

## *Strelecká príprava pre pokročilých biatlonistov*

**BIATLON** - športová disciplína. Pôvod slova je z gréčtiny. Spojením dvoch slov *bia - dve* a slova *thon- disciplína* vznikne slovo *biathlon - dve disciplíny*. Teda ide o dvojboj a to streľbu a beh (*v lete cezpoľný a v zime beh na lyžiach*)

**Tréningový proces biatlonistu:** - sa nemôže úspešne realizovať bez vzájomnej spolupráce biatlonistu a trénera.

Príprava začína momentom, keď si pretekár a tréner vytýčia cieľ, ktorý chcú v danom pretekárskom období dosiahnuť (*letný biatlon, zimný biatlon*). Účasť vo finálovej skupine (*držitelia I. a II. VT*), dávajú biatlonistovi príležitosť bojovať o medailové pozície. Dosiahnutie tohto úspechu si vyžaduje pravidelný a pred súťažným obdobím aj intenzívny tréning.



Tréningová (*strelecká a bežecká*) príprava začína minimálne dva mesiace pred začiatkom pretekárskej sezóny.

Súčasťou takejto prípravy je pravidelný denný režim a životospráva. Dôležitý je spánok podľa biorytmu človeka v noci od 21:00 do 6:00 a poobede krátko od 14:00 do 14:45 hodiny. Posledné jedlo maximálne o 16.00 hodine a pijeme už len nesladené tekutiny. Ak sa večer naješ, tak ráno sa zobudíš unavený - už naši pracovití starí rodičia o tom

dobre vedeli. Športovec sa má stravovať podľa možností stravou, ktorá sa približuje delenej strave a piť dostatok tekutín.

**Návod:**

Na spánok je výborný bylinkový čaj *pamajorán*. Tento čaj navodí stav dobrej mysle a spánok je potom príjemný a pokojný.

Min. dva mesiace pred súťažným obdobím: - streľbu (*rýchlostreľbu*) trénujeme 3 x týždenne po kondičnej rozcvičke a bežeckej záťaži striedavo v I. v II. intenzite a v III. intenzite a to po každom kole podľa kategórie biatlonistu na krátkych tratiach od 350 do 900 m.

Od strelca vyžadujeme maximálne sústredenie (*podľa výsledku ostrej streľby*) a vlastné sebahodnotenie každého výstrelu (*výborne, dobre, zle*)

1/ - po prvom kole v I. intenzite biatlonista strieľa 3 x (5 x ) na papierový terč (*krížok 15 mm*). Úspešnosť prvej ostrej streľby 3 x

(5x) v leže je mierou pripravenosti a hodnotenia strelca. U vyspelých biatlonistov je *80-100% úspešnosť v streľbe ..... výborná streľba*  
*65-70% ..... dobrá streľba*  
*64 % .....zlá streľba*

2/ - druhá a ďalšie min. 3 streľby sú suché (*počas nich sa strelec musí vedieť na streľbu úspešne sústrediť a vedieť sebahodnotiť*)

3/ - kontrolná ostrá streľba 5 výstrelov na cieľ sa uskutoční vždy po suchom tréningu a jej výsledok je mierou jeho úspešnosti, ktorá by mala u vyspelých pretekárov dosahovať min. 65% .

**Intenzívny strelecký tréning:** - začneme min. 10 – 14 dní pred súťažou.

Trénujeme denne, po kondičnej rozcvičke a bežeckej záťaži v I. intenzite na tratiach 2 x dlhších ako v prípravnom období s rýchlou streľbou.

V tréningových prestávkach ale aj počas tréningovej jednotky vyhradíme čas na kondičné cviky a relaxačné pohybové hry (*loptové hry, pri ktorých sa vybláznime, skáčeme, kričíme, narážame do seba, padáme, dvíhame ruky*) a to všetko je kontrolované vedomím športovca. Hráme sa a prežívame hru v prítomnosti. Je to vlastne

pohybová meditácia pred súťažou a vychádza z cieľa športovú činnosť prevádzať pre radosť z výsledkov, radostné chvíle prežité na športovisku v kolektíve svojich priateľov. Teším sa na tréning, teším sa na preteky, pretože beh a streľbu milujem a nikto ma do toho nenúti.“ Všetko má prebiehať v dobrej nálade, s radosťou. Nič nie je smrteľne vážne.

Všetko robím pre zábavu. Biatlonista - strelec si dôveruje a je sebavedomý v reálnej predstave, že na pretekoch strelí to, čo v tréningu. Pred streľbou sa treba dobre rozcvičiť, poriadne sa zadýchať a ponaučovať si všetky časti tela, aby sa telo prebudilo, okysličilo, uvoľnilo, a potom je pri streľbe dobrý pocit.

Dýchanie je bránou k meditácii pred streľbou. Sleduj a pociťuj svoje dýchanie ako sa jemný vzduch kľže cez nosné dierky do tela, ako ťa naplňuje a po malej pauze ide z tela von. Dýchaním len sleduj ako čas prirodzene plynie. Ak sa dych na krátko zastaví, tak sa zastaví aj čas a aj naše myšlienky – sme v stave meditácie.

Pred streľbou aj počas streľby je dobre piť bylinkový čaj z *ľubovníka bodkovaného* (*strezalka*) Tento chutný čaj má výborné proti stresové účinky a nemá na zdravie vedľajšie účinky.

Ak je súčasťou prípravy na preteky aj nácvik samotného výstrelu, tak čo je obsahom takto zameraného tréningu? Ak počas tréningu vystrelíš 100 rán, ale uvedomíš si a sústrediš sa len na päťdesiat, tak premárniš polovičku tréningu a napáchaš viac škody ako úžitku. Ak výstrel v tréningu „odflákneš“, tak to budeš robiť aj na súťaži. Pri každom výstrele, ktorý počas tréningu prevádzáš, musíš ostať prítomný myslením na pocit tela v polohe a na pozornosť pri spustení. Postupne budeš dokonalejší. Ak chceš byť dokonalý, tak aj tréning má byť dokonalý. Zober si príklad z malých detí. Ak sa malé deti učia, tak berú chyby ako prirodzenú vec a učia sa veľmi rýchlo. Predstav si, že sa stávaš malým dieťaťom a v streľbe pôjdeš rýchlou cestou k dokonalosti. Výstrel prevádzaj bez problémov v krátkom čase. Pomalá streľba je z dôvodu, že príliš premýšľaš. Ak váhaš, tak premýšľaš a strelecky nežiješ. Oživuj sa dýchaním, ktoré sleduješ svojim vedomím a potom nebudeš zložito premýšľať.

Všetko, čo počas prípravy strelca robíme má mať svoj význam. Pri kontrolnej streľbe na začiatku a na konci tréningu si strelec kontroluje, aký vysoký výsledok je schopný streliť. Dostane sa potom do situácie, keď v súťaži nestrelí taký dobrý výsledok ako v kontrolnom preteku a myslí si, že je to psychická záležitosť v atmosfére súťaže. Nikto neuvažuje o tom, že chyba je v kontrolnej príprave strelca od začiatku jeho streleckého vývoja. Ak strelec strieľa, či už v tréningu, alebo na súťaži, tak každý výstrel majú byť pre neho samostatné preteky a rávanie výsledkov je už len vec rozhodcov. Tréning je orientovaný na stredový zásah bez rátania. Aký význam pripisuješ mysleniu strelca počas samotných pretekov a čo treba považovať za nesprávne? Strelec sa musí v pretekoch vyrovnáť aj s povinnosťou výmeny terčov. Pri nesprávnej orientácii myslenia strelec počas samotných pretekov sleduje zásahy na terči a ráta bodové straty. Ráta aj položky a s hrôzou si uvedomuje, že už to nebude dobrý konečný výsledok. Srdce sa mu rozbúši a je mu z toho horúco. Chce už konečne strieľať bez bodových strát, ale ono to akosi nejde, pretože si vytvoril napätie. Po zbrabanej súťaži má plno starostí. Netráp sa zo zlého zásahu. Aj súper robí chyby



a ty ich urobíš o jednu menej. Počas súťaže si spomeň na ľudí, ktorých máš rád, svoju rodinu, priateľa, priateľku. Oni ťa majú radi a tým sa sústreďíš. Buď silou vôle sebavedomý, lebo si dobrý strelec a strelíš to čo vieš. Strelec nemá kontrolovať zásah. Sleduj len smer a vzdialenosť zásahu od stredu terča a podľa toho koriguj polohu, držanie zbrane, mieridlá a uvoľnenie tela. Orientácia je neprítomný výstrel. Tvoja predstava pri práci na výstrele je streliť v súťaži čo najmenší rozptyl zásahov a na rátanie položiek a výsledku sú tu rozhodcovia. Povedz si, že na každom ďalšom preteku strelíš menší rozptyl. Takáto predstava malého rozptylu ťa uvoľní. Pri práci na výstrele treba všetko absolútne zjednodušiť. Ak strelec premýšľa a kontroluje všetky detaily streľby, tak určite na niečo zabudne. Strelec nedokáže všetko ustrážiť. Má sa sústreďiť len na jednu - podstatnú vec, ktorú cíti a všetky ostatné detaily streľby ho budú počúvať, lebo ich má natrénované. Tá podstatná vec sa nedá vyjadriť, ale treba ju len cítiť. Pri tréningu sa nezaobráame vecami, ktoré nie sú podstatné pre športovú streľbu, pretože strelec si myslí, že tak to má byť. ***Dostali by sme sa do stavu úplného tárania a nesprávnych predstáv pri streľbe.*** Trénujeme a robíme všetko jednoducho s dôrazom na podstatné veci. Týmto sa vytvára v myslení strelcov správna strelecká orientácia. Aj keď niektoré moje tvrdenia sa zdajú nelogické, tak je to logické, pretože geniálne strelecké výkony svetových strelcov nemajú logiku. Sú živé, pretože ich myseľ pri streľbe nepremýšľa, ale strelec tvorí.

## **Čo by sa nemalo pred streľbou, ale aj v samotných pretekoch**

- podceňovať, ignorovať a prehliadať reprezentantov pred súťažou.

Najesť sa do sýta. Každé čerstvé jedlo spotrebuje na trávenie časť energie, zvýšenú potrebu prekrvenia tráviaceho systému a pod.. Ak sa pred pretekom najeme, časť energie potrebnej na pretek sa spotrebováva na trávenie a menej ostáva na samotný výkon. To spôsobuje únavu organizmu, znižuje sústredenie, psychiku a očakávaný výsledok.

### **2. Rozcvička**

Strelec sa obáva, že ho bude niekto sledovať a smiať sa, že cvičí pred štartom. Načo rozcvičku, veď ani moji súperia to nerobia. Aj keď mu tréner povie, že sa má rozcvičiť, tak to robí len povrchno a aby ho nikto nevidel. Telo potom ostane strnulé v neprirodzenom stave a neokysličené. V streleckej polohe je telo napnuté a nevoľnené. Stráca sa koordinácia streleckej činnosti.

### **3. Dýchanie**

V atmosfére súťaže myseľ premýšľa v napätom stave. Strelec sa nevie sústrediť. Pomôže mu v tom dýchanie z hlboká a sledovanie svojho dýchania. Vtedy myseľ vypne a nepremýšľa o tom čo bolo a čo bude. Strelec sa sústreďí na prítomnosť výstrelu.

### **4. Veselú debatu strelcov**

Strelci sa prišli na pretek dobre zabaviť a vyzprávať s kamarátmi, ktorých dlho nevideli. Pred streľbou veselo debatujú a interpretujú svoje zážitky z nahromadenej pamäte - mysle. Psychicky sa vzrušia a pri streľbe sú potom nesústredení. Po pretekoch môžeš skamarátmi aj tancovať, **ale pred pretekmi relaxuj a rob to, čo ti povie tréner, teda to, čo treba.**

### **5. Dobrý kondičný tréning**

Nie je správny názor, že športový strelec má nabrat' kondíciu v prípravnom období a potom už len z toho žiť a udržiavať kondíciu ľahkými cvikmi. Ak strelec týždeň necvičí, tak zoslabne. Na pravidelný kondičný tréning si telo zvykne a bude si ho žiadať.

Kondičnú prípravu stačí zjemniť dva dni pred súťažou.

Vytrénované telo sa dokáže nádherne uvoľniť. Čím lepšia je kondícia, tým lepšia je psychika. Posilňujte, behajte, bicyklujte, ...

### **6. Detoxikáciu organizmu**

Všetky potraviny z obchodov sú chemicky upravené. Trpia tým naše vnútorné orgány hlavne pečeň a obličky. V tele sa ukladajú škodlivé látky. Telo je v zlom stave. Aspoň 3 dni pred súťažou treba telo zbaviť

škodlivých látok a to tak, že celý deň nič nejeme a vypijeme aspoň 3 litre vody. Z tela sa postupne vyplavia škodlivé látky. Fantasticky sa tým zlepši stabilita pri streľbe.

### **7. Suchý tréning**

Väčšina strelcov považuje suchý tréning za zbytočný, nudný a nezaujímavý. Suchý tréning má byť súčasťou prípravy na preteky. Je dôležitý a praktický. Strelec precíti polohu bez napätia na výstrel a pri tom medituje. Trénuje vyváženú polohu v smere na terč. Pri streľbe na sucho je strelec uvoľnený, pretože neočakáva výstrel a spustenie precíti. Suchý tréning nahrádza aj tréning na ostro, pretože strelec prejde celú prácu na výstrele aj so spustením.

Strelec môže intenzívne trénovať aj doma a nie je odkázaný na strelnicu.

Aký význam má v procese prípravy strelca na preteky autogénny tréning?

**Autogénny tréning** (*pomocou autosugescie*) je dôležitou súčasťou prípravy na preteky. Autosugescia pripraví telo strelca k meditácii pri streľbe. Ak nie je uvoľnené telo, tak nemôže byť uvoľnená ani myseľ. Platí to aj opačne. Strelec, ktorý nedokáže ovládať svoju myseľ, pretože príliš premýšľa, nie je schopný podať sústredený výkon v streľbe. Na tréningu sú myseľ a telo uvoľnené, pretože o nič nejde. Ale na súťaži je už veľké napätie. Výhodu majú strelci, ktorí dokážu rýchlo relaxovať – uvoľniť svoje telo. Pri autogénnom tréningu využívame *autosugesciu*. Tréning je zameraný na uvedomenie si jednotlivých častí tela a navedenie do stavu absolútneho sústredenia. Cvičenie trvá

maximálne 15 minút. Prevádzame ho v tichej miestnosti, kde nie je prievan. Na tele nemáme nič oblečené - len spodné, aby nás to pri dýchaní nerozptyľovalo.

Ležíme na chrbte. Ruky sú vedľa tela a dlane smerujú dole. Nohy sú mierne rozkročené. Uvoľníme celé telo. Uvoľníme

mimiku tváre. Ústa nie sú zovreté ale uvoľnené. Zatvoríme oči a sústredíme sa. V podvedomí si na úrovni očí vytvoríme obraz svetlého bodu cca 50 cm od tváre. Sústredíme sa naň. Ak si začneme bod trvale uvedomovať (*keď sa nám nestráca*) *začneme sledovať naše dýchanie*.

Pomaly a pravidelne dýchame.

**Počas výdychu si predstavujeme a opakujeme tieto formulky:**

*Pravá noha je ťažká* - opakujeme to, až kým nemáme pocit, že pravá noha je oveľa ťažšia, ako ľavá. *Ľavá noha je ťažká* - opakujeme to, až kým nemáme pocit, že ľavá noha je taká ťažká, ako pravá a obe nohy sa svojou váhou tlačia do podložky.

*Ďalej precítíme obidve ruky tým istým spôsobom ako nohy:*

*Pravá ruka je ťažká.*

*Ľavá ruka je ťažká.*

### *Celé telo je ťažké.*

V tomto stave tlaže sa cítíme príjemne a môžeme tak zostať ako dlho chceme. Potom zrušíme tento stav tým, že sa ponatáhujeme a znova urobíme celý cyklus.

### ***Druhá časť tohto tréningu je predstava tepla.***

Tým istým spôsobom, ako pri tlaži, predstavujeme si šírenie tepla v tele: - končeky prstov na pravej ruke sú teplé a teplo pomaly postupuje do dlane, prechádza cez zápästie a postupuje k lakt'u, ďalej postupuje k ramenu, až nakoniec je celá ruka príjemne teplá. Porovnáme ju s ľavou rukou a cítíme, že pravá ruka je teplejšia ako ľavá.

*Ďalej teplom precítíme:* - ľavú ruku, pravú nohu, ľavú nohu.

Nakoniec si uvedomíme, že celé telo je ťažké a teplé, ale čelo je studené.

Týmto sme si navodili stav príjemného a hlbokého uvoľnenia tela.

### ***Tretia časť autogénneho tréningu je predstava streľby:***

Podobným spôsobom v tej istej polohe si predstavíme priebeh streľby 5 rán na cieľ.

*1/ Dobechneme na strelnicu a uchopíme zbraň (kontrolujeme si správne držanie zbrane za hornú časť hlavne - nie za mieridlá, v pravej ruke zásovníkom od seba).*

*2/ Zaľahneme (sabakontrola polohy, uchopenie a zalícenia zbrane, sabakontrola a pripravenosti na streľbu)*

*3/ Zamierime (sebakontrola držania zbrane a jej zrovnanie), t.j. nájdeme cieľ a zacielime*

*3/ Nadýchneme sa*

*4/ Zadržíme dych a opravíme zacielenie (uvedomíme si tlak na spúšť)*

*5/ Zbraň zadržíme na cca 2-3 sek. a ľahúčko stiahneme spúšť - vystrelíme*

*6/ Ohodnoť si streľbu* ihneď po výstrele, bez toho **aby si kontroloval skutočný zásah**. V podvedomí zhodnoť streľbu a uvedom si chyby, ktoré si urobil v jednotlivých krokoch. Ak si si istý, že žiadna chyba nebola, polohlasne si pridieť známku „**VÝBORNE**“, ak som urobil menšiu chybu pridieť si nahlas známku „**DOBRE**“, ak so urobil hrubú chybu potom si nahlas vyslov a chyby sa snaž odstrániť pri druhom až piatom výstrele.

*6/ Uvedomenie si chýb a ich korekcia pri druhej streľbe*

Predstavu zopakujeme ešte 4 x

***Dôležité upozornenie:*** - pozor, svoje zásahy si hodnotí strelec len podvedome (*výborne, dobre, zle*) a podľa výsledku bez psychozaťaženia prevádza korekcie ďalších výstrelův.

Autogénny tréning robíme denne vždy pred spánkom cca 10 – 12 min. a v tréningové dni vždy pred streleckým tréningom na streleckom stanovišti v trvaní troch nádychův a výdychův.

***Výsledky:***

1/ - za mesiac budeme schopní všetko robiť automaticky a týmto spôsobom ovládať svoje telo, jeho pohyby a zmyslové orgány nutné pri streľbe. Počas preteku ihneď po zaľahnutí, prípadne pri streľbe v stoji tento postup rýchlo (*počas troch nádychov a výdychov*) zopakujeme, čím sa nám uvoľní telo a myseľ, navedie nás pri streľbe do stavu meditácie. Naše podvedomie automaticky riadi pohyby uvoľneného tela smerujúce k presnej streľbe a naše vedomie to bude len sledovať a korigovať.

2/ - biatlonista, ktorý v streleckej príprave využíva autogénny tréning pomocou autosugescie ***trvale dosahuje v streľbe cca o 25 % lepšie výsledky*** ako ten, ktorý túto metódu nevyužíva.

***Strelecké popruhy, remene a ich použitie:*** - slúžia na nosenie zbrane počas preteku a na fixáciu zbrane pri streľbe



Foto: ***Biatlonista s nosnými popruhmi***





*Foto: Strel'ba v stoji*



*Foto: Strel'ba v leže*

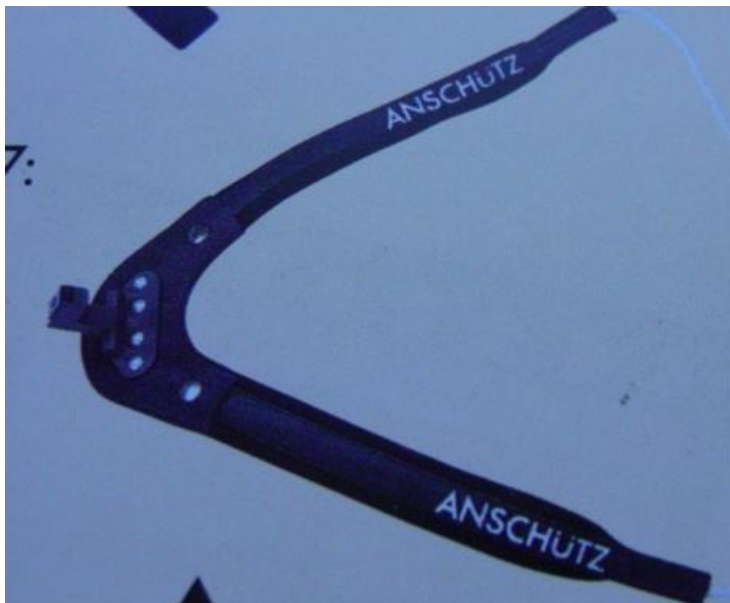


Foto: *Nosný remeň na malokalibrovku ANSCHUTZ*

Počet kusov: 2

*Nosný remeň na vzduchovku (viď vzor)*

Počet kusov: 5

**Termín: do 15.12. 2011**



Foto:

*1/ Remeň upevnený na puške (vľavo) pre praváka*

*2/ Remeň na ruku (vpravo) pre ľaváka*

**Termín: do konca roku 2012**



Foto: **Strelecký remeň na ruku**

Počet kusov: 13 ks **Termín: do 15.12. 2011**



Foto: **Remeň JUNIÓR, ľavý (pre praváka)**

Počet kusov: 2 ks

**Termín: do konca roku 2012**



Foto: **Remeň krátky ľavý (pre praváka)**

Počet kusov: 13ks

**Termín: do 15.12. 2011**



*Foto: Jazdec na zbraň*

*Počet kusov: 13*

***Termín: do 15.12. 2011***

*Materiál: tvrdá guma, silikón (pentinax)*

***Zdroj informácií:***

- zo skúseností trénera Mgr. Antona Matejčíka, trénera KB Breza
- zo skúseností Ing. Jána ŠIMONA, trénera mládeže puškových disciplín v ŠKP Prešov uverejnený na stránke SSZ