

**FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU
UNIVERZITY KOMENSKÉHO BRATISLAVA**

Katedra turistiky a športov v prírode

**RÝCHLOPALNÁ PIŠTOĽ
OLYMPIJSKÁ STRELECKÁ DISCIPLÍNA**

Diplomová práca

Vedúci diplomovej práce:

Doc. PhDr. Ladislav Čepčianský, CSc.

Konzultant záverečnej práce:

Ján Mlynárčik

Ing. Peter Mlynarčík

Bratislava, 1999

Anotácia:

Vo svojej práci sme sa zamerali na jednu z olympijských streleckých disciplín, na rýchlopalnú pištoľ. Úlohou práce je priblížiť a objasniť špecifiká tejto pištoľovej streleckej disciplíny ako celku.

Práca je v logickom slede rozdelená do dvoch častí, keď sa najprv zaoberá zhruba storočným vývojom tejto disciplíny od OH 1896 v Aténach po súčasný stav na Slovensku aj vo svete.

V druhej časti sa práca zaoberá samotnou strelbou z rýchlopalnej pištole ako športovým procesom.

OBSAH

ÚVOD	7
1. Vývoj streľby, počiatky súťaženia	8
1.1. Vznik medzinárodnej streleckej federácie	9
2. Vývoj disciplíny rýchlopalná pištoľ a jej pravidiel	11
2.1. Vývoj disciplíny na OH od roku 1896	12
2.2. Rozdielny vývoj na Majstrovstvách sveta	17
2.3. Súhrn zmien v disciplíne od roku 1896 po súčasnosť	20
2.4. Súčasná pravidlá disciplíny rýchlopalná pištoľ	23
2.5. Súčasný stav disciplíny na Slovensku a vo svete	25
3. Charakteristika disciplíny rýchlopalná pištoľ	27
3.1. Počet súťažných rán a čas streľby	27
3.2. Terč	27
3.3. Zbraň a strelivo	28
3.4. Strelecká poloha	29
3.5. Spôsob presunu z jedného terča na ďalší	30
3.6. Fyzické zaťaženie pri streľbe	31
3.7. Stabilita pri streľbe	32
3.8. Spúšťanie	33
3.9. Odlišnosť od statických pištoľových disciplín	34
4. Športová príprava	35

4.1. Hlavné zložky podieľajúce sa na výkonnosti	36
4.2. Spôsoby ovplyvňovania streleckej výkonnosti	37
5. Zabezpečenie športovej prípravy	38
5.1. Hlavné úlohy v zameraní športovej prípravy	39
5.2. Plán športovej prípravy	39
5.3. Charakteristika jednotlivých období	40
5.3.1. Prvé prípravné obdobie	40
5.3.2. Druhé prípravné obdobie	41
5.3.3. Prvé hlavné obdobie	42
5.3.4. Druhé hlavné obdobie	43
5.3.5. Krátke prechodné obdobie	44
5.4. Metodické zabezpečenie športovej prípravy	44
5.5. Zdravotnícke a psychologické zabezpečenie prípravy	45
ZÁVER	46
Zoznam použitej literatúry	48

Úvod

Námet na tému tejto práce dal záujem ale pritom značná nevedomosť našej streleckej, ale hlavne ostatnej športovej verejnosti o športovú streľbu.

Keď sa hlbšie zamyslíme zistíme, že o pravidlách populárnych športov ako je futbal, hokej, či tenis vie takmer každý ale naopak o streľbe takmer nikto.

Dokonca aj aktívni športovci a funkcionári neovládajú dokonale pravidlá svojho športu, takže sa nemôžeme veľmi čudovať, ak sa stáva, že v novinách vyjdú správy typu Gönci zvíťazil v disciplíne ľubovoľná puška 4x30, vzduchová puška 60 rán poležiačky a podobne.

Aj keď sa vďaka Jozefovi Göncimu športová streľba na Slovensku teší určitému záujmu športovej verejnosti je úlohou strelcov a funkcionárov zasvecovať športovú verejnosť do problematiky športovej streľby, ktorá patrí na Slovensku k najúspešnejším športom vôbec.

Táto záverečná práca zameraná na problematiku jednej z olympijských disciplín, na asi najzaujímavejšiu pištoľovú disciplínu, olympijskú rýchlopalbu. Jej cieľom je objasniť základné princípy streľby z rýchlopalnej pištole a dať prehľad o doterajšom vývoji tejto disciplíny. Z toho dôvodu je práca rozdelená do dvoch samostatných častí.

Prvá časť sa zaoberá vývojom tejto disciplíny, zmenami pravidiel a ostatných podmienok počas zhruba 100 ročného obdobia a druhá časť je zameraná už priamo na športový výkon, špecifiká samotnej streľby z rýchlopalnej pištole, ktorá je značne odlišná od ostatných pištoľových disciplín.

1. Vývoj streľby, počiatky súťaženia

Športová streľba má svoj základ v jednej z typických ľudských vlastností, ktorou je súťaživosť, snaha dokázať ostatným, že práve tento konkrétny jedinec je najlepší zo všetkých. Súťaživosť sa počas stáročí vyvinula až do organizovania súťaží, pretekov, kde si súťažiaci pred publikom dokazovali, kto z nich je najlepší. Bolo len otázkou času, kedy sa popri atletických pretekoch začne súťažiť aj v streľbe.

V stredoveku, v dobe ozbrojených rytierov, sa pravidelne usporadúvali rytierske turnaje, na ktorých rytieri dokazovali svoju šikovnosť v používaní zbraní. Neskôr, keď si doba vynútila zmenu výzbroje a taktiky boja, sa palné zbrane stali dôležitou súčasťou výzbroje armád, ale aj mestských domobrán. V tých časoch keď už existovali cechy výrobcov zbraní, nutne museli vzniknúť aj cechy používateľov týchto zbraní, ktorí vykonávali napríklad strážnu službu so zbraňou.

Spočiatku boli zbrane veľmi neobratné, nepresné, ale ako pokračoval technický pokrok, stávali sa zbrane menšími, ľahšími a presnejšími. Ich používanie si však začalo vyžadovať dokonalejšie ovládanie a to sa dalo zaistiť len cvičením, opakovaným používaním. A so spoločných cvičení už bol len krôčik k spoločným streľbám, keď už bola možnosť porovnávať jeden druhého v úspešnosti streľby, v počte zásahov. A odveká súťaživosť ľudí sa musela prejaviť v usporiadaní súťaží aj v streľbe. Na tom mali zásluhu hlavne mestské strelecké spolky. S počiatku neboli pravidlá súťaží jednotné, stanovoval ich každý usporiadateľ podľa svojich možností. Každý používal svoju zbraň a vtedajšia technika ešte neumožňovala strieľať veľmi presne a hlavne nie rýchlo. No po jednoranových zbraniach, predovkách, prišli perkusné zbrane, zadovky, zavedenie jednotných nábojov. Zbrane a strelivo sa začali masovo vyrábať, hlavne pre potreby armád a streľba mala príležitosť sa rozvíjať.

Bolo len zákonité, že sa súťažilo hlavne v streľbe z vojenských pušiek, ktoré boli v štandardnej podobe bez úprav. Neskôr sa začali upravovať zbrane pre potreby konkrétnych majiteľov, napr. úpravou pažby. No neboli to len armádne pušky, bežne sa

už strieľalo aj z pištolí. V 18. a 19. storočí sa takmer denne konali súboje, v ktorých si gentlemani vyrovnávali svoje účty a obraňovali svoju česť. Vlastniť vtedy pár súbojových pištolí bolo vo vyšších kruhoch úplne normálnou vecou. Tieto súboje sa konali zvyčajne na krátku vzdialenosť, 10 krokov, z ktorej nebolo veľkým problémom soka zasiahnuť. Na súboje sa používali zbrane, ktoré mali spravidla menší kaliber ako armádne pištoly, dokonca sa už upravovali pažby pre majiteľov. Preto sa začal používať súbojový kódex, ktorý zakazoval úpravy na pištoliach a museli sa používať pištoly s veľkým odporom spúšte, aby bolo zasiahnutie súpera obtiažnejšie. No a zasiahnuť cieľ z takej pištoly bez cviku bolo veľmi ťažké, takže sa začalo cvičiť. K tomu sa používali rôzne ciele, terče, často v tvare siluety človeka.

Z armádnych pušiek sa strieľalo na veľké vzdialenosti, až do 1000 metrov. K tejto strelbe boli potrebné obrovské priestory, strelivo bolo dosť drahé, takže sa začiatkom 20. storočia začala na pretekoch používať malokalibrová zbraň. Neskôr sa začali používať vzduchové zbrane, rozmach začal v 30-tych rokoch nášho storočia. Po druhej svetovej vojne došlo k zdokonaleniu vzduchových zbraní a dnes je vzduchovka už plnohodnotnou športovou zbraňou.

Predpokladáme, že z upravovaných vojenských pušiek vznikla disciplína ľubovoľná puška a podobne z upravených pištolí disciplína ľubovoľná pištoľ.

1.1. Vznik medzinárodnej streleckej federácie

Od 15. storočia vznikali rôzne strelecké spolky, združenia. V Nemecku napríklad dodnes existuje v Aschffenburgu strelecký klub, ktorý bol založený v roku 1447. Na našom území sa podľa dochovaných písomností založil prvý strelecký spolok roku 1510 v Kežmarku.

Výcvik so zbraňou sa však prevádzal hlavne v armáde a tak sa zákonite unifikoval v takejto podobe. Tým strelba dostávala určité jednotné pravidlá a začali vznikať strelecké federácie, ktoré zlučovali spolky v celej krajine. Ako prvá vznikla národná strelecká federácia v roku 1828 vo Švajčiarsku, neskôr nasledovali ostatné

štáty, napr. v roku 1860 Veľká Británia (British National Rifle Association), v roku 1861 Nemecko (Deutscher Schuetzenbund), v roku 1880 Rakúsko (Osterreichescher Schuetzenbund) a v roku 1897 v susedných Čechách vznikla Česká obec střelecká.

Začali sa usporadúvať strelecké preteky na ktorých sa zúčastňovali aj strelci z iných regiónov krajiny, neskôr aj z iných krajín. Koncom storočia sa stalo nutnosťou, aby vznikla zastrešujúca medzinárodná strelecká federácia. To bolo podporené aj tým, že už na prvých novovekých olympijských hrách (ďalej len OH) 1896 v Aténach bola strelba jedným z olympijských športov.

Medzinárodná federácia bola založená 17. júla 1907 v Zürichu zástupcami ôsmich národných federácií: Argentíny, Belgicka, Francúzska, Grécka, Holandska, Rakúska, Švajčiarska a Talianska. Názov organizácie znel L'Union Internationale des Federations et Associations de Tir. Prvým prezidentom sa stal predseda francúzskej národnej únie Pierre Françoise-Daniel Merillon. Po vypuknutí 1. svetovej vojny bola federácia rozpustená a až 20. januára 1920 sa znovu, za účasti 14 štátov, vrátane novovzniknutého Československa obnovila. Obnovená federácia niesla názov „L'Union Internationale de Tir (skratka UIT)“. Tento názov bol zmenený až v júli 1998 na nový názov „International Sports Shooting Federation (skratka ISSF)“.

Úlohou medzinárodnej streleckej federácie bolo hlavne zjednotiť pravidlá, disciplíny, športovo-technický systém, ktorý by umožňoval porovnanie výkonnosti kdekol'vek vo svete. Najdôležitejšie bolo zjednotiť používané terče, vzdialenosti, počet výstrelov, polôh streľby. Že to nebola jednoduchá úloha svedčí aj to, že dnes má ešte väčšina národných federácií svoje vlastné pravidlá a disciplíny, napr. v Anglicku či USA sa dodnes strieľa na domácich podujatiach na vzdialenosti v yardoch, nie v metroch.

V roku 1921 sa dohodlo, že olympijské súťaže v strelbe budú od roku 1924 organizované už len podľa pravidiel UIT, pretože dovtedy boli disciplíny určované usporiadateľom a v podstate na každých OH boli disciplíny a pravidlá iné.

Slovenská organizovaná strelba má oficiálne len krátku históriu, keďže samostatná Slovenská republika vznikla len 1. 1. 1993 (ak nerátame Slovensko počas

2. svetovej vojny). I. zjazd Slovenského streleckého zväzu bol v Banskej Bystrici dňa 26. marca 1994 aj keď Slovenský strelecký zväz existoval v rámci Československého streleckého zväzu od roku 1990.

V Československu od roku 1953 do roku 1990 pôsobila jednotná organizácia Zväzarm (Zväz pre spoluprácu s armádou), ktorá zastrešovala všetky branné športy vrátane športovej streľby. V súčasnosti existujú snahy zdokumentovať históriu strelectva na území Slovenska, ale zatiaľ sa to nepodarilo vydať v knižnej podobe.

2. Vývoj disciplíny rýchlopalná pištoľ a jej pravidiel

V minulosti sa streľba z pištole rozdeľovala do troch hlavných kategórií: presnosť, pohotovosť a rýchlosť. Vzniklo veľa národných disciplín a pravidiel sa často menili, takisto ako aj používané terče.

Zo streľby na presnosť sa časom vyvinula disciplína ľubovoľná pištoľ. V prvej fáze vývoja ešte neboli jednotné pravidlá, čo sa týka typu použitých zbraní, kalibrov zbraní, terčov a vzdialeností streľby. Napríklad na OH 1896 v Aténach sa strieľala táto disciplína na 30 rán na vzdialenosť 25 metrov. Od roku 1900 sa v disciplíne ľubovoľná pištoľ strieľajú samostatné majstrovstvá sveta. Vzdialenosť streľby sa postupne ustálila na 50 metrov a kaliber použitých zbraní na 5,6 mm. Ako strelivo sa používajú náboje .22 (5,6 mm) long rifle s okrajovým zápalom.

Už od roku 1900 má táto disciplína na rozdiel od rýchlopalnej pištole takmer ustálené pravidlá: 60 súťažných rán, jednotný terč o priemere 50 cm, s čiernym stredovým kruhom o priemere 20 cm, rozdelený na 10 bodovacích kruhov. Tento terč pochádza pravdepodobne z Anglicka a stal sa medzinárodným pištoľovým terčom. Vzdialenosť streľby je 50 metrov. Počas 20. storočia sa zmenil len kaliber používaných zbraní z veľkokalibrové na malokalibrové a upravil sa čas streľby. V súčasnosti sú to dve hodiny.

Streľba na pohotovosť nebola len samotnou streľbou na terč. Streľba zahŕňala vytiahnutie zbrane s puzdra, streľbu na rôzne terče v rôznom čase a dokonca presúvanie

sa medzi jednotlivými terčmi. V súčasnosti sa takto strieľa praktická, bojová strelba, tzv. Combat strelba, ktorá však nepatrí do športovej strelby a má svoje vlastné federácie, aj medzinárodné. V tejto strelbe je dokonca paradoxom, že v súčasnosti existujú viaceré strešné organizácie. Túto strelbu prevádzajú väčšinou policajné zložky ako nácvik na realitu, pričom sa na strelbu používajú veľkokalibrové zbrane.

Zo strelby na rýchlosť sa postupne vyvinuli viaceré disciplíny, v ktorých je nutnosť používať viacranové pištole a to sú veľkokalibrová pištoľ, štandardná pištoľ a nakoniec rýchlopalná pištoľ.

2.1. Vývoj disciplíny na Olympijských hrách od roku 1896

Na prvých OH 1896 v Aténach sa strieľalo armádnym revolverom 30 rán na 25 aj na 30 metrov, terč nie je celkom známy. Mal asi 18 cm priemer, stredový čierny kruh o priemere cca 13 cm a s bielym stredom o priemere cca 6 cm. Bodovacie kruhy boli pravdepodobne od 1 do 6 a násobené zatiaľ neznámym koeficientom. Strieľali sa 2 nástrelné rany a 30 súťažných rán v piatich sériách po šiestich ranách každá.

Na ďalších OH 1900 v Paríži sa strieľala disciplína služobný revolver na 20 metrov. Terč mal priemer 30 cm s čiernym stredom o priemere 20 cm. Bodovacie kruhy boli od 1 do 10. Oficiálne pravidlá nie sú známe. Známe sú len kusé informácie, najmä výsledky, napr. z časopisu Shooting and Fishing z 19. apríla a 20. septembra 1900. V roku 1904 sa na OH v St. Louis nebola strelba zaradená do programu súťaží.

Na OH 1908 v Londýne sa strieľala jediná pištoľová disciplína revolver alebo pištoľ na 50 yardov, pravdepodobne disciplína ľubovoľná pištoľ, pretože bol použitý terč s priemerom 50 cm rozdelený do 10 kruhov. Strieľali sa 2 nástrelné rany a 60 jednotlivých súťažných rán.

Na OH 1912 v Stockholme sa už oficiálne strieľala disciplína rýchlopalba (duel shooting) na 30 metrov. Terč bola silueta človeka vysoká 1,7 m s bodovacími poliami od 1 do 10. Terč sa zavrel za 3 sekundy a otvoril sa znovu po 10 sekundách. Strieľalo sa 30 rán v 6 sériách po 5 rán každá.



Na OH 1920 v Antverpách sa strieľal armádny revolver alebo pištoľ taktiež na 30 metrov. Terč, tzv. belgický, 50x50 cm s 10 bodovacími poliami. Strieľalo sa 30 rán v piatich sériách po 5 rán. Tu sa po prvýkrát strieľala oficiálne ľubovoľná pištoľ (free pistol) na medzinárodný pištoľový terč. Plukovník Jim Crossman v [5] k tejto olympiáde uvádza aj jeden netradičný údaj a to, že Brazílčania na týchto OH nemali poriadnu výstroj na ľubovoľnú pištoľ, tak sa nad nimi američania zľutovali a požičali im nový Colt 22-jku. Všetci štyria brazílčania strieľali s touto požičanou zbraňou a získali bronz. Brazílčan Da Costa s pištoľou a streľivom, ktoré si požičal od američana Lanea získal striebro a Lanea, ktorý skončil tretí, porazil o 8 bodov.

OH 1924 Paríž. Strieľal sa revolver alebo pištoľ na 25 metrov už podľa pravidiel UIT. Terčom bola silueta človeka otáčajúca sa za 10 sekúnd. Strieľali sa 3 série po 6 rán na šesť terčov. Hodnotil sa počet zásahov, v prípade zhody bol rozstrel, ale čas sa redukoval na 8 sekúnd.



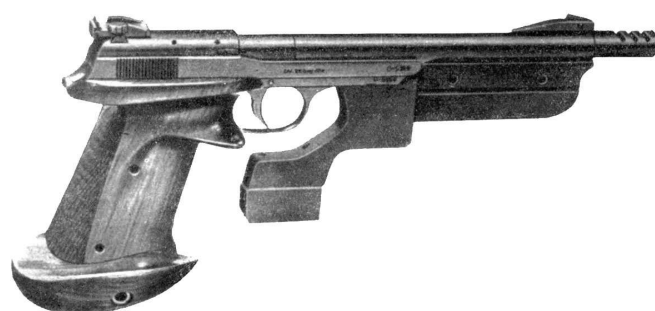
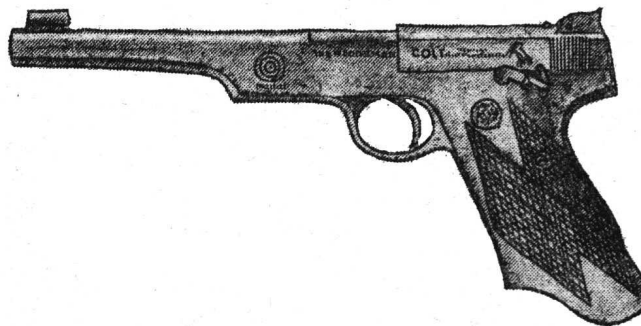
Na OH 1928 v Amsterdame nebola streľba zaradená do programu.



Od OH 1932 v Los Angeles sa používa oficiálne označenie disciplíny rýchlopalná pištoľ (rapid fire pistol). Strieľalo sa na 25 metrov malokalibrovým revolverom alebo pištoľou. Strieľalo sa na 6 otáčajúcich sa vedľa seba postavených figúr (siluet) vysokých 163 cm, 3 série po 6 rán každá v čase 8 sekúnd. Vzdialenosť medzi stredami terčov bola 75 cm ako je tomu aj dnes. Hodnotil sa len počet zásahov, v prípade zhody nasledoval rozstrel na 6 rán v čase 6, 4, 3 a 2 sekundy. 2 sekundové série sa strieľali dovtedy kým sa nerozhodlo.

Z týchto OH uvádza Jim Crossman v [5] podrobnosti aj k tejto disciplíne. Víťaz, taliansky policajt Morigi, trafil aj v rozstreloch všetky terče ale poslednú ranu vystrelil tak, že zatvárajúci sa terč strela doslova rozrezala napoly. Po základnom výsledku malo 12 strelcov maximálny výsledok 18 bodov, po treťom (3 sekundovom) rozstrele ešte traja mali maximálny počet bodov. Rozhodlo sa až v dvojsekundovom rozstrele. Počas pretekov nebolo povolené dostreľovať poruchy a tak sa všetci starali o svoju zbraň a muníciu ako o svoje dieťa.

Väčšina strelcov prišla na OH s nemeckým Walther-om alebo španielskym Star-om, ale keď videli, že američania strieľajú pištoľou .22. Colt Woodsman, tak si v najbližšom obchode kúpili túto pištoľ a pretek už potom strieľal takmer každý touto pištoľou.

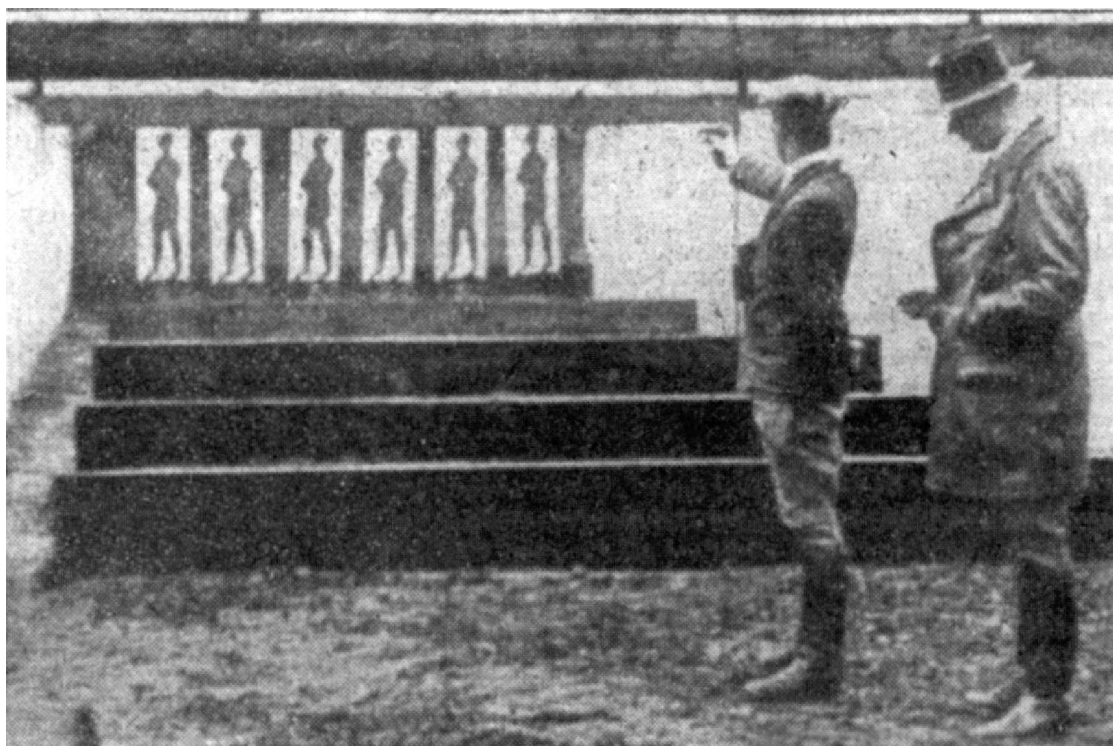


krát sa tu použili nemecké samonabíjacie pištole Walther - Olympia, ktoré boli konštruované na strelivo .22 short. Táto pištoľ neskôr celkom vytlačila ostatné zbrane. Používalo sa tu elektrické

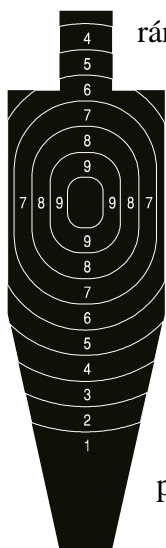
otáčanie terčov. Ako terče sa použili siluety, podobne ako na predchádzajúcich OH. Hodnotili sa len zásahy terčov, nie bodové hodnoty zásahov.

Počet súťažných rán uvádzajú viaceré zdroje rôzne. Jim Crossman v [5] uvádza ako výsledok víťaza 18 bodov, t.j. 3 osem sekundové série po 6 rán každá, Britta Kruseová v [18] uvádza ako výsledok víťaza 36 bodov, keď pravdepodobne za výsledok brala súčet základného výsledku 18 bodov a spolu 18 bodov dosiahnutých v 3 rozstreloch za 6, 4, 3 sekundy. Tu je možné v skratke uviesť aj napínavý priebeh pretekov. Po základnej časti malo 16 strelcov maximálny výsledok 18 bodov a tak sa všetkých 16 rozstreľovalo, najprv v 6 sekundovej sérii. Po ďalšom rozstrele v čase 4 sekúnd malo maximálny počet bodov ešte 5 strelcov. Rozhodlo sa až v trojsekundovom rozstrele. Ako zaujímavosť je možné uviesť, že tretí v rýchlopalbe švéd Torsten Ullman vyhral ľubovoľnú pištoľ v novom olympijskom rekorde 559 bodov. V súčasnosti existuje len veľmi málo strelcov, ktorí by strieľali kombináciu rýchlopalná a ľubovoľná pištoľ a už dávno sa nenašiel nikto kto by dokázal získať medailu v oboch týchto disciplínach.

Na strelnici počas OH 1936 v Berlíne:



Na OH 1948 v Londýne sa už ako terč použila silueta s 10 elipsoidnými bodovanými poliami. Strieľalo sa už podľa súčasných pravidiel, 2 rovnaké časti po 30



rán zložené zo 6 sérií po 5 rán každá. 2 série sa strieľali za 8 sekúnd, dve za 6 sekúnd a 2 za 4 sekundy. Tieto OH vyhral maďar Károly Takacs, ktorý pravou rukou vynikajúco strieľal už pred 2. svetovou vojnou a na povojnových OH vyhral strieľajúci už s ľavou rukou, keď o pravú prišiel pri výbuchu granátu. Od roku 1948 sa pravidlá rýchlopalnej pištole ustálili na podobe, ktorá až na niektoré zmeny pretrvala dodnes. Samozrejme, že sa počas 50 rokov zmenili niekoľkokrát terče, upresnili sa technické parametre zbraní, ale čas a počet sérii sa už nezmenil. Do roku 1956 sa však používalo

ako hlavné kritérium hodnotenia počet zásahov, až potom sa bral bodový súčet zásahov.

Prehľad víťazov a ich výsledkov dosiahnutých na OH v rokoch 1896-1996:

Rok	Meno	Krajina	Počet bodov
1896	J. B. Paine	USA	442 (25 zásahov)
1900	M. Larrouy	Francúzsko	58
1908	P. Van Asbrock	Belgicko	490
1912	A.P. Lane	USA	287 (30 zásahov)
1920	G. Paraense	Brazília	274
1924	H.M. Bailey	USA	18
1932	R. Morigi	Taliansko	18 (6/6 4/6 3/6 2/6)
1936	C. M. von Oyen	Nemecko	18 (6/6 4/6 3/6)
1948	K. Takacs	Maďarsko	580
1952	K. Takacs	Maďarsko	579
1956	S. Petrescu	Rumunsko	587
1960	W.W. McMillan	USA	587
1964	P. Linnosvuo	Fínsko	592
1968	J. Zapedzki	Poľsko	593
1972	J. Zapedzki	Poľsko	595
1976	N. Klaar	NDR	597
1980	I. Corneliu	Rumunsko	596
1984	T. Kamači	Japonsko	595
1988	A. Kuzmin	ZSSR	698
1992	R. Schumann	Nemecko	885 (vrátane semifinále)
1996	R. Schumann	Nemecko	698 (596+102,0)

Na OH sa zúčastnili viacerí rýchlopalníci z Česko-Slovenska, no pokiaľ je známe všetci to boli češi, slovenskí rýchlopalníci sa v tvrdej domácej konkurencii zo známych príčin nepresadili.

Najúspešnejším na OH bol Ladislav Falta na OH 1972 v Mníchove, keď nástrelom 594 obsadil druhé miesto. V Tókiu na OH 1964 bol Ľubomír Nácovsky s nástrelom 590 bodov tretí.

2.2. Rozdielny vývoj na Majstrovstvách sveta

Trochu iné pravidlá sa s počiatku používali pri organizácii majstrovstiev sveta (ďalej len MS) v rýchlopalbe. Prvé MS sa uskutočnili v roku 1935 v Ríme. Strieľalo sa na terč, ktorý znázorňoval muža z profilu.



Výška terča bola 163 cm, strieľalo sa na 6 terčov vzdialených od seba 75 cm. Strieľali sa 3 série šiestich rán za 8 sekúnd, 1 séria za 6 sekúnd, 1 séria za 5 sekúnd a 1 séria 4 sekundy. Prípadné rozstrely sa potom konali až do rozhodnutia v štvorsekundovej sérii. Ako zbrane sa používali väčšinou pištole kalibru .22 LR ako bol Colt Woodsman. Tieto MS sú pre nás pamätné tým, že na nich František Pokorný získal striebornú medailu.



Na ďalších MS v roku 1937 sa opäť zmenili pravidlá. Strieľalo sa na figúru, ale hodnotili sa trestné body za nezasiahnutie figúry v hodnote rovnej dĺžke série v sekundách. Strieľalo sa už po troch sériách (8, 6 a 4 sekundových) po šiestich ranách každá. V tomto roku sa aj prvýkrát uskutočnila súťaž družstiev.



Od OH 1936 sa v disciplíne rýchlopalná pištoľ používala prevažne pištoľ Walther-Olympia na strelivo .22 short. Dodnes sa používajú zbrane konštrukčne odvodené z tejto pištole.

V roku 1939 sa strieľalo opäť celkom 9 sérií, ale v zvláštnom zložení (1x8“, 3x6“, 4x4“ a 1x3“). Použil sa štylizovaný terč nie ako na predošlých MS, 160 cm na výšku a 50 cm na šírku. Rozmery a tvar tohto terča sa potom takmer nemenili až do roku 1974. Pre pripravované MS 1941 bol použitý terč s vnútorným bielym obdĺžnikom, ale na OH sa pre vypuknutie 2. svetovej vojny sa už nepoužil.

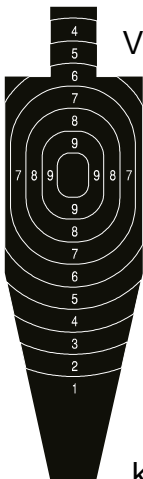


Prvé povojnové MS sa uskutočnili v roku 1947. Od tohto roku sa už ustálil počet rán na 60 a počet terčov na 5. Terč, figúra, dostal bodovacie elipsy z hodnotou od 1 do 10. Hodnotil sa najprv počet zásahov až potom počet bodov. Preteky boli rozdelené na 2 rovnaké časti, v každej po 6 sérií piatich rán (2x8“, 2x6“, 2x4“). Tento spôsob hodnotenia sa zmenil až na MS 1958 v Moskve, kedy sa už neprihliadalo na počet zásahov, ale len na počet bodov, čo už ostalo dodnes. Ako strelivo pre rýchlopalné pištole sa začalo používať takmer náboje .22 short a tak posledný majster sveta z nábojom .22 LR bol Heulet Benner z USA z roku 1949.



Do roku 1954 sa konali MS v dvojročnom cykle, od roku 1954 sa konajú MS už v štvorročnom cykle.

V roku 1956 sa udiala ďalšia zmena na terči, bodovacie elipsy boli nahradené oválmi. Napr. desiatka bol ovál vysoký 15 cm a široký 10 cm.



V tomto roku sa objavila aj nová konštrukcia rýchlopalnej pištole, ktorá bola konštruovaná tak, že os hlavne prechádzala dlaňou, zásobník sa zasúval do pištole zhora a nábojnice vypadávali priamo k zemi. Na OH 1956 vyvolala táto konštrukcia veľkú polemiku, ale sovietskym strelcom bolo nakoniec dovolené s ňou strieľať. Avšak rozruch spojený s protestmi strelcom neprospeš a tak nevyužili výhody spojené s touto pištoľou. Po OH 1956 však takáto konštrukcia rýchlopalnej pištole bola zakázaná a dodnes platí

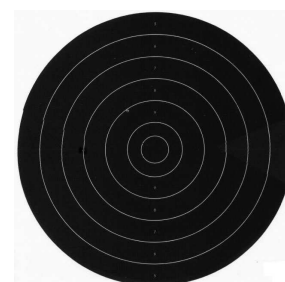
technické pravidlo, že os hlavne musí v každom bode prechádzať nad rukou.

Ďalšou zmenou v pravidlách bol rok 1974, keď bola schválená zmena terča. Zaujímavé je, že zmena terča sa uplatnila až o 2 roky neskôr a nový terč sa začal používať až od 1. 1. 1977. Zmena terča bola v tom, sa spojil obrys ramien z hlavou a tak figúra už len matne pripomínala siluetu človeka. Aj v streľbe sa uplatňoval humanizmus, aj keď len takýmto spôsobom. Bodovacie kruhy ostali v rozmedzí od 1 do 10.



Tento terč zostal bez zmeny až do roku 1986. Rok 1986 znamenal ďalšiu veľkú zmenu terčov. Aby sa úplne odstránil dojem, že športová streľba pripravuje strelcov na zabíjanie ľudí, úplne sa „odstrihli nohy“ a „ramená“ terča a ostal len obdĺžnikový terč s bodovacími oválmi od 10 do 6. Že je disciplína rýchlopalná pištoľ disciplínou s najčastejšie sa meniacimi pravidlami dokázala hneď po OH 1988 v Soule, keď sa terč úplne zmenil.

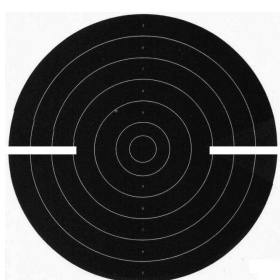
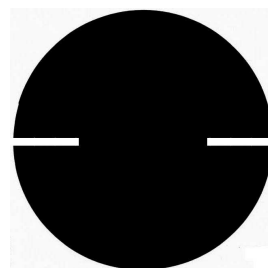
„Figúra“ bola nahradená čiernym kruhovým terčom o priemere 50 cm, s kruhovými bodovacími poľami v rozmedzí od 5 do 10. Tento nový terč bol veľkou ranou pre vtedajšie generácie rýchlopalníkov, s ktorou sa nevedia vyrovať dodnes. Veď napr. len plocha desiatky bola zredukovaná o viac ako 50%, čo znamená, že súčasní strelci musia byť oveľa presnejší ako tí pred roka 1988.



Od roku 1988 sa pre spestrenie súťaží zaviedlo finále, aby sa streľba stala príťažlivejšou pre divákov. V osemčlennom finále sa strieľa len 10 rán na tzv. desatiny, keď je každý bodovací kruh rozdelený ešte na desatiny, čiže maximálny zásah je 10,9 bodu a nie 10 bodov. Toto prinieslo napätie do záveru súťaže, pretože v súčasnosti rozhoduje o víťazovi zvyčajne až posledná rana vo finále a aj to len o niekoľko desiatín bodu. Víťaz je často lepší od druhého v poradí len o niekoľko desiatín bodu, prípadne sa o prvenstvo rozstreľujú.

Rok 1992 priniesol elektronické terče, v prípade rýchlopalnej pištole čierny kruh o priemere 50 cm, len s dvoma vodiacimi bielymi prúžkami na bokoch a bez

akýchkoľvek čiar vo vnútri. S týmto novým typom terčov sa rýchlopalníci dodnes nevedia vyrovať a výsledky na elektronické terče sú o niekoľko bodov nižšie ako na súčasne používané „papierové“ terče s vnútornými bielymi bodovacími kruhmi. Zásahy sa neukazujú priamo na terčoch, ale znázorňujú sa na monitore priamo pred strelcom. Na MS 1990 v Moskve a na OH 1992 v Barcelone sa strieľalo aj šestnásťčlenné semifinále a až po ňom osemčlenné finále, ale od toho modelu pretekov sa upustilo.



Súčasnú používanie elektronických a „papierových“ terčov si vynútilo ďalšiu zmenu terčov, od roku 1998 platí „hybrid“ elektronického a papierového terča, t.j. čierny kruh o priemeru 50 cm, s dvoma vodiacimi bielymi prúžkami na bokoch a s bielymi bodovacími čiarami vo vnútri.

Po roku 2000 sa uvažuje ďalšia zmena terčov tak, aby sa používal klasický medzinárodný terč o priemeru 50 cm, ale s bodovacími kruhmi od 1 do 10, čo by opäť zmenšilo plochu bodovacích polí o viac ako 50%.

2.3. Súhrn zmien v disciplíne od roku 1896 po súčasnosť

1896 – veľkokalibrová zbraň, terč o priemeru cca 18 cm, vzdialenosť 25 m, 30 rán

1900 – veľkokalibrová zbraň, terč o priemeru cca 30 cm, vzdialenosť 30 m, 30 rán

1912 – terč silueta cca 1,7 m, čas 3/10 sekúnd

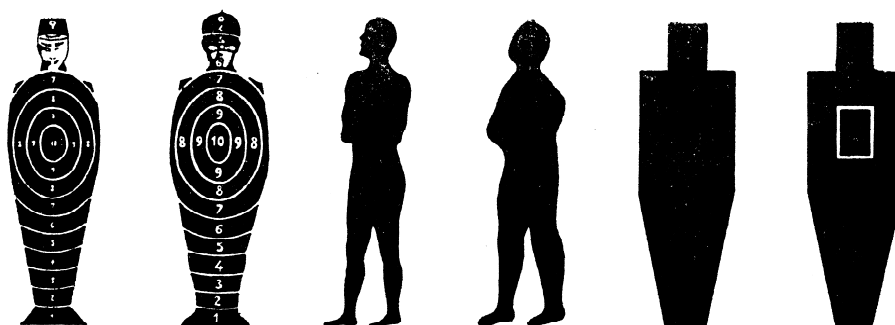
1920 – terč 50x50 cm, vzdialenosť 30 m, čas 10 sekúnd na 6 rán

1924 – terč bočná silueta, vzdialenosť 25 m, 18 rán

1932 – malokal. pištoľ, terč bočná silueta 163 cm, na 25 m, 18 rán, čas 8 sek.

1937 – terč silueta 165x45 cm, 54 rán, 3 x 8“ , 3 x 6“ a 3 x 4“ séria 6 rán

1939 – 54 rán, 1 x 8“ , 3 x 6“ , 4 x 4“ a 1x3“ séria 6 rán

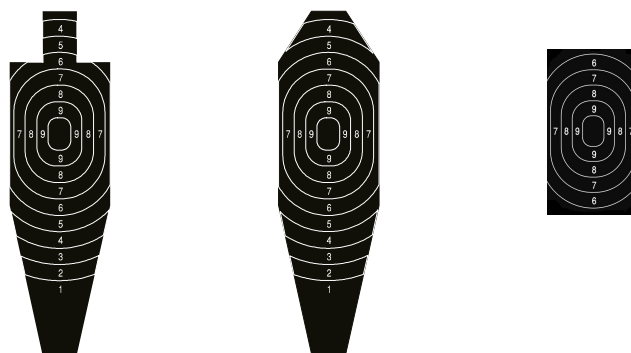


1947 – terč figúra s elipsami (160x45 cm), 60 rán , 2x 8“ , 2 x 6“a 2 x 4“ séria 5 rán

1956 – terč figúra s oválmi (160x45 cm)

1974 – z figúrového terča spojením s „ramenami“ zmizla „hlava“, (160x45 cm)

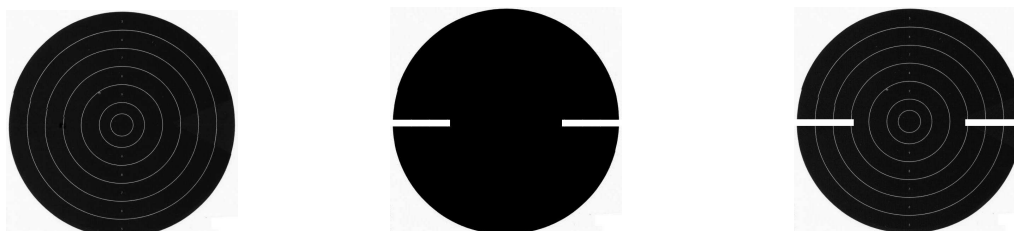
1986 – z figúrového terča sa stal len obdĺžnik



1988 – terč kruhový s bielymi kruhmi (priemer 50 cm), bodovacie polia od 5 do 10

1992 – súčasne aj terč čierny, kruhový s bielymi pásikmi (elektronický)

1998 – terč kruhový s bielymi kruhmi a bielymi pásikmi (platí aj elektronický terč)



Prehľad víťazov na MS v rokoch 1935-1998:

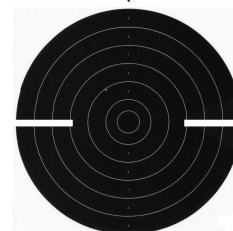
Rok	Meno	Krajina	Počet bodov
1935	W. Boninsegni	Taliansko	18 (1-1-4)
1937	K. Klava	Litva	54 (6/3 6/3 6/3)
1939	T. Ullman	Švédsko	54 (7x6)
1947	E.D.D Valiente	Argentína	570 (60)
1949	H. Benner	USA	565 (60)
1952	H. Benner	USA	582 (60)
1954	N. Kaliničenko	ZSSR	584 (60)
1958	A. Kropotin	ZSSR	592
1962	A. Zabelin	ZSSR	589
1966	V. Atanasiu	Rumunsko	596
1970	G. Liverzani	Taliansko	598
1974	A. Radke	NSR	594
1978	O. Gunarson	Švédsko	595
1982	S. Puzyrev	ZSSR	596
1986	A. Kaczmarek	Poľsko	696 (597+99)
1990	R. Schumann	NDR	885 (594+194+97)
1994	K. Kucharzyk	Poľsko	691,4 (588+103,4)
1998	R. Schumann	Nemecko	696,9 (595+101,9)

2.4. Súčasné pravidlá disciplíny rýchlopalná pištoľ

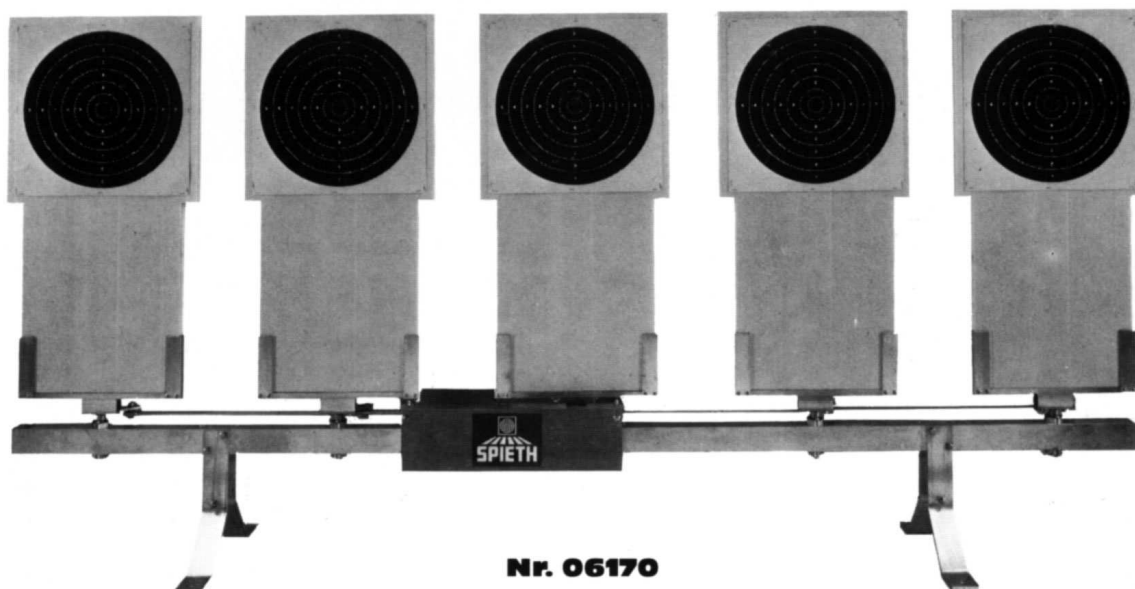
Po veľkých zmenách časov streľby, terčov a kalibrov použitých zbraní sa od roku 1948 ustálili pravidlá na súčasných pravidlách.

Strieľa sa 60 súťažných rán rozdelených do dvoch rovnakých častí, zložených zo 6 sérií po 5 rán. Z toho sú 2 série po 8 sekúnd, 2 série po 6 sekúnd a 2 série po 4 sekundy. Pred každou časťou sa strieľa jedna nástrelná séria, dnes je to povinne osemsekundová nástrelná séria.

Ako terč sa používa jednotný medzinárodný terč, ktorý je kruhový s priemerom 50 cm s bodovacími poľami 5 až 10 bodov. Momentálne (od 1. 1. 1998) sa používajú 2 základné typy tohto terča a to „papierový“ s bielymi vnútornými čiarami oddeľujúcimi bodovacie polia, vertikálnymi číselnými označeniami bodovacích polí a bielymi vodorovnými vodiacimi čiarami.



Používa sa mechanické otočné zariadenie, v ktorom je upnutých 5 terčov, ktoré



sa v určených časových intervaloch otvára a zatvára.

„Elektronická verzia“ je čierny kruh o priemere 50 cm s bielymi vodorovnými vodiacimi čiarami. Čiary oddeľujúce bodované polia na terči nie sú, terč sa takto zobrazuje na monitore pred strelcom. Strieľa sa do piatich terčov vedľa seba, pričom stredy terčov sú od seba vzdialené 75 cm. Elektronické terče sa netočia, zatváranie a otváranie je nahradené červenými a zelenými svetelnými signálmi pod a nad terčom.



Ako zbraň sa môže použiť ľubovoľná pištoľ alebo revolver kalibru 5,6 mm (cal. .22) s nasledujúcimi obmedzeniami. Zbraň môže mať maximálne rozmery 300 mm x 150 mm x 50 mm (dĺžka x výška x šírka), výšku mieridiel vrátane hlavne 40 mm. Je povolená tolerancia do 5% v jednom z rozmerov. Maximálna hmotnosť zbrane vrátane prázdneho zásobníka je 1260 gramov.

Do polovice deväťdesiatich rokov prevažovala pištoľ rýchlopalná pištoľ od nemeckej firmy Walther. Od polovice deväťdesiatich rokov sa začína presadzovať talianska firma Pardini, momentálne s najnovším modelom Schumann.

Počas streľby sú v každej z dvoch častí povolené 2 poruchy nezavinené strelcom, kedy môže strelec sériu opakovať, pričom sa zaráta horší výsledok z dosiahnutých rán na terči.

Pred začatím série musí byť strelec takej v polohe, že nesmie mať dvihnutú ruku s pištoľou vyššie ako je 45° od zvislej osi tela. Ruku s pištoľou smie zdvihnúť až po otočení terčov do čelnej polohy.

2.5. Súčasný stav disciplíny na Slovensku a vo svete

V súčasnosti je na Slovensku táto disciplína čo sa týka dosahovaných výsledkov na vzostupe. Aj keď v bývalom Česko-Slovensku sa táto disciplína v 60-tich až 70-rokoch tešila veľkému záujmu, v posledných 20 rokoch bol viditeľný útlm, čo sa prejavilo zmenšením záujmu strelcov a hlavne funkcionárov o túto disciplínu.

Momentálne rýchlopalnú pištoľ strieľa na Slovensku približne 15 mužov a 6 juniorov, vekom ešte dorastencov. Je len potešujúce, že sa konečne táto disciplína dočkala aj nových, mladých strelcov. Súčasný stav je len následkom nezájmu streleckého zväzu, klubov a rezortných stredísk rozvíjať túto disciplínu, nakoľko je asi najnáročnejšou z pištoľových disciplín.

V roku 1999 sa družstvo mužov Slovenska umiestnilo na ME na 8. mieste, v jednotlivcoch najlepšie Vladimír Babic na 18. mieste. Lepšie sa reprezentantom darilo na podujatiach Svetového pohára, kde sa Peter Mlynarčík v roku 1999 umiestnil dvakrát na 10. mieste. Žiaľ v žiadnej pištoľovej disciplíne asi nebudeme mať zastúpenie na OH 2000 v Sydney.

V svetovej rýchlopaľbe kraľuje už približne 10 rokov Nemecko a hlavne



Ralf Schumann. Družstvo Nemecka je držiteľom svetového a európskeho rekordu 1770 bodov.

Ralf Schumann je držiteľom základných aj finálových rekordov

olympijských, svetových ako aj európskeho rekordu. Je dvojnásobný olympijsky víťaz, dvojnásobný majster sveta, viacnásobný majster Európy a mnohonásobný víťaz Svetového pohára. Nemci majú momentálne aj najkvalitnejšiu mládežnícku základňu v tejto disciplíne, čomu sa však pri 1,6 miliónovej členskej základni ani nemôžeme čudovať.

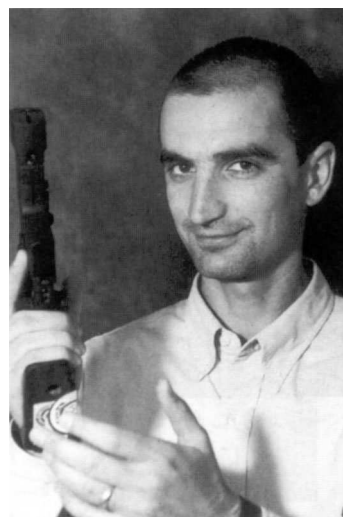
Medzi súčasných najlepších rýchlopalníkov sveta patria ešte: Nemci Daniel Leonhard a Johann Claussen, Bulhar Emil Milev. Ďalej je to ešte Kazach Vladimír Vochmjanin a Poliak Krysztof Kucharzcyk.



Daniel Leonhard



Johann Adolf Claussen



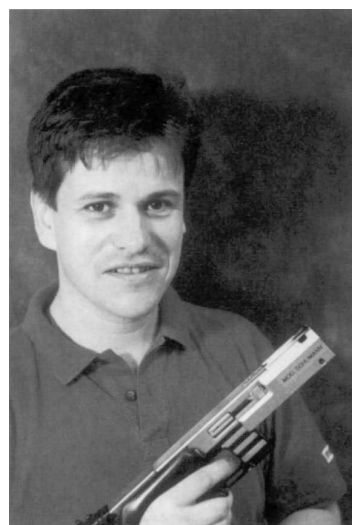
Emil Milev



Vladimír Vochmjanin



Krysztof Kucharzcyk



Ralf Schumann

Nemec Schumann pravidelne dosahuje výsledky nad 590 bodov zo 600 možných, ostatní výsledok nad 590 bodov dosahujú občasne. Na výkon v svetovej desiatke je v súčasnosti potrebných cca 585-586 bodov. Tento výsledok však už dosahujú aj na naši najlepší strelci.

V posledných rokoch je viditeľný rozvoj tejto disciplíny, keď sa zvyšuje počet pretekárov na svetových podujatiach. Na MS 1998 sa zúčastnilo 86 rýchlopalníkov z 39 krajín. Na OH 2000 sa však bude môcť zúčastniť len 18 strelcov z celého sveta. Z Európy to budú dvaja strelci z Nemecka, dvaja z Maďarska, jeden Bielorus, Bulhar, Poliak, Rumun, Rus a Ukrajiniec, čiže celkom 10 strelcov. Ďalších asi 15 veľmi kvalitných európskych strelcov sa OH 2000 nebude môcť zúčastniť, nakoľko to kvalifikačný kľúč neumožňuje. Právo účasti na OH 2000 získali len víťazi Svetových pohárov, prví dvaja z MS a ME uskutočnených v priebehu rokov 1998-1999. Celkovo sa v 17-tich olympijských streleckých disciplínach zúčastní OH 2000 len 410 strelcov a strelkýň.

3. Charakteristika disciplíny rýchlopalná pištoľ

3.1. Počet súťažných rán a čas streľby:

Strieľa sa 60 súťažných rán rozdelených do dvoch rovnakých častí, zložených zo 6 sérií po 5 rán. Z toho sú 2 série po 8 sekúnd, 2 série po 6 sekúnd a 2 série po 4 sekundy. Pred každou časťou sa strieľa jedna nástrelná séria, dnes je to povinne osem sekundová nástrelná séria. Počas streľby sú v každej z dvoch častí povolené 2 poruchy nezavinené strelcom, kedy môže strelec sériu opakovať, pričom sa zaráta horší výsledok z dosiahnutých rán na terči.

3.2. Terč:

Ako terč sa používa jednotný medzinárodný terč, ktorý je kruhový s priemerom 50 cm s bodovacími poľami 5 až 10 bodov. Momentálne (od 1. 1. 1998) sa používajú 2 základné typy tohto terča a to „papierový“ s bielymi vnútornými čiarami oddeľujúcimi bodovacie polia, vertikálnymi číselnými označeniami bodovacích polí a bielymi vodorovnými vodiacimi čiarami. „Elektronická verzia“ terča je čierny kruh o priemere 50cm s krátkymi bielymi vodorovnými vodiacimi čiarami. Čiary oddeľujúce

bodované polia na terči nie sú, terč sa takto zobrazuje na monitore pred strelcom. Strieľa sa do piatich terčov vedľa seba, pričom stredy terčov sú od seba vzdialené 75 cm.

3.3. Zbraň a strelivo:

Ako zbraň sa môže použiť ľubovoľná pištoľ alebo revolver kalibru 5,6 mm (cal. .22) s nasledujúcimi obmedzeniami. Zbraň môže mať maximálne rozmery 300 mm x 150 mm x 50 mm (dĺžka x výška x šírka), výšku mieridiel vrátane hlavne 40 mm.

Je povolená tolerancia do 5% v jednom z rozmerov. Maximálna hmotnosť zbrane vrátane prázdneho zásobníka je 1260 gramov.

Aj keď sa samozrejme existuje viacero výrobcov rýchlopalných pištolí, dá sa povedať, že od OH 1936 v Berlíne až do deväťdesiatych rokov kraľovala v tejto disciplíne pištoľ od firmy Walther, konštrukčne založená na systéme z tridsiatich rokov, ktorý bol prezentovaný pištoľou Walther-Olympia. Táto firma v súčasnosti vyrába model OSP 2000, ktorý je však len v detailoch odlišný od tej pištole s ktorou sa strieľalo v sedemdesiatych rokoch.



Dobrou marketingovou politikou sa podarilo prevziať popredné miesto talianskej firme Pardini, hlavne jej najnovším modelom Schumann. Tento model

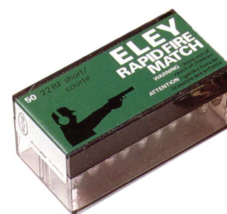


má ako jediná pištoľ na svete funkčnú elektronickú spúšť. Samozrejme existuje viacero výrobcov, ktorí vyrábajú rýchlopalné pištole, ich podiel na trhu je však minimálny. Tu môžeme spomenúť firmu Hämmerli, ktorá licenčne vyrábala slávnu Walther-Olympia, jej vlastné modely sa však neujali. Z Talianska pochádza aj firma FAS, ktorá vyrába

pištoľ Domino, ale taktiež nemá leví podiel. Francúzska firma Unique je ďalšou, ktorej pištoľ sa veľmi neujala. Strelci bývalého ZSSR strieľajú z pištole konštruovanej Chaidurovom, ale v dvoch špeciálnych sériách bolo vyrobených len 22 kusov týchto špičkových pištoľí.

Každá aj špičková zbraň je závislá od kvality použitého streliva. Aj keď sa v počiatkoch rýchlopalby používalo malokalibrové strelivo typu L.R., t.j. dlhé, od OH 1936 v Berlíne sa už takmer výlučne využívalo strelivo typu Short, ktoré má menšiu prachovú náplň a ľahšiu strelu. Toto strelivo viac vyhovuje potrebám rýchlopalnej pištole.

Ako existujú viacerí výrobcovia pištoľí, takisto existujú viacerí výrobcovia streliva. Do osemdesiatich rokov sa bežne používalo anglické strelivo značky Eley, ktoré je dodnes špičkovým strelivom, ale v kalibre L.R. V rýchlopalnej pištoľi sa od jeho používania už takmer upustilo.



Kráľom v rýchlopalnom strelive bola a ešte asi aj je firma Dynamit Nobel z Nemecka, ktorá vyrába kvalitné strelivo značky RWS, pre rýchlopalnú pištoľ konkrétne model R25.

Do nástupu zbraní značky Pardini toto strelivo jasne dominovalo v rýchlopalbe, avšak nástup talianskych pištoľí priniesol aj talianske strelivo značky Fiochi. Aj keď nie je kvalitnejšie ako

RWS, v súčasnej dobe čoraz viac strelcov používa toto strelivo. Možno je to tým, že najlepšie „vyhovuje“ pištoľiam Pardini. Má nižšiu ústovú rýchlosť ako RWS.



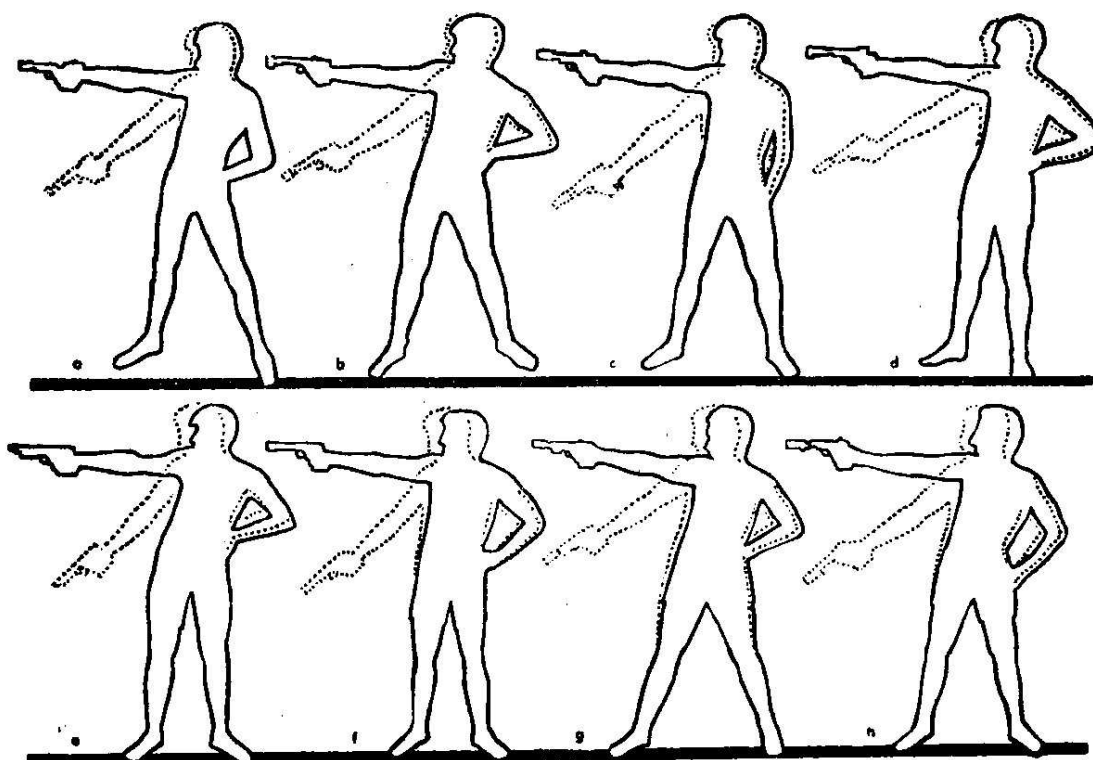
3.4. Strelecká poloha:

Poloha pri rýchlopalbe sa značne líši od polohy pre strelbu na statický terč. Musí umožňovať strelcovi vo veľmi krátkom čase zdvihnúť ruku s pištoľou a potom ju horizontálne presúvať z jedného terča na druhý a vystreliť 5 rán v obmedzenom čase.

Pred začatím série musí byť strelec takej v polohe, že nesmie mať zdvihnutú ruku s pištoľou vyššie ako je 45° od zvislej osi tela. Ruku s pištoľou smie zdvihnúť až po otočení terčov do čelnej polohy.

Poloha musí mať teda veľkú stabilitu v smere výstrelnej roviny, aby mohol strelec rýchlo zdvihnúť s pištoľou bez podstatného narušenia rovnováhy a ďalej zaisťovať rýchly horizontálny presun pištole s krátkodobými zástavkami na každom terči k vystreleniu ďalšej rany.

Orientácia strelca smerom k terčom je taká, že poloha sa upravuje tak, aby sa ruka so zbraňou optimálne zdvihla na prvý terč, niektorí strelci však používajú orientáciu na stredný terč a napätie svalov, ktoré vzniká pri dotočení tela na prvý terč využívajú na spevnenie postoja a ľahšie prenášanie zbrane na ďalší terč.

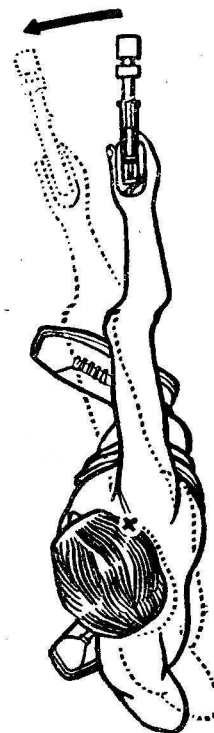


3.5. Spôsob presunu z jedného terča na ďalší:

Existujú v podstate tri spôsoby. Prvým je izolovaný pohyb pravej ruky s pištoľou, druhým je rýchle a plynulé otáčanie trupu s rukou zafixovanou v ramennom kĺbe. Tretí spôsob je v podstate kombináciou predošlých dvoch.

Výber najvhodnejšieho spôsobu je podriadený splneniu požiadaviek na dobré vzájomné spevnenie pohyblivých horných častí tela a potrebnej celkovej pružnosti tela.

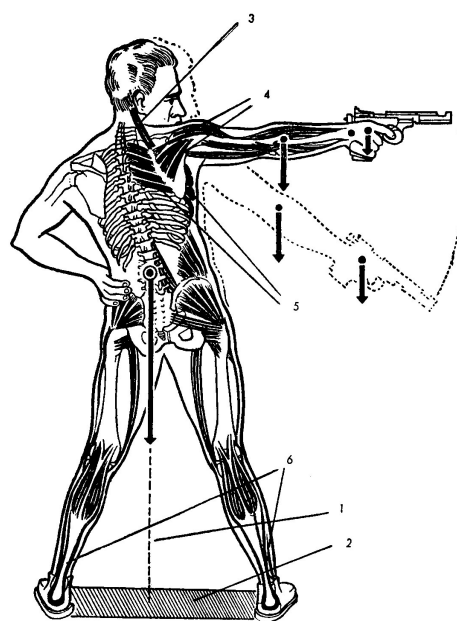
V súčasnej dobe je výnimkou vidieť dobrého rýchlopalníka strieľať prvým spôsobom. Takmer všetci strieľajú druhým, resp. tretím spôsobom. Tieto spôsoby majú zjavnú výhodu pri prechode z jedného terča na druhý v tom, že sa takto lepšie udržuje tá istá vzájomná poloha pištole, ruky a hlavy pri pohybe, zastavení a príprave na ďalší výstrel. Problémom pri takejto polohe môže nastať ak väzivo a svalstvo spevňujúce pohyblivé časti tela je príliš pevné, tuhé. Preto je pri rýchlopalnej pištoli na rozdiel od statickej pištoľovej streľby (napr. ľubovoľnej pištoli) potrebné aby telo nebolo príliš spevnené a aby malo potrebnú pružnosť.



3.6. Fyzické zaťaženie pri streľbe:

Celková fyzická náročnosť je malá v porovnaní s inými športmi. Streľba z rýchlopalnej pištole významnejšie zaťažuje len niektoré svalové skupiny, hlavne svaly kĺbu ramenného, najmä sval deltový, veľký sval prsný, vretenový sval, krátky a dlhý napínač zápästia, dlhý sval dlaňový a povrchový ohýbač prstov.

Zo svalov dolných končatín sú to hlavne dvojhlavý lýtkový sval, šikmý sval lýtkový, priamy sval stehenný, štvorhlavý sval stehenný a viaceré ďalšie svaly trupu, dolných a horných končatín vo funkcii antagonistov a synergistov, ktoré síce pri streľbe nie sú významne namáhané, ale ich

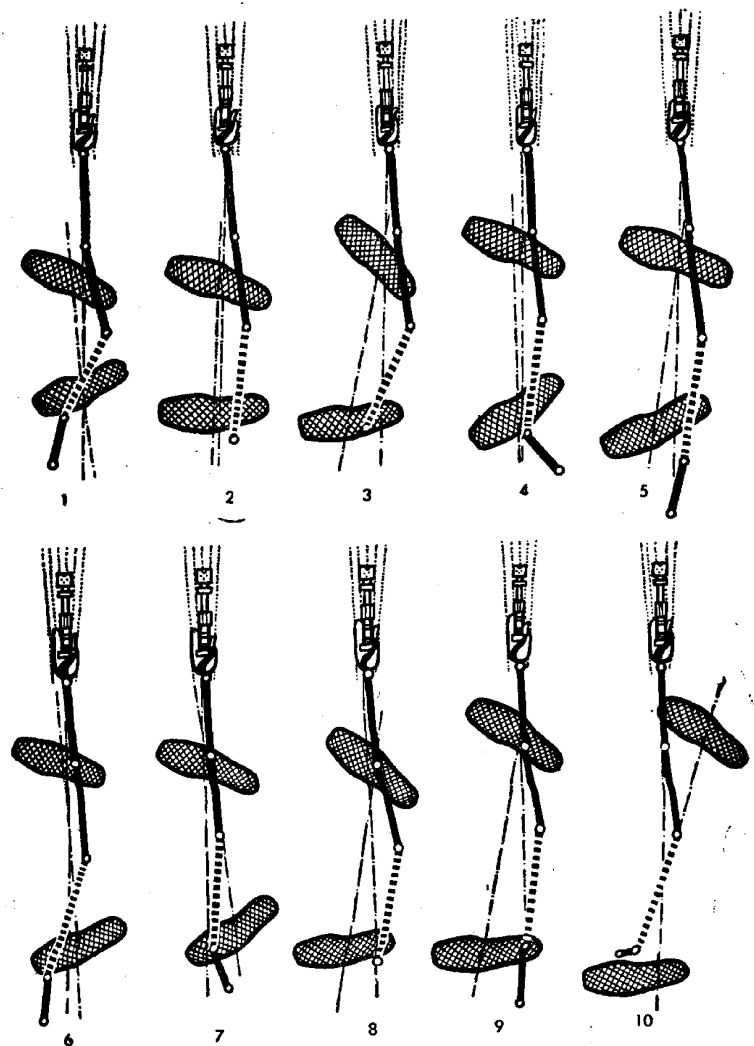


funkcie sú dôležité napr. na fixáciu polohy tela, zápästia a pod.

Spevnenie trupu, hornej končatiny a zápästia sa dosahuje napätím väčšej skupiny svalov ako pri statickej streľbe. Keďže existuje veľa variant polôh pri streľbe, je problematické vymenovať všetky spôsoby na dosiahnutie optimálneho spevnenia potrebných svalov.

3.7. Stabilita pri streľbe:

Pre stabilitu polohy je dôležitá vzájomná poloha oporných plôch tela – chodidiel. Existujú rôzne varianty polohy. Líšia sa medzi sebou rozkročením chodidiel, rôznou orientáciou nôh vzhľadom k terčom, natočením tela a mnohými ďalšími detailmi. Stabilita tela je daná aj polohou tela, postojom. Ale aj tu existuje veľa variantov postojov. Niektoré z nich sú znázornené na nasledujúcich obrázkoch.



Z týchto obrázkov je zrejme, že streľba z rýchlopalnej pištole je veľmi variabilná a zovšeobecňovanie nie je prakticky možné. To možno vidieť aj na súčasných popredných streľcoch, kedy ťažko nájdeme dvoch, ktorí by mali rovnakú polohu a postoj.

3.8. Spúšťanie:

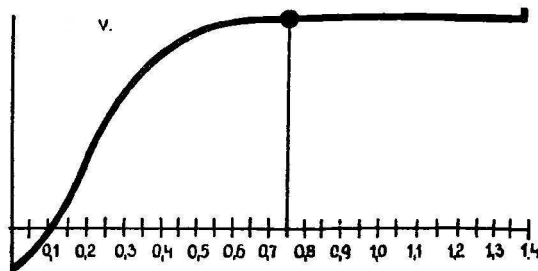
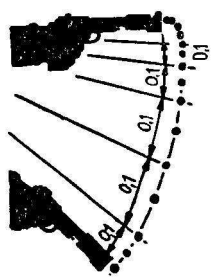
Spúšťanie pri tejto disciplíne je odlišné ako pri ostatných pištoľových disciplínach, pretože to diktuje rýchle tempo streľby s prenášaním streľby z jedného terča na druhý. Streľba je skomplikovaná tým, že keď sa otvoria terče do čelnej polohy, strelec už musí strieľať a nemôže výstrel opakovať ako napr. pri statickej streľbe. Tam ak strelec nie je na výstrel 100 percentne pripravený, nevystrelí a výstrel zopakuje.

Správne odpálenie je veľmi dôležité pre výsledok celej série, zvlášť dôležité je to u štvorsekundových sérií.

Obtiažnosť prvej rany je podmienená tým, že dráha, ktorú musí ruka s pištoľou pri zdvíhaní je oveľa dlhšia ako dráha zbrane pri prenášaní z jedného terča na druhý. Čas na vystrelenie prvej rany pritom nesmie prekročiť určitý limit aby sa nenarušilo tempo strieľania ostatných rán.

Zvyčajne sa stačí oneskoriť s vypálením prvej rany len o 1 až 2 desatiny sekundy a naruší sa obvyklé tempo streľby, čo sa prejaví na celkovom výsledku série. Preto pri tréningu sa musí nácviku streľby na prvý terč venovať zvláštna pozornosť. Zložitosť odpálenia prvej rany je hlavne v tom, že zdvíhanie ruky s pištoľou sa musí spojiť súčasne s vyrovnávaním mušky v cieľniku a pohybom ukazováka pri spúšťaní. Je potrebné si uvedomiť, že strelec má na zdvihnutie ruky so zbraňou, zamierenie a vystrelenie piatich rán len štyri sekundy, pričom strelec má v skutočnosti k dispozícii ešte menej času.

Od štyroch sekúnd sa musí odrátať cca 0,2 sekundy, kým strelec zareaguje na otočenie terčov, čo nazývame reakčným časom a 0,1-0,2 sekundy, za ktoré strela preletí vzdialenosť 25 metrov, čo je závislé od použitého streliva.



Časový priebeh prvého výstrelu podľa [16].

3.9. Odlišnosť od statických pištoľových disciplín:

Obece je presnosť výstrelu závislá od stupňa nepohyblivosti strelca so zbraňou. Pri statických, puškových ale aj pištoľových streleckých disciplínach, môže strelec zachovať svoju polohu až do okamihu výstrelu prakticky stabilnú, o čom sa však nedá hovoriť v prípade rýchlopalby. V tejto disciplíne je nutnosť pri streľbe „hýbať sa“, čo spolu s obmedzeným časom na výstrel núti strelca strieľať ináč.

Vo všeobecnosti môžeme povedať, že proces streľby z rýchlopalnej pištole môžeme rozdeliť do piatich fáz, resp. časových úsekov. V prvej fáze sa vykonáva zdvihnutie ruky s pištoľou, zamierenie a výstrel na prvý terč. Z hľadiska rýchlosti a času je táto fáza najrozhodujúcejšia na celkový výsledok, pretože je potrebné zodvihnúť ruku, následne ju zafixovať, súčasne zrovnávať mieridlá a spúšťať a zároveň kontrolovať časový priebeh.

V druhej a ž piatej fáze dochádza k horizontálnemu pohybu, k čiastočnému zastaveniu na terči, vystreleniu rany, zrovnaniu mieridiel a presun na ďalší terč (z prvého na druhý, z druhého na tretí atď). Je potrebné si uvedomiť, že tieto činnosti sa nevykonávajú oddelene, ale naopak, prelínajú sa a vykonávajú sa súčasne viaceré z nich. To platí samozrejme o streľbe ako takej, ale pri rýchlopalnej pištoľi je takáto vzájomná prepojenosť činností zvlášť výrazná.

Hlavným rozdielom je hlavne rytmus streľby, ktorý síce nie je najrozhodujúcejší pre celkový výsledok, ale jeho sledovanie umožňuje získať informáciu o práci športovca v priebehu streľby. Tu je najviac sledovaný čas trvania prvého a posledného výstrelu. Je potrebné si uvedomiť, že na základe dlhoročných skúseností boli vypracované doporučené časy, akými by mal športovec strieľať jednotlivé série, ale v súčasnosti existuje toľko kvalitných strelcov, ktorí strieľajú rozdielnym spôsobom, že to je skutočne len odporúčanie a každý jednotlivý strelec si musí nájsť svoj optimálny rytmus a spôsob streľby.

Odporúčané hodnoty sú:

Séria	1. rana	5. rana
8"	2,0 – 2,2	7,0 – 7,5
6"	1,8 – 2,0	5,5 – 5,8
4"	1,3 – 1,5	3,7 – 3,8

Tieto hodnoty sú odpovedajúce pre väčšinu rýchlopalníkov, ale samozrejme existujú výnimky. Napr. olympijský medailista Vladimír Vochmjanin z Kazachstanu strieľa prvú ranu približne za rovnaký čas 1,8 sekundy vo všetkých sériách, najlepší rýchlopalník všetkých čias Ralf Schumann z Nemecka strieľa približne odporúčaným tempom. Zo slovenských strelcov môžeme spomenúť, to že Vladimír Babic strieľa podobným štýlom ako Vochmjanin, čiže prvú ranu v štvorsekundových sériách za 1,7 sekundy, naopak Peter Mlynarčík skôr štandardným spôsobom za 1,4 sekundy.

Nie je možné povedať, ktorý spôsob je lepší, na to musí prísť každý strelec. Aj keď spôsob, akým sa dosahuje vysoký výsledok môže byť a zvyčajne je rôzny, prostriedok na jeho dosiahnutie sú rovnaké, t.j. usilovný tréning. Tento prostriedok je spoločný pre všetky športy, nie len pre strelecké disciplíny.

A tu je veľmi dôležitá úloha trénera, vedenie tvorivej športovej prípravy, využívanie všetkých dostupných foriem prípravy ako aj regenerácie organizmu.

4. Športová príprava

Ešte pred niekoľkými desiatkami rokov stačilo trénerom prakticky poznať daný šport, jeho taktiku a techniku, čo doplnené pedagogickým citom a skúsenosťami postačovalo na vedenie športovcov v tréningovom procese a pri pretekoch. No toto už dnes nestačí. Dnes už musí tréner poznať metodiku plánovania tréningového procesu. Musí pritom vychádzať zo špecifických schopností a vlastností športovcov. Musí ovládať prostriedky, ktoré používa v tréningových jednotkách, ich pôsobenie na športovca a metódy ich

využívania tak, aby sa dosiahol na športovcovi žiadaný účinok, t.j. rast výkonnosti.

Tréner musí ovládať hlavné metódy zisťovania stupňa účinku tréningového procesu na športovca, musí vedieť vyhodnotiť získané údaje a posúdiť závislosť použitých prostriedkov, tréningových metód a foriem na výkonnosti športovca. Z vyhodnotených závislostí musí vedieť vyvodiť závery pre ich ďalšie uplatnenie. No pre hlbšie sledovanie účinkov tréningového procesu vo vrcholovom športe je už dnes nevyhnutné, aby mal tréner spolupracovníkov a odborných konzultantov.

Tréner musí poznať celé spektrum zložiek tréningu, periodizáciu športového tréningu, hierarchiu rozsahu a významu jeho cyklov.

Vieme, že pri vrcholových výkonoch hrá prvoradú úlohu talent, ale aj tvrdý tréning. Musíme si uvedomiť, že úroveň vrcholových výkonov neustále stúpa a ich dosiahnutie je čoraz obtiažnejšie. Je k tomu potrebné splniť viaceré objektívne a subjektívne predpoklady akými sú napr. aj ochota športovcov podrobiť sa náročnému tréningu. Dnešnému športovému procesu musí športovec podriadiť režim svojho života. Z toho vyplýva nutnosť, aby sa športová príprava stala dominujúcim záujmom športovcov, čo však bez profesionálneho zabezpečenia nie je možné.

4.1. Hlavné zložky podieľajúce sa na výkonnosti

Okrem ochoty športovcov môžeme spomenúť ďalší súbor predpokladov, ktoré sa podieľajú na športovom výkone. K ním patria:

- a) štruktúra osobnosti (napr. schopnosti, charakter, temperament ...)
- b) telesný rozvoj (somatotyp)
- c) zdravotný a funkčný stav
- d) pohybové schopnosti (napr. rýchlosť) ako aj koordináčne schopnosti
- e) rozumové schopnosti
- f) dosiahnutá úroveň rozumových schopnosti
- g) športový vek

Každá športová príprava, teda aj disciplína rýchlopalná pištoľ, má svoje všeobecné aj špecifické druhy príprav na podanie športového výkonu. Okrem iných sú nimi aj:

- 1) Strelecká príprava (v zmysle technickej prípravy) pozostávajúca z
 - a) ostrého streleckého tréningu
 - b) suchého streleckého tréningu (bez nábojov)
 - c) streleckých pretekov
- 2) Kondičná príprava
 - a) všeobecná
 - b) špeciálna so zbraňou aj bez zbrane

Na zdokonaľovanie športovej prípravy v rýchlopalbe sa tréner musí zamerať hlavne na :

- 1) skúmanie faktorov, ktoré úroveň športovej výkonnosti determinujú
- 2) charakterizovanie metodiky rozvoja tých vlastností a schopností, ktoré ovplyvňujú úroveň športovej výkonnosti
- 3) vytvorenie modelu, ktorý zodpovedá individuálnym zvláštnostiam a možnostiam jednotlivých športovcov
- 4) určenie metódy hodnotenia rozhodujúcich faktorov výkonnosti rýchlopalníka
- 5) vyhodnotenie efektivity vykonanej práce v zvolených etapách
- 6) korigovanie činnosť podľa aktuálnej situácie

4.2. Spôsoby ovplyvňovania streleckej výkonnosti

Aj keď je športová strelba šport veľmi variabilný, každý úspech aj neúspech má svoje príčiny. Kde ich hľadať? Aj keď existuje množstvo premenných, ktoré ovplyvňujú výkon, rozhodujúca príčina sa dá nájsť v kvalite vedenia tréningového procesu.

Žiaľ u nás je vo väčšine prípadov vedenie tréningového procesu športových strelcov priam živelným procesom, ktorý je založený najmä na vzťahu skúseností trénera a športovca. Úlohou trénera je nájsť správny pomer medzi jednotlivými

zložkami prípravy a nájst' súvislosti medzi prostriedkami, ktoré rozvíjajú a upevňujú rôzne schopnosti, spájať veľké tréningové zaťaženie s odpočinkom. Dôležitá je tiež regenerácia síl, pitný režim, stravovanie.

Na spoznanie reakcií športovcov je dôležité využívať funkčnú diagnostiku, na zvýšenie odolnosti používať komplex fyzioterapeutických a psychologických postupov.

Všetky tieto problémy sú v športovej streľbe a zvlášť slovenskej rozpracované na nedostatočnej úrovni a ich aplikácia v športovej praxi je nedostatočná. Z toho dôvodu je priam nevyhnutné, aby sa aj v športovej streľbe a jej jednotlivých disciplínach uskutočňoval seriózny a nepretržitý výskum. Na to je však potrebné zo strany streleckej obce poskytnúť dostatočný počet údajov, poznatkov. V disciplíne rýchlopalná pištoľ je však úroveň poznatkov oveľa menšia ako u ostatných olympijských streleckých disciplín vzhľadom na, že sa táto disciplína často menila a v približne súčasnej podobe existuje len asi 50 rokov.

5. Zabezpečenie športovej prípravy

V športovej príprave je potrebné dosiahnuť stav aktívneho a tvorivého prístupu športovca k tréningovým úlohám. Tréningový proces je potrebné zamerať na progresívny rast výkonnosti tak, aby kulminoval na rozhodujúcich súťažiach.

To nie je možné bez zavádzania a využívania moderných foriem prípravy s využitím videotechniky, informačnej techniky a špeciálnych zariadení napr. strelecký trenažér Scatt, stabilografickú plošinu, športester a pod. V súčasnosti sa využívaním Internetu ponúkajú netušené možnosti, hlavne neobmedzenými možnosťami získavania informácií, ale aj „diaľkovými, korešpondenčnými“ pretekmi. Elektronická pošta dnes umožňuje rýchlu a lacnú cestu vymieňania si informácií medzi jednotlivcami na celom svete.

5.1. Hlavné úlohy v zameraní športovej prípravy

Zameranie prípravy je potrebné orientovať na splnenie stanovených úloh na najdôležitejších podujatiach. K tomu je potrebné zabezpečiť:

- vytýčenie hlavného výkonnostného cieľa
- vytýčenie medzicieľov s konkrétnymi výkonnostnými, psychickými a taktickými požiadavkami
- rovnomerné plnenie stanovených úloh vo všetkých obdobiach ročného tréningového cyklu (ďalej len RTC)
- vytýčenie konkrétnych cieľov na každú tréningovú jednotku (ďalej len TJ) a vyhodnotenie ich splnenia po ukončení TJ
- venovanie pozornosti dobrému zdravotnému a kondičnému stavu športovcov, vrátane pravidelných lekárskeho prehliadok
- využívanie dlhodobých i krátkodobých foriem psychickej a taktickej prípravy športovcov
- využívanie princípu individualizácie pri práci s jednotlivými športovcami
- využívanie všetkých foriem regenerácie organizmu športovcov
- uplatňovanie tvorivosti v tréningovom procese
- vykonávanie periodických kontrol funkčnosti a spoľahlivosti zbraní

5. 2. Plán športovej prípravy

Rozdelenie ročného tréningového cyklu:

- a) 1. prípravné obdobie – od 16. X. do 15. I.
- b) 2. prípravné obdobie – od 16. I. do 15. IV.
- c) 1. hlavné obdobie – od 16. IV. do 30. VI.
- d) 2. hlavné obdobie – 1. VII. do 15. IX.
- e) Prechodné obdobie – od 16. IX. do 15. X.

Toto rozdelenie je nahrnuté pre disciplínu rýchlopalná pištoľ s ohľadom na súčasné termíny hlavných podujatí počas roka. V prípade zmien v kalendári je potrebné periodizáciu RTC upraviť.

Z rozdelenia RTC je viditeľné, že v súčasnom športovom kalendári nie je veľký priestor na oddych a celkovú regeneráciu organizmu. K dispozícii je v podstate len krátke obdobie na jeseň.

2 hlavné obdobia sú pre disciplínu rýchlopalná pištoľ zaradené z dôvodu dvojrcholovej sezóny. Prvým vrcholom sú podujatia Svetového pohára, zvyčajne v období apríl – jún, druhým vrcholom sú ME, MS, resp. OH, zvyčajne v období júl - august. Keďže v súčasnosti nie sú vo svete strelci, ktorí by špičkovu strieľali okrem disciplíny rýchlopalná pištoľ aj disciplínu vzduchová pištoľ, nie je potrebné deliť RTC na tri hlavné obdobia. Pre vzduchovkovú sezónu je obvykle vrcholom ME konané spravidla v marci. Ak by strelec strieľal vzduchovú aj guľovú disciplínu, v takom prípade by bola potrebná trojrcholová sezóna, zvládnutie ktorej je veľmi obtiažne.

5.3. Charakteristika jednotlivých období

5.3.1. Prvé prípravné obdobie má byť zamerané na rozvoj všeobecných pohybových schopností. Pri voľbe tréningových prostriedkov a ich dávkovaní je potrebné vychádzať z výsledkov pravidelného testovania športovcov a prihliadať na individuálne zvláštnosti a požiadavky disciplíny rýchlopalná pištoľ. Dôraz je potrebné zamerať taktiež na rozvoj špeciálnej vytrvalosti.

Z tréningových prostriedkov využívať posilňovňu – posilňovacie stroje, činky, expandery, švihadlá, ribstoly, prekonávanie hmotnosti vlastného tela, príp. spolupúčenca. Ďalej behy v teréne, behy na lyžiach, korčuľovanie, plávanie a rôzne športové hry. V kondičnej príprave využiť pobyt na horách k zvýšeniu funkčnej zdatnosti.

Na rozvoj stability využívať chôdzu na kladkách v rôznej výške, zmenu veľkosti oporných plôch, akrobatické cvičenia.

V streleckej príprave sa zamerať na odstraňovanie hlavných nedostatkov v technike, ktoré sa vyskytovali v uplynulej sezóne, hlavne nácviku streľby na prvý terč. Zo stanovených objemov nácviku na toto obdobie absolvovať zvýšenie objemy „suchého“ tréningu v prvých dvoch cykloch tohto obdobia. Zamerať sa na zvládnutie streľby na prvý, postupne na prvý-druhý terč. Na začiatku tretieho cyklu zaradiť „ostrý“ tréning a zamerať ho na zvládnutie spätného rázu a obnovenie potrebných pocitov pri výstrele. Pri ostrej streľbe sa zamerať na dokonalé zvládnutie streľby na prvý terč. Potrebný objem streleckej prípravy v tomto cykle sa odporúča na cca 5-8 tis. nábojov.

Neustálu pozornosť je potrebné venovať dlhodobým a krátkodobým formám taktickej a psychickej prípravy.

Potrebné úpravy na zbrani a výstroji uskutočňovať na začiatku obdobia tak, aby k zásadnejším zmenám už v ďalšom období nedochádzalo.

5.3.2. V druhom prípravnom období využívať také formy posilňovania a zaťažovania, ktoré budú pozitívne ovplyvňovať streleckú výkonnosť, t.j. zamerať na rozvoj statickej vytrvalosti a stability sústavy strelec-zbraň.

V streleckej príprave postupne zvyšovať objemy ostrého tréningu na úroveň 10 tis. nábojov za cyklus. Nakoľko sa ostrý tréning prevádza na otvorenej strelnici, dbať o dobrý zdravotný stav, využívať otužovanie. Z dôvodu nepriaznivých klimatických podmienok v štvrtom cykle ešte využívať ako hlavnú streleckú prípravu suchý tréning, s postupným otepľovaním zvyšovať objem ostrého tréningu. V tomto období je vhodné využívať tréningy s prídavným závažím na zbrani alebo zápästí. V štvrtom cykle tréningy zamerať na zvládnutie rytmu osemsekundových a šesťsekundových sérií. V piatom cykle už musí byť zvládnutý štvorsekundový rytmus na vyhovujúcej úrovni, osem a šesť sekundový rytmus už musí byť približne na súťažnej úrovni, t.j. minimálne 98-99 bodov zo 100.

Vývoj streleckej výkonnosti sledovať pomocou kontrolných pretekov, v piatom cykle overiť výkonnosť na medzinárodných pretekoch vo Wiesbadene, ktoré sa konajú v špecializovanej streleckej hale.

Uspokojujúca úroveň je na úrovni cca 585 bodov. Objem streleckej prípravy by mal predstavovať cca 12 tis. nábojov za cyklus.

V šiestom cykle sa začína zvýšenie sezónne zaťaženie, pripravenosť už musí byť takmer 100%-ná, nakoľko Slovenský strelecký zväz v uplynulých rokoch stanovil značne vysoké a náročné kritéria na výkonnosť športovcov. V tomto cykle sa už musí dosahovať výkonnosť na úrovni cca 588 bodov a vrcholí objemová strelecká príprava vystrelením cca 15 tis. nábojov za cyklus.

5.3.3. V prvom hlavnom období je potrebné udržať úroveň funkčných a pohybových schopností získaných v prípravných obdobiach. Na to je možné využívať tie isté tréningové prostriedky avšak pri nižšej intenzite. Už v priaznivejšom klimatickom období je potrebné viac využívať prírodné prostredie na behy, turistiku, cyklistiku, ale aj na prechádzku v rámci relaxácie.

Neustála pozornosť sa musí venovať rozvoju rovnováhy a koordinačných schopností, ale aj statickej vytrvalosti.

Úlohou streleckej prípravy v tomto období je zabezpečiť vývoj streleckej výkonnosti. Vývoj sledovať na pretekoch kontrolnými meraniami časov, ale aj priebehom fyziologickej krivky počas pretekov. Priebeh fyziologickej krivky môže napovedať o psychickom stave športovca a o tom na akej úrovni je jeho psychická pripravenosť na zvládanie psychického stresu počas pretekov. V tomto období výkonnosť stabilizovať, v osem a šesťsekundových sériách sa výkonnosť musí priblížiť maximu, t.j. 100 bodov zo 100 možných.

V prípade stagnácie alebo poklese výkonnosti je potrebné pružne zareagovať úpravou zaťažovania a regeneračného režimu.

Strelecká príprava sa v tomto období zameriava takmer výhradne na ostrý tréning. Objemová záťaž klesá počas tohto obdobia rapídne ale postupne na úroveň len 6-7 tis. nábojov za cyklus. Suchý tréning sa využíva takmer výhradne len na rozcvičenie pred pretekom alebo TJ, prípadne na odstránenie nedostatkov v technike, resp. špeciálnej stabilite. Väčšiu pozornosť zamerať na zdokonalenie štvorsekundových sérií.

Väčšia pozornosť v tomto období sa musí venovať taktickej a psychologickej príprave. K tomu je možné využívať hlasové nahrávky, modelovanú prípravu, ideomotorickú prípravu, rozborovú činnosť ako aj spoluprácu so športovým psychológom.

V tomto období je hlavným výkonnostným cieľom úspešná reprezentácia SR na podujatiach Svetového pohára. V prípade zámorskej účasti je potrebné vziať do úvahy časový posun a pripraviť sa na to. Z dôvodu nutnosti plniť vysoko postavené reprezentačné limity nie je možné modelovať prípravu len s jedným vrcholom, ale príprava musí zabezpečiť vysokú výkonnosť počas celého obdobia, hlavne v siedmom a ôsmom cykle. Deviaty cyklus zamerať na odstránenie nedostatkov z tohto hlavného obdobia a pripraviť športovca na vyladenie formy k ME alebo MS, resp. OH. V tomto cykle je strelecká príprava len cca 6-7 tis. nábojov za cyklus. Uspokojujúca výkonnosť je na hranici 590 bodov, čo zaručuje účasť v osemčlennom finále na každom významnom podujatí.

5.3.4. V druhom hlavnom období je potrebné sa zamerať v kondičnej príprave na udržanie, resp. rozvoj pohybových schopností, ktoré majú priamy vplyv špeciálne na streleckú výkonnosť, t.j. stabilitu, špeciálnu vytrvalosť a koordinačné schopnosti. K tomu je potrebné aj prispôbiť výber a obsah tréningových prostriedkov.

Z tréningových prostriedkov je potrebné voliť také, ktoré budú okrem požadovaných pohybových schopností priaznivo pôsobiť aj na psychiku športovcov, napr. turistika, plávanie, turistika, športové hry v prírode, bedminton apod. V desiatom a jedenástom cykle je objem streleckej prípravy minimálny, cca 6 tis. nábojov za cyklus. Je zameraný len na udržanie, resp. rast výkonnosti. Výkonnosť by mala v tomto období gradovať na úrovni cca 590 bodov, žiaduce by bolo niekoľko bodov nad túto hranicu, čo by dávalo šance na zisk niektorej z medailí na vrcholnom podujatí tohto obdobia. V tomto období je potrebné dosiahnuť zvýšenie výkonnosti v štvorsekundových sériách na hranicu 97-98 bodov zo 100 možných.

V oboch hlavných obdobiach je najvyššie dôležité uplatňovať princíp individuálneho prístupu k športovcom, pretože na podávanie vrcholných výkonov je potrebná dobrá klíma hlavne vo vlastnom športovom kolektíve.

V poslednom, dvanástom cykle tohto obdobia už zvyčajne nie sú žiadne súťaže zásadného významu. V tomto cykle sa odporúča uskutočniť kondično-regeneračné sústredenie, kde by mala vrcholiť objem všeobecnej kondičnej prípravy v RTC. Výber a obsah tréningových prostriedkov musí umožňovať psychický odpočinok športovca po náročnom zaťažení počas sezóny.

V streleckej príprave využiť tento cyklus na rôzne individuálne experimenty podľa potrieb športovcov.

5.3.5. Krátke prechodné obdobie v dĺžke jedného tréningového cyklu má slúžiť na komplexnú regeneráciu organizmu športovca.

V tomto období uskutočniť komplexné zdravotné vyšetrenia, na základe odporúčania lekára uskutočniť liečebno-regeneračné sústredenie, v prípade nutnosti špecializované liečenie. Nutnosťou je absolvovať dovolenku na zotavenie.

Zvyšok plánovaných objemov v tomto období realizovať voľne podľa vlastného uváženia športovcov, prípadne zaradiť netradičné disciplíny ako combat streľba, streľba z perkusných zbraní na spestrenie. V tomto cykle ponechať voľnosť športovcom pri výbere tréningových prostriedkov.

V prípade celkovej vyčerpanosti, resp. apatie športovcov v tomto období úplne vypustiť tréning.

5.4. Metodické zabezpečenie športovej prípravy

V tejto oblasti uplatňovať obecné metódy a zásady pedagogiky, teórie a didaktiky športu. V tréningovom procese prednostne využívať analytickú metódu, hlavne na zistenie príčin vyskytujúcich sa chýb v technike streľby. K tomu je potrebné využívať špeciálne prostriedky, vykonávať analýzu s využitím výpočtovej techniky.

K racionalizácii tréningového procesu častejšie zaraďovať využívanie ideomotorickej prípravy. Tréner musí rešpektovať individuálne osobitosti športovcov. Ako metódu najviac využívať pozorovanie, vrátane využívania videovej a záznamovej techniky. Získané poznatky je potrebné použiť ako spätnú väzbu športovcovi, na základe ktorej sa môže zvýšiť efektívnosť tréningového procesu.

Na zvýšenie odbornej kvality vedenia tréningového procesu musí tréner využívať všetky dostupné formy vzdelávania a samovzdelávania. Keďže v slovenskom streleckom športe sa zatiaľ neorganizujú odborné semináre trénerov, je potrebné využívať poznatky z konzultácií s inými trénermi a štátnymi trénermi. K zvyšovaniu odbornosti využívať štúdium odbornej literatúry, z novším vydaní len zahraničnej.

5.5. Zdravotnícke a psychologické zabezpečenie prípravy

Po roku 1989 sa jednotný systém zdravotného zabezpečenia športovcov rozpadol a zredukoval sa na takmer základnú zdravotnú starostlivosť. Súčasný zdravotný systém neumožňuje bezplatnú nadštandardnú zdravotnícku starostlivosť o športovcov, takže je obmedzená len na využívanie niekoľkých športových lekárov, ktorí na Slovensku ešte fungujú. Určité zdravotné zabezpečenie majú rezortné športové strediská v ktorých je sústredená určitá zdravotná starostlivosť, žiaľ s obmedzeným vybavením.

Je však potrebné využívať dostupné možnosti a konzultovať s lekármi každé narušenie zdravotného stavu. Používanie liekov a zdravotníckych prípravkov vždy vopred konzultovať s lekárom, pretože zoznam dopingových prostriedkov dnes zahŕňa aj bežne dostupné lieky. Spravidla v 5. a 12. tréningovom cykle absolvovať lekárske a funkčné vyšetrenia. Na základe ich výsledkov a odporúčaní lekárov prispôbiť tréningový proces. Podľa potreby však funkčné vyšetrenia vykonať aj častejšie.

V psychologickom zabezpečení využívať dlhodobé a krátkodobé formy psychologickkej prípravy. K tomu využívať nahovorené nahrávky, relaxačnú

hudbu, modelovanú prípravu, škálovanie aktuálnych psychických stavov a hlavne verbálne prostriedky trénera. Odporúčané je využitie odborného psychológa.

Záver

Základným cieľom tejto záverečnej práce bolo priblížiť olympijskú streleckú disciplínu rýchlopalná pištoľ. Z tohto dôvodu môže vyznievať táto práca ako čisto teoretická, bez zahrnutia konkrétnych praktických skúsenosti autora a vedúceho práce.

Do práce nebolo možné z dôvodu celkového rozsahu zahrnúť všetky poznatky a skúsenosti, pretože sme sa snažili priblížiť disciplínu rýchlopalná pištoľ ako celok. Aj keď o tejto disciplíne je v rámci odbornej literatúry napísané veľa, na Slovensku neexistuje literatúra, ktorá by sa zamerala špeciálne na disciplínu rýchlopalná pištoľ.

Z tohto dôvodu sme uvážili za potrebné zaradiť do práce dosť rozsiahlu časť venovanú histórii a vývinu disciplíny. Aj vďaka tomu zhrnutiu histórie môžeme konštatovať, že olympijská rýchlopalba prešla asi najbúrlivejším vývojom zo všetkých streleckých olympijských disciplín a jej súčasná podoba je platná len od roku 1989, čo je len 10 rokov. Na porovnanie uvedieme, že napríklad disciplína ľubovoľná pištoľ má takmer nezmenenú podobu už takmer 100 rokov.

Obsah práce je v takejto podobe aj preto, že sme chceli byť originálni a nechceli sme len „kopírovať“ už vytvorenú odbornú literatúru. Takúto formu a obsah nenájdete v žiadnej doterajšej literatúre. Aj keď sme pôvodne chceli v rámci druhej časti práce zaradiť aj príklad konkrétneho ročného tréningového plánu pre rýchlopalnú pištoľ nakoniec sme od toho upustili, pretože táto problematika už bola viackrát spracovaná. Ako príklad je možné uviesť prácu Pavla Weisza „Základní náplň sportovní přípravy pistoláři pro rok 1987“ vydanú ako organizačnú prílohu RS ÚV Zväzarmu č. 2/87, ktorá vyšla vo forme

prehľadných tabuliek v časopise Střelecká revue č. 2/87, 5/87, 9/87 a 12/87. Ešte podrobnejšia metodická pomôcka, určená však pre začiatočníkov, bola po preložení Vladimírom Schwarczom a Františkom Očenášom z originálnej príručky N.G. Saryčeva vydaná vo forme metodickej pomôcky v roku 1981. Túto metodickú pomôcku vydala SÚR strelectva SÚV Zväzarmu pod názvom „Rýchlopalná pištoľ“.

V týchto dvoch prácach je konkrétna príprava tak podrobne spracovaná, že by sme sa v tejto práci nutne museli opakovať, čo nebolo našim cieľom. Preto sme sa radšej v druhej časti práce zamerali na zhrnutie športovej prípravy ako variabilného procesu a pokúsili sme sa načrtnúť základné princípy vedenia športovej prípravy v disciplíne rýchlopalná pištoľ. To je možno cennejšie ako už konkrétne rozpracovanie ročného tréningového cyklu, pretože môže poslúžiť ako návod na jeho vypracovanie. Aj tak príprava vrcholového športovca je rôznorodá a nemôže sa zmestiť do všeobecnej šablóny, tréningové plány športových osobností sa budú zhodovať vo všeobecných rysoch ale konkrétne použité tréningové prostriedky môžu byť úplne iné.

ZOZNAM POUŽITÉJ LITERATÚRY

1. Brych, J. : Almanach sportovní střelby. Naše vojsko, Praha, 1990.
2. Brych, J. : Sportovní střelba (kulové disciplíny). Naše vojsko, Praha, 1982.
3. ČSS: Zpravodaj Českého střeleckého svazu, čísla 1/97 – 4/99, Praha, 1997 –1999.
4. Cinko, G. : Jednotný tréninkový systém ve sportovní střelbě. ÚV Svazarmu, Praha, 1979.
5. Crossman, J. : Olympic shooting. NRAA, Washington, D.C., 1978.
6. Deutscher Schuestenbund e.v. : Deutsche Schuetzen Zeitung, čísla 1/98 – 4/99. Umschau Zeitschriftverlag, Frankfurt/Main, 1998 –1999.
7. Hošek, V. : Psychologie sportovní střelby. ÚV Svazarmu, Praha, 1979.
8. Humplík, M. : Aktivní posilovací cvičení pro sportovní střelce. ÚV Svazarmu, Praha, 1977.
9. Hynouš, J. : Některá speciální cvičení pro sportovní střelce. ÚV Svazarmu, Praha, 1980.
10. Internet: <http://www.geocities.com/Colosseum/1190/index.htm>
11. Internet: <http://www.issf-shooting.org>
12. Internet: <http://www.sius.com/ranking>
13. Internet: <http://www.telecom.cz/shooting>
14. Itkis, M. A. : Speciální příprava sportovního střelce. ÚV Svazarmu, Praha, 1985.
15. ISSF: ISSF News, čísla 4/98 – 4/99. ISSF, Munchen, 1998 –1999.
16. Jurjev, A. A. : Sportovní střelba z pušky a pistole. Naše vojsko, Praha, 1966.
17. Kolektiv: Střelecká revue, čísla 1/69 – 12/90. Naše vojsko, Praha, 1969 – 1990.
18. Kruseová, B. : Kronika olympijských hier 1896 – 1996. Fortuna Print, Bratislava, 1996.

19. Kryl, L. : Fyziologie sportovní střelby. ÚV Svazarmu, Praha, 1979.
20. Kvapilík, O. : Metodika pre plánovanie prípravy a vypracovanie tréningovej dokumentácie v športovej streľbe. SÚV Zväzarmu, Bratislava, 1984.
21. Saryčev, N. G. : Rýchlopalná pištoľ. SÚV Zväzarmu, Bratislava, 1981.
22. Schreiber, W. : UIT World Cup Final'96 im sportschiessen. UIT, Munchen, 1996.
23. Schreiber, W. : UIT World Cup Final'97. UIT, Munchen, 1997.
24. Schwarcz, V. : Vzájomné vzťahy niektorých kvalitatívnych a kvantitatívnych ukazovateľov streleckej prípravy a výkonnosti v disciplíne rýchlopalná pištoľ 2x30 u skupín vrcholových športovcov. Košice, 1982.
25. SSZ: Bulletin Slovenského streleckého zväzu, čísla 1/94 – 5/99. SSZ, Bratislava, 1994 – 1999.
26. UIT: Official Statutes, Rules and Regulations. UIT, Munchen, 1996.
27. UIT: UIT Journal, čísla 1/95 – 3/98. UIT, Munchen, 1995 – 1998.
28. Vajnštejn, L. M. : Střelec a trenér. ÚV Svazarmu, Praha, 1980.