneho športovca podieľajú (členovia realizačného tímu). Hlavnú úlohu tu samozrejme musí zohrať tréner.

K tomuto problému pripomienok ešte jednu z mojich skúseností: Ten, kto sa na streľbu prihlásil a dosiahol vďaka dobrej motivácii a poctivému prístupu aj dobrú výkonnosť, ešte nemusí byť talent v pravom slova zmysle. Jeho výkonnostný potenciál dosiahol strop, ktorý už neumožňuje ďalší vzostup. Stal sa teda omyl, pri posudzovaní talentu pri jeho zaradovaní do vyššieho článku prípravy (v našom prípade CTM alebo SVŠ). Stáva sa to vtedy, ak sa používa pri výbere do vyšších článkov prípravy jediné kritérium a tým je špeciálna

strelecká výkonnosť (predčasná špecializácia), pričom ostatné zložky prípravy boli zanedbané. Táto chyba sa žiaľ v mnohých našich ŠSK vyskytuje pomerne často a dôsledkom je výkonnostná stagnácia a následne pokles výkonnosti.

*A na záver cielená otázka. Akých chýb, by sa mali najmladší strelci pištoľových disciplín vyvarovať, aby sa im neskoršie nestali „nášľapnou mínou“?*

Na otázku bolo čiastočne odpovedané už v predchádzajúcich odpovediach, ale určite sa ešte vyskytujú aj iné dôležité veci, ktoré môžu mať vážne následky na ďalší vývoj mladého športovca v neskoršom štádiu jeho prípravy. Stručne poukážem na nedostatky v metodike vedenia tréningového procesu mladých začínajúcich strelcov, ktoré sa neskôr prejavujú v podobe nesprávne vypracovaných návykov, ktoré majú veľmi pevné väzby v stereotype ich špeciálnej práce na výstrele. V tomto procese však nezohráva rozhodujúcu úlohu strelec, ale jeho tréner. Tréner musí byť v tomto štádiu prípravy veľmi pozorný a dôsledný. Tréningom sa totiž formujú a fixujú nie len správne, ale aj nesprávne návyky a tie sa v pokročilejšom štádiu prípravy veľmi ťažko odstraňujú. Oveľa ľahšie sa dá niečomu novému naučiť, ako navyknutému odučiť! Veľmi je dôležité, aby zvolená metodika prípravy primerane zodpovedala veku, mentálnej a fyzickej pripravenosti mladého človeka s uplatnením individuálneho prístupu. Dôležité je tiež vedieť, že tréning detí nie je tréningom dospelých v malom (iná musí byť metodika, obsah i zameranie).

Veľa problémov sa vyskytuje v tréningu začiatočníkov, ako aj v etape vrcholového tréningu, zanedbaním starostlivosti o zdravotný stav. Sú to problémy s kĺbmi a najmä s chrbticou, ktoré sa objavujú, ako následok jednostranného dlhodobého zaťažovania a negatívne môžu zasiahnuť do vývoja výkonnosti talentovaného strelca.

Počas mojej dlhoročnej práce s mládežou, ale aj s niektorými vrcholovými športovcami som sa viackrát stretol s prejavmi samolúbosti a primadonského správania, ako dôsledku nezvládnutých emócií športovca po dosiahnutom úspechu. Ak sa tomu nevenuje patričná pozornosť a takéto situácie sa opakujú, vznikajú rôzne nedorozumenia medzi športovcom a trénerom, ale aj medzi „hviezdou“ a ostatnými športovcami. Tieto problémy majú väčšinou negatívny vplyv na výkonnosť športovca. Treba však dodať, že mnohé z uvedeného súvisí aj s výchovným vplyvom trénera na mladého športovca. V tejto súvislosti som si spomenul na veľavravný výrok olympijského víťaza Igora Ter Ovanesiana: „Za svojej bohatej športovej kariéry som poznal veľa vynikajúcich mladých talentov, ale mnohí z nich si lámali krky na tom, že ich tréneri iba trénovali, ale nevychovali“. Je to trvalo platný výrok a nad jeho obsahom, by sa mali zamyslieť tréneri všetkých kvalifikačných tried a to bez ohľadu na to, či pracujú s mládežou, alebo s vrcholovými športovcami.

Zhováral sa František Vasek