

ASOCIACE VÍCEÚČELOVÝCH ZÁKLADNÍCH
ORGANIZACÍ ČESKÉ REPUBLIKY
RADA STŘELECTVÍ



ZÁKLADNÍ KONCEPCE

práce s mládeží do 16 let ve sportovní střelbě
v ASOCIACI VÍCEÚČELOVÝCH ZÁKLADNÍCH
ORGANIZACÍ ČR

Platnost v AVZO ČR : od 1.1.2000

Zpracoval: RNDr. Karel Sýkora

1. Úvod

Významnou součástí využívání volného času aktivistů Asociace víceúčelových základních organizací technických sportů a činností České republiky (AVZO TŠČ ČR) je práce s mládeží. Rada střelců AVZO TŠČ ČR (dále jen RS) zakládá koncepci své práce právě na práci s mládeží. Cílem je umožnit co nejširšímu okruhu mládeže realizovat své schopnosti a záliby, účelně využívat volný čas, a tím přispívat mimo jiné také ke snižování kriminality a drogových závislostí v našem státě.

Sportovní střelba rozvíjí fyzickou, psychickou a technickou zdatnost, houževnatost, aktivitu, odpovědnost k sobě a kolektivu, kázeň a další ušlechtilé vlastnosti osobnosti. Sportovní střelba představuje významný přínos pro naplňování odborně technických vlastností, rozvíjí společensky žádoucí aktivitu a přispívá k formování pracovní orientace mladé generace. Má své místo ve světovém sportovním dění i v olympijských hrách.

Seznámení mládeže se základy střelby, se základními střeleckými činnostmi, se soutěžími nepostupového charakteru i přeborovými soutěžími představuje univerzální náplň základních organizací a střeleckých klubů.

Sportovní střelba je typickým sportem, který vyžaduje soustavnou a cílevědomou přípravu. Při rozšiřování s střelecké základny a zkvalitňování výkonnostního střeleckého sportu je nezbytná orientace právě na práci s mládeží. Rozvoj práce s mládeží je považován za primární úkol všech sportovních činností zajišťovaných v AVZO TŠČ ČR.

Základní koncepce práce s mládeží do 16 let ve sportovní střelbě vytváří návod, jak zoptimalizovat základní orientaci v dané střelecké problematice.

2. Bezpečnost

Jakmile se zachází se zbraněmi, není bezpečnosti nikdy dost. Navzdory smrtící povaze zbraní je střelba bezpečný sport. Hlavní příčina všech nehod je nedbání pravidel bezpečnosti. To je důvod, proč je bezpečnost první návyk, který musí střelec získat a který se mu stálým opakováním musí stát samozřejmostí.

Základní zásady bezpečnosti:

- Nikdy střelnou zbraň na nikoho nemiš.
- Nikdy nemanipuluj se zbraní, pokud je někdo před palebnou čarou.
- Při veškeré manipulaci se zbraní ji drž tak, aby směřovala směrem k terčům.
- Nabíjej zbraň až na povel vedoucího střelby.
- Zbraň vždy vybij, je-li k tomu dán pokyn, dojde-li k nebezpečné situaci, pokud chceš opustit střelecké stanoviště nebo pokud chceš zbraň z jakéhokoliv důvodu odložit.
- Nevyměňuj terče dříve, než jsou všechny zbraně na střelišti vybité, zásobníky vyjmuté a závěry otevřené. Po závodě nech zbraň zkontrolovat rozhodčím.
- Když odnášíš zbraň ze střeleckého stanoviště, zkontroluj dvakrát, než ji uložíš do pouzdra, že je vybitá.
- Nikdy nemanipuluj se zbraní bez svolení jejího majitele.
- Nikdy nenabíjej zbraň jinde, než na střeleckém stanovišti, a to až po povelu.
- Zbraně a střelivo měj uloženy zamčené a pokud možno odděleně.
- Dbej, aby se ke zbraním a střelivu nedostaly děti a ti dospělí, kteří nejsou se zacházením se zbraněmi obeznámeni.
- Zbraň nikdy nenechávej bez dozoru.

3. Organizačně technické a personální záležitosti nezbytné pro vedení tréninku

3.1. Prostory pro trénink

Místnost pro střelbu vzduchovými zbraněmi musí být alespoň 12 metrů dlouhá, dostatečně osvětlená a s pevnou podlahou. Na jednoho střelce se počítá přibližně jeden metr šířky střeleckého stanoviště. Nejvhodnější prostory jsou tělocvičny, sportovní haly, sály. Jinými zbraněmi kromě vzduchovkových lze střílet pouze na schválené střelnici.

3.2. Materiálně technické vybavení

Každý střelec má mít svou zbraň, střelecký kabát, střeleckou rukavici, řemen, chrániče sluchu a podle možností i střelecký dalekohled. Dále je pro provozování střelby v místnosti nezbytnou nutností odpovídající počet lapačů střel. Doporučuje se vybavit střelecká stanoviště pro střelbu vleže měkkými podložkami, na kterých střelci leží. V případě nepříznivých světelných podmínek pro střelbu je zapotřebí nainstalovat přídatný zdroj světla.

3.3. Délka trvání tréninku

Na základě zkušeností s prací s mládeží se jeví jako nejvýhodnější dvouhodinové tréninkové jednotky dvakrát týdně.

3.4. Osobnost trenéra či cvičitele (vedoucího), složení kolektivu střelců

Vedoucí střeleckého oddílu mládeže musí být osobou starší osmnácti let, bezúhonná, spolehlivá, se zájmem o práci s mládeží. V případě, že při tréninku se používají jiné zbraně než vzduchové, musí být držitelem zbrojního průkazu. Doporučuje se, aby absolvovala základní kurzy ve střelství, a to kurz trenéra III. Třídy a kurz rozhodčího III. třídy.

3.5. Předpisy a směrnice ve sportovní střelbě

Vedoucí střeleckého oddílu mládeže by se měl před zahájením tréninku seznámit s následujícími předpisy, směrnicemi a metodickými návody, z nichž by měl ve své práci s dětmi vycházet:

- Pravidla sportovní střelby (PSS) mezinárodních a národních disciplin
- Směrnice Rady střelství AVZO TŠČ ČR pro organizování soutěží ve sportovní střelbě
- Zákon o zbraních a střelivu a předpisy související – MV ČR
- Prováděcí směrnice republikových soutěží AVZO

4. Vedení tréninku

4.1. Specifika vedení tréninku dětí a mládeže ve věku do 16 let

4.1.1. Specifika vedení tréninku dětí ve věku do 12 let

Věková kategorie do 12 let je poslední vysloveně dětská etapa vývoje, v níž dochází k postupnému zpevnování organismu jako celku i jeho jednotlivých systémů. Na základě dosavadních poznatků je toto věkové období nejvhodnější pro začátek sportovní přípravy. Převaha konkrétního myšlení nad abstraktním vyžaduje u těchto dětí omezovat co nejvíce výklad s vysvětlováním a využívat při nácviku více předvádění a osobních příkladů. Přirozená pohybová aktivita je v tomto věkovém období podněcována soutěživostí a zájmem o závodění. Pestrost tréninku a přiměřenost možnostem dětského organismu musí být v tomto věku samozřejmostí a je také předpokladem získání zájmu dětí.

Trénink musí mít obecně rozvíjející charakter, aby se omezilo přetěžování některých partií těla. Ve střelství jde především o páteř. Všestrannost a pestrost základního tréninku nesmí být zanedbávána ve prospěch speciálního (střeleckého) výcviku.

Na konci tohoto věkového období již dochází k pubertálním změnám, proto je potřeba počítat s tím, že se projeví i psychická labilita, která může být zdrojem úrazů a poškození. Nedostatek kritičnosti k vlastním schopnostem, který je typický pro děti všeobecně, je v období kolem puberty ještě znásobený. Dále je

nutné vzít v úvahu ještě jeden faktor, který hraje v tomto věku velkou úlohu. Je to zamlčování příznaků nemoci před tréninkem nebo střeleckou soutěží, což může být příčinou velice vážných komplikací. Je proto nutné společně s rodiči pečlivě děti sledovat a vždy zvážit závažnost onemocnění a nutnou zátěž dítěte. Pozdější komplikace by mohly být pro dítě ve vývoji velice nebezpečné.

4.1.2. Specifika vedení tréninků dětí a mládeže ve věku 13-16 let

Věková kategorie 13-16 let je relativně krátký, ale z funkčního hlediska velice závažný úsek lidského života. V průběhu někdy i jediného roku tohoto přibližně tří až čtyřletého období dochází k velkým změnám růstovým, psychickým, fyzickým atd. Pubertální změny se promítají i do oblasti sportovního tréninku, který však také zpětně sehrává důležitou úlohu v překonávání negativních jevů. Labilitu organismu a jeho jednotlivých částí lze velmi dobře ovlivňovat záměrně řízenou sportovní činností. Pobyt v kolektivu a dobrovolné podřízení se jeho zákonům jsou ve spojení s pohybovou aktivitou jednou z nejvhodnějších forem výchovy mládeže.

Psychika dítěte tohoto věku je již značně rozvinuta, dokáže již zvládnout abstrakci. V tomto období je u mládeže bez výchovy velké nebezpečí příklonu k různým závadným partám a s tím spojené nebezpečí kriminálních deliktů či drogové závislosti mládeže. Základním požadavkem je citlivý přístup rodičů i trenérů, neboť děti mnohdy staví kolektiv kamarádů nad vše ostatní.

4.2. Trénink střelby z pušky

Vzhledem k značné obsáhlosti se zájmem o tuto problematiku odkazují na publikaci Střelba z pušky (jak na ni vyzrát), která je výtahem z knihy Střelba z pušky od německého autora Ralfa Hornebera.

4.3. Trénink střelby z pistole

Vzhledem ke značné obsáhlosti se zájemci o tuto problematiku odkazují na publikaci Střelba z pistole, která je upraveným výtahem z knihy Střelba z pistole autorů Laslo Antala a Ragnara Skanakera.

4.4. Všeobecná tělesná příprava

Všeobecná tělesná příprava musí být zaměřena na všestranný rozvoj organismu mladého sportovce, na upevňování jeho zdraví, na zdokonalování pohybových vlastností a schopností a tím i na vytváření trvalé funkční základny pro provádění střeleckého sportu. Současná úroveň střeleckých výkonů klade vysoké nároky na tělesnou připravenost sportovních střelců. Obsahem všeobecné tělesné přípravy je rozvoj obecných a speciálních pohybových vlastností. Všeobecnou tělesnou přípravou rozvíjíme především sílu, vytrvalost a obratnost.

4.4.1. Síla

Rozvoj síly u mládeže je spojen se zvyšováním množství svalové hmoty a s ovlivňováním její účinnosti. K rozvoji síly používáme cvičení s překonáváním váhy vlastního těla. Přednost zde mají pohybové hry, které obsahují prvky skoků, hodů, vrhů, vzporů, gymnastická cvičení, která rozvíjejí nejenom sílu, ale i zručnost, mrštnost a koordinaci pohybů. Všechna tato cvičení jsou pro děti přitažlivá a mají vliv na harmonický rozvoj jejich těla.

4.4.2. Vytrvalost

Rozvoje vytrvalosti dosahujeme především nepřetržitou, rovnoměrnou déletrvající zátěží. Čím delší zátěž zvolíme, tím má být méně intenzivní. Intenzita se může zvyšovat dlouhodobým tréninkem. Vytrvalost rozvíjíme např. během v terénu, plaváním, kombinací běhu s překonáváním překážek.

4.4.3. Obratnost

Obratnost se rozvíjí rozšiřováním pohybových dovedností a jejich uplatňováním v měnicích se podmínkách. Rozvíjí ji především gymnastika, lyžování, japonská bojová cvičení, sportovní hry, cvičení ve dvojicích a skupinách.

4.4.4. Speciální tělesná příprava

Obsahuje cvičení, která jsou podobná některým prvkům sportu, v našem případě sportovní střelbě, nebo je pomáhají rozvíjet. U mládeže je vhodné začít s nácvikem stability chůze, např. chůze po kladině, překonávání potoků po lanové látce, různé hry se zavázanýma očima. Dále je důležité rozvíjet koordinační schopnosti, např. chůzi pozpátku, skoky do vody, prostnými, kotouly vpřed i vzad.

4.4.5. Kompenzační cvičení

Aby nedocházelo během sportovní přípravy k vývoji a vzniku různých vad vlivem jednostranného zatěžování při nácviku střelby, musíme vkládat do sportovní přípravy prvky kompenzačních cvičení. U střelby je nebezpečí deformace páteře (při střelbě ve stoje). I když při tréninku nemusí být střelci příliš zatěžováni střelbou ve stoje, je nutné klást na kompenzační cvičení velký důraz, aby si střelci již od počátku zvykali na systematické zařazování takovýchto cvičení v tréninkovém procesu.

5. Vedení závodu

Účast mladých střelců v závodech má obrovský význam pro jejich motivaci a tím i pro další sportovní růst. Poskytuje mladým střelcům ničím nenahraditelnou příležitost konfrontace svého umění se svými vrstevníky, umožňuje trenérovi i střelcům zhodnotit kvalitu své práce. Střelba v soutěži je pro mladého střelce po psychické stránce daleko obtížnější, a proto se snáze zjistí, které činnosti, dovednosti a návyky nemá střelec ještě dostatečně dobře zafixovány a na co se tedy musí v dalším tréninku zaměřit.

Vzhledem k značné obsáhlosti se zájemci o tuto problematiku odkazují na publikaci Střelba z pušky (jak na ni vyžrát), která je výtahem z knihy Střelba z pušky od německého autora Ralfa Hornebera, a na publikaci Střelba z pistole, která je upraveným výtahem z knihy Střelba z pistole autorů Laslo Antala a Ragnara Skanakera.

6. Závěrečná ustanovení

Tato základní koncepce práce s mládeží do 16 let ve sportovní střelbě je platná od 1.1.2000 a ke stejnému datu se ruší Základní koncepce práce s mládeží do 16 let ve sportovním střelctví platná od roku 1995.