

**SVAZ PRO SPOLUPRÁCI S ARMÁDOU**



# **PŘÍRUČKA**

**PRO ZÁVODNÍKY VE STŘELBĚ POD VODOU**



**ZO SVAZARMU ČESKÉ BUDĚJOVICE**

S V A Z P R O S P O L U P R Á C I S A R M Á D O U

# PŘÍRUČKA

## PRO ZÁVODNÍKY VE STŘELBĚ POD VODOU

OBSAH:

	str.
1. Úvod	3
2. Vybavení závodníka ve střelbě pod vodou	4
3. Metodika tréninku ve střelbě pod vodou	7
4. Trénink v bazénu	14
5. Trénink ve volné vodě	18
6. Obrazová příloha	31



---

Vydala ZO-Svazarmu Klub sportovních potápěčů NEPTUN České Budějovice pro potřebu závodníků ve střelbě pod vodou.

## VÁŽENÍ SPORTOVNÍ PŘÁTELE !

Jihočeský kraj byl v letošním roce pověřen uspořádáním V.mistrovství ČSSR ve střelbě pod vodou.

Stalo se již tradicí, že se v Jižních Čechách pořádají soutěže v lovu pod vodou, na které jihočeši zvu kluby z Čech, které tuto brannou sportovní disciplínu provádějí.

V současné době se dle vzoru sovětských sportovců u nás zavádí branný trojboj - střelby z pistole, střelba na pevné cíle a střelba na pohyblivé cíle, čímž tato disciplína dosahuje maximálně branného charakteru, srovnatelného s každou jinou brannou svazarmovskou činností.

Toto má velký význam v době, kdy ve světě spearfishing je v defenzivě a který ve své podstatě u nás je prakticky neproveditelný, neboť naráží na celou řadu omezení a nařízení, které přímořské státy neznají.

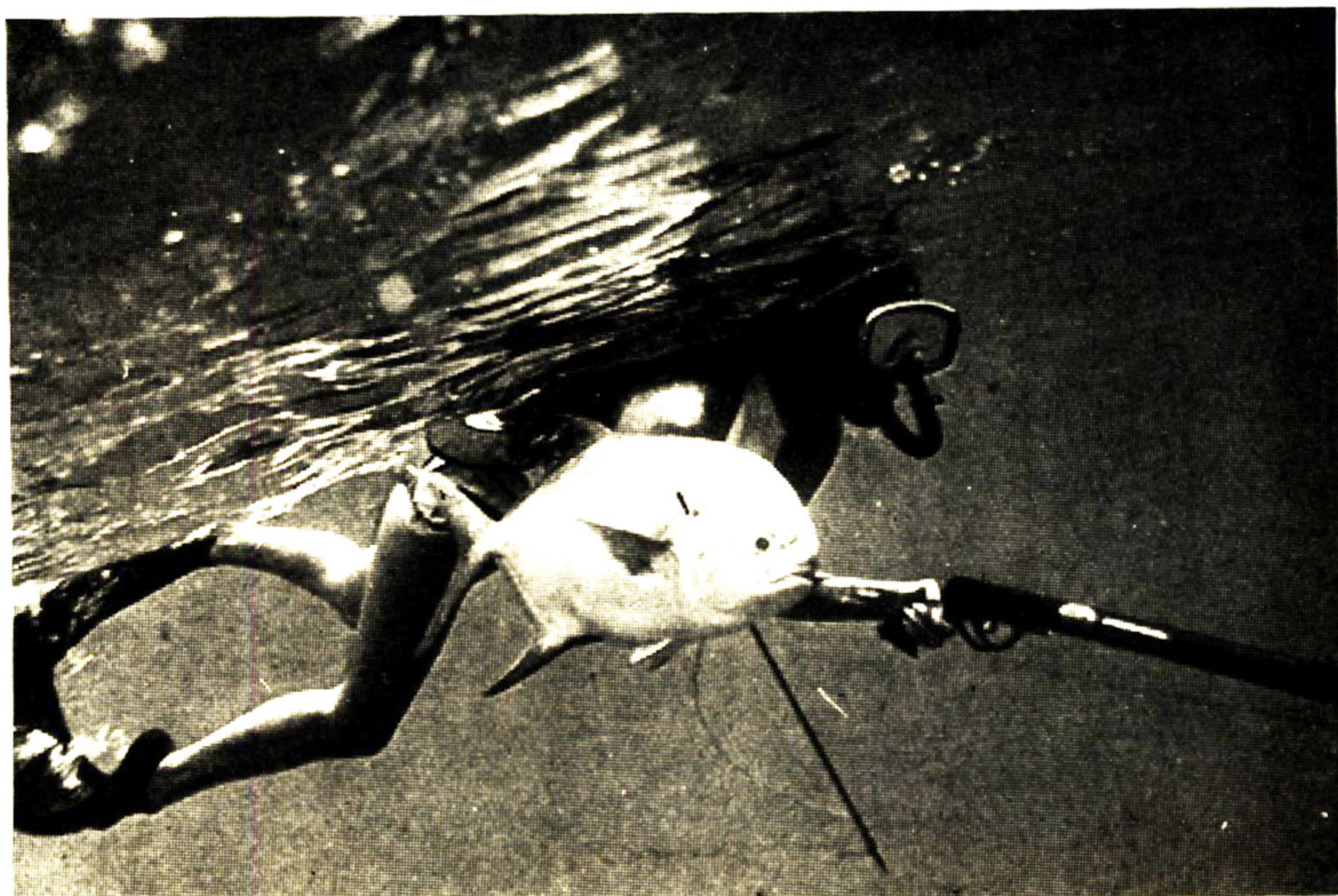
Chtěli bychom proto pomoci rozšířit touto příručkou tréninkové podklady pro provádění střelby pod vodou, neboť u nás v Jižních Čechách se již konala generální zkouška sovětského trojboje při krajských přeborech ve střelbě pod vodou a při I.ročníku Jihočeského poháru, soutěže družstev ve střelbě na pohyblivý cíl, premiéra pak byla při V.mistrovství ČSSR ve střelbě pod vodou, které se konalo rovněž v duchu sovětských podkladů.

Věříme, že s iniciativou pořádání podobných soutěží jako je Jihočeský pohár přijdou i jiné kluby a vznikne tak v republice seriál soutěží, který snese měřítko se soutěžemi plavců s ploutvemi či orientářů.

ZO Svazarmu KSP NEPTUN  
ČESKÉ BUDĚJOVICE

tréninkového prostoru. Lze prodlužovat i zkracovat jednotlivé dechové zádrže v přijatelné míře, ale povrchový interval musí zůstat v minimálně uvedených hodnotách, které jsou založeny na praktických zkušenostech a pozorováních. Tento interval se musí pochopitelně prodloužit při prodlouženém čase dechové zádrže, neboť rehabilitační schopnost organismu do klidového nebo téměř klidového stavu má svoje zákony, které nelze bez nebezpečí ohrožení života obcházet. Lze upravovat i hloubkové hodnoty i vzdálenosti proplavené pod vodou, ale opět s velmi vyhraněným individuálním přístupem k jednotlivci i k celému kolektivu svěřených závodníků na základě jejich dlouhodobého sledování.

Pamatujte si, že v tomto sportu opravdu méně znamená někdy více!



---

Podle materiálů zpracovaných státními trenéry Ivo Kratochvílem a Františkem Binderem sestavili a graficky upravili Stanislav Ploner a Dušan Šuráni.

Napsal: Libor Věrnoch

Vytiskla: tiskárna VÚ 7351 České Budějovice v roce 1974



Jeden z úspěšných závodníků ČSSR  
Jiří VYŠÍN



Veterán střelby pod vodou  
František BINDER



Vítězové V. Mistrovství ČSSR:  
/zleva/ HOFMAN, NAVRÁTIL, BINDER



Zpracovatelé příručky  
St. PLONER /vlevo/ a D. ŠURÁNI