

STREĽBA ZO VZDUCHOVEJ PIŠTOLE
-MLÁDEŽ DO ŠESTNÁŠŤ ROKOV-
PRAKTICKÁ PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV NIŽŠÍCH TRIED
A CVIČITEĽOV

Egon Urbančok

Obsah

Obsah	1
1. Úvod	2
2. História	2
2.1. Vývoj zbraní	2
2.2. Vývoj disciplíny a systému súťaží	2
3. Problematika výberu športovcov	2
3.1. „Prirodzený“ výber.....	2
3.2. Nábor	2
3.3. Organizovaný, cielený výber	2
4. Vhodnosť disciplíny pre začiatočníkov a mierne pokročilých vo veku do šestnásť rokov	2
5. Vyučovanie základných postupov práce na výstrele a nácvik spôsobu ich prevedenia	2
5.1. Zaujatie streleckého postoja	2
5.2. Uchopenie a natiahnutie zbrane	2
5.3. Mierenie	2
5.3.1. Mierenie z hľadiska mieridiel.....	2
5.3.2. Mierenie z hľadiska terča	2
5.4. Dýchanie	2
5.5. Spúšťanie.....	2
5.5.1. Spúšťanie posediačky.....	2
5.5.2. Spúšťanie v streleckom postoji	2
6. Suchý tréning	2
6.1. Súbor „postoj-uchopenie-zamierenie s dýchaním-suchý výstrel	

naslepo“	2
6.2. Suchý tréning naslepo	2
6.3. Suchý tréning na neutrálne pozadie	2
6.4. Suchý tréning na terčový negatív.....	2
6.5. Suchý tréning na terč.....	2
7. Používanie streleckých pomôcok, uloženie streliva, náradia a iných vecí na streleckom stolíku.....	2
8. Ostrý tréning	2
8.1. Ostrý tréning na prázdny lapač striel	2
8.2. Ostrý tréning na čistý list.....	2
8.2.1. Ostrý tréning na čistý list naslepo	2
8.3. Ostrý tréning na terč	2
9. Strelecký tréning.....	2
9.1. Stupňovanie streleckého tréningu.....	2
9.1.1. Vzostupný stupeň streleckého tréningu	2
9.1.1.1. Strelecká „abeceda“	2
9.1.1.2 Obmeny vzostupného zaťaženia.....	2
9.1.2. Prostredný, výkonný stupeň streleckého tréningu.....	2
9.1.2.1. Strelba na zoskupenie zásahov	2
9.1.2.2. Strelba na číselný priemer z vystrelených rán v prepočte na jednu ranu.....	2
9.1.2.3. Strelba s vopred určeným výsledkom	2
9.1.2.4. Strelba na výsledok so zvýhodnením výkonnostne slabších (handicap).....	2
9.1.2.5. Strelba na výsledok s polohopisom vo vymyslenej pretekovej situácii proti dobre poznaným, výkonnostne zhodným, no neprítomným súperom	2
9.1.2.6. Kontrolný pretek	2
9.1.2.7. Iné, tvorivé spôsoby výkonného stupňa streleckého tréningu	

.....	2
9.1.3. Zostupný stupeň	2
10. Duševná (psychická) a psychologická príprava	2
10.1. Predštartové a štartové stavy	2
10.2. Pozitívne smerovanie myšlienok.....	2
10.4. Spolupráca s psychológom.....	2
11. Kondičná príprava	2
11.1. Všeobecný rozvoj funkčných schopností organizmu (kondície).....	2
11.2. Špeciálne posilňovanie a rozvoj rovnováhy postojčky	2
12. Plánovanie.....	2
13. Záver	2
Zoznam použitej literatúry:	2

1. Úvod

Dnešný dospievajúci človek to má ťažké. Žije v dobe, ktorá spleťou širokých tokov informácií a možností, možností aj zavádzajúcich, zvyšuje chaos v jeho aj tak búrlivej duši. Stojí pred dverami dospelosti, nasmelo už aj zaklopal, s rozbúchaným srdcom čaká kedy sa konečne ozve: „vstúpte!“. Dovtedy však, kým s trasúcou rukou stisne kľučku, otvorí dvere a urobí prvý, často rozhodujúci krok, ho čakajú roky dozrievania, počas ktorých nadobudne silu a smelosť potrebnú k stlačeniu kľučky od dverí, za ktorými s roztvorenou náručou stojí Život. Počas rokov dozrievania mu pomáhajú rodičia, iní členovia rodiny, pedagógovia. Do smerovania záujmov mladého človeka zasahujú rôzne okolnosti a náhody. Keď sa rozhodne, že skúsi šťastie v našom športe, nech ho teda čaká porozumenie a chuť ukázať mu čosi z panorámy sveta cez optiku športu. Práve šport mu môže napomôcť k akumulácii dostatku síl, k získaniu potrebnej pribojnosti, k schopnosti organizovať a riadiť veci ktoré má vo vlastných rukách. K tomuto všetkému mu môže vo veľkej miere pomôcť človek tolerantný, plný energie odovzdať mu to, čo v rámci možností sa len môže. Človek ktorý mu ukáže smer k víťazstvám, ktorý mu dodá dostatok sebaistoty ku kráčaniam trnistou cestou smerujúcou k dosiahnuteľným metám. Človek ktorého oni budú nazývať stroho: tréner.

2. História

2.1. Vývoj zbraní

V časech, keď vojenské a lovecké palné zbrane naberali smer k väčšej presnosti výrobnej aj k väčšej presnosti zásahov mohlo dôjsť k použiteľnej realizácii sna puškárskych majstrov, zostrojiť zbraň tichú, relatívne účinnú, presnú a lacno prevádzkovateľnú. Takto vznikla myšlienka zbrane so vzduchom poháňanou strelou. Vývoj sa vybral dvomi smermi. Zostrojili zbrane s pohonom strely na stlačený vzduch (**vetrovky**), a zbrane kde strelu z hlavne vymrští pružinou tlačným piestom poháňaný atmosferický vzduch (**vzduchovky**). Po zistení použiteľnosti kysličníka uhličitého na tento účel vznikli kvalitné zbrane s plynovým pohonom strely (**plynovky**). Presnosť streľby so strelivom tvarovaným ako guľa nebola dostačujúca. Tá sa podstatne skvalitnila použitím streliva typu „diabolo“ (plochá hlavica so „sukničkou“). Pištoly opísaných typov vzduchoviek vznikali o čosi neskoršie ako pušky z technických dôvodov, lebo pištoľ poskytuje podstatne menší priestor pre umiestnenie potrebnej mechaniky alebo nádržky na stlačený vzduch príj. plyn. V dnešných dňoch sú tieto problémy dávnou minulosťou a tak svetové firmy takpovediac chrlia pištoly vynikajúcich kvalít. Žiaľ zaobstarávacía cena týchto výrobkov na našom trhu je väčšia ako by bolo primerané k ich bezosporu vysokej technickej úrovni

2.2. Vývoj disciplíny a systému súťaží

Cesta vývoja k teraz medzinárodne ustanoveným formám disciplín trvala relatívne dlho. Nemecko, krajina v ktorej streľba bola (a je) národným športom, po druhej svetovej vojne mala opodstatnene obmedzené možnosti budovania armády a tým aj výcviku brancov. Vzduchové zbrane ponúkali možnosť kvalitného výcviku mládeže bez toho aby boli porušené medzinárodné dohovory. Takto sa rozšírilo používanie vzduchových zbraní. Tento „zlozvyk“ prevzal aj Zväzarm a jemu podobné militantné mládežnícke zväzy v ostatných krajinách neskoršie Varšavskej zmluvy. Na oboch stranách železnej opony vznikla široká báza strelcov dobre ovládajúcich vzduchové zbrane. Zároveň vznikali rôzne formy streleckých zápolení v streľbe zo vzduchových zbraní s rôznymi pravidlami v štátoch oboch „balíkov“ politicky polarizovaného sveta. K prvým medzinárodným pravidlám sa UIT (medzinárodná federácia streľby, dnes ISSF) dopracovala v roku 1968. Zo začiatku strieľali aj ženy, aj muži, aj juniorky, aj juniori zhodne štyridsať súťažných rán. Dnes strieľajú muži, juniori a kadeti šesťdesiat rán. Ženy, juniorky a kadetky strieľajú štyridsať rán. S takýmto počtom do súťaže vystrelených rán sa každoročne konajú M SR a tiež séria súťaží Extraligy SR a Prvej streleckej ligy. Pre pojednávanú kategóriu (mládež do šestnásť rokov) je v SR organizovaná séria súťaží, tzv. „Liga talentovanej mládeže“, ktorá vrcholí Majstrovstvami SR mládeže. V tejto sérii súťaží sa strieľa štyridsať rán do súťaže bez ohľadu na pohlavie pretekárov, aj keď sa kategórie podľa toho delia.

V disciplínach streľby zo vzduchových zbraní sa konali Majstrovstvá Sveta, opakujúce sa vo štvorročných cykloch v zime v polovici času medzi dvomi olympiádami, prvé v roku 1970 v USA (Phoenix). Rok nato boli prvé Majstrovstvá Európy vo vtedajšej Československej socialistickej republike v Meziboří. Majstrovstvá Európy sa v zimnom období konajú naďalej každoročne. Posledné, piate Majstrovstvá sveta čisto len zo vzduchových zbraní sa konali s ročným opozdením v roku 1987 v Budapešti.

Vzduchovkové disciplíny sú v programe Olympijských hier, „veľkých“ letných Majstrovstiev sveta konajúcich sa v polovici olympijského cyklu, Svetových pohárov a ich finále.

3. Problematika výberu športovcov

Predtým ako spomeniem formy výberu športovcov pár slov o veku pre túto športovú disciplínu vybraných detí.

Výber prevádzame u detí vo veku 11 – 14 rokov. Povedzme si kľúčové slovo puberta. Pred týmto vekom harmonický vývoj dieťaťa prejde „dramatickými“ zmenami. Vplyvom zmeneného hormonálneho režimu začne intenzívny rast tela. Zmenia sa pomery končatín s nedokončeným vývojom nervového riadenia, preto sa deti v tomto veku zdajú byť nemotorné. Napriek tomu, že majú obrovskú potrebu pohybu sú pomerne rýchlo unaviteľné, ich regenerácia je však rýchla. Zamestnávať ich jednostranne len so streleckými činnosťami pri ktorých je pohybu pramálo, nie je vhodné. Môže to viesť k ich odradeniu od tohoto športu. V tomto veku sa začínajú radikálne zmeny v pohlavnom vývoji dieťaťa. Nedajme sa pomýliť vzhľadom, biologický vývoj (hlavne u dievčat!), je podstatne výraznejší ako duševný. Okolie od nich žiada skoro „dospelé“ plnenie úloh, vtedy sa cítia deťmi. (Keď sa im takúto úlohu podarí splniť sú na to mimoriadne hrdé, nešetíme pochvalou.) Ak ich nazveme deťmi, sú urazené. Vývoj ich osobnosti sa stáva plným protikladov, tápajú v mnohých neistotách. Pritom toto obdobie je obdobím oduševnenosti, zvýšeného záujmu o mnohé veci a diania, obdobím búrlivého citového života. V tomto vývojovom období sú veľmi vnímavé, ľahšie ovplyvniteľné pozitívne ale aj negatívne. Je to obdobie hľadania vzorov. Páči sa im rozhodnosť a profesionálna istota. Nie je jedno kto a ako ich usmerní.

3.1. „Prirodzený“ výber

Sem možno zaradiť záujemcov o športovú streľbu ktorých nábor alebo organizovaný výber takpovediac obišiel. Obyčajne ide o deti aktívnych a bývalých športových strelcov, deti päťbojárov, deti poľovníkov, policajtov, vojakov z povolania a kamarátov týchto detí. U týchto chlapcov a dievčat je hriechom nevyužiť ich prirodzený záujem a pokiaľ na pohľad majú fyzické predpoklady, uchádzačov treba zaradiť do výcviku bez dlhšieho rozmýšľania. Keď im tento šport „nesadne“, tak ako prišli aj odídu.

3.2. Nábor

Podobne ako pri prirodzenom výbere, deti získané náborom nie je nutné podriaďiť špeciálnemu testovaniu lebo ide o deti u ktorých záujem o tento šport bol prebudený na rôznych športových streľbu propagujúcich akciách. Automaticky ich môžeme zaradiť do výcviku s vedomím, že ich ďalšiu športovú dráhu určí talent a motivovanosť.

3.3. Organizovaný, cielený výber

V tomto prípade ide o širší záber s organizovane viacúrovňovo testovanými skupinami detí, z ktorých len tie zaraďujeme do výcviku, ktoré prejdú sitom. „Sitom“ môže byť takzvaný negatívny výber, ktorým „odfiltrujeme“ z hľadiska zdravotného,

osobnostného (psychodiagnostika) alebo pre tento šport ináč kontraindikovaných jedincov, alebo takzvaný pozitívny výber, ktorým spomedzi ostatných záujemcov „vzdvihneme“ jedincov s kladnými predpokladmi. Najčastejšími „rešetami“ sú výber na základe dlhoročných skúseností vyberajúceho (empirický výber), alebo výber podľa „vcítania“ (empatický výber.)

4. Vhodnosť disciplíny pre začiatočníkov a mierne pokročilých vo veku do šestnásť rokov

Táto a aj ostatné vzduchovkové disciplíny sa strieľajú na desať metrov vzdialený terč. Táto vzdialenosť terčov je u pištoľových disciplín najkratšia. Tento fakt zaručuje väčšiu úspešnosť pri streľbe zo vzduchových zbraní ako pri streľbe na dlhšie vzdialenosti preto, lebo sa chyby v technike prevedenia práce na výstrele menej premietnu na terči. Tento fakt pôsobí povzbudzujúco na mladého adepta. V prípade mierne pokročilého strelca pri streľbe na desať metrov sa pekné zoskupenie zásahov na terči skôr ukáže, čo tiež pôsobí povzbudzujúco.

Typ zbrane s ktorou u nás začiatočníci pracujú (TAU – 7) umožňuje meniť vzdialenosť mieridiel. Pri menšej vzdialenosti mieridiel od seba sa prirodzený tras vystretej hornej končatiny opticky menej prejavuje. Je síce pravda že táto úprava mieridiel mierne negatívne ovplyvní presnosť zásahov, no fakt že strelec vidí nie tak roztrásené mieridlá, pôsobí ukludňujúco na športovca. Toto je u začiatočníkov väčším prínosom ako tá minimálna strata v presnosti zásahov.

Vzduchové zbrane majú v porovnaní s palnými zbraňami zanedbateľnú reakciu pri výstrele, čo znižuje pocit strachu z výstrelu a aj preto sú „vzduchovky“ vhodné pre začiatočníkov. Hospodárska stránka tiež nie je zanedbateľná. Jeden výstrel zo vzduchovej zbrane je podstatne lacnejší ako zo zbraní palných.

5. Vyučovanie základných postupov práce na výstrele a nácvik spôsobu ich prevedenia

Nižšie uvádzané postupy nazývame základnými preto, lebo bez ich ovládnutia na mimovoľnej úrovni nie je možné prekročiť prah neusporiadosti v práci na výstrele. Nácvik týchto postupov pre ich jednotvárnosť býva častým kameňom úrazu u začiatočníkov, mladých adeptov ľahko odradí od ďalších tréningov. Preto je potrebné u každého športovca jednotlivo, podľa ich schopnosti znášať takúto prácu, dobre zvážiť pomer zaradenia týchto postupov do tréningového procesu. Potreba precvičovania týchto postupov, a zvyšovanie „dávkovania“ do únosnej miery na každom tréningu, je daná cieľom „urobiť“ z týchto techník mimovoľný súbor.

5.1. Zaujatie streleckého postoja

Vedieť bez ťažkostí dobre sa postaviť, zaujať vhodnú streleckú polohu smerom k terču je zdanlivo nepodstatná vec. Skúsenejší strelci a tréneri však už vedia, že začiatkom i koncom úspešnosti je dobrá poloha strelca. Základná poloha sa dá vymedziť jednoduchým popisom. Na svojom streleckom stanovišti si predstavíme čiaru

ktorá vedie od približného stredu stanovišťa ku stredu terča. Chodidlom, pravák pravým, ľavák ľavým, sa postavíme na pomyslenú čiaru (u začiatočníkov túto čiaru je možné pre názornosť kriedou aj nakresliť) tak, že „čiara“ prechádza pod prstami danej nohy, ktorá je v porovnaní s kolmicou pretínajúcou „čiaru“ vedúcu k terčom o tridsať stupňov otočená prstami v smere streľby. Druhá noha je v postavení kolmom na pomyslenú čiaru tak, že táto „čiara“ prechádza pod klenbou chodidla. Tento postoj nesmie byť kŕčovito zaujatý, je ho treba prispôbiť anatomickým danostiam toho ktorého jednotlivca. Dôležité je aby sa strelec v postoji cítil čo možno najpohodlnejšie, aby polohu prijal za vlastnú. Podstatou pri zaujímaní streleckého postoja je nájdenie takzvaného nulového bodu. Tento stav sa dosahuje pri vyrovnaných tlakoch a ťahoch všetkých svalov ramenného pletenca a iných svalov zúčastňujúcich sa na polohe hornej končatiny pri mierení na terč. Dobrý smer postoja je dosiahnutý vtedy, keď po opakovanom zaujatí postoja strelec hornou končatinou ktorá mieri na terč, svoj nulový bod nájde stále v námernom rajóne pod čiernym stredom terča. Zaujatie polohy pre streľbu nacvičujeme mnohonásobným zaujatím, zrušením a znovu zaujatím streleckého postoja. Keď sa strelcovi podarí naučiť sa zaujať postoj tak, že už nemusí vykonať drobné úpravy polohy neistým posúvaním chodidiel „hore – dole“, určite to pridá na jeho sebadôvere.

5.2. Uchopenie a natiahnutie zbrane

Podstatou pri nácviku tohto úkonu je, aby pažba zbrane stále ležala rovnomerne v dlani a aby prsty vykonávajúce samotné uchopenie držali pažbu zbrane na rovnakých miestach a rovnakou silou.

Postup pri uchopení zbrane je nasledujúci. Nestrieľajúcou rukou uchopíme hlaveň alebo predpažbie pištole. Zbraň zasadíme do vidlice tvorenej palcom a ukazovákom strieľajúcej ruky. Miernym napnutím a uvoľnením týchto prstov „usporiadame“ pokožku. Dbáme na to aby pozdĺžna os zbrane bola predĺžením osy predlaktia. Obchmatnutím pažby tretím a štvrtým prstom, pokiaľ možno vždy tou istou silou (palec a malíček sa na držaní zbrane silou nepodieľajú) zabezpečíme to, aby pažba stále rovnako ležala v dlani. Sila držania pažby zbrane by sa nemala meniť ani pri práci na spúšťaní. Palec a malíček sa počas spúšťania naďalej nezapájajú do intenzívneho držania pažby.

Počas tréningovej či pretekovej streľby spôsob držania opísanou formou podľa potreby niekoľkokrát opakujeme. Túto činnosť môžeme trpezlivým opakovaním nacvičovať oddelene od ostatných úkonov, alebo aj v spojení s nácvikom zaujatia streleckého postoja.

Pri nácviku uchopenia zbrane naučme mladého adepta športovej streľby aj natiahnutiu a nabíjaniu zbrane a poučme ho aj o bezpečnosti pri práci so zbraňou.

5.3. Mierenie

Ďalším z dôležitých postupov pre budúci súbor práce na výstrele je mierenie. Poučme športovca o pomenovaní súčastí otvorených mieridiel, s ktorými sa na pištoliach stretne. Ležatá obdĺžniková platnička s výrezom, ležiaca bližšie k oku strelca, je cieľník (priehľad). Stojatý obdĺžnikový plátok približne na konci hlavne je muška.

Zistíme ktoré oko je tzv. riadiacim okom strelca. Aj u praváka môže byť riadiace

napr. ľavé oko. Spôsob zistenia je nasledovný. Obidve oči máme otvorené. Palec na ktorejkoľvek ruke namierime na určitý predmet. Striedavým zatváraním a otváraním jedného a druhého oka zistíme, že napríklad pri zatvorení ľavého oka je palec ruky tam kde sme ho namierili. Naopak, pri zatvorení pravého oka palec ruky odskočí od miesta namierenia doprava. To znamená, že riadiacim okom je pravé oko, ním teda budeme mieriť. Krížne kombinácie, napr. pravá strelajúca ruka a ľavé riadiace oko spôsobujú určité problémy pri tvarovaní „anatomickej“ pažby lebo v týchto prípadoch os hlavne nie je pokračovaním osy predlaktia z čoho môžu vzniknúť problémy v držaní pažby pri výstrele (hlavne pri palných zbraniach).

5.3.1. Mierenie z hľadiska mieridiel

Strieľať je možné s akokoľvek usporiadanými mieridlami, ale pre prirodzený cit človeka k symetrii je jednoduchšie „ustrážiť“ nasledovne usporiadané mieridlá. Vrchnú hranu cieľníka zarovnáme s vrchom mušky, mušku „umiestnime“ do výrezu cieľníka tak, aby priesvity vzniknuté medzi bočnými stenami výrezu a bočnými hranami mušky boli rovnako široké. Preto, že muška a cieľník sú od seba dosť vzdialené a oko na dĺžku vystretej hornej končatiny ešte nevidí s dostačujúcou hĺbkou ostrosti zrak zaostrujeme na mušku, pričom cieľník ostáva mierne neostrý. Keď svoju zbraň pomocou mikrometrického posuvu mieridiel takto nastrieme na stredový zásah, potom iné ako popísané spôsoby zarovnania mieridiel zapríčiňujú nasledovné odchýlky. Keď pri rovnakých bočných priesvitoch horná hrana mušky je nižšie ako horná hrana cieľníka, zásahy v terči budú dole („utopená“ muška). Keď pri rovnakých bočných priesvitoch horná hrana mušky je vyššie ako horná hrana cieľníka, zásahy v terči budú hore („hrubá“ muška). Pri zarovnaných vrchoch ale odlišných šírkach bočných priesvitov zásahy v terči budú vždy na tej strane terča na ktorej strane je bočný priesvit užší. Pri kombinácii týchto „základných“ odchýlok zásahy môžu byť vľavo-vpravo hore, taktiež vľavo-vpravo dole. Zásahy na terči vľavo alebo vpravo dole môžu byť dôsledkom vychýlenia zarovnaných mieridiel od vodorovnej roviny (v ktorej mieridlá za normálnych okolností držíme).

5.3.2. Mierenie z hľadiska terča

Už vieme ako máme vidieť mieridlá. Objektom zásahov je ale terč. Otázka znie, ako a kde umiestniť obraz mieridiel na svetlom štvorci s výrazným čiernym stredom? Výrazný čierny stred po zamierení niečo pod jeho spodný okraj sa mení na nevýraznú tmavú „machuľu“ z dôvodu, že ostrosť pohľadu má ohnisko na muške! Teraz vidíme nasledovný obraz. Nie príliš ostrý cieľník, absolútne ostrá muška so zrovnanými hornými hranami cieľníka a mušky a tam nad nimi v pozadí, ako určitá opora, je neostrý tmavý stred terča. Prečo nad obrazom mieridiel? Preto, lebo námerná oblasť (rajón) sa pri tomto spôsobe strelby nachádza v svetlej časti terča s priesvitom medzi spodným okrajom čierneho stredy terča a zarovnanými hornými hranami mieridiel. Čierne mieridlá sa na svetlom podklade lepšie kontrolujú. V tejto námernej oblasti „pláva“ obraz mierne roztrasených mieridiel. Miera roztrasenosti mieridiel a tým aj veľkosť námernej oblasti na terči sa trénovanosťou postupne znižuje. Zabudnite na kedysi používané pomenovanie: námerný bod. Hľadanie jedného daného ideálneho miesta (bodu) na terči pre moment vystrelenia vedie ku kríčovitosti v práci, ku nepodstatnou vecou rozptýlenej pozornosti a toto vedie k chybám v technike výstrelu.

5.4. Dýchanie

Kyslík je život. Pri nedostatku kyslíka organizmus, a to hlavne centrálny nervový systém neodovzdáva tú kvalitu a ani množstvo práce na ktoré je predurčené. Dostatok kyslíka pre organizmus zabezpečuje dýchanie atmosferického vzduchu výmenou objemov plynov (vdych – výdych) tzv. vonkajším dýchaním. Z do pľúc vdýchnutého objemu vzduchu sa kyslík dostane do orgánov, svalov atď. pomocou červených krviniek, ktoré slúžia ako nosiče pre kyslík „dnu“ a pre kysličník uhličitý „von“ (vnútorné dýchanie). Nás však v tomto prípade zaujímajú len prejavy dýchania, kedy, ako a prečo vdýchnuť a vydýchnuť.

Aká je teda technika dýchania? V čase pred prvým zdvihom, alebo medzi dvomi výstrelmi dýchame kľudovým dýchaním. Pred tým ako zbraň držiaca hornú končatinu zdvihneme jeden – dvakrát stredne hlboko vdýchneme a vydýchneme. Zvýšime takto hladinu kyslíka v organizme. Spolu so zdvihom strieľajúcej hornej končatiny vykonáme plný vdych. Pohyb končatiny zastavíme mierne nad terčom. Urobíme nájazd do námernej oblasti pričom úplne vydýchneme, tým sa zbavíme veľkého množstva nepotrebného CO₂. Po dosiahnutí námernej oblasti urobíme vdych do „brucha“, čím ešte získame čerstvý kyslík a pocit kľudu, že máme dosť vzduchu z nádychu, čiže nasledujúcu prestávku v dýchaní (zatajený dych) znesieme bez problémov. Vdych do „brucha“ okrem toho mierne podoprie hrudný kôš, čím spevníme rovnováhu trupu. Po výstrele vydýchneme a pokračujeme v kľudovom dýchaní.

Vdych do „brucha“? Áno. Tzv. bránicové dýchanie. Hudobníci hrajúci na dychových nástrojoch sa to naučili, naučme tomu aj našich strelcov. Stačí si ľahnúť na chrbát, mierne pokrčiť kolená, ruku (alebo ruky) položiť na brucho pre kontrolu pohybu brušnej steny pri vdychoch a výdychoch a už stačí len pokojne dýchať. Tu treba pripomenúť blahodárny relaxačný účinok tohoto jednoduchého cvičenia. Takouto formou je možné za akýchkoľvek podmienok relaxovať.

5.5. Spúšťanie

Spúšťanie je vlastne pre presný zásah najdôležitejšou činnosťou. Plynulým tlakom posledného článku ukazováka na páku spúšťacieho zariadenia zbrane toto zariadenie uvedieme do chodu, čoho konečným výsledkom je výstrel. Že kde dopadne výstrelom hlaveň zbrane opúšťajúca strela, to práve v podstatnej miere ovplyvňuje akosť spôsobu prevedenia tlaku na spúšť.

Je niekoľko názorov na spôsob prevedenia pohybu spúšťania. Vychádzajúc z toho, že „genialita tkvie v jednoduchosti“, je dobré neplietť aj tak dosť popletené hlavy našich športovcov z radov dospievajúcej mládeže zložitejšími spôsobmi prevedenia práce na spúšti. Naučme ich opakovane rovnako previesť stále sa zvyšujúci tlak v plynulom pohybe na páku spúšťového mechanizmu tak, že posledný článok ukazováka je priložený na spúšť približne v polovici svojej dĺžky. Riadme sa dĺžkou ukazováka a posúvaním spúšťovej páky nájdime jeho miesto tak, aby v momente uvoľnenia spúšťového mechanizmu posledný článok spomínaného prsta bol kolmo na os zbrane. Takto predídeme tomu aby sa zbraň, pôsobením tlaku na spúšť ináč ako v smere osy zbrane, sa v poslednom úseku vyvíjaného tlaku alebo v momente výstrelu odchyľila od potrebného smeru a tým ovplyvnila miesto dopadu strely na terč. Samotný pohyb spúšťania vychádza z kĺbu medzi prvým a druhým článkom ukazováka.

5.5.1. Spúšťanie posediačky

U začiatočníkov z radov dospievajúcej mlade je tento spôsob veľmi obľúbený. Práve preto sa hodí na vyučovanie vyššie popísaného úkonu. Strelec sedí. Po správnom uchopení zbrane ju drží v lone dlaňou hore, zbraň opakovane naťahuje a spúšťa nasucho, pritom pozoruje pohyb prsta spolu so spúšťou s cieľom, aby videl prácu vlastného ukazováka a uvedomoval si, že túto prácu riadi a prevádza ON sám a nikto iný! Ďalším zo spôsobov je práca naslepo v zhodnej polohe. Týmto spôsobom je možné dokonale precítiť samotnú plynulosť pohybu. Spojenie mierenia z hľadiska mieridiel a spúšťania v sede je možné dosiahnuť tak, že strelec sedí oproti línii terčov so správne uchopenou zbraňou položenou na vrch streleckého stolíka s podopretou hlavňou, s usporiadanými mieridlami mieri na „čistý list“ a spúšťa. Tvorivý tréner je schopný vymyslieť niekoľko ďalších spôsobov nácviku spúšťania posediačky. Dôležité je, aby záujem a pozornosť športovcov dokázal udržať počas celého času tohoto nácviku na potrebnej úrovni.

5.5.2. Spúšťanie v streleckom postoji

Strelca postavíme do streleckého postoja tak aby zbraňou mieril na čistý list (neutrálne pozadie) vo výške terčov. Použijeme stojan na ďalekohľad alebo inú pomôcku vyhovujúcu na tento účel a podoprieme športovcovu hornú končatinu tak, aby zápästie a ruka boli voľné. Ďalej už strelec pracuje samostatne. Naťahuje zbraň a spúšťa s pozornosťou upretou na prácu ukazováka a nehybnosť zápästia. Mieridlá sleduje len okrajovo, úlohou je vnímanie „čistého“ spúšťania plnou sústredenosťou

6. Suchý tréning

Strelba „nasucho“ znamená uvoľnenie natiiahnutého spúšťového mechanizmu - v tomto prípade vzduchovej pištole- vybavenej zariadením umožňujúcim prácu so spúšťovým mechanizmom bez toho, aby došlo k uvoľneniu hnacej náplne (vzduchu alebo plynu). Pištole TAU7 toto zariadenie nemajú, problém je ale riešiteľný. Po použití primerane upravenej „gumičky“ vloženéj medzi kladivko a koniec vypúšťacieho ventilu sa zo zbrane hnacia náplň už neuvolňuje.

Nižšie popísané spôsoby prevádzania suchého tréningu sú súčasťou takzvanej streleckej „abecedy“ a sú zoradené podľa postupnosti od jednoduchšieho k zložitejšiemu. O tom ale bude reč inde.

Opakovane upozorňujem na skutočnosť, aby sme pri precvičovaní rôznych foriem suchého tréningu trpezlivo vysvetľovali svojim športovcom dôležitosť jednotlivých častí budúceho súboru činností. Skúsme to tak aby uverili dávnej pravde, že „suchým tréningom rastie majster“. Do tréningového dňa zaradíme suchý tréning podľa období a vyspelosti budúceho strelca tak, aby sme v jednej jednotke v postupnosti len mierne prekračovali hranicu znášanlivosti jednotlivcov voči týmto formám nácviku. Tieto sú bez výrazných dojmov a začiatočník pociťuje silnú potrebu zmerať svoje sily za každú cenu.

6.1. Súbor „postoj-uchopenie-zamierenie s dýchaním-suchý výstrel naslepo“

Keď doteraz popísané časti práce na výstrele dáme do súbornej postupnosti nám

vychádza v názve uvedený rad činností. Ide vlastne o celok postupov s ktorým dokončíme prvý krok v začínajúcom streleckom tréningu. Týmto krokom je nájdenie už spomenutého nulového bodu. Na základe už popísaného by celý postup mal byť jasný až po časť nájazdu do námernej oblasti s nádychom do brucha. Keď je strelec so zarovnanými mieridlami už v „rajóne“ a uvedomil si stav mieridiel, zavrie oči a urobí plynulé horizontálne bočné pohyby (akoby rýchlopalnícké) vľavo a vpravo (pohyb vychádza až z lýtok strelca, panva a trup sa pohybujú zladene), po ktorých zastaví v mieste kde „cíti“ čierny stred terča. Keďže tento pohyb prevádza so zavretými očami, vystrelí nasucho naslepo. Otvorí oči a keď os zbrane smeruje do námernej oblasti, našiel nulový bod, môže začať suchý tréning. Keď tomu nie je tak, zruší postoj, položí zbraň, odíde z miesta, urobí akýkoľvek pohyb na vymazanie predošle zaujatého postoja zapísaného v pamäti a so „žiarivou istotou“ začne budovať celý postup nanovo, až kým nedôjde k nulovému bodu smerujúcemu k námernej oblasti. Vytrvalým nácvikom postupov sa počet nevydarených pokusov výrazne zníži.

6.2. Suchý tréning naslepo

Suchý tréning naslepo, je vlastne ďalším krokom po osvojení predošlého súboru činností. Stačí pokračovať v postupnosti od zamierenia s dýchaním (zdvih s vdychom, nájazd do námernej oblasti s výdychom a následným dodýchnutím do brucha). Po ustálení mieridiel v námernej oblasti zavrieme oči a vystrelíme naslepo. Po uplynutí jednej, dvoch sekúnd otvoríme oči a skontrolujeme polohu mieridiel a ich vzájomný stav. Pokiaľ sa nachádzajú pod pôvodným rajónom alebo v ňom, sme pracovali dobre a aj postoj je v poriadku. Suchý tréning naslepo je od už opísaného zložitejšia forma nácviku spúšťania. Na to aj zameriavame väčšiu časť pozornosti. Ostatok pozornosti venujeme vnímaniu práce ostatných svalových systémov zúčastňujúcich sa na postoji a na udržaní zbrane v námernej oblasti. Pri tomto nácviku bez účasti videnia podstatne akostnejšie vnímame prácu svalov.

6.3. Suchý tréning na neutrálne pozadie

K prevádzaniu tohto spôsobu suchého tréningu nie je nutné stáť na streleckom stanovišti. Ako neutrálne pozadie nám môže poslúžiť stena tréningových priestorov, alebo pred pretekom stena miestnosti kde príprava suchým tréningom je povolená. Tento spôsob tréningu tak isto možno prevádzať aj na streleckom stanovišti, ale namiesto terča založíme prázdny list papiera. Takýto suchý tréning je už zložitejší stupeň špeciálnej prípravy ako predošlá forma. Tu sa venujeme mieridlám a spúšťaniu rovnakým stupňom pôsobivosti, ale obraz vidíme ešte bez „rušivého“ článku, čierneho stredu terča.

Ako „neutrálne“ pozadie môže poslúžiť aj zrkadlo (táto metóda je zároveň výbornou súčasťou psychickej prípravy) v ktorom strelec vidí celého „seba“, vďaka čomu si začne uvedomovať skutočnosť, že všetko čo robí je naozaj v jeho rukách a ten na ktorého sa najviacej môže spoľahnúť je ON sám.

6.4. Suchý tréning na terčový negatív

K tomuto spôsobu prípravy je potrebné vyrobiť terč, ktorého stred bude biely a biele časti zmeníme na čiernu farbu. Pri tréningu týmto spôsobom mierime do bieleho stredu terča. Tento spôsob je svojim zameraním obdobou predošlého cvičenia

ale tým, že v pozadí mieridiel vnímame biely kruh a usporiadané mieridlá sa v ňom snažíme udržať, mierne zvyšujeme stupeň náročnosti prevedenia a zároveň pracujeme na znižovaní námernej oblasti.

6.5. Suchý tréning na terč

Suchý tréning na terč je najťažšou, súhrnnou formou tohoto spôsobu tréningu. Pri ňom už svoju pozornosť sústreďujeme viacvrstvovo na súbor činností z ktorého nemožno podceňovať ani jednu z jeho zložiek. Tu sa po prvý raz stretávame s celkovou prácou na výstrele (aj keď zatiaľ „len“ suchom). Teraz je možné spojiť všetky doteraz získané skúsenosti a návyky v jeden pevný celok.

Pri tomto tréningu začneme učiť strelca na spôsob práce s „pohľadom“. Každý mladý strelec je nesmierne zvedavý na výsledok svojej práce. Pri tak blízko umiestnených terčoch ako v tejto disciplíne, robia tú veľkú chybu, že po výstrele v ostrom tréningu okamžite prenesú pohľad na „dierku“ v terči. Tento odstrániteľný reflex často začne pracovať skôr ako k výstrelu skutočne dôjde, výsledkom čoho je strata kontroly nad mieridlami a miesto dopadu strely na terč sa stáva náhodným. Poznate túto reakciu strelcov? „Však všetko som robil naozaj dobre, prečo potom tá päťka?“ Aby sme tomuto „úказu“ predišli naučme strelcov nasledovnému postupu práce s očami. Strelec registruje že došlo k výstrelu, očami vedome ostane na muške ešte sekundu-dve. Potom pohľad odvráti, pozrie sa napr. na podlahu, a až potom sa pozrie do ďalekohľadu alebo na terč. Tento spôsob práce neustále pripomínajme športovcovi a stále sledujme, či tak skutočne aj robí. Oplatí sa to!

7. Používanie streleckých pomôcok, uloženie streliva, náradia a iných vecí na streleckom stolíku

Dôležitou streleckou pomôckou sú špeciálne okuliare, ktoré môžu korigovať zrakové vady dioptricky. Použitím rôznych farebných filtrov pomáhajú upravovať nedostatky osvetlenia v priestoroch určených pre tréning, alebo v halách kde sa preteky konajú (žltý filter - vyvoláva pocit väčšieho množstva svetla; oranžový filter a „dymový“ filter - pri silnom osvetlení zmierňujú veľkú rozdielnosť jasov susediacich plôch; bledomodrý filter je všeobecne vhodný pre miestnosti s umelým osvetlením), použitím zatváracej (irisovej) clony zvýšime hĺbku ostrosti videnia, zároveň prídavne zabezpečíme rovnaký uhol pohľadu, približne rovnaké držanie hlavy a aj to, že mieridlá zdvihneme stále do rovnakej výšky. Rám okuliarov je vytvorený tak, že uhol použitých optických a ortoptických pomôcok môžeme prispôsobiť k tomu, aby os pohľadu prechádzala pri akomkoľvek spôsobe držania hlavy kolmo cez stred plochy použitej pomôcky. Na rám môžeme taktiež pripevniť rôzne clony (bočné clony, clonu pred oko ktorým nemierime...) na vymedzenie priestoru ktorý ešte chceme vnímať okrajovým videním. S týmito clonami ale pozor! Nedostatočný priestor pre bočné videnie zhoršuje rovnováhu streleckého postoja.

Aj pri streľbe zo vzduchových zbraní je povinné používať chránič sluchu. Pištoliar bez problémov môže používať tzv. mušľové chrániče, tie zabezpečujú najkvalitnejšiu ochranu sluchu.

Strelecká čiapka so strieškou, alebo len samotná strieška je tiež potrebná.

V mnohých prípadoch sa z nich stáva „záchranca“ dobrého výsledku. Napr. pri silnom a kmitajúcom osvetlení prichádzajúcom zhora.

UPOZORNENIE! Pomôcky ktoré pri pretekovej činnosti používame „na hlave“, používajme tak isto aj pri suchom tréningu. Sú to pomôcky, ktoré vyvíjajú určitý tlak na pokožku hlavy a keď si na tieto tlaky neprivykneme počas tréningov, ich použitie v potrebných prípadoch bude pôsobiť rušivo práve na miestach najbližších stredisku všetkých činností, čím je centrálna nervová sústava.

Ďalekohľad pri streľbe zo vzduchových zbraní čím ďalej, tým viacej stráca na dôležitosti. Dnes sa na kvalitnejších súťažiacich strieľa na terčové sústavy ktorých strojové zariadenie umožňuje prisunutie terča k strelcovi na kontrolu zásahu. Strelci v nami pojednávanej vekovej kategórii sa ešte často stretnú s takým terčovým zariadením, kde budú nútený použiť ďalekohľad. Nech ho teda použijú na určenie smeru dopadu zásahov na terči a nie na zbytočné ciachovanie presnej číselnej hodnoty zásahu. (To je úlohou rozhodcov určených na tento účel.) Spôsob umiestnenia ďalekohľadu je v závislosti na type použitého stojana na ďalekohľad. Ďalekohľad pripravme tak, aby sme sa pri pohľade doň nemuseli postaviť na prsty nôh alebo sa silne nakláňať. Umiestnime ho tak, aby sme k ďalekohľadu stáli čelne. Do očné (okulára) ďalekohľadu sa zásadne dívame okom ktorým nemierime!

Výrobca prikladá ku každej zbrani základné náradie ktoré si pripravme tak, aby v prípade potreby bolo po ruke.

Často vidíme u strelcov, že strelecký kufrík používajú na zvýšenie stolíka. Z tohoto dôvodu sme už videli veľa prestrelených kufríkov. Strelci si oň s obľubou opierajú zbraň držiacu ruku. Keď sa ale predsa rozhodneme tak, že kufrík takto použijeme, vyložme z kufríka všetky veci ktoré počas streľby môžeme potrebovať a nekladme naň nič. Čelíme takto vzniku zbytočného zmätku pri zbieraní vysypaného streliva a iných vecí padnutých, podľa zákona schválnosti, ďaleko za palebnú čiaru..

Stopky alebo hodinky sú nevyhnutnou pomôckou pre strelca. Prehľad o čase vymedzenom na streľbu je z hľadiska zvolenej taktiky ďalšieho postupu nesmierne dôležitý. Strelec informovaný o prebiehajúcom čase určenom pre streľbu sa dostáva menej často do časovej tiesne. Pri správnom zadelení času ho ruch, ktorý vzniká približne v poslednej štvrt'hodine preteku balením a odchodom strelcov ktorí už súťaž dostrieli, nebude rušiť. Merač času umiestnime tak, aby sme naň dobre videli.

Otvorené mieridlá odrážajú svetlo okolia. Tomuto môžeme zabrániť ich začadením. Na začadenie mieridiel strelci najčastejšie používajú obyčajnú voskovú sviečku. My ale pracujeme s mládežou do šestnásť rokov z čoho vyplýva, že za krátky čas budú všetky plochy kde sa naši strelci otočia plné kvapiek vosku. Predidme tomu tak, že naši športovci použijú namiesto sviečok iné, dobre čadiace no nekvapkajúce materiály. Dnes už v odborných predajniach takéto látky sú aj v predaji. Keď na „začiernenie“ mieridiel predsa použijeme sviečku, tak sa pri čadení nedívajme do plameňa!

Uloženie vecí potrebných pri streľbe má byť také aby sme na všetky dosiahli bez zbytočného zmätkovania, nepotrebného „naťahovania sa“ za nimi. Najlepšie je pomôcky uložiť do dosahu nestrieľajúcej ruky.

Obutie a oblečenie strelca je podrobne popísané v pravidlách športovej streľby. Držme sa pravidiel. Najčastejšie chyby badať v obutí strelcov. Nepoužívajme bežecké

„botasky“. Tie sú určené na beh a nie na státie. Zhoršujú rovnováhu postoja. Obúvajte sálové (indoor) obutie, hoci aj obyčajné „polotrampky“. Obuv má končiť pod členkami dolných končatín!

Zápisník zásahov môže byť pomocníkom aj nepriateľom. Záleží od toho kto a ako ho používa. U špičkových strelcov zápisník pri súťaži vidieť len ojedinele. Zápisník je v hlave, a na skutočne vážnych súťažiach na obrazovke zariadenia firmy SIUS Ascor. Pokiaľ zápisník používame ako sprostredkovateľa v „boji“ s číslami sme na zlej ceste. Pokiaľ nám slúži ako pomocník pri odhaľovaní najčastejšie sa opakujúcich odchýlok od správnej práce v jednotlivých častiach vypracovania výstrelu, sme na ceste dobrej. Nie je to ľahká úloha, ale sa pokúsme deti učiť na to aby vnímali zásah do stredu terča a smer zásahov mimo stred terča. Keď sa nám toto podarí dávame im do vienka bohatstvo schopnosti sústrediť sa na podstatu streľby, čiže na spôsob vypracovania výstrelu. Pravda, v strede terča naďalej bude ležať desiatka ale keď sa naučíme zasahovať toto miesto na terči, nie sú to ťažké počty, stále to bude desiatka. Športovci ktorí sa toto nenaučia, pridávajú na miskú váh na ktorej sú rušivé faktory. Vysporiadať sa s väčšou ťarchou väčšej hromady stresov budú musieť oni sami.

Keď pomocník, tak takto. Nakreslíme kruh, zvislou a vodorovnou čiarou ho rozdelíme na štyri rovnaké štvrtiny. Stále urobíme písadlom bodku približne tam, kde je vstrel na terči. Takto môžeme viesť záznam o častiach tréningu, o celom tréningu, o pretekoch a môžeme robiť dlhodobú „mapu“ zásahov atď.

8. Ostrý tréning

Ostrý tréning je zastrešením jednotlivých zložiek súboru prác doteraz natrénovaných. Pri ostrom výstrele dôjde k vymršteniu strely z hlavne a pokiaľ k tomu došlo smerom napr. k terčom, výsledok na rozdiel od suchého tréningu je viditeľný a hodnotiteľný.

8.1. Ostrý tréning na prázdny lapač striel

Tento spôsob tréningu prevádzajme len v tom prípade keď vieme zamedziť odrazeniu strely späť do priestranstva kde sa ktokoľvek zdržiava. Napr. od olovenej vložky v lapači striel sa „diabolky“ neodrážajú. Tento spôsob streľby strelca navyká na výstrel.

8.2. Ostrý tréning na čistý list

Do terčového zariadenia vložíme akýkoľvek čistý papier alebo list terča obrátený „hrbtom“ k strelcovi. V prípade terčového zariadenia na pásové terče nám poslúži priestor medzi dvomi čiernymi stredmi terčov. Mierime do stredu štvorca, mieridlá môžeme „nacvakať“ tak, aby strely dopadali tam kde mierime. Od stupňa streleckej vyspelosti športovca závisí obraz na liste. Čím je strelec skúsenejší, tým bude zoskupenie zásahov menšie, menej skúsený strelec bude mať rozptýl tiež primeraný. Tento spôsob nácviku streľby je menej stresový ako streľba na terč.

8.2.1. Ostrý tréning na čistý list naslepo

Postupujeme podobne ako v predošlom cvičení, len po ustálení mieridiel na

prostriedku papiera zavrieme oči a takto dopracujeme výstrel. Strelci si postupne zvyknú na tento spôsob práce, dokonca sa im bude dariť strieľať aj zoskupenie. Toto cvičenie slúži na získanie istoty v svalovej práci a čiastočne odbúrava strach z výstrelu.

8.3. Ostrý tréning na terč

Tento spôsob tréningovej práce je vlastne vyvrcholením doterajšej tréningovej „driny“. Je uzavretím súboru nácvikov vedúcich k zvládnutiu práce na výstrele. Umožňuje číselné ohodnotenie akosti prevedenia práce na výstrele tak jednotlivo ako aj sérií výstrelov s ľubovoľným počtom rán, podľa potreby aj s výpočtom priemeru na jeden výstrel. Umožňuje porovnávanie konečnej hodnoty výsledku sérií s určeným alebo obvyklým počtom výstrelov s inými strelcami, s tabuľkou výkonnostných tried atď. Tento druh tréningu núka aj niekoľko iných možností, mnohé z nich sú v hlavách tvorivých trénerov, niektoré zas budú popísané v nasledujúcej časti.

9. Strelecký tréning

Na rozdiel od doteraz prejednávaných „tréningov“ ktoré boli zamerané na spôsoby prevedenia výstrelu, teraz sa na tréning pozrieme z hľadiska usporiadania.

9.1. Stupňovanie streleckého tréningu

V športe do ničoho nemožno skočiť takpovediac rovnými nohami. Všetko treba usporiadať do určitého sledu. Logická následnosť postupov a ich obmeny a striedania nám umožnia zostaviť stupňovaný strelecký tréning, ktorý sa buduje podľa už spomenutej zásady „od jednoduchšieho k zložitejšiemu“. Strelecký tréning má tri stupne: stupeň vzostupný (zohrievací), stupeň výkonný (účinný) a stupeň zostupný (uvoľňovací).

9.1.1. Vzostupný stupeň streleckého tréningu

Ako pred streleckým tréningom „zohrejeme“ telo na pracovnú teplotu, tak pred výkonnou fázou streleckého tréningu potrebujeme zohriať „mozog“, „prečistiť“ kanály ktorými prúdi tok informácií prichádzajúcich z tela do centra a odtiaľ odosielaných do tela počas práce na výstrele. Taktiež precvičíme jednotlivé zložky techniky vypracovania výstrelu. Zvolíme jednu z jednoduchších cvičení a v ďalšom čosi pridáme pre zvýšenie pozornosti, alebo prejdeme vzostupný rad streleckých činností. Trvanie tohoto stupňa streleckého tréningu určíme podľa vyspelosti strelca a obdobia ročného tréningového cyklu. Teda v pomere ku celej tréningovej jednotke určenej individuálne pre daný deň, tento stupeň bude najdlhšie trvať u športovca začiatočníka v prípravnom období.

9.1.1.1. Strelecká „abeceda“

Niektoré časti streleckej abecedy s vysvetlením ich pôsobnosti už boli popísané v predošlých statiach. Zostavme teda vzostupný rad cvičení pojednávaného „alfabetu“.

A. Postoj-uchopenie s nájdením nulového bodu. **B.** Suchý tréning naslepo na neutrálne pozadie. **C.** Suchý tréning na neutrálne pozadie s kontrolou mieridiel. **D.** Suchý tréning naslepo na terč. **E.** Suchý tréning na terč s celkovou kontrolou všetkých zložiek práce. **F.** Ostrý tréning na protiodrazovo zabezpečený „prázdny“ lapač striel. **G.** Ostrý tréning

na prázdny list. **H.** Ostrý tréning na prázdny list naslepo. **I.** Ostrý tréning na terč-„voľná streľba“, príp. nástrel na stredový zásah.

9.1.1.2 Obmeny vzostupného zaťaženia

Bez ohľadu na zameranie tréningových jednotiek stále zaradovať celý rad cvičení abecedy do vzostupnej fázy streleckého tréningu by nebolo rozumné. Často je potrebné urobiť rôzne kratšie zostavy s obmenami počtu opakovaní úkonov, počtu výstrelův a časov trvania jednotlivých „písmen“ abecedy. Ako príklad uvediem ľubovoľnú zostavu: A-5 x, D-5 min., E-10 min., F-5 min., G-8 rán, I-7 min., voľná streľba.

9.1.2. Prostredný, výkonný stupeň streleckého tréningu

Táto časť streleckého tréningu začína vďaka vzostupnej časti s predpokladom úplnej „prítomnosti“ strelca, preto ho môžeme zamestnať zadaniami sledujúcimi cieľ zvládnuť hlavnú úlohu, pracovať s plným nasadením v časovom úseku primeranom jeho streleckej vyspelosti.

9.1.2.1. Streľba na zoskupenie zásahov

Pri tomto spôsobe streľby strelec pracuje obvyklou formou, len na zbrani „odcvakáme“ mieridlá od stredového zásahu na ľubovoľný smer, najlepšie do bieleho poľa terča. Športovec môže dlhodobu súťažiť sám so sebou, alebo v danej tréningovej jednotke so spolustrelcami. Víťazí strelec s najmenším odstupom dvoch najvzdialenejších vstrelov.

9.1.2.2. Streľba na číselný priemer z vystrelených rán v prepočte na jednu ranu

Strieľa sa obvyklou formou na stredový zásah. Každý strelec môže vystreliť ľubovoľný počet rán, číselný výsledok sa spriemeruje na jednu ranu. Pri zhodných priemeroch víťazí strelec s väčším počtom rán. Strelec dlhodobu môže súťažiť aj sám so sebou.

9.1.2.3. Streľba s vopred určeným výsledkom

Či sa nám v súvislosti s psychickou prípravou športovca páči alebo nie, je skutočnosťou, že sa preteky v športovej streľbe vyhodnocujú číselne. Preto je potrebné citlivé dávkovanie aj takejto záťaže. V závislosti na strelcovej skutočnej výkonnosti určíme spodnú hranicu výsledku, ktorú by strelec pri plnení tejto úlohy mal dosiahnuť. Aby sa strelec čo najviac mohol venovať technickej stránke výstrelu a nemýlil si strelecký tréning s hodinou matematiky, určíme taký počet rán (napr.: trinásť, sedemnášť, dvadsaťštyri... rán) aby sa mu už počítať nechcelo. Alebo mu dajme príkaz „nepočítať, strieľať!“, tento príkaz však (sú to deti a ženie ich prirodzená zvedavosť) obyčajne nedodržia.

9.1.2.4. Streľba na výsledok so zvýhodnením výkonnostne slabších (handicap)

Pri tréningoch na palebnej čiare obyčajne stojí skupina strelcov s rozdielnou výkonnosťou. Tréner pozná ich priemernú výkonnosť podľa ktorej vypočíta rozdiely voči najvýkonnejšiemu strelcovi. Každý z menej výkonných strelcov začína so spravodlivo určeným bodovým náskokom pred najvýkonnejším strelcom, ktorý začína od nuly. Takto môžeme strieľať celý kontrolný pretek, súťaž s ľubovoľným počtom rán s prepočtom na priemer jednej rany (tu aj pridanú hodnotu prepočítavame na jednu ranu), a rôzne iné obmeny.

9.1.2.5. Strelba na výsledok s polohopisom vo vymyslenej pretekovej situácii proti dobre poznaným, výkonnostne zhodným, no neprítomným súperom

Preberieme výkonnosťou približne zhodných súperov nášho strelca z iných klubov s ktorými sa stretáva na súťažiach pre neho najvyšších. Zahráme sa na situáciu, že štartuje v druhej smene preteku s pretekármi X, Y a Z ktorí majú taký a taký medzivýsledok. Pretekári P a R z prvej smeny ukončili pretek s takým a onakým výsledkom. Všetky tieto výsledky určíme číselne tak aby boli blízko skutočnosti z posledných pretekov, jemu určíme nim nie najľahšie, ale dosiahnuteľné „číslo“ z ľubovoľného počtu rán (hoci aj s prepočtom na priemer z jednej rany) ktoré musí dosiahnuť aby súperov predčil (porazil). Táto hra má skutočne veľkú menlivosť. Aj pri tejto hre neustále zdôrazňujeme dôležitosť sústredenia všetkých síl na prácu a nie na počítanie!!!

9.1.2.6. Kontrolný pretek

Názov prezrádza všetko. Strelcov jednoducho postaviť na čiaru a vydať rozkaz k strelbe nie je správne. Sme v tréningovom procese a športovcov pripravujeme na niečo. V tomto prípade na preteky. Pripravme teda také podmienky a vymedzme toľko času (aj na poriadnu prípravu pred pretekami) ako pri skutočných pretekoch. Samotný kontrolný pretek nech prebieha (akoby naozaj) podľa všetkých predpisov a obvyklých, stanovených postupov. Vymyslíme aj formy ocenenia za dobré výkony, nezabudnime na výkony pod možnosti toho ktorého strelca. Hodnoťme výkony „naostro“. Nech „kôš na smeti“ nevynáša stále posledný v preteku, ale ten, ktorý v porovnaní s vlastnými výsledkami podal najslabší výkon.

9.1.2.7. Iné, tvorivé spôsoby výkonného stupňa streleckého tréningu

Tento odsek by mohol byť kapitolou nekonečnou. Každý tréner musí tvoriť vo vlastných podmienkach a tie sú veru (žiaľ) príliš rôznorodé. Spôsoby práce sa musia prispôbiť daným priestorovým, časovým, materiálnym, peňažným podmienkam a k tomu, či tréner má okolo seba skupinu ochotných ľudí a fanúšikov nášho športu, alebo nie.

Spomeniem len niekoľko spôsobov bez vysvetlenia jednak preto lebo tie spôsoby sú dosť známe a aj preto, lebo v rôznych teoretických materiáloch, ktoré v knižniciach určite nájdeme, sú kvalitne popísané. Ide o postupy dlhodobé: „dostihovú dráhu“ (hipodrómu), súperenie na spôsob hry „človeče nezlosti sa“, rôzne formy modelovaných a privykacích tréningov atď., aj krátkodobé a práve tieto majú od predstavivosti trénera (ale aj skupiny pomocníkov a športovcov) závislú nekonečnú variabilnosť. Mnohé z týchto, aj konkrétne opísaných postupov, patria medzi metódy psychickej prípravy športovca, ktorý je proces neustáleho pôsobenia na duševnú odolnosť strelca, čiže neprebíha akosi oddelene od ostatných činností a spomínané tréningové formy sú a majú byť v štruktúre streleckého tréningu vo fáze výkonnej.

9.1.3. Zostupný stupeň

Zostupný stupeň streleckého tréningu slúži na uvoľnenie napätia vzniknutého s vysokou sústredenosťou pozornosti prevádzanou náročnou prácou. Napätie uvoľňujeme zaradením cvičení postupne menej a menej náročných na pozornosť. Do tejto fázy vyberieme napríklad niekoľko „abecedných“ cvičení v opačnom, zostupnom poradí a nakoniec uvoľníme aj „telo“, povedzme natiahnutím najviacej zamestnaných

svalov a ich „párov“ na opačnej strane tela.

10. Duševná (psychická) a psychologická príprava

Psychologická príprava športovca úzko súvisí s technicko-taktickou prípravou a s kondičnou prípravou. Táto príprava je stála, lebo na duševný stav športovca neprestajne pôsobí niekto alebo niečo. Cielené pôsobenie na psychiku športovca je proces riadený a vedomý v ktorom musíme počítať aj s náhodnými zásahmi ovplyvňujúcimi športovca.

10.1. Predštartové a štartové stavy

V čase priamej prípravy na súťaže je kľúčovou otázkou regulácia predštartových a štartových stavov na možné optimum. Príprava je úspešná vtedy, keď je športovec schopný vo chvíľach ovplyvňujúcich dobrý výkon mobilizovať všetky svoje sily a sústrediť sa na veci rozhodujúce o úspechu.

S blížiacim sa pretekom v organizme športovca nastávajú mnohoraké zmeny, ktoré sa s blízkosťou štartu zosilňujú. Tento stav možno hodnotiť pozitívne, totiž uľahčí prechod zo stavu pokoja do práce. Medzi týmito reakciami organizmu sú však aj prekážajúce. (Napríklad prevaha problémov vznikajúcich hladinou vzrušenia športovca.) Nepriaznivý vývoj predštartových a štartových stavov často zapríčiňuje rozdielnosť úspešnosti v tréningu a v preteku v neprospech výsledkov dosiahnutých na súťaži. Priaznivý vývoj týchto stavov zasa pôsobí tak, že pretekár dosiahne lepší, alebo zhodný výsledok na preteku ako na tréningu. Na vývoj predštartových a štartových stavov rozhodujúco vplývajú okolnosti na ktoré musíme brať ohľad v tréningovom procese:

Dôležitosť preteku. Neplánujme časté štarty mladých pretekárov na dôležitých pretekoch. Dodržujme postupnosť aj v privykaní športovca na podmienky pretekov. Takto skôr odhalia svoje „pracovné“ úlohy a neskôr vedome použijú svoje takticko-technické skúsenosti.

Dôvera vo vlastnú športovú pripravenosť, reálne hodnotenie vlastných schopností a vedomostí. Tieto dôležité psychické podmienky budú len vtedy pôsobiť priaznivo pri štartoch športovca, keď ani tréner nebude od neho žiadať viac, lepší výsledok, aký je sám podľa vlastného presvedčenia schopný dosiahnuť. Výsledok na úrovni priemeru z tréningov a súťaží nie je neúspechom.

Rôzne city: ctižiadosť, strach, nespokojnosť, radosť z dosiahnutých výsledkov atď. Všetky tieto môžu pôsobiť pozitívne aj negatívne. Úlohou trénera je dosiahnuť to, aby preteky spôsobovali radosť a aby sa športovec na ne tešil.

Počas trvania takzvanej štartovej horúčky môžeme vidieť u športovcov prejavy rôznych psychických stavov. Od nervozity, prílišnej neúčinnnej aktivity až po apatickú mlčanlivosť.

Nepokoj je dobre badateľný. Mnohí trpia nespavosťou, prehadzujú sa na posteli. V takomto prípade sa odporúča dvadsať až štyridsať minút pred uložením sa na spánok dávka vitamínu B1. Nie je to uspávací prostriedok, ani ho tak nepodávame (len v prípade keď v to verí aj športovec) no po zaspaní sa spánok stáva pokojnejším a „unavené“ bunky mozgovej kôry rýchlejšie regenerujú. Športovec poznačený

nepokojom veľa fantazíruje, čo mu odčerpáva nesmierne množstvo tak potrebných duševných síl. Pri rozoberaní svojich šancí na preteku jeden svoj štart vidí cez veľmi ružové okuliare, iný zas čierne. Jeden sa vopred sťažuje na zlú športovú formu, druhý na slabú kondíciu. Obyčajne to ešte skombinujú s bolesťou hlavy, žalúdočnými ťažkosťami atď. Tieto prejavy väčšinou nie sú úplne vážne, ich pôvod je v štartovej horúčke. Tu sa musí prejaviť osobnosť trénera-psychológa a svojou rozhodnou presvedčujúcou schopnosťou vyviesť športovca zo stavu úzkosti a vrátiť ho medzi „mantinely“. Stav úplného pokoja nie je potrebný. Normálne vzrušenie je potrebné pre dostatočne účinnú mobilizáciu pozornosti.

Apátiu športovca si nepopletme s kludom, vyrovnanosťou športovca. Z tohoto stavu ho tiež treba vyviesť. Zapojme ho do činností pokiaľ možno užitočných, takých ktoré u športovca nevyvolávajú odmietavé reakcie. Pomáha aj aktivujúca masáž a povzbudivé slová trénera, čiže pocit, že je v dobrých rukách, starajú sa o neho, nie je sám so svojimi problémami.

„Nervy“ športovcov pred pretekami pracujú a budú pracovať nech robíme čo robíme. Všetky krajné psychické stavy ohrozujú očakávaný súťažný výsledok. Dbajme nato aby nemohlo dôjsť ku žiadnym krajnostiam v duševných stavoch. Postarajme sa o to aby sa naši strelci nenudili, ale ich neotravujme neustálou dotieravou starostlivosťou. Pustime ich do spoločnosti strelcov z iných klubov, no ustrážme to, aby neporušili životosprávu. Nenúťme ich robiť veci ktoré vyvolávajú u nich nevôľu, taktne zabráňme ich iniciatívam smerom k činnostiam im neobvyklým. Pripravujme našich športovcov tak, že keď sa zúčastnia pretekov bez osobného trénera, aby ich to nevyviedlo z miery. Aby všetko robili tak ako sme sa s nimi dohodli a ako by sme tam boli aj my. Podnecujme v nich potrebnú samostatnosť. Pri cestovaní na preteky vznikajúci pocit cestovania na výlet sa v nich postupnou prípravou na tieto cesty pokúsme citlivo prelomiť. Je neoceniteľné, keď naši strelci pri ceste na preteky sa tešia z blížiacej sa súťaže, a nie z vidiny rôznych vzrušujúcich zmien ktoré ich na mieste preteku môžu stretnúť.

10.2. Pozitívne smerovanie myšlienok

Život je plný príkazov, zákazov a aj z toho plynúcich frustrácií. S týmito zážitkami sú naši športovci v dennom styku. Hlavne v detskom veku sa dostávajú do víru príkazov, zákazov. Do toho času kým prídu do styku s našim športom sa celkom dobre zorientujú a aj navyknú na spôsob rozmyšľania čo nesmiem. Učenie typu: nesmieš strhávať, nesmieš toto či ono je síce na prvý pohľad zrozumiteľnejšie no zakazujúce, čiže negatívne. Skúsme ich viesť cestou ktorá trvá možno trochu dlhšie (u chápavého jedinca menej dlho), učme ich čo, ako, a prečo majú urobiť. Pozor, nie: čo mám urobiť aby som nepokazil?, ale: čo urobím aby som uspeli!

Nechajme ich snívať o veľkej športovej kariére. Sen je pozitívny motivačný faktor. Snívajú o veľkých víťazstvách a nie o prehrách! Ustrážme trvanie ich snov počas tréningov, ale využime ich oduševnenosť ktorá po trénerom šikovne prerušenom snívaní pretrváva. Oduševnene pracuje len pozitívne motivovaný športovec s pocitom potreby prevádzať tento šport.

Dostatok sebadôvery môže mať len pozitívne mysliaci človek. Dobre zvoleným slovníkom tréner naozaj môže pomôcť športovcovi v budovaní jeho sebadôvery. Niekedy „netrafenou“ reakciou môžeme zrucať celé „svety“. Ich sebadôveru povzbudíme

aj správnu voľbou úloh. Úlohy musia byť splniteľné aj keď s veľkým vypätím síl, ale ešte bez negatívnych následkov. Nikdy nezabudnime že nepracujeme s dospelým vrcholovým športovcom ale s deťmi rôzneho pohlavia a odlišnej vyspelosti ktoré budú tvoriť budúcu generáciu dospelých!

10.3. Nácvič častí aj celku techniky práce na výstrele v predstavách (ideomotorický tréning)

Tento spôsob psychickej prípravy možno vyžadovať len od toho kto je už blízko osvojenia pohybovej štruktúry alebo ju už zvládol, čiže má predstavy o tom ako pohyb v skutočnosti vyzerá a aké pocity vznikajú pri prevádzaní tohoto pohybu. Je to vlastne určité naprogramovanie častí tela ktoré sa na prevedení toho ktorého úkonu podieľajú. Je dokázané, že použitím tejto metódy kvalita prevedenia pohybu (súboru pohybov) sa podstatne zlepšuje. Ideomotorický tréning je výborným „budičom“ organizmu pred prácou, pomáha aj pri zmiernení negatívnych dopadov predštartových stavov, aj takou formou, že po niekoľkých v predstavách prevedených pohybových súborov („zohrievacích“) k predstavám pohybov pridáme predstavy pocitov vzrušenia (trémy) pociťovaného počas pretekov. Týmto privykaním sa nervový systém stáva postupne odolnejším voči skutočným pocitom nastupujúcim počas pretekov. (Víťazom sa obyčajne stáva ten strelec, ktorý pod „tlakom“ duševného stavu v tom ktorom preteku najlepšie zvládne súbor úkonov pri vypracovaní jednotlivých výstreliv.) Po ukončení tohto cvičenia myslime na to ako sa chceme cítiť po súťaži.

Učme strelcov k tomu aby „uskladňovali“ pocity (nie vzniknuté emócie!) z pracovného postupu u tak prevedenej práce, kedy vedia že zásah je stredový a pohľad do ďalekohľadu to aj potvrdí. Pri dostatočnej hladine týchto uložených pocitov z práce nie je problém predstavami vyslať do svalov s výkonovou skúsenosťou také informácie ktoré vo svale vyvolajú s menšou intenzitou ale tie biochemické pochody ktoré prebiehajú pri konkrétnej práci.

Tréning v predstavách má neoceniteľnú výhodu v tom, že túto formu prípravy môžeme prevádzať kedykoľvek a kdekoľvek.

10.4. Spolupráca s psychológom

Psychológ nám trénerom môže pri konzultáciách problémov poskytnúť množstvo nešpecifických informácií v rámci nepriamej psychologickéj prípravy. Za správne alebo nesprávne použitie rád psychológa už zodpovedáme sami.

Priama pomoc psychológa pri organizovanom výbere je vítaná. Psychodiagnostické zmapovanie adeptov pri rozhodovaní o zaradení do výcviku uľahčí prácu trénerom, prípadne im dá do rúk argumenty ak vznikne situácia že odmietnutie záujemcu napr. na doliehanie rodičov treba podložiť.

Zložitejšie autoregulačné a autosugestívne metódy, ktoré vyžadujú odborný dohľad psychológa hoci len na začiatku osvojovania postupov, neučíme. Na riadených zamestnaniach majú naši športovci dosť práce s tým aby zvládali úlohy na nich kladené a spracovali množstvo rôznych informácií (týmto by sme ich nemali zahlcovať!). Aby sme našich strelcov neznechutali „neprikladajme“ im keď to nie je nevyhnutné. My tréneri vieme a vedia to aj psychológovia, že skutočne nadané dieťa (možno nastávajúci svetový šampión) úlohy ktoré má zvládnuť, navzdory svojmu rozporu

plnému veku zvanému puberta, zvládne aj bez priamych zásahov psychológa.

11. Kondičná príprava

Mens sana in corpore sano (i duša je zdravá v tele zdravom) hlásal satirik Juvenalis približne pred tisíc deväťsto rokmi, nemysliac tým konkrétne na športovanie a netušiac ani to, že ním vyrieknutá veta, ktorá tak stroho a presne nastoluje pravdu, pretrvá dve tisícročia.

Uverme teda tejto jadrovej myšlienke aj keď je všeobecne známe, že v našom športe v našej republike sa nikto s touto oblasťou prípravy nezaobrá s primeranou pozornosťou. Strelci obyčajne len strieľajú a sem tam si po tréningu zahrajú - dajme tomu - futbal. Kým bolo viacej peňazí, na jeseň si niekde zašli na týždňové „kondično-regeneračné“ sústredenie.

Nie je to správne, ale ani žiadna tragédia, keď k tomu pripočítame hodiny telesnej výchovy na školách a prirodzenú (ku koncu puberty síce individuálne veľmi rozličnú, smerujúcu až k nezáujmu o pohyb) potrebu „spaľovať“ nahromadenú energiu aktívnym pohybom.

11.1. Všeobecný rozvoj funkčných schopností organizmu (kondície)

Kondičná príprava je vlastne pedagogický proces zameraný na zvýšenie funkčných a psychických (!) možností športovca, upevnenie zdravia, všestranný telesný rozvoj a vytvorenie takej pohybovej spôsobilosti športovca, čo mu umožní pri uplatnení účelnej techniky a taktiky a pri najvýhodnejšom využití osobnostných predpokladov dosiahnuť vysokú úroveň športového majstrovstva.

Výborná definícia, no čo máme robiť za amatérskych podmienok? Hlavne nezabudnime na toto heslo: „Náš športovec nemusí byť v šestnástich majstrom Európy v kategórii juniorov, stačí keď v dvadsiatich piatich bude majstrom sveta!“ Preložené do reči praktickej, nepreháňajme špeciálnu prípravu na úkor všeobecného rozvoja organizmu, ľahko sa nám to môže vypomstiť. Nechcime zožať všetku slávu aj za cenu obetovania zdravia športovca!

Kondičnú prípravu riadme tak, aby vo veku od jedenástich až dvanástich rokov do približne štrnásteho roku veku špeciálna príprava bola prevážaná kondičnou prípravou o pätnásť až dvadsať percent, vo veku od štrnástich rokov do asi šestnástich rokov veku do desať percent, ale už môže byť aj „pol na pol“.

Hrajme s nimi loptové hry, zaradme súvislé a fartlekové behy v trvaní najmenej desiatich minút tak, aby pulzová frekvencia sa pohybovala medzi sto dvadsiatimi až sto šesťdesiatimi údermi za minútu.

Organizujme kruhové tréningy, kde v cykloch práce od tridsať sekúnd na jednom „stanovišti“ vyženieme pulzovú frekvenciu na stopäťdesiat až stodeväťdesiat úderov za minútu. Po dostatočnom odpočinku zaradme súvislý beh pri pulzovej frekvencii okolo stovadsať – stotridsať úderov za minútu, alebo trocha futbalu.

So športovcami je potrebné aj posilňovať, no len s malými alebo strednými bremenami (pozor! chlapci chcú stále súťažiť v prekonávaní čoraz väčších bremien, ustrážme to!). Dlhoročné skúsenosti potvrdzujú opodstatnenosť používania gumových

expandrov u cvičení s naozaj veľkým počtom opakovaní v jednej sérii (niekedy sto a viacej). Tie expandre, ktoré majú snopcovité usporiadanie z tenkých a mäkkých gumových vlákien sú mimoriadne vhodné aj pre mnohorakosť možností ich použitia.

Nikdy nezabudnime na primeranú a správnu rozcvičku a ani na uvoľnenie po záťaži!

11.2. Špeciálne posilňovanie a rozvoj rovnováhy postojáčky

Tieto cvičenia nenahrádzajú všeobecné posilňovanie ale ho dopĺňujú. Ide o cvičenia statické, v postoji streleckom alebo tomu podobnom. Môžu to byť výdrže so zbraňou, s bremenom s hmotnosťou okolo jedného kilogramu, výdrže oproti ťahu napríklad gumového expandra. Pokiaľ cvičíme tak, že dôraz kladieme na strelecký postoj, nezabudnime toto cvičenie vyvážiť so zrkadlovým prevedením pohybovej štruktúry. Pri práci s expandrom súbežné obojstranné prevedenie cvikov nie je problém.

Ako príklad uvediem výdrž so zbraňou v streleckom postoji. Ide o šesť zdvihov a následných výdrží s prestávkami, v šiestich sériách s postupne sa zvyšujúcim časom výdrží zo série na sériu s prestávkami aj medzi sériami.

1. séria: v 15“- p 15“- v 15“- p 15“- v 15“- p 15“- v 15“- p 15“- v 15“- p 15“- v 15“

prestávka 1 minúta

2. séria: v 20“- p 15“- v 20“- p 15“- v 20“- p 15“- v 20“- p 15“- v 20“- p 15“- v 20“

prestávka 1 minúta

3. séria: v 25“- p 20“- v 25“- p 20“- v 25“- p 20“- v 25“- p 20“- v 25“- p 20“- v 25“

prestávka 1,5 minúty

atď... až po šiestu sériu.

v = výdrž

p = prestávka

Uvedené časy približne platia pre jedenásť až dvanásťročného začiatočníka na prvých tréningoch tohto zamerania. Oni môžu mať aj menej sérií. Časy výdrží v prvej sérii sa odvádzajú od miery trasy zamestnanej hornej končatiny. Časy výdrží v šiestej sérii by nemali prekračovať jednu minútu.

V prípravnom období môžeme zaradiť aj súťažnú formu výdrží spôsobom kto dlhšie...

Stabilitným cvičeniam sa v prípravnom období môžeme venovať dlhšie, nezabúdajme na ne ani v súťažnom období. Prevádzame ich na pomerne jednoduchých no o to účinnejších prípravkoch. Ide vlastne o státie na hrane špeciálne na tento účel upravenej dosky, alebo na ploche dosky (cca. 30 x 60 cm) pripevnenej k poglobuli s priemerom približne 15 cm. Státie na „poglobuli“ je podstatne náročnejšie no napriek tomu športovec ktorý sa naučí „ovládať“ svoje ťažisko a je dostatočne trpezlivý, dokáže na tejto pomôcke stáť veľmi dlho (pol hodiny a viac).

Špeciálne posilňovanie aj cvičenia stability v stoji prevádzame až po rozcvičení.

12. Plánovanie

Celý tento text vznikol pre použitie v podmienkach, kde sa športovec v klube k športovej a streleckej činnosti dostane dvakrát v týždni na dve hodiny. V týchto podmienkach je ťažko vyžadovať komplexné plánovanie. Prvoradou pohnútkou pre napísanie tejto krátkej kapitoly bolo to, že každý človek ktorý sa rozhodne čokoľvek viesť a riadiť má mať aspoň „matné“ predstavy o plánovaní, lebo plánovanie je jedným z vážnych predpokladov úspechu.

Žiaden plán nie je „skamenelinou“, preto sa plánu netreba báť. Slúži ako kostra pre prácu teraz a v budúcnosti. „Plánovanie tréningového procesu je dynamický proces“ v ktorom stále porovnáваме plánované so skutočnosťou a podľa potrieb a možností činíme pružné a účelné zmeny. Samotný plán pre prítomnosť má naväzovať na predošlé obdobia a pripravovať budúcnosť.

Na športový rok pripravujeme:

1. Ročný plán organizácie práce

V tomto sa určia organizačné úlohy, určí koncepcia športových úloh a načrtne sa hospodársky rozvrh. Zjednodušene to možno vysvetliť položením takýchto otázok: kto?, čo?, kedy?, kde?, koho ako?, za koľko?, odkiaľ na to brať?, s kým na ktoré preteky?, z čoho na budúci rok?, kúpiť – predať?, členský príspevok?, sponzori?, kontakt s rodičmi?, čas lekárskeho prehládok?...???

2. Plán ročného tréningového cyklu (RTC).

Náš šport je takzvané dvojvrcholový. Tým je dané, že ročný tréningový cyklus sa člení dvakrát rovnakým systémom. V tejto disciplíne s touto vekovou skupinou plánujeme obdobie od prvého septembra približne do konca marca po termín majstrovstiev-SR mládeže a navyše krátke prechodné obdobie. Ako sa teda členia a v návaznosti na seba „budujú“ tréningové cykly?

Tréningová jednotka je to základná ucelená časť tréningu v trvaní najmenej tridsiatich minút. Skladá sa z troch fáz (prípravná, hlavná, záverečná). Jednotlivé tréningové jednotky sa rozlišujú obsahom a zameraním. V jednom dni sa môže vykonať viac tréningových jednotiek. Plánujeme s charakterom zámerovým.

Mikrociklus je uceleným tréningovým programom asi jedného týždňa s takým dávkovaním záťaže, aby naviazaním jednotlivých tréningových jednotiek na seba nevznikla pretrénovanosť športovca. Plánujeme operatívne a zámerovo.

Mezociklus je poradové spojenie niekoľkých mikrociklov. Najčastejšie štyroch, lebo toto delenie sa najviac približuje deleniu roka na mesiace. Z hľadiska zaťaženia je logika návaznosti mikrociklov podobná ako v predošlom. Plán na takýto úsek je operatívny.

Ročný tréningový cyklus sa už prakticky môže hodnotiť ako jednotka dlhodobej prípravy, ináč plán na toto obdobie je plánom priebežným. V triviálnom ponímaní ho rozdeľujeme na tri obdobia:-podobne ako „strelecký tréning“ (tri stupne), alebo tréningová jednotka (tri fázy)-na obdobie prípravné, hlavné (závodné) a prechodné.

Prípravné obdobie je ako vzostupný stupeň streleckého tréningu, alebo ako prípravná fáza tréningovej jednotky. Ide o postupné zvyšovanie percentuálneho

zastúpenia špeciálneho tréningu, a v s tým zladenej forme znižovaného percentuálneho zastúpenia kondičného tréningu.

V hlavnom (závodnom) období je dôraz na špeciálnej príprave (cca. 70%), ostatok tvoria tréningy na udržiavanie kondície. Samotná špeciálna príprava sa ešte percentuálne člení približne na polovicu medzi nácvikom techniky streľby a tréningmi na výkonnosť, obyčajne podľa aktuálnych problémov jednotlivých strelcov.

Prechodné obdobie je obdobím odpočinku ale nie nečinnosti, obdobím rozboru predošlej sezóny a následného určenia takticko-technických cieľov pre nadchádzajúcu sezónu, obdobím zvýšenia stavu kondície, regulácie psychických síl

V plánovaní je dôležitý faktor „trojuholník“: plán-evidencia-kontrola. Plán pripravíme podľa možností a potrieb, je to určitá predstava. Evidencia je vedenie údajov o „odpracovanom“, čiže skutočnosti. Kontrola je porovnaním týchto dvoch zložiek.

Plánujeme, evidujeme a kontrolujeme najmä tieto ukazovatele:

Všeobecné ukazovatele-počet tréningových dní a jednotiek, celkový čas tréningového zaťaženia, dni zdravotnej neschopnosti alebo z tohto dôvodu upravených tréningov, čas venovaný kondičnej príprave prípadne aj čas strávený regeneráciou síl.

Špeciálne ukazovatele-objemy základnej technickej prípravy, suchého tréningu, ostrého tréningu, výkonného tréningu, čas strávený pretekaním

Podklady pre spomínaný „trojuholník“ sú v pláne prípravy, v denníkoch trénera a športovcov. Sumarizácia údajov je porovnávaná vo vyhodnotení.

Pár slov k denníku športovca. U tejto vekovej kategórie by malo ísť o postupné privykanie športovca na precízne vedenie tréningového denníka v budúcnosti. U úplných začiatok sa o čosi také ani nepokúšajme. Od tých, ktorí už majú aké – také skúsenosti vyžadujeme (aj to s individuálnym posúdením) záznamník vlastných postrehov, nápadov a pocitov, toto čas od času prečítajme a dobre zvážene písomne pripomienkujme. Vedenie tréningového denníka odporúčajme tým mladým športovcom ktorí už „klopú“ na dvere reprezentácie.

13. Záver

Kto sa v dnešných časoch dá na neprofesionálnu trénersku prácu, si skutočne zaslúži obdiv. Naviac, kto sa dá na amatérsku trénersku dráhu s deťmi vo veku pubertálnom, si zaslúži dvojnásobok skutočného obdivu. Rozhodnúť sa pracovať s týmito deťmi chce aj poriadny kus odvahy. Ten, kto sa takto rozhodne, berie na svoje ramená ohromné množstvo zodpovednosti. Zodpovednosti za telesný, duševný a ľudský rast jemu zverených ľudí(!). Zodpovednosť, tá mu neutečie! „Utečú“ mu mnohé iné veci, ktoré ale budú vynahradené láskou, obdivom a vďačnosťou týchto šarvancov a diev, keď im bude rozumieť, keď ich bude mať rád.

Sám som pracoval dlhé roky ako tréner-amatér. V dnešných dobách chudobných na streleckú literatúru nech je táto kratučká príručka prejavom môjho obdivu a mojej úcty ku kolegom amatérom.

Heslo: „Je hubatý a drzý? Nezabudni aký si bol ty v jeho veku. Maj ho rád!“

Zoznam použitej literatúry:

- Laslo Antal, Ragnar Skanaker:** Pistol shooting, Ljunbergs Boktryckeri AB, Klippan, Sweden 1985
- Jan Brych:** Sportovní střelba, Naše vojsko n. p. Praha 1982
- Dušan Hamar, Jana Lipková:** Fyziológia telesných cvičení, Vydavateľstvo UK 1998
- Havay Sándor, Nádori László:** A sportlovészet módszertana, Zrínyi katonai kiadó Budapest 1973
- Václav Hošek::** Psychologie sportovní střelby, ÚV Svazarmu Praha 1979
- František Korček a kolektív:** Teória a didaktika športu, Polygrafické stredisko UK Bratislava 1998
- A. J. Palmer:** Official history of International shooting union (1907-1977), Wiesbadener Graphische Betriebe GmbH, Wiesbaden 1978
- Jaromír Šimonek, Anton Zrubák:** Základy kondičnej prípravy v športe, Polygrafické stredisko UK Bratislava 1996
- Vojtech Štulrajter:** Fyziológia človeka pre študentov FTVŠ UK, Polygrafické stredisko UK Bratislava 1998
- Dr. Stuller Gyula:** A pszichológia és a sportpszichológia alapjai, Rectus Kft. Budapest 1995
- Poznámky z prednášok Dr. Gregora (FTVŠ UK)