

## IWK Mnichov

Ve svém hodnocení pistolářů nechci podrobně hodnotit jednotlivé výsledky. Za zmínku určitě stojí finálová umístění Markéty Krykorkové a Jindry Dubového. Pochválit mohu výsledky Terezy Příbáňové, která v Mnichově sbírala zkušenosti směrem k HME v Dánsku. Jana Brabcová vyrovnanými výkony naznačila svůj potenciál do budoucna.

Nyní se zaměřím na nové aspekty střelby, které přinášejí upravená pravidla. Zkrácení času v jednotlivých disciplínách a oddělený nástřel mění taktiku průběhu závodu. Je méně času na odpočinek v průběhu závodu, což klade i zvýšené nároky na fyzickou kondici.

### **Je nutné přizpůsobit trénink mladých střelců se zaměřením:**

- 1. tempo střelby** - ženy a juniorky musí zvládnout v tréninku 40 ran za 35 minut  
- muži a junioři 60 ran za 60 minut

Ruský výborný střelec A. Gurianov, vítěz 1. závodu střílí v tempu 30 sekund počítaných od výstřelu po zdvih na další ránu. Prvních třicet ran měl za 30 minut a celý závod za 63 minut. Ženy měly prvních 20 ran za 18 – 22 minut.

Doporučuji vkládat do tréninku nácvik tempa střelby v sériích 5 – 10ti ran po 20 sekundách.

To znamená: výstřel (0 sekund) – odhled – nabití zbraně – 2x nádech a výdech – zdvih ruky k výstřelu (ve 20 sekundě).

### **2. nástřel a přechod do závodu**

Po ukončení nástřelu do povelu start uběhla v Mnichově jedna minuta. Je to krátký čas, který umožňuje docela plynulý přechod z nástřelu do závodu. Doporučuji po 10 minutách nástřelu dát malou pauzu a vyndat ruku z pažby. Tři minuty před koncem nástřelu opět zahájit střelbu 2 až 3 ran a pak po minutě (přepnutí elektroniky na závod) plynule přejít do závodu.

#### **Nutností je, aby každý střelec měl stopky a průběžně si kontroloval čas!**

V Mnichově bylo nejčastěji vidět 15 i více ran v nástřelu. Například J. Sekaric odstřílela 19 ran. Je vidět, že se střelci snaží využít nástřelu, aby se dostali do tempa.

Jedna poznámka na závěr. Střelci byli pozváni na stanoviště 15 minut před zahájením přípravy a nástřelu. Mohli zamiřovat se zbraní a někteří i spouštěli na sucho. Nejsem si jistý, jestli to nebyla pouze benevolence německých rozhodčí.

Pavel Šafránek  
státní trenér pistolové reprezentace