

**FILOZOFICKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO  
V OLOMOUCI**

**KATEDRA SLAVISTIKY**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**SPORTOVNÍ TERMINOLOGIE (BIATLON)**

**Sports terminology (biathlon)**

**Спортивная терминология (биатлон)**

**Autor práce:** Michaela Luňáčková

**Vedoucí práce:** PhDr. Milena Machalová

**Olomouc 2019**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Mileny Machalové a uvedla všechny použité prameny.

V Olomouci

---

Jméno a příjmení

**Poděkování:**

Ráda bych zde poděkovala PhDr. Mileně Machalové za rady, odborné konzultace a cenné připomínky při psaní této bakalářské práce.

## Obsah

ÚVOD .....	5
1. OBECNÁ CHARAKTERISTIKA BIATLONU .....	6
2. HISTORIE BIATLONU .....	6
2.1 HISTORIE VÝVOJE BIATLONU V RUSKÉ FEDERACI .....	7
3. DISCIPLÍNY BIATLONU .....	9
3.1 ZÁVOD JEDNOTLIVCŮ .....	9
3.2 SPRINT .....	9
3.3 STÍHACÍ ZÁVOD .....	10
3.4 ZÁVOD S HROMADNÝM STARTEM .....	10
3.5 ŠTAFETOVÝ ZÁVOD .....	11
3.6 ZÁVOD SMÍŠENÝCH ŠTAFET .....	11
3.7 SUPERSPRINT .....	12
3.8 ZÁVOD DRUŽSTEV .....	12
4. PŘEKLAD A PŘEKLÁDÁNÍ .....	13
4.1 PROBLEMATIKA PŘEKLÁDÁNÍ .....	13
4.1.1 DOSAZENÍ EKVIVALENTU .....	13
4.1.2 VÝBĚR Z VÍCE MOŽNOSTÍ .....	14
4.1.3 KOMPENZACE .....	14
4.1.4 VYTVOŘENÍ EKVIVALENTU .....	15
4.2 DRUHY PŘEKLADU .....	15
4.3 PŘEKLADATELSKÉ POSTUPY .....	16
5. TERMÍN A TERMINOLOGIE .....	17
6. SPORTOVNÍ TERMINOLOGIE .....	18
7. DRUHY SLOVNÍKŮ .....	18
8. PŘEKLAD ODBORNÉHO TEXTU SE ZAMĚŘENÍM NA BIATLON .....	20
8.1 BIATLON .....	20
8.2 PRAVIDLA A VYBAVENÍ .....	20
8.3 ZÁKLADY BIATLONOVÉ STŘELBY .....	21
8.4 ORGANIZACE TRÉNINKŮ .....	32
8.5 TRÉNINK BEZ NÁBOJE .....	37
9. SLOVNÍK SPORTOVNÍ TERMINOLOGIE .....	40
ZÁVĚR .....	57
PE3IOME .....	58
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	63
SEZNAM OBRÁZKŮ .....	65

## ÚVOD

Biatlon je v posledních letech jedním ze zimních sportů, který se dostává čím dál tím více do popředí a nabývá na své popularitě. Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila sportovní terminologii biatlonu zejména proto, že žádný obdobný slovník neexistuje a chtěla jsem rozšířit tematiku sportovních slovníků vzniklých v rámci bakalářských a magisterských prací na katedře slavistiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého.

První část této bakalářské práce je věnována obecným informacím, které se týkají biatlonu. Je zde zahrnuta charakteristika biatlonu, jeho historie a dělení na jednotlivé disciplíny včetně jejich charakteristiky.

Druhá část této práce se bude zabývat terminologií, termínem, překladem obecně, sportovní terminologií a také jednotlivými typy slovníků.

Třetí a zároveň hlavní částí této práce bude překlad odborných textů, které se zaměřují svou tematikou na ruský biatlon. Vybrala jsem odborné texty v ruském jazyce, které obsahovaly charakteristiku biatlonu, jeho pravidla a vybavení, kterého je pro tento sport zapotřebí, základy biatlonové střelby, organizace tréninků a trénink bez náboje.

Praktická část bakalářské práce bude dále zahrnovat terminologický rusko-český slovník z oblasti sportu, konkrétně biatlonu.

Cílem této bakalářské práce je překlad vybraných odborných textů s tematikou ruského biatlonu a sestavení rusko-českého glosáře sportovních termínů.

## 1. OBECNÁ CHARAKTERISTIKA BIATLONU

„Biatlon je svým způsobem dvojboj: jde o běh na lyžích volnou technikou v kombinaci se sportovní střelbou.“<sup>1</sup> Jedná se tedy o neobyčejné spojení dvou sportů, kdy jeden je typickým zimním sportem, druhý je pak součástí letních her. Díky tomu je považován za samostatný sport v rozpisu zimních olympijských sportů.<sup>2</sup>

Jedná se o mimořádně atraktivní a mediálně sledovaný sport. Každým okamžikem se může situace na závodišti změnit, díky rychlé střelbě či běhu. Na pořadí závodníků má vliv mnoho faktorů: trpělivost, výdrž, přesnost sportovců, ale také navoskování lyží a seřízení malorážní pušky, což má na starosti technický tým.<sup>3</sup>

Největší popularitu má v Německu, Rusku, Norsku a Švédsku.<sup>4</sup>

## 2. HISTORIE BIATLONU

„Prvopočátky „biatlonu“ lze nalézt v pradávnejší historii – až u samých počátků lidské civilizace.“<sup>5</sup> Ve Francii v Chamonix se na prvních zimních olympijských hrách v roce 1924 uskutečnil závod vojenských hlídek, který byl počátkem dnešního biatlonu. Tento závod vojenských hlídek byl neoficiální součástí olympijských her do roku 1948.<sup>6</sup>

Za skutečný vznik současného biatlonu se však považuje rok 1958, kdy se uskutečnilo první mistrovství světa v biatlonu. Toto mistrovství se konalo v rakouském Saalfeldenu. V roce 1960 byl biatlon součástí olympijských her v Americe.<sup>7</sup>

Biatlon je sportem, který prošel nejrychlejším rozvojem, a stejně tak rychle se zapsal do historie zimních olympijských her. Na úplném začátku byl věnován pouze vojákům, kvůli zbraním a velkému prostoru, který byl nezbytný pro uskutečnění závodu. „Zbraň měla tzv. velkorážní kalibr a terče byly od palebné čáry vzdáleny od 100 přes 150 a 200 až po 250 metrů!“<sup>8</sup> Střelba probíhala vleže a na vzdálenost 100 metrů ve stoje.<sup>9</sup>

---

<sup>1</sup> FLEGL, Václav. *Malý průvodce olympijskými sporty*. Ilustroval Miroslav BARTÁK. Praha: Albatros, 1999. Oko (Albatros). ISBN 80-00-00749-5, s. 304

<sup>2</sup> Tamtéž, s. 304

<sup>3</sup> *O biatlonu* [online]. [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <http://fandimebiatlonu.cz/cs/o-biatlonu>

<sup>4</sup> CÍCHA, Jaroslav. *Biatlon: cesta na vrchol*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0154-2, s. 8

<sup>5</sup> Tamtéž, s. 6

<sup>6</sup> Tamtéž, s. 6

<sup>7</sup> Tamtéž, s. 7

<sup>8</sup> Tamtéž, s. 7

Změna se uskutečnila v roce 1978, když se závodilo s malorážní puškou a terče byly vzdáleny na 50 metrů. Tato změna umožnila, že se biatlonem mohli začít zabývat i civilisté. Zanedlouho se biatlonu účastnily i ženy, jejich první mistrovství proběhlo v roce 1984.<sup>10</sup>

Důležitým mezníkem byl rok 1993. V tomto roce se biatlon odtrhl od společného svazku s moderním pětibojem (UIPM) a vytvořila se Mezinárodní biatlonová unie (IBU), jejímž prezidentem je dodnes Anders Besseberg.<sup>11</sup>

## 2.1 HISTORIE VÝVOJE BIATLONU V RUSKÉ FEDERACI

Počátek historie biatlonu v Ruské federaci můžeme najít již na skalních rytinách, na kterých je údajně vytesaná postava lovce na lyžích.<sup>12</sup>

Historii ruského biatlonu datujeme ovšem od začátku 20. let 20. století. V sovětské Rudé armádě byly tehdy velmi rozšířeny lyžařské soutěže. Závodníci byli oblečeni podle všech pravidel vojenského vybavení, zbraň nosili na zádech, dráha byla dlouhá 50 km a závodníci měli překonat různé překážky. Později se princip armádních startů trochu změnil a tím vznikly „závody vojenské hlídky“. Týmové soutěže na vzdálenost 30 km byly završeny střelbou z vojenské pušky na obrysový cíl ve tvaru lidské siluety. Sportovci na sobě měli vojenskou uniformu a nesli 8 kg munice, včetně batohu, plynové masky a sady munice.<sup>13</sup>

Zvláštní místo v historii ruského biatlonu zaujímá turnaj „Izhevské pušky“. Více než 35 let se tento turnaj koná ve městě, kde vyrábějí sportovní pušky. Na základě výsledků z výše jmenovaného turnaje tehdy vznikl tradiční národní tým země, který by se mohl účastnit mistrovství světa a olympijských her. Důkazem, že jde o skutečně kvalitní závod, může být ta skutečnost, že ani čtyřnásobnému olympijskému šampionovi Alexandru Tichonovi (1968-1980) se nepodařilo nikdy vyhrát závod jednotlivců v tomto turnaji.<sup>14</sup>

V roce 1933 se v SSSR konal první „závod hlídek“. Vítězi tohoto závodu byli: F. Vorobjov, N. Pavlov, A. Iljin a A. Pashukevich. Závod „hlídek“ byly několik desetiletí

---

<sup>9</sup> CÍCHA, Jaroslav. Biatlon: cesta na vrchol. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0154-2, str.7

<sup>10</sup> Tamtéž, s. 7

<sup>11</sup> Tamtéž, s. 8

<sup>12</sup> Překlad z ruského originálu, Биатлон в России. *Союз биатлонистов России* [online]. [cit. 2017-11-28]. Dostupné z: <http://biathlonrus.com/union/history/90/>

<sup>13</sup> Překlad z ruského originálu, История развития биатлона в России. *Центр спортивной подготовки сборных команд Югры*[online]. [cit. 2017-11-28]. Dostupné z: <http://www.csp-ugra.ru/biathlonhistoryrus/>

<sup>14</sup> Tamtéž

součástí povinného programu vojenské spartakiády. Velkolepost a nepředvídatelnost „závodů hlídek“ časem proměnila tento závod v nový samostatný druh sportu – biatlon. V roce 1957 byl schválen Mezinárodní unií moderního pětiboje. Po schválení biatlonu ve světě se tento sport začal vyvíjet v odborářských společnostech SSSR: národních šampionátů se začaly účastnit týmy CSKA, „Динамо“, „Буревестник“, „Зенит“, „ФиС“, „Локомотив“, „Труд“, „Трудовые резервы“ a „Урожай“.<sup>15</sup>

V lednu 1958 v Otepäa se Alexandr Gubin stal prvním šampionem SSSR v biatlonu, který vyhrál závod jednotlivců na 20 km se čtyřmi střeleckými položkami. V roce 1964 (Innsbruck) se Vladimír Melanin stal prvním sovětským olympijským šampionem v biatlonu (v závodě na 20 km). Alexandr Tichonov byl zvolen nejlepším biatlonistou země ve 20. století za vítězství na čtyřech olympiádách. Od roku 1968 šest Olympiád po sobě sovětsí biatlonisté nebyli poraženi žádným jiným státem. V roce 1983 se konalo první oficiální mistrovství světa biatlonu mezi ženami. Na prvním mistrovství světa v Chamonix v roce 1984 vybojoval ženský tým 3 zlaté, stříbrnou a bronzovou medaili. Po rozpadu SSSR vznikl 26. února 1992 v Iževsku na ustavující konferenci Svaz ruských biatlonistů. Prvním prezidentem byl Jevgenij Petrovič Novikov. Od roku 1996 do roku 2008 vedl ruský biatlonový svaz čtyřnásobný olympijský vítěz, první prezident IBU Alexandr Tichonov.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Překlad z ruského originálu, История развития биатлона в России. Центр спортивной подготовки сборных команд Югры[online]. [cit. 2017-11-28]. Dostupné z: <http://www.csp-ugra.ru/biathlonhistoryrus/>

<sup>16</sup> Tamtéž



### 3. DISCIPLÍNY BIATLONU

#### 3.1 ZÁVOD JEDNOTLIVCŮ

Závod jednotlivců neboli vytrvalostní závod se považuje za nejstarší soutěžní disciplínu v biatlonu a na olympijských hrách se vyskytuje od roku 1960. „Závodníci, kteří startují v 30s intervalech, musí zvládnout 20 km trati skládající se z pěti 4 km dlouhých okruhů s celkovým převýšením mezi 600 – 800 m. V průběhu závodu si závodníci nesou zbraně na zádech.“<sup>17</sup> Tento závod obsahuje čtyři střelecké položky, z toho každá položka má pět výstřelů. Střelba se provádí pouze v poloze vleže nebo vstoje bez použití podpěr. V tomto závodu se střídá pořadí střeleckých položek – vleže, vstoje, vleže, vstoje. Závodník si zvolí své střelecké stanoviště. Střelba probíhá ze vzdálenosti 50 metrů do dvou možných terčů. Buď do terče elektronického, nebo mechanického. Po úspěšném zasažení se terč překryje bílým diskem. Pro střelbu vleže a vstoje jsou dva různé terče, pro střelbu vleže je terč menší o průměru 45 mm, pro střelbu vstoje má průměr 115 mm. Za každý nezasazený terč je závodník penalizován jednou minutou. Ženy mají zkrácený okruh na 15 km se stejným počtem střeleckých položek.<sup>18</sup>

#### 3.2 SPRINT

Od roku 1974 byl sprint (rychlostní závod) zařazen do programu závodů mistrovství světa a světových pohárů a od roku 1980 se stal součástí programu OH. Trať tohoto závodu je dlouhá 10 km a její výškový rozdíl je 300 – 450 metrů. Tak jako v předchozím závodě startují závodníci v 30s intervalech. Závodníky čekají tři okruhy asi o délce 3,3 km. Střelba probíhá stejným způsobem jako ve vytrvalostním závodě, což znamená, že se střílí ve vzdálenosti 50 m s možností 5 nábojů. „Střílí se dvakrát: vleže – vstoje.“<sup>19</sup> Stanoviště si závodníci volí libovolně. Zbraň mají závodníci po dobu závodu na zádech. Oproti vytrvalostnímu závodu musí závodníci za každé neúspěšné zasažení terče absolvovat 150 metrů dlouhé trestné kolo, které trvá asi 20 sekund. Celkový čas

---

<sup>17</sup> FIALA, Miloš. *Technické sporty*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. ISBN 978-80-87647-01-1, s. 16

<sup>18</sup> Tamtéž, s. 17

<sup>19</sup> CÍCHA, Jaroslav. *Biatlon: cesta na vrchol*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0154-2, s. 172

závodníka je určen rozdílem startovního a cílového času. U žen je okruh zkrácen o 2,5 km.<sup>20</sup>

### 3.3 STÍHACÍ ZÁVOD

Od zimní sezony roku 1996/1997 se stal tento závod součástí závodů mistrovství světa a světových pohárů a na OH se objevuje od roku 1999. Průměrná délka tohoto závodu je 30 minut a na startu je 60 závodníků. Díky své délce závodu může být zařazen do programu živého vysílání v televizi. „Startuje se tzv. Gundersenovou metodou – tj. v pořadí daném výsledkovou listinou z předchozího závodu“.<sup>21</sup> Což znamená, že vítěz ze sprintu startuje v tomto závodě jako první, další závodník ho následuje po ztrátě, kterou měl na vítěze a tak dále. Prvních 60 závodníků může startovat na mistrovství světa a světových pohárech. Trať je dlouhá 12,5 km a její výškový rozdíl je 350 – 500 m. Má 5 okruhů o délce 2,5 km a obsahuje 4 střelecké položky v tomto pořadí: vleže, vleže, vstoje, vstoje. Za neúspěšné zasažení terče je závodník povinen absolvovat jedno trestné kolo o délce 150 m. Na rozdíl od předešlých závodů je v tomto závodě střelecké stanoviště přiděleno z pravé strany od čísla 1 v pořadí, ve kterém závodníci přijíždějí (tzn., že na stanovišti číslo 1 střílí závodník, který je ve vedení, a na stanovišti číslo 2 závodník, který je na druhém místě, a takto postupně dál). Vítězem se stává závodník, který dorazí do cíle jako první. Trať pro ženy je dlouhá 10 km s pěti 2 km okruhy.<sup>22</sup>

### 3.4 ZÁVOD S HROMADNÝM STARTEM

V zimní sezoně roku 1997/1998 se tato disciplína objevila jednou, a to jako ukázka. V další sezoně roku 1998/1999 se uskutečnilo první mistrovství světa a na OH se vyskytuje od roku 2006. Pravidla pro účast v tomto závodě jsou následující: na světovém poháru startuje 30 nejúspěšnějších závodníků v průběžném pořadí ve světovém poháru, na mistrovství světa startují závodníci, kteří se účastnili předchozích závodů a zbylá část závodníků je přidána z nejúspěšnějších závodníků v průběžném pořadí na MS a SP. Start probíhá tak, že závodníci jsou odstartováni ve třech vlnách po 10. Trať má délku 15 km s pěti 3km okruhy a s výškovým rozdílem 400 – 600 m. Závodníci absolvují čtyři střelecké položky v následujícím pořadí: vleže, vleže, vstoje, vstoje. Pouze při první

---

<sup>20</sup> FIALA, Miloš. *Technické sporty*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. ISBN 978-80-87647-01-1, s. 17

<sup>21</sup> CÍCHA, Jaroslav. *Biatlon: cesta na vrchol*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0154-2, s. 173

<sup>22</sup> FIALA, Miloš. *Technické sporty*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. ISBN 978-80-87647-01-1, s. 17

položce je střelecké stanoviště závodníkům určeno podle startovního čísla. Při dalších položkách je stanoviště obsazováno závodníky zprava v tom pořadí, v jakém doběhnou ke stanovišti. Za každý nezasazený terč musí závodník absolvovat trestné kolo o délce 150 m. Vítězem se stává závodník, který doběhne do cíle jako první. Trať pro ženy má 12,5 km a obsahuje pět okruhů o délce 2,5 km.<sup>23</sup>

### 3.5 ŠTAFETOVÝ ZÁVOD

Od roku 1966 byl zařazen do programu závodů mistrovství světa a světových pohárů a na programu OH je od roku 1968. Každá štafeta je složena ze 4 biatlonistů. Každý z nich musí absolvovat trať dlouhou 7,5 km se třemi okruhy o délce 2,5 km a s výškovým rozdílem 200 – 300 m. Trať obsahuje dvě střelecké položky pro každého závodníka, a to v pořadí vleže a vstoje. Štafeta je dlouhá 30 km. Všichni první závodníci z každého družstva startují hromadně. Na první střelecké položce střílí závodníci v pořadí podle svých startovních čísel a při další střelbě je stanoviště obsazováno zprava podle příjezdu závodníků. Oproti individuálním sportům má každý závodník na střeleckou položku 8 nábojů a z toho 3 náboje jsou náhradní. Závodník musí pokračovat ve střelbě do té doby, dokud nezasáhne všechny terče nebo nevystřílí všech 8 nábojů. Náhradní náboje si musí závodník nabít jednotlivě. Pokud závodník použije všech 8 nábojů a některý z terčů zůstane nezasazený, musí závodník absolvovat trestné kolo o délce 150 m. Předávka probíhá dotykem ruky na tělo dalšího závodníka, tato předávka se uskutečňuje v předávacím území. Štafeta pro ženy je také složena ze 4 závodnic a každá závodnice musí absolvovat trať dlouhou 6 km.<sup>24</sup>

### 3.6 ZÁVOD SMÍŠENÝCH ŠTAFET

Od roku 2005 je tento závod zařazen do programu závodů mistrovství světa a světových pohárů. Každé družstvo je složeno ze 4 závodníků, z toho ze dvou žen a dvou mužů. Jako první startují ženy a poté muži. Ženy absolvují trať o délce 6 km a muži o délce 7,5 km.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> FIALA, Miloš. *Technické sporty*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. ISBN 978-80-87647-01-1, s. 18

<sup>24</sup> Tamtéž, s. 18

<sup>25</sup> Tamtéž, s. 19

### 3.7 SUPERSPRINT

Je nejnovější disciplínou biatlonu. Od roku 2004 se vyskytuje v pravidlech, ale zatím ještě stále čeká na svoji premiéru na světovém poháru. Tento závod je složen z kvalifikačního závodu a finále a oba závody jsou ve stejný den. Start v kvalifikačním závodě probíhá po 15 sekundách a závodníci startují jednotlivě. Trať pro všechny kategorie je dlouhá od 2,4 km do 3,6 km. Způsob kvalifikace je určen organizátorem a technickým delegátem. Trať je složena ze tří okruhů s výškovým rozdílem 45 – 75 m a závodníci musí splnit dvě střelecké položky: vleže a vstoje. Závodníci mají 3 náhradní náboje, a pokud závodník nezasáhne všechny terče, je diskvalifikován. Nejúspěšnější závodníci z kvalifikace postupují do finále. Ve finále startují všichni dohromady. Trať pro finálový závod je dlouhá 4 – 6 km. Je složena z pěti okruhů a výškový rozdíl je 60 – 125 m. Střelba probíhá čtyřikrát v pořadí dvakrát vleže a dvakrát vstoje. Pravidla pro střelbu jsou stejná jako v kvalifikačním závodě.<sup>26</sup>

### 3.8 ZÁVOD DRUŽSTEV

Tento závod byl zrušen a naposledy se konal v roce 1998 v rakouském Hochfilzenu. Trať tohoto závodu byla stejná jako trať sprintu. Družstva byla čtyřčlenná a startovala po jedné minutě. „Dva závodníci absolvovali střelbu vleže, zatímco zbylí dva čekali ve vyhrazeném prostoru“.<sup>27</sup> Počet trestných kol pro další dva závodníky byl určen podle chyb závodníků na střelnici. Dva závodníci splnili střelbu vstoje. Tým se musel držet pohromadě a do cíle dojet maximálně v 15sekundovém intervalu.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> FIALA, Miloš. *Technické sporty*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. ISBN 978-80-87647-01-1, s. 19

<sup>27</sup> Tamtéž, s. 19

<sup>28</sup> Tamtéž, s. 19

## 4. PŘEKLAD A PŘEKLÁDÁNÍ

Překlad se podílí na rozšiřování kulturních hodnot a poznatků z veškerých částí zkoumání. Prostřednictvím překladu nabývali lidé vždy velkou část své vzdělanosti a kulturního přehledu. Překlad však toto seznámení nejenom zprostředkovává, ale i umožňuje. Všeobecně je překlad zprostředkovatelem mezikulturní komunikace a udržuje kulturní a jazykovou různorodost.<sup>29</sup>

Také můžeme překlad chápat jako převod textu z jazyka výchozího do jazyka cílového. Tato definice nezohledňuje veškeré aspekty překladatelského procesu, jedná se hlavně o vyjádření obsahu.<sup>30</sup>

### 4.1 PROBLEMATIKA PŘEKLÁDÁNÍ

Při své práci musí překladatel provést jazykovou analýzu, která vychází z orientačního čtení s obrysovým vymezením konkrétních problémů příslušného textu. Toto stadium je velice důležité, jelikož znalost celkového textu zamezuje mylnému chápání určitých komplikovanějších pasáží, umožňuje snáze najít ekvivalent obtížnějších výrazů a implicitně ukazuje určité textové celky s různým laděním textu. Následně po této „interpretační“ přípravné fázi se překladatel začíná věnovat ekvivalentní fázi. V první řadě je překladatel obeznámen s příslušným textem, rozumí mu a množství nejasných míst je nulové či zanedbatelné. V druhé řadě překladatel překládá do svého mateřského jazyka, kde jeho znalost a asociační zázemí je dobré. V poslední řadě překladatel pro rozčleněný text výchozího jazyka postupně dosazuje a hledá příslušné ekvivalenty v jazyce cílovém. Nyní si v následujících podkapitolách ukážeme a charakterizujeme čtyři překladatelské možnosti, kterými jsou: dosazení ekvivalentu, výběr z více možností, kompenzace a vytvoření ekvivalentu.<sup>31</sup>

#### 4.1.1 DOSAZENÍ EKVIVALENTU

Jedná se o nejjednodušší typ mezitextových operací. Dosazení probíhá na základě paměti. Tento typ je obvyklý u standardizovaných a odborně informativních textů. Překladatel v tomto případě proto užívá různé slovníky slovních spojení a překladatelské

---

<sup>29</sup> ZEHNALOVÁ, Jitka. Kvalita a hodnocení překladu: modely a aplikace. V Olomouci: Univerzita Palackého, 2015. Olomouc modern language monographs. ISBN 978-80-244-4792-6, str.7

<sup>30</sup> ŽVÁČEK, Dušan. Kapitoly z teorie překladu I: (odborný překlad). Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-7067-489-X, str. 22

<sup>31</sup> KUFNEROVÁ, Zlata. Překládání a čeština. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica (H & H). ISBN 80-85787-14-8, str. 12

příručky. Překlad za pomoci ekvivalentů je obvyklý při překladu terminologických textů. Problém však nastane tehdy, kdy se prudce rozvíjí terminologie různých oborů a jejich terminologie není doposud standardizovaná.<sup>32</sup>

Např.: решить вопрос → řešit otázku (čeho)<sup>33</sup>

#### 4.1.2 VÝBĚR Z VÍCE MOŽNOSTÍ

Podle autora knihy Umění překladu má překlad vždy charakter výběru. Překladatel uvědoměle rozhoduje o charakteru výběru a je velmi důležité při rozhodování nad správným výběrem uvažovat.<sup>34</sup>

Při výběru vhodného výrazu ze synonymického okruhu je pokaždé nutné aktivovat asociační zázemí, přesto je zapotřebí, aby překladatel vybíral nejenom mezi synonymy, ale i tam, kde je v originálním jazyce výraz homonymní. Takovýto výběr se týká frazeologismů, dále je zapotřebí, aby překladatel vybral příslušnou podobu vlastních jmen a vhodný jazykový útvar pro překlad nespisovných vrstev v textu.<sup>35</sup>

#### 4.1.3 KOMPENZACE

V současnosti se při překladu snaží překladatel respektovat slovo za slovem, konstrukci za konstrukcí a figuru za figurou, avšak toto není možné vždy. Právě v tento okamžik překladatel volí kompenzaci. Toto respektování znemožňují odlišnosti v konstrukčních možnostech a kombinatorické vlastnosti lexikálních jednotek, které často nutí překladatele používat v překládaném textu tzv. metatezi. Překladatel zde nepoužívá hotových jednotek, ale pro cílový text vybírá lexikální elementy, které současně odpovídají i typologickému charakteru překladu.<sup>36</sup>

Např.: Единственное в чём я был последователен – это в абсолютном недопущении в наш словарь арготизмов. → Jediné, v čem jsem byl důsledný, bylo to, že jsme do slovníku absolutně odmítli zařazovat argotismy.<sup>37</sup>

---

<sup>32</sup> KUFNEROVÁ, Zlata. Překládání a čeština. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica (H & H). ISBN 80-85787-14-8, str. 16

<sup>33</sup> Tamtéž, str.16

<sup>34</sup> Tamtéž, str. 16

<sup>35</sup> Tamtéž, str. 17

<sup>36</sup> Tamtéž, str.17

<sup>37</sup> KUFNEROVÁ, Zlata. Překládání a čeština. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica (H & H). ISBN 80-85787-14-8, str.17

#### 4.1.4 VYTVOŘENÍ EKVIVALENTU

Překladatel má často za úkol vytvořit neexistující ekvivalent, a právě v tento okamžik používá překladatel svoji představitivost a kreativitu. Tento kreativní postup se používá především při překladu beletrie, veršů, slovních hříček, při překladu textů, které využívají jazykovou patologii a další.<sup>38</sup>

#### 4.2 DRUHY PŘEKLADU

Jestliže má být překlad v cílovém jazyce adekvátní, je zapotřebí, aby splňoval řadu požadavků. „Dobrý překlad by neměl být vnímán jako překlad, nýbrž jako původní dílo vytvořené v daném jazyce.“<sup>39</sup> Kvalitní překlad musí splňovat minimálně tři hlavní kritéria:

- Je zapotřebí, aby text v cílovém jazyce působil přirozeně.
- Výsledný překlad v jazyce cílovém má totožný význam jako v jazyce výchozím.
- V jazykovém projevu cílového textu je zachována dynamika textu původního. Překlad by měl tedy u čtenáře vyvolat totožnou reakci jako po přečtení výchozího textu.

Nyní se zaměříme na dělení překladu podle Jakobsona z roku 1971. Roman Osipovič Jakobson, ruský jazykovědec, rozlišuje tři druhy překladu.<sup>40</sup>

1. **Vnitrojazykový překlad** – „neboli výklad pojmů v jednom a témž jazyce.“<sup>41</sup>  
Tento druh překladu můžeme také chápat jako vnitřní vysvětlivku v textu, opakování již napsaného nebo řečeného. Jinak řečeno, jedná se o určitý proces synonymie jak na lexikální, tak i na syntaktické úrovni.<sup>42</sup>
2. **Intersémiotický překlad** – tento druh překladu můžeme chápat jako vyjádření informace, která je zachycena jedním znakovým systémem prostředky jiného znakového systému. Jde o proces, který si v obvyklém životě ani neuvědomujeme, avšak využíváme ho v běžné komunikaci. Jedná se například o

<sup>38</sup> KUFNEROVÁ, Zlata. Překládání a čeština. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica (H & H). ISBN 80-85787-14-8, str. 18

<sup>39</sup> KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6, str. 14

<sup>40</sup> Tamtéž, str.15

<sup>41</sup> LEVÝ, Jiří a Karel HAUSENBLAS. Umění překladu. 2., dopl. vyd. Praha: Panorama, 1983. Pyramida (Panorama), str. 25

<sup>42</sup> KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6, str. 15

jazykovou interpretaci rovnic, matematických symbolů, chemických značek, leitmotivy v hudbě a další. Můžeme tedy říci, že výchozí jazyk a cílový patří do různé sémiotické soustavy.<sup>43</sup>

- 3. Mezijazykový překlad** – jedná se o vyjádření informace, která je zachycena jazykem cílovým, tak aby nedošlo k nežádoucímu, formálnímu, obsahovému a stylistickému posunu.<sup>44</sup>

### 4.3 PŘEKLADATELSKÉ POSTUPY

„Překladačský proces používá různých metod, cest, postupů i různých pojmenování těchto metod, i když v podstatě všechny směřují k řešení stejného problému.“<sup>45</sup> Současní teoretikové vycházejí ze srovnávací stylistiky autorů Vinaye a Darbelneta. Především využívají jejich sedm základních postupů: transkripci, kalk, substituci, transpozici, modulaci, ekvivalenci a adaptaci.<sup>46</sup>

- 1) Transkripce** – Za pomoci transkripce dochází mezi jazyky k přejímání slov. U tohoto překladačského postupu musíme však brát v úvahu i transliteraci neboli přepis jinou abecedou, díky které dochází ke zkreslení zvuku, což je typické pro přepis čínských a jiných jmen.<sup>47</sup>  
„Jako je např.: Mao-tse-tung mění se z /mawd-zung/ na /mawtesetung/.“<sup>48</sup>
- 2) Kalk** – jinak také kalkování. Jedná se o přejetí slova nebo slovního spojení jeho doslovným překladem z jazyka výchozího do jazyka cílového.<sup>49</sup>
- 3) Substitute** – „Náhrada domácí analogií, je na místě tam, kde se zároveň silně uplatňuje obecný význam.“<sup>50</sup> U tohoto postupu dochází k nahrazení jednoho jazykového prostředku jiným, ekvivalentním prostředkem. Pokud však navíc přibývá informace, pak je výpověď posunuta dopředu a ekvivalent má přibližně větší stupeň komunikativního dynamismu.<sup>51</sup>

---

<sup>43</sup> KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6, str. 15

<sup>44</sup> Tamtéž, str. 15

<sup>45</sup> Tamtéž, str. 15

<sup>46</sup> Tamtéž, str. 19

<sup>47</sup> Tamtéž, str. 19

<sup>48</sup> Tamtéž, str. 19

<sup>49</sup> KARLÍK, Petr, Marek NEKULA a Jana PLESKALOVÁ, ed. Encyklopedický slovník češtiny. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2002. ISBN 80-7106484-X, str. 210

<sup>50</sup> LEVÝ, Jiří a Karel HAUSENBLAS. Umění překladu. 2., dopl. vyd. Praha: Panorama, 1983. Pyramida (Panorama), str. 114

<sup>51</sup> KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6, str. 19



- 4) **Transpozice** – „Jsou to nutné gramatické změny v důsledku odlišného jazykového systému.“<sup>52</sup>
- 5) **Modulace** – Jedná se o překlad za pomoci posunů v oblasti sémantické. Jako např.: změna hlediska, obměňování nebo odstiňování.<sup>53</sup>
- 6) **Ekvivalence** – Patří mezi jednu z hlavních teorií překladu, jelikož dosažení rovnocennosti mezi původním textem a překladem je hlavním úkolem překladatele. Zároveň se jedná o jednu z nejsložitějších koncepcí, protože interpretuje podmínky pro nerozeznatelnost textů v různých jazycích, které mají různé strukturální a sémantické rysy.<sup>54</sup>
- 7) **Adaptace** – nebo také nahrazení popsané situace v originálu jinou adekvátní situací. Např.: pokud neexistuje ekvivalent slovní hříčky v jazyce cílovém nebo pokud situace ve výchozí kultuře neexistuje, pak neexistuje ani v kultuře jazyka cílového.<sup>55</sup>

## 5. TERMÍN A TERMINOLOGIE

V literatuře, která je terminologicky zaměřená, existuje hned několik definic termínu.<sup>56</sup> My si zde uvedeme pouze některé tyto definice.

Termín můžeme definovat jako odborné pojmenování neboli odborný název určitého pojmu daného oboru. Tyto termíny neexistují odděleně v jazyce samém, ale v určité terminologické soustavě.<sup>57</sup>

„Termín definujeme jako pojmenování určitého významu, které jednoznačně a přesně vyžaduje pojmy a názvy, používané v odborném jazyku a které v souhrnu tvoří terminologii určitého odvětví lidského konání.“<sup>58</sup>

---

<sup>52</sup> KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6, str. 19

<sup>53</sup> VYCHODILOVÁ, Zdeňka. Vvedeníje v teoriiju perevoda dlja rusistov. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3417-9., s. 39

<sup>54</sup> Tamtéž, str. 48

<sup>55</sup> KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6, str. 19

<sup>56</sup> DOSTÁL, J. Termín a jeho definice ve výkladových, terminologických a naučných slovnících a encyklopediích. Modernizace výuky v technicky orientovaných předmětech a oborech. Dodatky. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 2003. s. 57. ISBN 80-7198-531-7

<sup>57</sup> Tamtéž.

<sup>58</sup> DOSTÁL, J. Termín a jeho definice ve výkladových, terminologických a naučných slovnících a encyklopediích. Modernizace výuky v technicky orientovaných předmětech a oborech. Dodatky. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 2003. s. 57. ISBN 80-7198-531-7

Také můžeme říci, že termín je vysoce autonomní jednotka, která je přesně vymezená. “Termín je nezávislý na svém kontextu i na etymologickém významu.”<sup>59</sup> Aby se s nimi dalo v textu dobře pracovat, zkratky mají připomínat svou podobou slovní jednotku a termín by měl být tvořen co nejúsporněji.<sup>60</sup>

„Terminologie se pokládá za autonomní vrstvu uvnitř spisovné slovní zásoby. Za repertoár lexikálních prostředků vědeckého jazyka.“<sup>61</sup>

Pod pojmem terminologie chápeme sám systém neboli souhrn termínů daného oboru.<sup>62</sup>

## 6. SPORTOVNÍ TERMINOLOGIE

Velké množství sportovních výrazů kdysi znali a využívali pouze odborníci, sportovci a příznivci daného sportu. Ostatní lidé se s tímto mohli setkat pouze ve sportovním zpravodajství. V současné době vzhledem k novým možnostem trávení volného času se častěji setkáváme i se sportovní terminologií. Určité sportovní termíny pronikají ze sportovního slangu do oficiální terminologie, kdežto jiné přecházejí z vrstvy odborné do běžného jazyka a podvědomí veřejnosti. Je nezbytné, aby pro veškeré nové sporty vznikla v daném jazyce nová pojmenování.<sup>63</sup>

Cizojazyčná pojmenování se k nám dostávají spolu se vznikem nového sportu. Tato pojmenování pochází převážně z anglického jazyka.<sup>64</sup>

## 7. DRUHY SLOVNÍKŮ

Slovníky jsou užitečnými pomocníky při názvoslovné odborné práci i při stylizaci odborného textu. Existují různé typy těchto slovníků, které můžeme rozdělit na:<sup>65</sup>

---

<sup>59</sup> KUFNEROVÁ, Zlata. Překládání a čeština. Jinočany: H & H, 1994. *Linguistica* (H & H). ISBN 80-85787-14-8, str. 90

<sup>60</sup> Tamtéž, str. 90

<sup>61</sup> POŠTOLKOVÁ, Běla, Miroslav ROUDNÝ a Antonín TEJNOR. *O české terminologii*. Praha: Academia, 1983. *Malá jazyková knihnice*, sv. 2, str. 31

<sup>62</sup> STOFFA, Ján. *Terminológia v technickej výchove*. 2., opr. a dopl.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. ISBN 80-244-0139-8, str. 14

<sup>63</sup> SVĚTLÁ, Jindra. *Sportovní terminologie v cestovním ruchu*. Naše řeč [online]. 81 (1998)(4) [cit. 2019-04-03]. Dostupné z: <http://nase-rec.ujc.cas.cz/archiv.php?art=7460>

<sup>64</sup> Tamtéž.

<sup>65</sup> POŠTOLKOVÁ, Běla, Miroslav ROUDNÝ a Antonín TEJNOR. *O české terminologii*. Praha: Academia, 1983. *Malá jazyková knihnice*, sv. 2, str. 99

1. **Výkladové slovníky** – „Pomáhají při terminologické práci tím, že podávají celkový přehled o slovní zásobě. Zachycují totiž jak běžnou odbornou slovní zásobu, tak z ní vycházející a k ní přimykající slovní zásobu odbornou.“<sup>66</sup> Hlavní význam těchto slovníků spočívá v kultivaci a v usměrňování odborného vyjadřování a pojmenování.<sup>67</sup>
2. **Frekvenční slovníky** – tento druh slovníků ukazuje, jak často se jednotlivá slova vyskytují v určitém typu textu. V praxi se využívají např. pro potřeby strojového překladu, při sestavování učebnic nebo ke stanovení slovní zásoby pro vyučování cizím jazykům.<sup>68</sup>
3. **Encyklopedie** – poskytuje ucelenější výběr i výklad odborné terminologie a pojmů techniky, vědy, umění i kultury.<sup>69</sup>
4. **Terminologické slovníky** – „Ve stručnější podobě, ač ne zcela bez encyklopedických prvků, podávají slovní zásobu určitého oboru nebo podoboru. Soustřeďují se jen na slova-termíny, na jejich významy, užívání a zhodnocení.“<sup>70</sup>
5. **Věcné a pojmové slovníky** – tento druh slovníků není řazen abecedně, ale podle věcných a pojmových hledisek. Jako např. názvosloví jednotlivých norem.<sup>71</sup>
6. **Speciální slovníky** – „jsou speciálně zaměřené“<sup>72</sup>

---

<sup>66</sup> POŠTOLKOVÁ, Běla, Miroslav ROUDNÝ a Antonín TEJNOR. O české terminologii. Praha: Academia, 1983. Malá jazyková knihnice, sv. 2, str. 101

<sup>67</sup> Tamtéž, str. 101

<sup>68</sup> Tamtéž, str. 104

<sup>69</sup> Tamtéž, str. 105

<sup>70</sup> Tamtéž, str. 109

<sup>71</sup> DOSTÁL, J. Termín a jeho definice ve výkladových, terminologických a naučných slovnících a encyklopediích. Modernizace výuky v technicky orientovaných předmětech a oborech. Dodatky. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 2003. ISBN 80-7198-531-7

<sup>72</sup> Tamtéž.

## **8. PŘEKLAD ODBORNÉHO TEXTU SE ZAMĚŘENÍM NA BIATLON**

V této kapitole je prezentován překlad odborného textu sportovní terminologie zaměřené na biatlon. Jedná se o dva různé texty. Jedním je webová stránka OLYMPS.RU a druhý text pochází z knihy „Обучение стрельбе в биатлоне» od A. P. Kedyarova.

### **8.1 BIATLON**

Biatlon (z latinského slova bis – dvakrát a řeckého ἄθλον – soutěž, zápas) – zimní olympijský druh sportu, který kombinuje lyžařský závod se střelbou z pušky. Od roku 1993 do současnosti probíhají oficiální mezinárodní soutěže v biatlonu, včetně světového poháru a mistrovství světa, pod záštitou Mezinárodní biatlonové unie (anglicky: International Biathlon Union, IBU).

První závod, který vzdáleně připomínal biatlon, se konal už v roce 1767. Závod organizovali pohraničníci na švédsko-norské hranici. Jako druh sportu se biatlon zformoval v 19. století v Norsku jako cvičení pro vojáky. Biatlon byl představen na Olympijských hrách v roce 1924, 1928, 1936 a 1948. V roce 1960 byl zařazen do programu zimních olympijských her.

### **8.2 PRAVIDLA A VYBAVENÍ**

V biatlonu se používá volný (pohyb podobný bruslení) styl lyžování. Délka lyží závisí na výšce sportovce – sportovec nesmí mít lyže kratší o více než 4 cm své výšky, maximální délka není omezena. Minimální šířka lyží je 40 mm, minimální hmotnost je 750 gramů. Používají se běžné lyže a lyžařské hůlky (délka hůlek nesmí převýšit výšku sportovce, nejsou povoleny délkově nastavitelné hůlky a hole pro zlepšení odrazu).

Pro střelbu jsou používány pušky s minimální hmotností 3,5 kg, které jsou během závodu přepravovány na zádech. Jsou zakázány automatické a poloautomatické zbraně. Při stisknutí spouště musí ukazováček překonat sílu minimálně 500 g. Hledí zbraně nesmí mít efekt zvětšení cíle. Ráže nábojů je 5,6 mm nebo 22 mm (do roku 1977 – 7,62 mm, používaly se také pušky ráže 6,5 mm). Rychlost kulky u výstřelu ve vzdálenosti 1 m od řezu hlavně by neměla překročit 380 m/s.

Na střelnici je vzdálenost k terčům 50 metrů (do roku 1977 – 100 metrů). Cíle, které se používají při závodech, jsou tradičně černé a na střelnici se jich nachází pět. Po

zasažení se terče zakrývají bílou klapkou, která závodníkovi umožní okamžitě vidět výsledek své střelby. (Dříve se používalo velké množství různých terčů, včetně štípacích desek a balónků.) Střelba před závodem se provádí na papírových cílech podobných těm, které se používají při střelbě. Průměr terčů (přesněji zóna, ve které se počítají zásahy) při míření z polohy vleže je 45 mm, a z polohy vstoje 115 mm. Ve všech typech závodů, s výjimkou štafety, má každý biatlonista na každé střelecké položce k dispozici pět nábojů. Ve štafetě může použít další náboje, které se nabíjí ručně, v počtu 3 kusů na každou střeleckou položku.

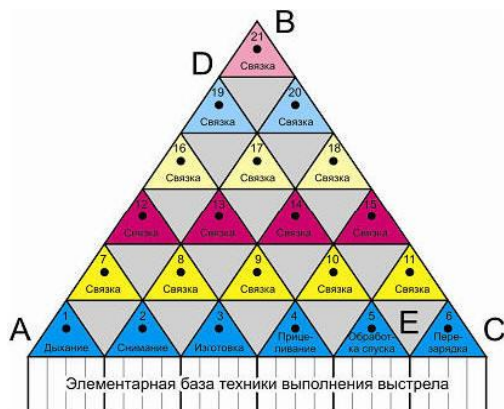
### 8.3 ZÁKLADY BIATLONOVÉ STŘELBY

#### Výcvik v technice střelby pomocí „dovednosti pyramidy“

Problémy se střelbou a s psychikou jsou jádrem špatného počátečního tréninku. Problémy neumožňují sportovcům dosáhnout dobrých výsledků. Proto autor doporučuje techniku, která organicky spojuje proces počátečního vzdělávání se složkami technologie zdokonalování celistvého pohybu, který končí výstřelem.

Můžeme ji schematicky vyjádřit v podobě trojúhelníku, kterému dal autor přezdívku „Pyramida umění“. Při jeho použití může sportovec nebo trenér vidět, v jaké části pyramidy se nachází a co lze v budoucnu zlepšit. Jestli se u sportovce, který si osvojil techniku výstřelu, projeví problémy při střelbě, může lehce určit chybu pomocí schématu „Pyramidy“ a eliminovat její příčinu. Za tímto účelem musí biatlonista vědomě zkontrolovat a procítit správnost provedení každé z následujících činností a prvků.

Při tak pečlivé a promyšlené práci na technice výstřelu bude celý pohyb prováděn správně i v budoucnu.



Obrázek 1: Celkový vzhled schéma "Pyramida umění"

V daném schématu je technika výstřelů rozdělena na základní komponenty, svazky komponentů, spojení několika složek a asimilaci úplného pohybu. Jsou uspořádány v pořadí provádění komplexní akce. Základní komponenty: ovládání dýchání, střelba a sundávání a zvednutí pušky (aplikace zbraní na rameno), příprava, zaměřování, manipulace se zmačknutím spouště a nabití zbraně se skládají

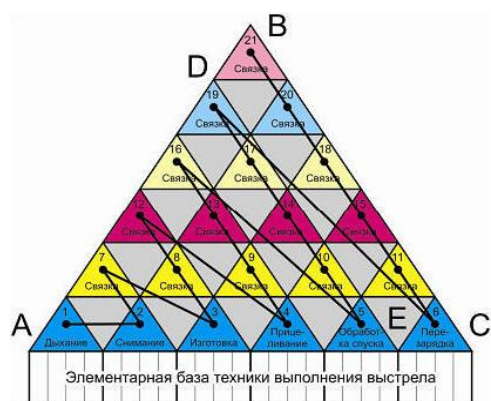
ze základních prvků. Každý komponent se skládá z elementární základny. Vzájemná závislost komponentů a sekvence výcviku techniky výstřelu je znázorněna na obr. 1 „Pyramida umění“. Celý pohyb (velký trojúhelník ABC) je rozdělen na komponenty (malé trojúhelníky). Trojúhelníky jsou rozděleny na různé úrovně, přičemž první (nižší) stupeň (trojúhelníky 1-6) tvoří základní komponenty techniky výstřelu.

Každý z těchto malých trojúhelníků (komponentů) se skládá z několika vzájemně propojených prvků, na kterých je založen. Učení může být uspořádáno různými způsoby: v pořadí provedení celého výstřelu, v pořadí, kdy se zvyšuje počet komponentů v „Pyramidě“ a ve stupni spojení následujícího komponentu v celý pohyb, jak je znázorněno na obrázku 2. Na druhé úrovni je každý trojúhelník umístěn na vrcholech dvou spodních trojúhelníků, které se spojují ve svazek komponentů (lišících se barvou od nižší vrstvy). Pokud zvládnete část celého technického úkonu, který označuje trojúhelník, jsou všechny trojúhelníky, na jejichž vrcholech je vyznačený svazek, zbarveny do odpovídající barvy. Každá další úroveň opakuje stejný princip umístěný ve svislém směru. Čím vyšší je pozice trojúhelníků, které spadají do jeho základny, tím více komponentů spojuje v celek a zbarvuje prvky a činnosti, což ukazuje celistvost pohybu.

Vrchní trojúhelník je vrcholem pyramidy a spojuje všechny trojúhelníky zespodu v celý pohyb.

Jak lze toto schéma použít k přípravě provedení techniky výstřelu? V trojúhelníku ABC existuje 21 vzájemně propojených trojúhelníků. Tyto trojúhelníky jsou uspořádány v pořadí výstřelu podle stupně důležitosti od počáteční fáze tréninku po přesný výstřel.

Zvažte účel každého z nich (viz obr. 1).



Obrázek 2: Posloupnost výcviku pro provedení kompaktního výstřelu

První úroveň komponentů: komponenty techniky výstřelu, které se skládají z prvků a nachází se na základní úrovni.

- № 1. Vědomé ovládnání dýchání;
- № 2. Manipulace se zbraní;
- № 3. Přijetí přípravy (vleže, vstoje);
- № 4. Zamíření;

№ 5. Zpracování spouště;

№ 6. Dobíjení zbraně.

Podrobně se podíváme na jejich úkoly.

**№ 1. Vědomé ovládání dýchání** a předběžná akce se zbraní při příjezdu ke střelecké položce (otevírání mušky a dioptrických mířidel, sklápěcí hole).

Po překročení vzdálenosti a přiblížení ke střeleckému místu biatlonista snižuje rychlost, aby snížil srdeční frekvenci a rychlost dýchání. Na cestě ke střeleckému místu během manipulace s puškou sportovec pokračuje ve snižování frekvence respiračních cyklů tím, že zvyšuje hloubku nádechu a výdechu.

Nicméně, po závodu biatlonista na střelecké položce přechází na mělké dýchání před prvním výstřelem, a to i v průběhu dobíjení pušky. Význam kontroly dechu nelze přeceňovat.

Díky dýchání může biatlonista ovládat zaměřování zbraně. Při nádechu se jednotlivé svaly nedobrovolně napínají, což vede k neshodě v přípravě, které může vést ke křečovitě kontrakci svalů na zápěstí nebo na rameni během výstřelu a k minutí cíle. Proto se doporučuje vystřelit při výdechu nebo polovičním výdechu (podle toho, jak to komu vyhovuje), jako při exhalaci se svaly reflexně uvolňují a příprava se stává stabilnější, oscilace zbraně se snižuje.

Konečný výdech před výstřelem by měl být proveden po hrubém zaměření zbraně na cíl. Činnosti biatlonisty během tohoto časového úseku musí být koordinovány tak, aby jedním pohybem zaměřil na terč a stlačil spoušť, aby jedním pohybem zaměřil do oblasti míření a stlačil spoušť.

U jednotlivých sportovců se vyskytuje špatný způsob dýchání s ohledem na čas mezi výstřely. Spočívá v následujícím: po výstřelu biatlonista nejprve trhá uzávěrem pušky, pak se mělce nadechuje a vydechuje. Tento cyklus navíc zabere minimálně 1 sekundu. Během série pěti výstřelů ztrácí 4 vteřiny. Nejjednodušší aritmetický výpočet ukazuje, že při správné organizaci dýchání mezi výstřely ve čtyřech palebných rozmezích může být celková doba prodlevy snížena až o 20 sekund. V průběhu tréninku se může biatlonista naučit způsob výhodného dýchání mezi výstřely, kombinovat nádech s otevřením uzávěru a výdech s uzavřením.

**№ 2. Vyjmutí pušky zpoza zad** a potřebné akce se zbraněmi, které upozorňují na přípravu střelby (vleže nebo vstoje).

Sem patří manipulace se zbraněmi:

- Pro střelbu ve stoje – pokračování kroků podle odstavce 1 s podporou nastavení lyží (lyžařů) na koberečku vzhledem k cílové instalaci;
- Vyjměte z úložiště zásobník a vložte jej do otvoru na schránku do přední nebo zadní části pušky (podle modelu pušky), vyjměte nabitý zásobník ze schránky a vložte jej do zásobníku pušky, s otočením trupu vlevo (pro praváky);
- Pravou rukou uchopte pažbičku a přiložte botku k rameni hlavní pušky směrem dopředu, pro střelbu na cíl; hlava je přiložena k tělu pažby, ale oko se nedotýká dioptru;
- Dlaň levé ruky spočívá na přední noze a loket na žebrech hrudní kosti a/nebo na horním hřebenu kyčelní kosti (závisí to na délce ramen sportovce);
- Trhněte závěrem a se současným dýcháním vložte náboj do nábojové komory; pak nakloňte hlavu k zornému úhlu a přitiskněte pažbu palcem pravé ruky k hlavě.

Scénář tohoto komponentu viz obr. 3–15.

- Pro střelbu vleže: pokračujte v činnosti bodu 1, kdy si biatlonista klekne, drží pušku dlaní levé ruky za předpažbí v místě s upínacím řemenem a nahrazuje prázdný zásobník za nabitý, jak je popsáno výše;
- Biatlonista se položí na levý loket, pravou upevňuje hák do oka pažního řemene a pokládá botku na rameno.
- Poté se současně orientuje hlaveň zbraně na cíl, provede předběžnou přípravu a po škusnutí uzávěru dává náboj do nábojové komory (relativní poloha systému „střelec – zbraň“ je podrobně popsána v části „Příprava na střelbu vleže“). Viz obr. 16-27.

**№ 3. Příprava střeleckých poloh (vleže, vstoje)** – vychází z pokračování činnosti v sejmutí pušky ze zad a získání optimální polohy „střelec-zbraň“ pro zaměření střelby (popsáno v kapitole „Příprava vleže“ a „Příprava vstoje“). Při zpracování vzájemných



poloh systému „střelec-zbraň“ v určité přípravě je nutné vypracovávat optimální konzistenci tonu svalů, které drží zbraně s minimálními výkyvy.

Nejprve se může stát, že biatlonista bude mít potíže s držením zbraně, ale díky tréninkům dochází k návyku a koordinaci svalů. Zlepšení přípravy lze dosáhnout provedením následujících změn parametrů pušky:

- Změnit polohu jezdce na krytu pušky, vyzvednout délku popruhu a pažby;
- Nastavit úhel sklonu a výšku botky pažby;
- K vylepšení rovnováhy je důležité zvednout dodatečné závaží a rozmístit je na hlaveň nebo pažbu;
- Přesněji nastavte polohu zorného úhlu vzhledem k hlavě, stejně jako konfiguraci a výšku hřebenu pažby.

Poté bude kontrola zbraní mnohem úspěšnější. Abyste se dozvěděli, jak držet zbraň v konkrétní přípravě, měli byste se seznámit s popisem částí „Školení komponentů výstřelu a pak se přibližovat k osvojení koordinace svalové síly s aktivním použitím kostry těla jako pevného rámu. Nejprve musíte mít představu o tonu každé svalové skupiny, která se přímo či nepřímo podílí na zadržování zbraní.

Poté začnete komplex jednotlivých částí uvádět do holistického postupu tím, že je připojíte k první části. Zpravidla při přípravě stojícího se na začátku svaly jeho nohou „vypínají“. Děje se tak proto, aby se nohy narovnaly v kolenních kloubech. Pak přichází zatěžování kotníku, kolen a kyčelních kloubů a pasu. Poté je třeba vzít na vědomí formu svalových skupin působících v těchto skupinách, aby se v budoucnu obnovila jejich koordinovaná interakce.

Díky tomuto principu je sportovec schopen ovládnout držení zbraně v její horní části. Začíná se sevřením rukojeti pažby pravou rukou. Přílnavost by měla být pevná tak, aby byla puška fixovaná v rameni (ramenní plece) a přitisknutá na tvář nebo lící kost hřebenem, zatímco ukazováček by mohl volně stlačit spoušť. Botku pažby přiložte na rameno s následnou podporou předloktí na pravé levé straně, sklon hlavy k zornému úhlu a její fixaci na hřbetě pažby. Síla pravé ruky stisknutím pušky na rameno musí být optimální, aby nedošlo k nadměrnému svalovému napětí v ramenním pásu, jinak by se mohla zvětšit amplituda kmitů zbraně a mohlo by dojít k namožení ruky. V takovém případě bude při stisknutí spouště ukazováček opožděn a sportovec může podvědomě

pohnout ramenem dopředu, aby došlo k výstřelu, když se muška nachází na pozadí cíle, což vede k chybě.

Při zpracování tohoto komponentu je třeba vycházet z principu návaznosti a koordinace technických prvků, přechodu od dynamiky k poměrně statické poloze systému „střelecké zbraně“ s následným přechodem na namíření mušky na cíl.

Kromě přitisknutí botky pažby k rameni profesionální biatlonisté pro lepší fixaci zbraně na pohyblivých cílech v době přípravy vytvářejí menší tlak palcem na prohlubeň rukojeti směrem k tváři (lícni kosti). To je spojeno s tím, že v době střelby při rychlém pohybu cíle musí sportovec zvednout pušku přesně na cíl, musí co nejdříve připevnit zbraň v připravené poloze a provádět cílovou mušku v cílové oblasti, otáčet tělem se zbraní ve směru cíleného pohybu a hladce sestupovat. Všechny tyto akce jsou prováděny dohromady po dobu 2,5 sekundy, zatímco terč je možné vidět v průběhu závodu. Velikost „desítek“ v průměru je 6 cm, vzdálenost k cíli je 50 m, střelba je vstoje bez podpěry levé ruky.

Proto je důležité, aby biatlonisté dokázali ovládat některé ze zvláštností držení zbraně, jako je například pozice tzv. „běžícího kance“, která slouží k přípravě střelců při zaměřování na cíl a současně ovládá spoušť.



*Obrázek 3: Příchod ke střelecké poloze a současné odložení hůlek*



*Obrázek 4: Otevření zástrčky dioptrického mířidla*



*Obrázek 5: Otevření záslepy předního krytu*

Obrázek 6: Začátek vyjmutí pušky zpoza zad



Obrázek 7: Pokračování s vyjmutím pušky



Obrázek 8: Vytažení prázdného zásobníku z rezervoáru (pohled zleva)



Obrázek 9: Vytažení prázdného zásobníku z rezervoáru (pohled zprava)



Obrázek 10: Výměna prázdného zásobníku za nabitý



Obrázek 11: Výměna prázdného zásobníku v zásobníkovém pouzdrě za nabitý (pohled zprava)



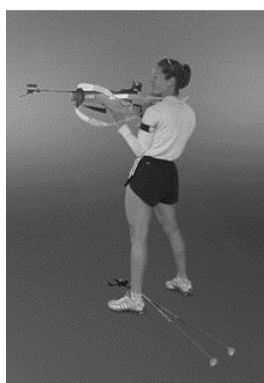
Obrázek 12: Vložení nabitého zásobníku do rezervoáru (pohled zleva)



Obrázek 13: Vložení nabitého zásobníku do rezervoáru (pohled zprava)



Obrázek 14: Zasazení botky na pažbu na rameno



Obrázek 15: Zaujmutí pohodlného postavení



Obrázek 16: Postup na střeleckou položku (přední kryt už je otevřen)

**№ 4. Zamíření** – jedná se o řízený proces zaměřování zbraní na cíl. Zamíření na cíl se provádí různými způsoby. Při střelbě vstoje je výhodné spouštět pušku shora dolů během výdechu. A při střelbě vleže zdola nahoru. Zaměřování, tj. konečné zpřesnění polohy mušky vzhledem k cíli, může být provedeno dvěma způsoby: 1. metoda sestává z hrubého zaměřování zbraně na požadovaný cíl, pak se provede poloviční nádech výdech a spoušť se předem stlačí (tah spouštěcí pružiny je vybrán při 70-80 %). Během zpřesnění polohy mušky v cílové oblasti se provádí plynulé stlačování spouště během fixního zadržení, 2. způsob – pomalé vedení mušky směrem na cíl se současným plynulým stisknutím spouště, v okamžiku kombinace mušky s cílovou oblastí dochází k plynulému stlačení spouště.



*Obrázek 17: Odložení lyžařských hůlek a jejich položení na střeleckou podložku*



*Obrázek 18: Odložení hůlek a sundávání pušky ze zad*



*Obrázek 19: Vyjmutí pušky zpoza zad*



*Obrázek 20: Začátek procesu nabíjení pušky*



*Obrázek 21: Odebrání nabitého zásobníku ze zásobníkového pouzdra*



*Obrázek 22: Vložení nabitého zásobníku s náboji do rezervoáru pušky*



*Obrázek 23: Přechod do polohy vleže*



Obrázek 24: Pokračování do polohy vleže



Obrázek 25: Upínání řemenu s hákem



Obrázek 26: Přijetí přípravy na střelbu vleže



Obrázek 27: Příprava na střelbu vleže

Druhá varianta zaměřování pro rychlostní střelbu je vhodnější, protože během tréninku sportovec zdokonaluje intuitivní určení okamžiku shody pohybu trajektorie mušky se středem terče a plynule včas stiskne spoušť. Tato metoda umožňuje provést výstřel z prvního přístupu bez dalšího (dlouhého) zadržení zbraně v pozici zaměřování a výrazně snižuje čas střelby v sérii. Výhodou této metody je vyhlazení oscilací zbraně během cílové kontroly v určitém směru. Chcete-li tuto dovednost cvičit, musíte si nejdříve představit sami sebe v procesu provádění potřebných akcí, tato vizualizace musí být aktivní, to znamená, že si člověk musí mentálně představit, jak provádí zamýšlené kroky. „Vidět“ sebe jako odraz v zrcadle není tak účinné jako

naše představa provedení daných kroků. Informace o pozorovacích zařízeních budou popsány níže v příslušné části.

**№ 5. Zpracování spouště** – stisknutím spouště třetím článkem ukazováčku, část holistické akce techniky výstřelu (obr. 28). Při

výuce tohoto komponentu se zvažují způsoby stisknutí spouště s následným výběrem individuální možnosti. Zpracování spouště se považuje za součást koordinované akce během zaměřování výstřelu. Pro lepší ovládnutí prstu při stisknutí spouště si musí biatlonista osvojit schopnost vnímat a ovládat sílu během každého výstřelu. Proto je třeba se naučit rozdělovat pozornost během technických akcí, a to zejména v závěrečné části přípravy výstřelu. (Další podrobnosti o tom, jak stisknout spoušť, jsou popsány níže v části „zpracování spouště“).

**№ 6. Dobíjení zbraně** se provádí rychlým pohybem šroubu tam a zpět, dokud se nezastaví v obou směrech: zpět tak, že se objímka pohybuje šroubem z komory, dotýká se reflektoru a skáče zpět, vpřed pro uzamčení kazety v komoře. Samotné opětovné

nabíjení je třeba rozvíjet tak, aby během táhnutí závěru pušky udržela směr na cíl. Za tímto účelem musí být vektor síly pravé ruky (pro praváky) směřován podél osy otvoru. Dobíjení se provádí vícenásobným opakováním tohoto postupu. Třecí plochy šroubu a závěru pušky musí být mazány sezónním olejem, aby se zlepšila klouzavost.

Nejlepší sportovci spojují opětovné nabíjení s dýchacím cyklem. V okamžiku výstřelu se biatlonista při zpětném rázu pušky, kdy se jeho trup zvedá, krátce nadechuje a současně opětovně nabíjí pušku. Při namíření zbraně na cíl na úkor pomalého výdechu cílí mušku na cíl. Interakce komponentů „opětovné nabíjení – dýchání“ je třeba speciálně rozvíjet, aby se dosáhlo koordinovanosti a celistvosti. Zde je důležité zvolit si hloubku dýchacích cyklů, abychom zachovali stabilní držení zbraně v přípravě.

Druhá úroveň – části dvou komponentů v celistvém provádění. Při osvojení celistvého postupu může trenér řídit svůj výcvik. Může sestavit tréninkový plán ve vzestupném pořadí třídění trojúhelníků, zvládnutí techniky výstřelu, postupné studium každého komponentu, jak je znázorněno na obr. 1, nebo postupně komplikovat celistvou realizaci prvního komponentu tím, že se k němu připojí každá následující složka, která se bude pohybovat po úrovních, jak je znázorněno na obr. 2.



Obrázek 28: Položení palce na spoušť

V prvním případě je podrobnější rozčlenění celistvého postupu na části s postupnou komplikací, ale tato metoda je použitelná pouze během počátečního tréninku v klidném stavu, aby bylo možné podrobně prozkoumat všechny nuance techniky výstřelu. Druhá možnost zohledňuje funkční stav biatlonisty jak v klidném stavu, tak i po funkčním zatížení. To se týká kontroly dýchání během vývoje každé následující složky nebo svazku komponentů. Níže uvádíme příklad zvládnutí rozčleněného pohybu v celistvou činnost v klidném stavu:

Trojúhelník č.7: určuje, jak má biatlonista dosáhnout kontroly dechu při koordinované realizaci předběžných manipulací se zbraněmi a holemi před provedením přípravy (vleže, vstoje): otevření dioptrické záslapky a předního krytu, položení holí, sejmutí pušky ze zad při přiblížení se ke střelecké položce a dalších činností v souladu s přípravou.

Zaměření lekce je určeno cílem výcviku: jaký z druhů přípravy bude biatlonista rozvíjet a zlepšovat. Od toho bude záviset pořadí a druh akcí se zbraní.

Trojúhelník č. 8 - pokračování předchozí akce: sejmutí zbraně ze zad na střelecké položce s následnými manipulacemi pro konečný přechod do „připravené“ polohy (ležící nebo stojící). Každá forma přípravy předchází určité a konzistentní akci, která vyžaduje vědomé a koordinované opakování, aby byl vypracován pevně naučený automatismus.

Trojúhelník č. 9 – spojení všech komponentů v jeden celek „příprava zaměřování“, přechod od aktivních předběžných akcí k jemné kontrole zbraní při zaměření předního zorného pole v cílové oblasti.

Trojúhelník č.10 – část, která spojuje činnost pro ovládání zbraně v procesu zaměřování stisknutím spouště (současná realizace komponentů „zaměřování“ a „zpracování spouště“).

Trojúhelník č.11 – postupný přechod akce od stisknutí spouště k opětovnému nabití zbraně a začátku dechového cyklu „nádech a výdech“, který během přípravy směřuje především na cíl.

Třetí úroveň – spojení tří složek v části jednotného pohybu techniky výstřelu:

Trojúhelník č.12 – řízení dýchání v momentu, kdy sundáváme zbraň a zároveň přijímáme přípravu

Trojúhelník č.13 – společné kroky při sundání pušky ze zad, přechod do dané přípravy a zpracování zbraně při zaměřování

Trojúhelník č.14 – udržování zbraně v přípravě a integrované zaměření pušky v oblasti zaměřování při současném stisknutí spouště.

Trojúhelník č.15 – koordinace svalového úsilí během zaměřování pušky do cílové oblasti stisknutím spouště, následné opětovné nabíjení zbraně.

Čtvrtá úroveň – kombinace čtyř složek techniky výstřelu do sjednoceného pohybu:

Trojúhelník č.16 – ovládání dýchání v momentě, kdy biatlonista zbraň vytáhne, připraví a podrží ji během výdechu, kdy zaměřuje na cíl.

Trojúhelník č.17 – celistvé provedení výstřelu v klidném stavu, obsahující komponenty: „sejmutí zbraně ze zad“ s přechodem na „přípravu“ a „mířené řízení zaměření zbraně“ se shodným „stisknutím spouště“.

Trojúhelník č.18 – provedení výstřelu v přípravě s následným opětovným nabíjením zbraně.

Pátá úroveň:

Trojúhelník č. 19 – celistvé provedení výstřelu po intenzivním zatížení na jeden cíl.

Trojúhelník č. 20 – celistvé provedení výstřelu na cíl (série výstřelů) v klidném stavu.

Šestá úroveň – vrchol trojúhelníku

Trojúhelník č. 21 – celistvé provedení výstřelu na pět cílů za reálných podmínek tréninků a soutěží.

## **8.4 ORGANIZACE TRÉNINKŮ**

Základem úspěšného tréninku je pečlivě promyšlený plán. Cílení tréninkového procesu je stanoveno podle doby přípravy. Konečným cílem práce sportovce je úspěšný výkon v soutěžích a dosažení maximálního výsledku. Za tímto účelem se na trénincích nezlepšuje pouze přesnost a koordinace pohybů, ale i morálně volní vlastnosti, které zajišťují stabilitu nervového systému během doby, kdy na biatlonistu působí soutěžní stres, schopnost mobilizovat a realizovat nahromaděný potenciál při přípravě. Na tréninku se rozvíjí a zdokonaluje schopnost analyzovat své činy, řídit emoce a činy nejenom na střelecké poloze, ale i v každodenním životě. Důležitá je také schopnost modelovat své činy na soutěžích vzhledem k předchozím zkušenostem.

Co brání sportovci trefit terč?

1. Nedostatek jasného plánu konkrétních činností a znalost svého optimálního stavu.
2. Neurčitá představa o technice přesného výstřelu.
3. Rozdílnost činností a myšlenek.
4. Nesoustředěnost, nedostatečná pozornost a ztráta sebekontroly.
5. Doprovodné myšlenky při střelbě.
6. Neschopnost uvést se do optimálního fyzického a psychického stavu.

Co je nutné dělat na každém tréninku?



1. Mít v plánu důsledně vyplnit úkol (odhodlání dosáhnout požadovaného výsledku).
2. Podrobně zvážit vyplnění úkolů: co je nutné pro vytvoření optimálního stavu, jaké je technické řešení nadcházejících úkolů (na začátku přemýšlej a potom dělej).
3. Vést záznam o vytrvalosti, pozornosti a kvalitě trénovaných činností (na kolik výstřelů je biatlonista schopen udržet pozornost, kdy začíná překonávat vnější nebo doprovodné myšlenky, sledovat známky vysílení a únavy, aby byl schopný využít postupného obnovení svého organismu).
4. Předtím než nabijete zbraň, zanalyzujte, čím je zaneprázdněna mysl, a zaměřte pozornost na vnímání a kvalitativní hodnocení prováděných činností (soustředit se na vyplnění jedné činnosti).
5. Při kolektivních trénincích se sportovec musí odpoutat od případných negativistických projevů jiných střelců, které mohou směřovat k úmyslnému oslabení.

Každý trénink musí mít komplexní charakter výuky, včetně teoretické části, rozcvičku, hlavní část a závěrečnou část. Na teoretických lekcích trenér seznamuje skupinu s bezpečnostními opatřeními při manipulaci se zbraní, s pravidly soutěží, se základy lidské anatomie a fyziologie, s osobní a sportovní hygienou, teorií efektivní střelby, konstrukcí zbraně a dioptrou, se zkušenostmi ze soutěží nejlepších střelců, o taktice při soutěžích atd.

Sportovec pak bude mít zájem zvládnout teoretické základy, pokud je pevně přesvědčen, že získané znalosti lze použít v praxi.

Teoretické podklady by měly být prezentovány postupně a měly by být propojeny s konkrétními praktickými úkoly. To vzbuzuje zájem biatlonisty, zavazuje ho kriticky přistupovat k rozvoji technických a taktických technik.

Na rozcvičce jsou prováděna připravená cvičení, která rozvíjejí speciální fyzické a psychické vlastnosti střelce, zpracovávání jednotlivých prvků, části technických prvků, zpracování spouště bez výstřelu, dochází k přípravě neuromuskulárního systému k práci.

Těsně před závodem se provádí rozcvička na terč nebo jeho imitaci. Délka a intenzita této fáze je individuální.

V základní části se řeší hlavní úkol tréninku a všechna pozornost se soustředí na vyplnění pokynů trenéra, mobilizaci volných vlastností při dosažení cíle, cílevědomost ve

zdokonalování dovedností, řízení doprovodných emocí, překonávání pocitu únavy a tak dále.

Obsah hlavní části tréninku je určen úkoly daného období přípravy.

Zpracování taktických a technických otázek, které souvisí s největším nervovým vypětím, je třeba trénovat na začátku základní části, dokud sportovec nevykazuje známky únavy. Skutečnost spočívá v tom, že při únavě se ztrácí intenzita počátečního vnímání svalových pocitů, prudká reakce na provedené chyby rozptyluje pozornost.

Míra úsilí vydaná během jednotlivých výstřelů a počet střel v sérii na pět terčů by měly být přibližně stejné jako při tréninku.

Na konci hlavní části tréninku je vhodnější plánovat sérii výstřelů pro určení efektivnosti sportovce osvojit si podklady v praxi.

Po skončení tréninku, aby došlo k uvolnění zbytkového nervového napětí, sportovci pomalu vyklusávají a pak jsou prováděna všeobecně rozvíjející cvičení. Na závěr se provádí analýza tréninku: co bylo dobře a co je třeba vylepšit v budoucnu, jaké jsou nedostatky a co je nutné vyřešit na dalším tréninku.

Sportovec musí předem vědět, co ho čeká a jak dosáhne plánovaného cíle. Pokud předešlého dne biatlonista přemýšlel o svých krocích, obrazně si je představil, pak můžeme předpokládat, že splnil téměř polovinu práce.

S rostoucím počtem tréninků, při kterých je sportovcova přesnost a koordinace pohybů dostatečně vysoká, je snadné správně střílet. V této fázi je velmi důležité umět ovládat své pocity, psychické i fyzické stavy a pochopit princip modelu výstřelu. Ten je třeba upevnit, reprodukovat před každou sérií a mít na paměti po celou dobu tréninku. Do této fáze je zahrnut komplex svalových vjemů při držení pušky a při ovládání spouště. Při míření, které je prováděno v době výskytu zvláštního podnětu, se potom zdá být jakýkoliv úkol uskutečnitelný a jednotlivé úkony sportovce jsou přesné a snadno proveditelné.

Pokud zlepšíte pouze motorickou paměť, můžete dosáhnout automatismu v provádění techniky výstřelu, ale tato kvalita bude nestabilní. Pod vlivem soutěžního stresu se stav organismu mění a mohou pracovat i antagonistické svaly, což vede ke špatným výstřelům. Proto je nezbytné komplexní vnímání pohybu s hodnocením vlastního fyzického a psychického stavu.

Podle olympijského vítěze ve skeet střelbě A. E. Petrova by předběžně promyšlená situace před střelbou měla být nedílnou součástí tréninku.

Při plánování obsahu tréninkové výuky se trenér musí snažit použít něco nového, protože s monotónním dlouhým tréninkem dochází k fyzické únavě mnohem dříve a klesá úroveň pozornosti. Velmi užitečné je zahrnout prvky soutěže do tréninku. Zvýšená úroveň psychického napětí, často se vyskytující novinky výrazně zvyšují aktivitu sportovců.

Například pro kontrolu kvality techniky výstřelu lze doporučit střelbu na papírové terče do první „9“ nebo „8“, vést střelbu na papírové terče s vyříznutou středovou částí, ve které velikost otvoru závisí na poloze pro střelbu a úrovni přípravy biatlonisty. Pokud se na celé části terče neobjeví žádný průstřel, znamená to, že úroveň technické připravenosti je dostatečně vysoká a je možné ztížit podmínky střelby a tak dále.

Dobrych výsledků je dosaženo díky střelbě na papírový terč, na kterém jsou soustředěné kruhy zalepeny bílým listem. Tato střelba se přizpůsobuje technicky kompetentnímu provedení výstřelu, pomáhá rozvíjet rychlé a plynulé stisknutí spouště. Tím se snižuje možnost výskytu chyb v technice, a zároveň se tak snižuje množství vychýlení. Po výstřelu musí sportovec po nějakou minimální dobu (0,5-1,0 sekund) držet mušku v bodu míření. Pro rozvoj soustředěnosti a schopnosti kontrolovat své emoce se používá metoda střelby se soupeřem až do první „9“ na papírové terče a tak dále.

Potřeba zahrnout takové cvičení je způsobena situacemi, které se odehrávají na skutečných mezinárodních soutěžích. Autor byl několikanásobným svědkem toho, jak střelecky úspěšný sportovec, který viděl, jak ho soupeř pronásleduje, najednou začal chybovat. Sportovec speciálně připravený k takovým situacím bude odolný vůči konkurentovi na střelecké položce a nebude měnit způsob střelby.

Během tréninku paralelní střelby se soupeřem se u sportovce objevuje nervozita, která se podobá nervozitě soutěžní, stupňuje se puls, zvětšují se oscilace zbraně. Proto musí být v takovém stavu schopen ovládat své činy a realizovat přesnou střelbu, nehledě na nervozitu. Jsou užitečné zejména turnajové střelby mezi malými týmy, kde vítězství závisí na výsledku každého biatlonisty, tím spíše, že vítěze čeká odměna.

Při provedení takovýchto tréninků je třeba soustředit pozornost na psychofyzické stavy, které se objevují během nervozity, a na postup pro překonání nervozity, která

vzniká na startu. Každý sportovec musí mít v zásobě několik postupů na ovládnání svého psychického i fyzického stavu: někdo používá prvky autosugesce (autogenního tréninku) a někteří „vybíjejí“ vnitřní napětí pomocí různých pohybů.

Hustota cvičení musí být dostatečně vysoká. Kvůli tomu trenér může někdy stavět dvojitou řadu terčů (sjednotit terče takovým způsobem, tak aby se na jednom formuláři byly rozmístěny ve vertikální rovině ve dvou řadách). Takový metodický postup je možné použít na tréninku s týmem pro úsporu času na výměnu terčů, pokud je doba tréninku omezena.

Střelbu na dvojitý terč je možné provádět i jako týmový turnaj, rozdělit skupinu na dvojice, ale tak aby jejich síly byly přibližně stejné. Dva biatlonisté současně vedou střelbu a ostatní mohou trénovat „samostatně“. Pak bude zájem o takovou střelbu vysoký a trenér musí správně rozložit pozornost s takovým cílem, aby byla sportovcova pozornost na každém dalším tréninku větší.

Během tréninku je třeba předpokládat poruchy zbraně nebo hledí, když v soutěži dojde na střelení z cizí zbraně. Proto je nutné zahrnout tento styl střelby do plánu tréninku.

Schéma psychologické a taktické přípravy vyplývá z následujících dvou etap: stanovení modelu chování sportovce v době střelby a samostatné plánování všech potřebných činností (příprava ke střelbě, chování během činností atd.).

Olympijský šampion E. A. Petrov píše: „Je všeobecně známo, že nejpozitivnější tréninkový efekt je dosažen za předpokladu, že trénující sportovec v průběhu tréninku vynaloží určité úsilí.“ Hlavním projevem úsilí ve střelbě na terč je úroveň pozornosti ke každému výstřelu a ke všemu, co s ním souvisí. Sportovec si proto musí dobře uvědomit, že jednoduše střílet nelze, musí si neustále před každým tréninkem, sérií a výstřelem jasně uvědomit, jaký problém se řeší v daný moment, a vynaložit maximum úsilí na jeho úspěšné řešení. Gramotnost střelecké přípravy je založena na správně naplánovaných trénincích. Z hlediska psychologické podstaty je třeba, aby se sportovec naučil důvěře a také schopnosti spolehlivě střílet téměř za jakýchkoliv podmínek. Přitom tato důvěra se zakládá na vypracované dovednosti opakovaně a samostatně provádět jak přípravu na střelbu, tak i všechny nezbytné činnosti v procesu.

## 8.5 TRÉNINK BEZ NÁBOJE

Je to jedna z nejvíce efektivních metod tréninků, ale kupodivu je to přesně ten druh tréninku, který je nejčastěji zanedbáván. Trénink bez náboje (naprázdno) zahrnuje celou řadu technických prvků střelby, konkrétně: příprava, zamíření, stisknutí spouště, držení po spouštění spoušťového mechanismu a vyznačení předností a směru „průstřelu“. Vysoce efektivní forma přípravy řeší své vlastní úkoly:

- Vývoj speciální silové vytrvalosti
- Zdokonalování stability zbraně
- Vývoj svalové kontroly
- Rozvoj ovládnání namíření zbraně na terč
- Rozvoj a upevnění dovednosti ovládat spoušť
- Vývoj ovládnání a vytrvalosti pozornosti
- Dokončení koordinace prvků a komponentů techniky v komplexním provedení výstřelu.

Hlavním úkolem tréninku bez náboje je vytvoření (obnovení) technologie přesného výstřelu.

Podmínky řešení:

1. Hledání optimální přípravy:
  - a) Důsledně zaměřit pozornost na vnímání kvalitativního posouzení každé skupiny: nohy (lýtko-stehno), nohy-záda, trup-hlava, tělo-zbraň do celistvého pocitu pohodlnosti soustavy střelec-zbraň
  - b) Varianty hledání optimální přípravy:
    - Držení zbraně se zavřenýma očima
    - Držení zbraně s otevřenýma očima na bílou stěnu nebo terč
    - Držení zbraně v pozici zaměřování

Vzpomeňte si na psychofyziologický stav pohodlnosti přípravy (střelec-zbraň) jako příjemné zázemí pro provedení výstřelu.

2. Zaměřování: v tomto případě se považuje za pokračování v ovládnání zbraně v přípravě a její držení nedaleko zaměřování. Je to komplexní činnost a bude základem pro zpracování spouště.

Manipulace se spouští: začíná s pocitem kontaktu prstu na spoušť (lučík). Je třeba se učit cítit prst (spoušť) po dobu manipulace se zbraněmi! Proto je možné provést výstřel na prázdno se zavřenými očima, poté s otevřenými očima provést zaměřování na bílé pozadí, které je v otevřeném prostoru, a nakonec trefit terč.

Při všech uvedených činnostech by měla být pozornost zaměřena na vnímání řízené dynamiky prstu.

Takový trénink má několik výhod před střelbou s nábojem, a to:

- pozornost se soustřeďuje na správné provedení technických prvků, které zajišťují přesný výstřel;
- chybí reakce na výstřel, včetně zpětného rázu zbraně, zpracování informací o průstřelu (vyznačení výstřelu, zpracování potřebných změn, počítání výsledků střelby);
- v důsledku tohoto se snižuje únava při větším rozsahu práce;
- šetří střelivo a terče.

Střelba na sucho vyžaduje od sportovce vysoký stupeň soustředěné pozornosti během svých úkonů. Neustále musí v mysli zpracovávat všechny informace, které pochází z receptorů („snímačů“) organismu. Proto se únava dostaví rychleji než při „mechanické“ práci se zbraní.

Při střelbě bez náboje střelec v souvislosti zpětného rázu zbraně často nevidí mnoho svých chyb. Při práci bez náboje je vidí jak sám střelec, tak i trenér.

Při tréninku bez náboje sportovec získává informace od všech „snímačů“ svého organismu. Sem patří svalové a kloubní vjemy a vizuální informace, stejně jako hodnocení kinestetických pocitů činnosti se zbraní. Sportovec vědomě přijímá informaci pouze tehdy, když je pozornost zaměřena na konkrétní činnost nebo posloupnost činností.

Mechanické opakování pohybů, které napodobují výstřel ve stavu rozptýlené pozornosti, může jen uškodit. Pokud sportovec přemýšlí o něčem jiném a sám v tu chvíli střílí, mohou být v tomto stavu zjištěny nepatrné chyby a sportovec si pak vytváří zlovyk přemýšlet o něčem jiném v době, kdy střelbu koná.

Na tréninku je možné identifikovat takové technické chyby, které lze při skutečné střelbě těžko rozpoznat, a vytvořit plán správných činností.

Velké množství informací o výsledcích práce v tomto směru obdrží sportovec a trenér při použití trenažeru „SCATT“ ruské výroby nebo „SOKOL“ běloruské výroby.

Porovnáváním efektivnosti svých jednání a jejich pocitů střelec vědomě utvrzuje správné pohyby, které tvoří přesný výstřel. Při několikatém opakování se u sportovce vytvoří dovednost přesného výstřelu. Který je schopen sportovec opakovat při reálné střelbě. Spolu s rostoucí přesností pohybu se u střelce objeví pocit sebejistoty. Na základě tohoto pocitu je sportovec při soutěžích úspěšnější.

Závěr: trénink bez náboje musí zaujímat hlavní místo v přípravném období. Je povinný i na soutěžích, neboť je to druh rozcvičky, který je nezbytný pro odstranění ztuhlosti během pohybu, zbavení se stresující nervozity před startem závodu, obnovení dříve vytvořených dovedností v technice výstřelu. Přesné provedení technických pohybů při rozcvičce dává střelci psychickou jistotu v nadcházející soutěži. Provedení večerního tréninku den před soutěží zmírní úzkost před následujícím vystoupením.

## 9. SLOVNÍK SPORTOVNÍ TERMINOLOGIE

### A

<b>автоматизм</b> , -а m	automatismus, mechanizace
<b>автоматический</b> ~ ое оружие	automatický ~ á puška
<b>амплитуда</b> , -ы ž ~ колебаний оружия	amplituda, rozsah, výchylka, rozpětí ~ kmitů zbraně
<b>арсенал</b> , -а m	arsenál, sklad zbraní, zásobárna, zásoba

### Б

<b>баланс</b> , -а m	balanc, rovnováha, vyvažování
<b>биатлон</b> , -а m летний ~ лыжероллерный ~ охотничий ~ арчери-биатлон ~ на снегоступах	biatlon letní ~ ~ na kolečkových lyžích lovecký ~ lukostřelecký ~, skiarc ~ na sněžnicích
<b>биатлонист</b> , -а m, <b>биатлонистка</b> , -и ž	biatlonista, biatlonistka
<b>биатлонный</b>	biatlonový
<b>боеприпасы</b> , -ов m, mn.č.	munice, střelivo, náboje
<b>В</b>	
<b>вес</b> , -а, -у m	váha, hmotnost
<b>верхний</b> ~яя часть туловища	horní, vrchní ~ část trupu
<b>вид</b> , -а m ~ы изготовления	druh ~ přípravy
<b>винтовка</b> , -и ž малокалиберная ~ самозарядная ~ стрельба из ~и по движущейся мишени	puška, flinta, vzduchová puška biatlonová ~, malorážná samonabíjecí ~ střelba ze vzduchové ~y na pohyblivý terč
<b>вооружение</b> , -я s	výstroj, výzbroj, vybavení
<b>восприятие</b> , -я s	vjem, vnímání, chápání



<b>вскинуть</b> , -ешь dok.	zvednout, pozvednout
<b>выемка</b> , -и ž	prohlubeň, výkroj, výřez
~ рукояти	~ rukojeti
<b>выносливость</b> , -и ž	houževnatost, vytrvalost, odolnost
<b>выработать</b> , dok.	vyrobit, vytvořit
~ автоматизм	~ automatismus
<b>выстрел</b> , -а m	výstřel, vystřelení, střelba
~ на расстояние	~ na vzdálenost
<b>выступление</b> , -я s	vystoupení
<b>выход</b> , -а m	postup, výstup, vyřazení
~ в стойку	provedení stoje
<b>Г</b>	
<b>главный</b>	hlavní
~ая часть тренировки	~ část tréninkové jednotky
<b>глубина</b> , -ы ž	hloubka, hlubina
~ дыхания	~ dechu, dýchání
<b>гонка</b> , -и ž	závod
индивидуальная ~	~ jednotlivců
командная ~	~ družstev
лыжные ~и	lyžařské ~y
~ на скорость	rychlostní ~
~ преследования	stíhací ~
<b>гонщик</b> , -а m	závodník, jezdec
<b>гребень</b> , -бня m	hřeben
<b>грубый</b>	hrubý, drsný
~ наводки оружия	~ zaměření zbraně
<b>группа</b> , -ы ž	skupina, tým, družstvo
тренировочная ~	tréninková ~
~ гонщиков	pole závodníků
<b>Д</b>	
<b>давление</b> , -я s	tlak, nátlak, nápor
<b>датчик</b> , -а m	snímač, sensor
<b>движение</b> , -я s	pohyb, pohybování, hýbání

<b>движущийся</b>	pohyblivý
~аяся мишень	~ terč
~аяся цель	~ cíl
<b>двойной</b>	dvojitý, dvojí
~ ряд мишеней	~á řada terčů
<b>действие</b> , -я s	činnost, děj, úkon, akce
<b>динамика</b> , -и ž	dynamika
<b>дистанция</b> , -и ž	vzdálenost, úsek, distance, trať
<b>длина</b> , -ы ž	délka, dálka
~ лыж	~ lyží
<b>документация</b> , -и ž	dokumentace
~ тренировки	~ tréninku
<b>дополнительный</b>	doplňkový, další
~ые патроны	náhradní náboje
<b>достижение</b> , -я s	dosazení, úspěch, výkon
<b>достичь</b> , dok.	dosáhnout, dorazit
<b>достоверность</b> , -и ž	důvěryhodnost, spolehlivost
<b>дострел</b> , -а m	dostrěl
<b>дыхание</b> , -я s	dech, dýchání
внешнее ~	vnější ~
правильное ~	správné ~
тренировка ~	dechová cvičení
<b>З</b>	
<b>заглушка</b> , -и ž	záslepka, zaslepovací příruba
<b>загруженный</b>	zatížený
<b>загрузка</b> , -и ž	zatížení
<b>закрытие</b> , -я s	zavření, uzavření
<b>закрыть</b> , dok.	zavřít, uzavřít, zablokovat
<b>замена</b> , -ы ž	výměna, střídání
~ пустой обоймы	~ prázdného zásobníku
<b>занятие</b> , -я s	umístění, pořadí, cvičení
тренировочное ~	tréninkové cvičení
<b>занять место</b> , dok.	umístit se

запаздывать, nedok.	zpožd'ovat se, opožd'ovat se
запасный	záložní, náhradní
запрещение, -я s	zákaz
зарядить, dok.	nabít, dobít
~ винтовку	~ pušku
зарядка, -и ž	rozcvička, rozcvičení / nabití, (na)plnění
~ винтовки	~ pušky
заряжание, -я s	nabíjení
~ оружия	~ zbraně
заряженный	nabitý, nachystaný, naplněný, připravený
заряжать, nedok.	dobíjet, nabíjet
~ ружьё	~ zbraň
затвор, -а m	uzávěr, závěr
затрата, -ы ž	spotřeba, vynaložení, výdaje
затыльник, -а m	botka na pažbu
знание, -я s	vědomost, znalost
зрение, -я s	zrak, vidění
<b>И</b>	
извлечение, -я s	vytažení, vytahování, vyndávání
~ пустой обоймы	~ prázdného zásobníku
изменение, -я s	změna
изъятие, -я s	odebrání, vyvlastnění, vyjmutí
~ заряженной обоймы	~ nabitého zásobníku
использовать, dok., nedok.	použít, využít, používat, využívat, užívat
<b>К</b>	
калибр, -а m	kalibr, ráže
~ патронов	~ patronů
кассетник, -а m	zásobниковé pouzdro
кисть, -и ž	ruka
колебание, -я s	oscilace, kmitání, vibrace, kolísání
коленный	kolenní
~ые суставы	~ klouby
коллективный	kolektivní, týmový, skupinový

~ые тренировки	~ tréninky
<b>количество</b> , -a s	počet, množství
<b>кольцо</b> , -a s	okruh, kruh
<b>команда</b> , -ы ž	mužstvo, tým, družstvo
<b>командный</b>	týmový
~ турнир	~ turnaj
<b>конкурент</b> , -a m	soupeř, konkurent, rival
<b>контролировать</b> , nedok.	kontrolovat, dohlížet
<b>концентрация</b> , -и ž	koncentrace
<b>концентрировать</b> , nedok.	soustředit pozornost, koncentrovat
<b>координация</b> , -и ž	koordinace
~ движений	~ pohybů
<b>Кубок мира</b>	Světový pohár
<b>курок</b> , -рка m	kohoutek (střelné zbraně)
<b>круг</b> , -a m	kolo, okruh, kruh
гоночный ~	závodní o.
тренировочный ~	tréninkový o.
<b>круглый стенд</b>	skeet
<b>Л</b>	
<b>летний</b>	letní
~ биатлон	~ biatlon
<b>ложиться</b> , nedok.	lehat si, dopadat
<b>лыжи</b> , лыж mn.č.	lyže
<b>лыжные гонки</b> , -ых -ок mn.č.	běh na lyžích
<b>лыжный</b>	lyžařský
~ая гонка	~ závod
~ые палки	~é hůlky
<b>М</b>	
<b>магазин</b> , -a m	zásobník, rezervoár, obchod
~ патронов	~ nábojů
<b>снаряжение</b> ~а	plnění ~u
<b>малкалиберный</b>	malorážní
~ая винтовка	~ puška, malorážka

<b>манера</b> , -ы ž	styl, způsob
~ стрельбы	~ střelby
<b>манипуляция</b> , -и ž	manipulace
<b>маркировка</b> , -и	označení
~ лыж	~ lyží
~ оружия	~ zbraně
<b>масса</b> , -ы	hmota, masa
<b>мастер</b> , -а m	mistr, mistryně
<b>масс-старт</b>	závod s hromadným startem
<b>международный</b>	mezinárodní
~ союз биатлонистов	~ svaz biatlonistů
~ые соревнования	~ soutěže
<b>мера</b> , -ы ž	míra, rozměr
<b>мероприятие</b> , -я s	akce, opatření
<b>метод</b> , -а m	metoda
<b>мини-команды</b>	mini týmy
<b>мишень</b> , -и ž	terč
бумажная ~	papírový ~
движущаяся ~	pohyblivý ~
центр ~и	střed ~
стрелять по ~и	pálit na ~
<b>момент</b> , -а m	moment, okamžik, chvíle
<b>мотивация</b> , -и ž	motivace
<b>мощность</b> , -и ž	kapacita, výkon, výkonnost
<b>мушка</b> , -и	muška
~ винтовки	muška (na pušce)
~ прицела	~ zaměřovače
<b>мышца</b> , -ы ž	sval
<b>Н</b>	
<b>наведение</b> , -я s	zamíření, zaměřování, namíření
~ оружия	~ zbraně
~ю мушки	namíření mušky
<b>наводит</b> , nedok.	mířit, zaměřovat, cílit

<b>наводка</b> , -и ž	zamíření, míření
~ оружия	zamíření (střelba)
<b>нагрудный</b>	hrudní
<b>нагрузка</b> , -и ž	zatížení, zátěž
<b>надавливание</b> , -ия s	tlak
<b>нажатие</b> , -я s	stisknutí, zmáčknutí, stlačení
<b>нажимать</b> , nedok.	stlačovat, mačkat, tisknout, tlačit
~ на спусковой крючок	stlačit spoušť
<b>намерение</b> , -я s	záměr, úmysl, plán
<b>намушник</b> , -а m	передní kryt, chránítka mušky
<b>направить</b> , dok.	zamířit, namířit, zacílit, zaměřit
<b>напряжение</b> , -я s	napětí, vypětí
мышечное ~	~ svalů, svalové úsilí
<b>напряжённый</b>	soustředěný, napjatý, nabitý
<b>О</b>	
<b>обменять</b> , dok.	vyměnit, zaměnit
<b>обойма</b> , -ы ž	zásobník
заряженная ~	nabitý ~
пустая ~	prázdný ~
<b>обработка</b> , -и ž	zpracování
<b>огневой рубеж</b>	střelecká položka
<b>олимпиада</b> , -ы ž	olympiáda
<b>олимпийский</b>	olympijský
~ чемпион	~ vítěz
<b>ориентация</b> , -и ž	orientace
<b>оружие</b> , -я s	zbraň
<b>освобождение</b> , -я s	uvolnění, osvobození, zproštění
<b>основа</b> , -ы ž	základ, kostra, osnova
~ анатомии	~ anatomie
<b>остановка</b> , -и ž	zastávka, zastavení, přerušení
<b>отдача</b> , -и ž	odevzdání, zpětný náraz, zpětný ráz
~ оружия	zpětný ráz zbraně
<b>отдохнуть</b> , dok.	odpočinout si

<b>открывание</b> , -я s	otevírání, otevření
~ заглушки намушника	~ záslepky předního krytu
<b>отрегулировать</b> , dok.	nastavit, zkorigovat, usměrnit
~ угол наклона	~ úhel sklonu
<b>отрезок</b> , -зка m	interval, úsek, kolo
штрафной ~	trestné kolo
<b>официальный</b>	oficiální
<b>охотничий</b>	lovecký
~ья гонка	stíhací závod
<b>оценка</b> , -и ž	posuzování, klasifikace, hodnocení
<b>ошибка</b> , -и ž	chyba
<b>П</b>	
<b>палка</b> , -и ž	hůl, hůlka, tyč
~и изменяемой длины	délkově nastavitelné hůlky
лыжная ~	lyžařská ~
<b>патрон</b> , -а m	náboj
дополнительные ~ы	náhradní ~e
холостой ~	slepý ~, cvičný ~
<b>патронник</b> , -а m	nábojní komora
<b>передвижение</b> , -я s	pohyb, přesun, přemístění
<b>передёрнуть</b> , dok.	trhnout, škubnout, zatáhnout
<b>перезарядить</b> , dok.	přebít, znovu nabít (zbraň)
<b>перезарядка</b> , -и ž	dobíjení, opětovné nabíjení
<b>перезаряжать</b> , nedok.	přebíjet, znovu nabíjet (zbraň)
<b>переоценить</b> , dok.	přecenit, nadhodnotit
<b>переутомить</b> , dok.	příliš unavit, vysílit, vyčerpát
~ спортсменом тренировкой	~ sportovce tréninkem
<b>переход</b> , -а m	překročení, zdolání
<b>период</b> , -а m	období, doba, perioda
<b>план</b> , -а m	plán, rozvrh
~ тренировки	tréninkový ~
<b>плоскость</b> , -и ž	plochost, rovina, povrch
<b>плотность</b> , -и ž	hustota, pevnost

<b>победа</b> , -ы <i>ž</i>	výhra, vítězství
<b>победитель</b> , -я <i>m</i>	vítěz
<b>повернуться</b> , dok.	otočit se, obrátit se
<b>поверхностный</b> ~ое дыхание	povrchové, nehluboké ~ dýchání
<b>повторение</b> , -я <i>s</i> ~ движений	opakování, napodobení, zopakování ~ pohybů
<b>подготовить</b> , dok.	připravit
<b>подготовка</b> , -и <i>ž</i> зимняя ~ летняя ~	příprava, nácvik, výcvik zimní ~ letní ~
<b>подготовительный</b>	přípravný
<b>подготовленность</b> , -и <i>ž</i>	připravenost, vycvičenost
<b>подработать</b> , dok.	propracovat, rozvést, rozpracovat
<b>подход</b> , -а <i>m</i>	přístup, postoj, vztah
<b>положение</b> , -я <i>s</i> ~ лёжа ~ стоя	poloha, pozice, postavení ~ vleže ~ vstoje
<b>пользоваться</b> , nedok.	užívat, používat, využívat
<b>поломка</b> , -и ~и оружия ~и прицела	poškození, porucha, závada ~ zbraně ~ hledí
<b>поменять</b> , dok.	vyměnit
<b>попадание</b> , -я <i>s</i> ~ в мишень	zásah ~ do terče
<b>попасть</b> <i>во что</i> , dok. ~ в мишень	zasáhnout, trefit (se) ~ terč
<b>поправка</b> , -и <i>ž</i> необходимые поправки	opravení, spravení, změna, dodatek nezbytné změny
<b>порядок</b> , -дка <i>m</i>	pořadí
<b>потенциал</b> , -а <i>m</i>	potenciál, kapacita, možnosti
<b>потеря</b> , -и <i>ž</i> ~ самоконтроля	ztráta, zmizení, úbytek ~ sebekontroly



<b>поясница</b> , -ы ž	bedra, kříž
<b>правило</b> , -а s	pravidlo, zásada
<b>превышать</b> , nedok.	převyšovat, překračovat, přesahovat
<b>пренебрегать</b> , nedok.	nevšímat si, nevážit si, ignorovat, nedbat
<b>преодолевать</b> , nedok.	překonávat, zdolávat, přemáhat
<b>привести</b> , dok.	dovést, přivést, způsobit
<b>привычка</b> , -и ž	zvyk, zlozvyk
<b>прижать</b> , dok.	přitisknout, přitlačit, přimáčknout
<b>приз</b> , -а m	cena
<b>приклад</b> , -а m	pažba (pušky)
<b>прикладывать</b> , nedok.	klást, pokládat
<b>применяться</b> , nedok.	přízpůsobovat se, přivykat, sžívat se
<b>принятие</b> , -я s	přijetí, schválení
<b>пристёгивание</b> , -я s	zapínání, upínání, připínání
~ крюка ремня	upínání řemenu s hákem
<b>прицел</b> , -а m	zaměřovač, hledí (pušky), míření
диоптрический ~	dioptrické h.
~ винтовки	h. пушки
<b>прицеливание</b> , -я s	míření
<b>прицелиться</b> , dok.	zamířit, namířit, zacílit
<b>прицельный</b>	zaměřovací, cílený, mířící, zaměřený
~ выстрел	~ výstřel
<b>проанализировать</b> , dok.	zanalyzovat, rozebrat, provést rozbor
<b>пробег</b> , -а m	závod
<b>пробежать</b> , dok.	proběhnout, přeběhnout, uběhnout
~ дистанцию	~ trať
<b>пробежка</b> , -и ž	běh, proběhnutí, výklus
<b>пробойна</b> , -ы ž	trhlina, díra, průstřel
<b>проведение</b> , -я s	provedení
<b>провести</b> , dok.	provést
<b>произвести выстрел</b> , dok.	vystřelit
<b>промах</b> , -а m	chyba, omyl, chybná rána
~ в стрельбе	chybná rána

**пуля**, -и ž

## **Р**

**размер**, -а m

**разминка**, -и ž

**разновидность**, -и

**разработать**, dok.

~ программу тренировок

**разработка**, -и ž

**район**, -а m

~ прицеливания

**расположение**, -я s

**расположить**, dok.

**распоряжение**, -я s

**расслабление**, -я s

~ мышц

**расстояние**, -я s

**реабилитация**, -и ž

**реакция**, -и ž

~ на выстрел

**регулярный**

**резкость**, -и ž

**результат**, -а m

**ремень**, -мня m

лыжный ~

ружейный ~

**ремешок**, -шка ž

**рецептор**, -а m

**решать**, nedok.

**решение**, -я s

**рост**, -а m

**ружьё**, -я s

автоматическое ~

полоавтоматическое ~

střela

rozměr, velikost

rozcvička, protahování, rozcvičení

druh, sorta

propracovat

~ tréninkový plán

propracování, rozpracování

oblast, území

zaměřovací oblast

rozmístění, náklonnost, přízeň

umístit, rozmístit

instrukce, nařízení, zajišťování

uvolnění, relaxace, vysílenost, oslabenost

~ svalů

vzdálenost

rehabilitace

reakce

~ na výstřel

pravidelný

prudkost, ostrost

výsledek, výkon

řemen, pásek, páska

~ lyžařského vázání

~ k pušce

řemínek

receptor

rozhodovat (se)

rozhodnutí

růst, výška, velikost, rozměr

zbraň, puška

automatická ~

poloautomatická ~

<b>руж<u>е</u>йный</b>	puškový, ručnicový
~ выстрел	~ výstřel
~ патрон	~ náboj
<b>рука, -и <u>ж</u></b>	ruka, paže
поднять ~у	zvednout ~
протянуть ~у	natáhnout ~
<b>рукоя<u>т</u>ка, -и <u>ж</u></b>	rukojeť, držadlo, násada
<b>ряд, -а м</b>	řada
двойной ~	dvojřad
<b>С</b>	
<b>самоконтр<u>о</u>ль, -я м</b>	sebekontrola
<b>сборная, -ой <u>ж</u></b>	reprezentace
~ команда	reprezentační družstvo
<b>своб<u>о</u>да, -ы <u>ж</u></b>	volnost, svoboda
<b>связь, -и <u>ж</u></b>	spojení, sepjetí, vazba
обратная ~	zpětná vazba
<b>сдел<u>а</u>ть, dok.</b>	udělat, vykonat
<b>сер<u>и</u>я, -и <u>ж</u></b>	série
~ выстрелов	~ výstřelů
<b>сжим<u>а</u>ть, nedok.</b>	tisknout, svírat, zatínat
<b>сил<u>а</u>, -ы <u>ж</u></b>	síla
~ ветра	~ větru
<b>симул<u>я</u>ция, -и <u>ж</u></b>	simulace
<b>систем<u>а</u>, -ы <u>ж</u></b>	system, soustava
дыхательная ~	dýchací ~
<b>ситу<u>а</u>ция, -и <u>ж</u></b>	situace
модельная ~	modelová ~
сложная ~	náročná ~
<b>скольж<u>е</u>ние, -я с</b>	skluz
<b>скольз<u>я</u>щая пов<u>е</u>рхность, -ей -и <u>ж</u></b>	skluznice
~ лыж	~ lyží
<b>скоростн<u>о</u>й</b>	rychlostní
~ые гонки	~ závody

<b>скоро<u>сть</u></b> , -и	rychlost, tempo
повы <u>сить</u> ~	zvýšit ~
пони <u>зить</u> ~	snížit ~
<b>скула</b> , -ы <u>ž</u>	lícni kost
<b>сла<u>б</u>ость</b> , -и <u>ž</u>	slabost, ochablost
~ мышц	ochablost svalů
<b>след</b> , -а <u>т</u>	stopa
лы <u>ж</u> ный ~	běžecká ~
<b>сло<u>ж</u>ность</b> , -и <u>ž</u>	obtížnost, problém
<b>сна<u>р</u>яд</b> , -а <u>т</u>	vybavení, náradí
<b>сна<u>р</u>я<u>ж</u>ение</b> , -я <u>с</u>	vybavení, náčiní, výstroj, výzbroj
<b>сни<u>ж</u>ение</b> , -я <u>с</u>	snížení
<b>сним<u>а</u>ть</b> ( <i>что</i> ), nedok.	sundávat si, svlékat, zouvat si (co)
<b>со<u>в</u>ет</b> , -а <u>т</u>	rada
~ы тренера	~y trenéra
<b>со<u>в</u>ер<u>ш</u>ен<u>с</u>т<u>в</u>ование</b> , -я <u>с</u>	zdokonalování, vylepšení
<b>со<u>п</u>ер<u>н</u>ик</b> , -а <u>т</u> , <b>со<u>п</u>ер<u>н</u>и<u>ц</u>а</b> , -ы <u>ž</u>	rival, rivalka, soupeř, soupeřka
<b>со<u>п</u>о<u>с</u>та<u>в</u>ление</b> , -я <u>с</u>	srovnání
<b>со<u>р</u>ев<u>н</u>о<u>в</u>ание</b> , -я <u>с</u>	závod, závodění, soutěž
<b>со<u>р</u>ев<u>н</u>о<u>в</u>а<u>т</u>ельный</b>	soutěžní
<b>со<u>с</u>р<u>е</u>д<u>о</u>т<u>о</u>ч<u>е</u>нный</b>	soustředěný
<b>со<u>с</u>р<u>е</u>д<u>о</u>т<u>о</u>ч<u>и</u>ть<u>с</u>я <i>на чём</i>, nedok.</b>	soustředit se
<b>со<u>с</u>та<u>в</u></b> , -а <u>т</u>	složení, sestava
<b>со<u>с</u>то<u>я</u>ние</b> , -я <u>с</u>	stav
психическое ~	psychický ~
стартовое ~	startovní ~
<b>со<u>с</u>т<u>я</u>зание</b> , -я <u>с</u>	závodění, závody, soutěž, turnaj
<b>со<u>т</u>р<u>е</u>нер</b> , -а <u>т</u>	asistent trenéra
<b>спи<u>н</u>а</b> , -ы <u>ž</u>	záda
прогнутая ~	prohnutá ~
выпрямить ~у	narovnat ~
<b>сп<u>о</u>рт<u>и</u>вный</b>	sportovní
~ая группа	~ skupina

~ая одежда	~ oblečení
~ая тренировка	~ trénink
~ое снаряжение	~ vybavení
~ое соревнование	~ soutěž
~ое состязание	~ závod, ~ utkání
<b>спортсмен</b> , -а m, <b>спортсменка</b> , -и ž	sportovec, sportovkyně
<b>способности</b> , -ей mn.č.	schopnosti
<b>спринт</b> , -а m	sprint
командный ~	~ družstev
~ дистанцией x километров	~ na x km
<b>спусковой крючок</b> , -ого -чка m	spoušť pušky
натяжение ~ого ~а	natažení ~ě
<b>ставить</b> , nedok.	stavět, klást
<b>старт</b> , -а m	start
масс-старт	hromadný ~
<b>стартовать</b> , nedok.	startovat
<b>стартовый</b>	startovní, startovací
~ая позиция	~ pozice
<b>ствол</b> , -а m	hlaveň (pušky)
<b>стенд</b> , -а m	střeliště, stojan
круглый ~, (скит)	skeet, lovecké kolo
<b>стендовая стрельба</b> , -ой -ы ž	skeet (sportovní střelecká disciplína)
<b>стиль</b> , -я m	styl
<b>стоять</b> , nedok.	stát
<b>стратегия</b> , -и	strategie, taktika
выработка ~и	vypracování ~
обдумать ~ю	promyslet si ~i
<b>страх</b> , -а m	strach
<b>стрелка</b> , -и ž	ručička
<b>стрелковый</b>	střelecký
~ коврик	~á položka, rohož
<b>стрелок</b> , -лка m	střelec
<b>стрельба</b> , -ы ž	střelba

безошибочная ~	bezchybná ~
точная ~	přesná ~
~ из винтовки	~ z pušky
~ из положения лёжа	~ vleže
~ из положения стоя	~ ve stoje
~ по мишени	~ na terč
техника ~ы	technika ~y
<b>стрельбище</b> , -а m	střelnice
биатлонное ~	biatlonová ~
<b>стресс</b> , -а m	stres
<b>Т</b>	
<b>тактика</b> , -и ž	taktika, strategie
<b>тактический</b>	taktický
<b>талант</b> , -а m	talent
<b>темп</b> , -а m	tempo
быстрый ~	rychlé ~
медленный ~	pomalé ~
~ бега	~ běhu
<b>техника</b> , -и ž	technika
~ выполнения	~ provedení
~ выстрела	~ střelby
<b>технический</b>	technický
~ая ошибка	~á chyba
<b>точность</b> , -и ž	přesnost
<b>траектория</b> , -и ž	trajektorie
<b>тревожность</b> , -и ž	zneklidnění, neklid
<b>тренажёр</b> , -а m	trenažér
лыжный ~	lyžařský ~
<b>тренер</b> , -а m	trenér
главный ~	hlavní ~
ассистент ~а	asistent ~a
<b>тренированность</b> , -и ž	trénovanost
<b>тренировка</b> , -и ž	trénink, cvičení

~ без патрона	trénink bez náboje
групповая ~	skupinový ~
индивидуальная ~	individuální ~
<b>тренировочный</b>	tréninkový
<b>туловище</b> , -а s	trup
<b>тяжёлый</b>	těžký, obtížný
<b>У</b>	
<b>удержание</b> , -я s	držení, sevření,
<b>удержать</b> , dok.	udržet
<b>укладка</b> , -и ž	položení, umístění, uložení
<b>улучшить</b> что, dok.	zdokonalit co
<b>управление</b> , -я s	řízení
<b>упражнение</b> , -я s	cvik, cvičení
<b>усилие</b> , -я s	úsilí, námaha
<b>усталость</b> , -и ž	únava, vyčerpanost
<b>устойчивость</b> , -и ž	odolnost, stabilita
~ нервной системы	~ nervové soustavy
<b>утомление</b> , -я s	únava
<b>участвовать</b> в чём, nedok.	účastnit se
<b>участие</b> , -я s	účast
<b>Ф</b>	
<b>фаворит</b> , -а m	favorit
<b>федерация</b> , -и	federace
<b>финиш</b> , -а m	finiš, cíl, cílová rovinka
линия ~а	cílová čára
<b>функция</b> , -и ž	funkce
~ нагрузки	~ zatížení
<b>Х</b>	
<b>хват</b> , -а m	stisk, pevné uchopení, sevření
<b>Ц</b>	
<b>цевьё</b> , -я s	předpažbí (zbraně)
<b>целевой</b>	cílový
<b>цель</b> , -и ž	cíl

<b>центр</b> , -а m	střed
~ мишени	~ terče
<b>Ч</b>	
<b>чемпион</b> , -а m, <b>чемпионка</b> , -и ž	šampion, šampionka
двукратный ~	dvojnásobný ~
неоднократный ~	několikanásobný ~
олимпийский ~	olympijský ~
<b>чемпионат</b> , -а m	šampionát
мировой ~	světový ~ (mistrovství světa)
<b>чувство</b> , -а	pocit, cit
<b>Ш</b>	
<b>ширина</b> , -ы ž	šířka
<b>штрафной</b>	trestný
~ круг	~é kolo
<b>Щ</b>	
<b>щека</b> , -и ž	tvář, líce, bočnice, čelist
<b>Э</b>	
<b>эстафета</b> , -ы ž	štafeta
смешанная ~	smíšená ~
<b>этап</b> , -а m	etapa, fáze
первый ~ тренировки	první ~ tréninku
спортивной тренировки	~ sportovního tréninku
<b>эффективность</b> , -и ž	efektivita
<b>Я</b>	
<b>яблочко</b> , -а s	střed
~ мишени	~ terče



## ZÁVĚR

Počátky biatlonu zasahují daleko do historie, ačkoliv biatlon, tak jak ho známe v současné době, je poměrně mladým druhem sportu. Biatlon je jedním ze zimních sportů, který kombinuje běh na lyžích a střelbu. A právě o tomto druhu sportu pojednává tato bakalářská práce.

Tato bakalářská práce je rozdělena do čtyř kapitol. V první kapitole jsem se soustředila na teorii, tedy na podání obecných informací o biatlonu. Věnovala jsem se charakteristice tohoto sportu, jeho historii a popisu jednotlivých disciplín.

Druhá část této práce je opět teoretická, stejně jako část první. Vysvětluje pojem překlad, zahrnuje typy slovníků a také podává informace o sportovní terminologii.

Třetí část této práce, která je praktická, obsahuje překlad odborných textů, které jsem si vybrala a které se věnují tématu ruského biatlonu. Tato praktická část obsahuje překlad ze dvou různých zdrojů. V překladu nalezneme kapitoly, jako jsou pravidla biatlonu, vybavení biatlonu, které sportovec k výkonu potřebuje, dále zde pak velmi podrobně nalezneme základy střelby. V kapitole základy biatlonové střelby mi při překladu byly velmi nápomocné ilustrační obrázky, jež původní text obsahoval. Díky těmto obrázkům se mi text lépe překládal a pomohl mi pochopit jednotlivé kroky během střelby. Z těchto důvodů jsem obrázky zařadila přímo do svého překladu, a ne až do přílohy, jak tomu většinou bývá. Posledními kapitolami této praktické části je trénink bez náboje a organizace biatlonových tréninků, která pojednává především o tom, jakým způsobem je nejefektivnější uspořádat trénink pro sportovce.

Poslední část této práce zahrnuje sestavení glosáře, zaměřeného na sportovní terminologii biatlonu. K jednotlivým sportovním termínům v ruštině je zde adekvátní ekvivalent v češtině, některé termíny jsou uvedeny ve slovních spojeních.

Cílem mé bakalářské práce byl překlad odborných textů sportovní terminologie zaměřené na biatlon a sestavení rusko-českého glosáře, který obsahuje překlad sportovních termínů z oblasti biatlonu.

## РЕЗЮМЕ

Тема моей бакалаврской работы – «Спортивная терминология (биатлон)», в которой я хочу познакомить читателей с биатлоном и проблематикой перевода. Моей главной целью является написание русско-чешского словаря спортивной терминологии биатлона.

Бакалаврская работа состоит из девяти глав, а также введения, заключения, резюме и библиографии. Данную работу можно разделить на две части: теоретическую и практическую. Теоретическая часть начинается с введения, где читатель может ознакомиться с основными целями бакалаврской работы.

В первой главе работы находится информация об общей характеристике биатлона. Здесь можно узнать, что биатлон является зимним олимпийским видом спорта, который сочетает лыжные гонки со стрельбой из винтовки. Данный вид спорта является чрезвычайно привлекательным для СМИ. В любой момент может измениться ситуация на гоночной трассе, вследствие быстрого возгорания или бега. Биатлон популярен в Германии, России, Норвегии и Швеции.

Во второй главе содержится информация об истории данного вида спорта, а также о его возникновении в России. Данный вид спорта имеет древнюю историю возникновения, но в той форме, в которой нам биатлон на сегодняшний день известен, его можно отнести к молодым видам спорта. Биатлон является спортом, который быстрее всего развивается. Он быстро вошёл в историю зимних Олимпийских игр.

В третьей главе перечислены все известные виды биатлона: индивидуальная гонка, спринт, гонка преследования, масс-старт, эстафета, смешанная эстафета, суперспринт и командная гонка.

Четвертая глава посвящена теме перевода, что такое перевод, какие существуют принципы и виды перевода. Перевод – это процесс передачи текста с одного языка на другой. Из этой главы можно узнать, что перевод является посредником межкультурной коммуникации. Далее я уделила большое внимание проблемам перевода. В своей работе переводчик должен выполнить языковой анализ на основе ознакомительного чтения с изложением конкретных проблем

текста. После данной ознакомительно – подготовительной фазы переводчик начинает приступать к определению эквивалентности перевода.

В следующих подразделах главы можно найти четыре варианта перевода. Данными вариантами являются: эквивалентность, множественный выбор и компенсация. Далее в данной главе мы рассматривали принципы перевода. В процессе перевода используются различные методы, хотя в основном все они имеют одинаковую тенденцию в решении одной и той же проблемы. Теоретики перевода основывались на следующих семи основных принципах: транскрипции, калкировании, субституции, транспозиции, модуляции, эквивалентности и адаптации.

Также в данной главе можно найти виды перевода и правила, которые переводчик должен соблюдать при переводе. Язык перевода должен быть естественным, тексту языка, который переводится, нужно придать тоже самое значение, которое есть у исходного текста. Язык целевого текста сохраняет исходную текстовую динамику, то есть текст должен вызывать у читателя ту же самую реакцию, как и после прочтения оригинала.

Следующая глава посвящена терминологии в сфере перевода. Есть несколько определений в научной литературе о том, что такое термин. В данной главе мы разобрали несколько определений термина. Первым определением является следующее: термин мы можем определить как профессиональный термин или техническое название для конкретного термина в данной области.

В данной главе мы рассмотрели, в свою очередь, и спортивную терминологию. Большое количество спортивных выражений когда-то были использованы только ограниченным кругом людей: профессиональными спортсменами и любителями спорта. Далее можно обнаружить, что некоторые спортивные термины содержат спортивный сленг в официальной терминологии, в то время как другие переходят от профессионального к общему языку и подсознанию общественности. Названия из иностранных языков приходят к нам вместе с появлением нового вида спорта, прежде всего из английского языка.

Глава номер семь перечисляет виды словарей. В разных видах словарей можно найти термины. Данными словарями являются толковые словари,

терминологические словари, словари понятий, энциклопедические и специальные словари.

Последние две главы посвящены практической части данной работы. Восьмая глава посвящена переводу конкретных текстов о биатлоне. В работе были использованы два разных источника для перевода терминов. Одним из источников является сайт OLYMPS.RU. Вторым источником является книга «Обучение стрельбе в биатлоне» от А. П. Кедярова.

Первый подраздел данной главы посвящен биатлону. Здесь мы можем найти основную информацию о том, что такое биатлон, когда этот вид спорта впервые появился и когда он был представлен на Олимпиаде.

Второй подраздел посвящен правилам в биатлоне и снаряжении. Данный подраздел содержит важную информацию для спортсменов и любителей данного вида спорта. Здесь можно узнать какое расстояние до мишеней на стрельбище, как выглядят мишени, какая правильная длина у лыж, что может спортсмен использовать, а что нет.

Третий подраздел подробно описывает основы обучения стрельбе в биатлоне. В данной части перевода можно найти иллюстрации, которые улучшают понимание текста.

Читатель может прочитать в учебных пособиях, что проблемы со стрельбой и психикой лежат в основе некачественной начальной подготовки. Данные проблемы не позволяют спортсменам добиться хороших результатов в спорте. Именно поэтому автор рекомендует методику, которая сочетает процесс начального обучения с компонентами технологии улучшения движения, заканчивающегося выстрелом. Её можно схематически выразить посредством треугольника, по прозвищу «пирамида мастерства». В данной схеме техника выстрела разделяется на основные компоненты. К основным компонентам принадлежат: управление дыханием, снятие винтовки и вскидка (прикладка оружия к плечу), изготовка, прицеливание, обработка спуска и перезарядка оружия. В схеме «пирамиды мастерства» существует 21 треугольников, которые здесь описаны.

В данном подразделе подробно описаны шаги, которые должен выполнить спортсмен, чтобы выполнить стрельбу по мишеням. Основой для каждого спортсмена является умение правильно контролировать и использовать своё дыхание. Данная часть перевода может служить руководством для тренеров или спортсменов, которые хотят улучшить технику стрельбы.

Четвёртый подраздел посвящен организации тренировочных занятий. Здесь мы узнаём, что основой успешного проведения тренировки является тщательно продуманный план. Конечной целью работы спортсмена является успешное выступление на соревнованиях и достижение максимального результата. Также мы узнаём, что всё можно на тренировке улучшить и развить навыки. Здесь появляются два вопроса: один вопрос – что именно влияет на спортсмена, чтобы поразил мишень, а второй вопрос – что нужно делать на каждой тренировке. Каждая тренировка должна иметь как теоретическую, так и практическую часть.

Практическая часть должна состоять из разминки, основной части и заключительной части. На разминке спортсмен выполняет подготовительные упражнения, которые развивают физические и психические качества спортсмена(стрелка). Перед соревнованиями спортсмен выполняет разминку, тем не менее она ориентирована на мишень или её имитацию. Длина данной разминки перед соревнованиями сугубо индивидуальна.

В основной части практической тренировки спортсмен должен выполнять инструкции тренера. Они занимаются преодолением усталости, учатся быть полностью сосредоточенными и стараются найти способы подавить нервозность. После тренировки спортсмены совершают медленную пробежку и потом выполняют упражнения для развивания качеств хорошего биатлониста.

Память очень важна для биатлонистов. Благодаря памяти биатлонист может достичь автоматизма в реализации техники выстрела. В конце данного подраздела читатель может найти мнение олимпийского чемпиона для построения эффективной тренировки.

Последним подразделом в переводе конкретных текстов о биатлоне может читатель найти тренировку без патрона. Данная тренировка считается одним из

самых эффективных методов тренировки, которым, к сожалению, чаще всего пренебрегают.

Тренировка без патрона включает в себя ряд технических упражнений для стрельбы. Главной целью данной тренировки является выполнение точной стрельбы. Стрельба имеет ряд элементов перед выстрелом. Сначала биатлонист должен подготовиться, прицелиться, нажать на спусковой крючок, удерживать спусковой механизм и показывать силу и направления пробойны. Читатель также сможет найти преимущества тренировки без патрона. При работе без патрона видит свои ошибки и сам спортсмен. На тренировке можно выявить технические ошибки, которые трудно распознать при реальной стрельбе.

Очень полезным является использование тренажера «SCATT» или «SOKOL». Тренировка без патрона должна занимать главное место в подготовке спортсмена. Данный тип разминки помогает удалить жёсткость во время движения, избавиться от стресса перед стартом и восстановить формирование навыков в технике выстрела. Точное выполнение движений во время разминки даёт спортсмену психическую уверенность в предстоящем соревновании.

В самом конце практической части бакалаврской работы мы составили русско-чешский словарь. Данный словарь посвящен спортивной терминологии биатлона. Слова, которые находятся в словаре, были использованы из переведённых текстов, различных словарей, которые ориентированы на спорт.

Главной задачей всей бакалаврской работы является перевод конкретных текстов и создание русско-чешского словаря со спортивной терминологией в биатлоне. Данную работу смогут использовать все, кто интересуется биатлоном или непосредственно связан с данным спортом. В конце бакалаврской работы находится список литературы и использованные источники, иллюстрации.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### ČESKÉ PUBLIKACE

1. CÍCHA, Jaroslav. Biatlon: cesta na vrchol. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0154-2
2. DOSTÁL, J. Termín a jeho definice ve výkladových, terminologických a naučných slovnících a encyklopediích. Modernizace výuky v technicky orientovaných předmětech a oborech. Dodatky. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 2003. ISBN 80-7198-531-7.
3. FIALA, Miloš. Technické sporty. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. ISBN 978-80-87647-01-1
4. FLEGL, Václav. Malý průvodce olympijskými sporty. Ilustroval Miroslav BARTÁK. Praha: Albatros, 1999. Oko (Albatros). ISBN 80-00-00749-5
5. KARLÍK, Petr, Marek NEKULA a Jana PLESKALOVÁ, ed. Encyklopedický slovník češtiny. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2002. ISBN 80-7106484-X
6. KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRYGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6
7. KUFNEROVÁ, Zlata. Překládání a čeština. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica (H & H). ISBN 80-85787-14-8
8. LEVÝ, Jiří a Karel HAUSENBLAS. Umění překladu. 2., dopl. vyd. Praha: Panorama, 1983. Pyramida (Panorama)
9. POŠTOLKOVÁ, Běla, Miroslav ROUDNÝ a Antonín TEJNOR. O české terminologii. Praha: Academia, 1983. Malá jazyková knihovna, sv. 2
10. STOFFA, Ján. Terminológia v technickej výchove. 2., opr. a dopl.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. ISBN 80-244-0139-8
11. VYCHODILOVÁ, Zdeňka. Vvedeniye v teoriju perevoda dlja rusistov. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3417-9
12. ZEHNALOVÁ, Jitka. Kvalita a hodnocení překladu: modely a aplikace. V Olomouci: Univerzita Palackého, 2015. Olomouc modern language monographs. ISBN 978-80-244-4792-6

13. ŽVÁČEK, Dušan. Kapitoly z teorie překladu I: (odborný překlad). Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-7067-489-X

## **RUSKÁ PUBLIKACE**

1. КЕДЯРОВ, А.П. Основы обучения стрельбе в биатлоне: Пособие для тренеров и спортсменов. Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь Научно-исследовательский институт физической культуры Республики Беларусь, 2007. ISBN 985-458-007-5

## **SLOVNÍKY**

1. BUKOVÝ, Vladimír. Rusko-český slovník tělovýchovných a sportovních výrazů. 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1958. 418 s.
2. MACHALOVÁ, Milena a kolektiv. Rusko-český slovník sportovní terminologie. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4274-7.
3. Rusko-český, česko-ruský velký slovník. 1. vyd. Brno: Lingea, 2009. ISBN 978-80-87062-65-4.

## **INTERNETOVÉ ZDROJE**

1. O biatlonu [online]. [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <http://fandimebiatlonu.cz/cs/o-biatlonu>
2. Биатлон в России. Союз биатлонистов России [online]. [cit. 2017-11-28]. Dostupné z: <http://biathlonrus.com/union/history/90/>
3. Биатлон. OLYMPS.RU [online]. [cit. 2018-11-10]. Dostupné z: <http://www.olymps.ru/vidy-sporta/biatlon>
4. История развития биатлона в России. Центр спортивной подготовки сборных команд Югры[online]. [cit. 2017-11-28]. Dostupné z: <http://www.csp-ugra.ru/biathlonhistoryrus/>
5. SVĚTLÁ, Jindra. Sportovní terminologie v cestovním ruchu. Naše řeč [online]. 81 (1998)(4) [cit. 2019-04-03]. Dostupné z: <http://nase-rec.ujc.cas.cz/archiv.php?art=7460>



## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Celkový vzhled schéma "Pyramida umění" .....	22
Obrázek 2: Posloupnost výcviku pro provedení kompaktního výstřelu .....	22
Obrázek 3: Příchod ke střelecké položce a současné odložení hůlek .....	26
Obrázek 4: Otevření zástrčky dioptrického mířidla .....	26
Obrázek 5: Otevření záslepky předního krytu .....	26
Obrázek 6: Začátek vyjmutí pušky zpoza zad .....	27
Obrázek 7: Pokračování s vyjmutím pušky .....	27
Obrázek 8: Vytažení prázdného zásobníku z rezervoáru (pohled zleva) .....	27
Obrázek 9: Vytažení prázdného zásobníku z rezervoáru (pohled zprava) .....	27
Obrázek 10: Výměna prázdného zásobníku za nabitý .....	27
Obrázek 11: Výměna prázdného zásobníku v zásobníkovém pouzdře za nabitý (pohled zprava) .....	27
Obrázek 12: Vložení nabitého zásobníku do rezervoáru (pohled zleva) .....	27
Obrázek 13: Vložení nabitého zásobníku do rezervoáru (pohled zprava) .....	27
Obrázek 14: Zasazení botky na pažbu na rameno .....	27
Obrázek 15: Zaujmutí pohodlného postavení .....	27
Obrázek 16: Postup na střeleckou položku (přední kryt už je otevřen) .....	27
Obrázek 17: Odložení lyžařských hůlek a jejich položení na střeleckou podložku .....	28
Obrázek 18: Odložení hůlek a sundávání pušky ze zad .....	28
Obrázek 19: Vyjmutí pušky zpoza zad .....	28
Obrázek 20: Začátek procesu nabíjení pušky .....	28
Obrázek 21: Odebrání nabitého zásobníku ze zásobníkového pouzdra .....	28
Obrázek 22: Vložení nabitého zásobníku s náboji do rezervoáru pušky .....	28
Obrázek 23: Přejít do polohy vleže .....	28
Obrázek 24: Pokračování do polohy vleže .....	29
Obrázek 25: Upínání řemenu s hákem .....	29
Obrázek 26: Přijetí přípravy na střelbu vleže .....	29
Obrázek 27: Příprava na střelbu vleže .....	29
Obrázek 28: Položení palce na spoušť .....	30