

OBSAH

ÚVOD	5
Organizace sportovní střelby v ČSSR	5
1. HISTORIE STŘELECTVÍ	7
Počátky střelby v našich zemích	18
Puškové velkorážové disciplíny	24
Libovolná pistole	42
Velkorážová (služební) pistole	53
Rychlopalná pistole	59
Malorážové puškové disciplíny	68
Vzduchové zbraně	79
Běžící cíl	82
2. SPORTOVNĚ STŘELECKÉ DISCIPLÍNY A PRAVIDLA	90
2.1. Oděv střelce	90
2.2. Terče	91
2.3. Počet ran, doba závodu	92
2.4. Střelba z pušky	92
2.5. Střelba z pistole	95
2.6. Zbraně	96
2.7. Střelivo	104
2.8. Čištění, udržování zbraní a ukládání	103
2.9. Střelba z historických zbraní	109
3. ZÁKLADNÍ POJMY A PRINCIPY BALISTIKY	111
4. FYZIOLOGIE A ZDRAVOTNÍ PROBLEMATIKA SPORTOVNÍ STŘELBY	126
4.1. Opěrný a pohybový systém	126
4.2. Dýchání	131
4.3. Funkce zrakového analyzátoru	132
4.4. Funkce sluchového analyzátoru	136
4.5. Zdravotní problematika závodní sportovní střelby	137
4.6. Zdravotnické zabezpečení sportovní střelby	141

4.7. Dopingová kontrola	142
4.8. Předpoklady pro provádění střeleckého sportu, výběr talentů	142
4.9. Životospráva	147
4.10. Funkční vyšetření sportovních střelců	151
5. PRVKY PŘESNÉ STŘELBY	157
5.1. Dýchání	157
5.2. Míření	159
5.3. Spouštění	167
6. TECHNIKA STŘELBY Z PUŠKY	176
6.1. Střelba v poloze vleže	178
6.2. Střelba v poloze vkleče	185
6.3. Střelba v poloze vstoje	191
6.4. Poloha ke střelbě na běžící cíl	199
7. TECHNIKA STŘELBY Z PISTOLE	202
7.1. Střelba na kruhový terč na 25 m	202
7.2. Střelba na otočný terč	207
7.3. Libovolná pistole, vzduchová pistole	209
7.4. Rychlopalná pistole	215
8. PŘÍPRAVA SPORTOVNÍHO STŘELCE	218
8.1. Složky přípravy (rozdělení)	218
8.2. Politickovýchovná oblast přípravy sportovce	220
8.3. Všeobecná tělesná příprava	221
8.4. Speciální tělesná příprava	244
8.5. Vyrovňovací, uvolňovací a nápravná cvičení	284
8.6. Technická a teoretická příprava	290
8.7. Psychologická a taktická příprava	295
8.8. Regenerace, odpočinek	320
9. STRUKTURA A PLÁNOVÁNÍ STŘELECKÉHO TRÉNINKU	341
9.1. Rozdělení tréninkových cyklů	341
9.2. Roční tréninkový cyklus	343
9.3. Plán závěrečné přípravy výkonného sportovce pro vrcholný závod	356
9.4. Náplň výcvikových hodin družstva mládeže	359
9.5. Trénink pistolového družstva	361
9.6. Obecné rozdělení tréninkové náplně	362
9.7. Intenzivní příprava pro závod	365
10. METODIKA STŘELECKÉHO VÝCVIKU	367
10.1. Zásada postupu od jednoduššího ke složitějšímu	367
10.2. Zásada logické návaznosti	367

10.3. Zásada přiměřenosti	367
10.4. Zásada názornosti a pochopitelnosti	368
10.5. Metodické poznámky k některým disciplínám	368
SLOVO ZÁVĚREM	370
PŘEHLED POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY	371
Seznam časopisů se střeleckou tematikou	373