

Kde to neklape v lukostrel'be?

Archery Magazin V.-VI. 1996

Odborníci sa už dávnejšie zaoberajú tým, prečo sa lukostrel'ba nerozvíja a neprekvitá tak, ako golf, tenis, futbal, alebo ďalšie športy. Členská základňa lukostrel'by sa cyklicky obmieňa a niet rozumného vysvetlenia na to, prečo množstvo ľudí opúšťa lukostrel'bu po 3-4 rokoch.

Nuž teda ja mám jednu teóriu. Vychádzam z toho, že pre človeka lákavé a úspešné športy by mali mať niekoľko spoločných rysov.

1. Daný šport má byť lákavý pre množstvo ľudí! Mnohí z nás môžu dosvedčiť, že lukostrel'ba je veľmi pohľadný šport, nevyzerá byť príliš ťažká a ani si nevyžaduje "vypestované" atletické telo.
2. Náklady na prevádzkovanie. Väčšina populárnych športov je pomerne lacná. Aj lukostrel'ba je taká. Pre začiatok nám stačí 100-300 \$, náklady na tréning sú 0-4 \$ na hodinu.
3. Systém, ktorý rozlíši a ocení jednotlivcov na rôznych stupňoch vývoja. Lukostrel'ba má takýto systém v rámci jednotlivých klubov. V NAA existuje JOAD so všetkými medzistupňami končiac olympijskou zlatou medailou. Aj NFAA má podobný systém oceňovania. ASA aj IBO takisto majú svoje spôsoby odmen. Nemá však celkový globálny systém oceňovania, ako je to napríklad u golfu, tenisu, alebo kuželiach. Tak sa zdá, že lukostrel'ba sa rozdelila na 5 skupín: lovecká lukostrel'ba, compound, reflexné luky, historické luky a 3D. Pretože existuje množstvo predsudkov a protikladov medzi jednotlivými skupinami, nie je možná komplexná lukostrel'ba, iba ak by sme sa pokúsili roztrieštiť tieto protiklady.
4. Všeobecne prijaté programy tréningu. Väčšinu športových odvetví tlačí vpred bezpočet odborných trénerov a profesionálov, ktorí jednotne učia jednotné a ľahko si osvojiteľné techniky a formy tréningu. Podľa môjho názoru tu je základný problém lukostrel'by. Na rozdiel od tenisu, golfu, kužielok, baseballu ... , ktoré sú taktiež veľmi populárne športy a mali viac desaťročí na to, aby si vytvorili a zdokonalili si svoje pravidlá, výbavu a predovšetkým techniku, zdá sa, že lukostrel'ba ešte stále prechádza obdobím stálych zmien. V posledných rokoch (podľa názoru mnohých) sme došli až k hranici technológie lukov a rýchlosti šípov. Za posledných 5 rokov sme objavili popularitu 3D lukostrel'by, ktorá až doteraz dominuje v odbore. Najväčšou prekážkou pre nás je to, že nie sme schopní rozšíriť techniky a vedomosti umožňujúce dosiahnuť vrcholnú formu na dlhší čas. V každom pretekárskom športe, aj vo vrcholovej lukostrel'be, je rozhodujúca mentálna hra a to platí iba vtedy, ak prevedenie je stále rovnaké a nemenné. To znamená, že prevedenie je základná premenná, programovanie mozgu prichádza až potom.

Každý golfista vie, že rovno odpáliť loptičku na vzdialenosť 250-300 yardov je ťažké. Aj to vie, že všetko záleží od prevedenia úderu. Aj to vedia, prečo a čo pokazili, keď loptičku udrú, zatočia, podberú atď. Vedia, že ju netrafili presne tak, ako mali, alebo urobili chybu pri rozmachu. Vedia aj to, že pre pekný rovný let loptičky je potrebný úder, ktorý ich naučí každý miestny tréner. (V USA učí asi 5000 profesionálnych trénerov golfu). Tak isto, ako v tenise, golfe a iných športoch existuje spravidla jeden správny spôsob na to, čo treba vykonať, a sú iba nepatrné odchýlky od neho, pretože počas tých 50-100 rokov, čo sa daný šport vykonáva, nesprávne postupy upadli. V týchto športoch prišli na to, že iba precízne prevedenie techniky pomáha napredovať a preto vypracovali obrovské zázemie na výuku tejto techniky. Vyučení tréneri týchto športov učia rovnaké techniky každému a nič nezataja pred žiakmi. Počas páru rokov sa teda športovec naučí všetky tajomstvá daného športu. Potom vie, kde urobil chybu a ako ju napraviť.

Nuž teda tu je tá vec, kde je lukostrel'ba úplne vyšinitá. Možno preto, lebo lukostrel'ba nemala dostatok času získať dokonalosť s takou výbavou, ktorá je technologicky stabilná (nemenná).

(Iba počas posledných 20 rokov lukostreľba prešla od reflexných lukov po 4 kladkové, potom 2 kladkové až po one cam luky a rýchlosť šípov sa dvíhala po 100 ft/sec). Ďalšia príčina je tá, že víťazi sa veľmi ťažko delia o skúsenosti s porazenými, kôli čomu odsudzujú vrcholovú lukostreľbu k tomu, že skúsenosti ostávajú medzi úzkym okruhom ľudí. Takto sa nemôže vytvoriť ani široká poslucháčska základňa, ktorá by ovšem umožnila isté užívanie sa mnohým profesionálnym lukostrelcom, tak ako je to v iných športových odvetviach.

Podľa môjho názoru my ani tak neučíme lukostreľbu, ako predávame výbavu. Priemerný lukostrelec s nami ostane 3 až 5 rokov a potom znechutene odíde. To je práve to, čo by sme mali vyriešiť. Nie je ani veľmi ťažké prísť na to, že priemerný lukostrelec ani nevie kde robí chyby a prečo a nemá nikoho, kto by mu pomohol. Časom príde k názoru, že toto nie je šport pre neho a odíde hrať tenis, či golf. Pretože mám obchod a roky sa venujem trénovaniu, naučil som sa, že všetci by chceli strieľať ako Jay Barrs, alebo Randy Ulmer (alebo ten, ktorý je práve na vrchole), ale nechcú robiť to, čo robí Barrs, alebo Ulmer. Oni len chcú kúpiť "nádobičko", aké má Barrs, alebo Ulmer! Ako priemyselné odvetvie sme hlásali to, že "keď nevieš nastrieľať slušný sústrel, I KÚP SI TENTO LUK! Ak sa ani teraz nezlepšíš, KÚP SI TENTO SPÚŠŤAČ!. Ale keď ani teraz nemáš úspech, nevádi, KÚP SI TIETO ŠÍPY!". Je to smutné, že? Koho chceme podvádzať? Je to, ako keby si mal na golfovom ihrisku iba 115 bodov: KÚP SI TIETO GRAFITOVÉ PALICE!.

Kedy konečne pochopíme, že nás "krmia"?

Budíček! Uč sa! V inom športe by si ani nespíval o tom, že bez profesionálneho trénera budeš pretekár na špičkovej úrovni.

V mobilnej škole NFAA sme zistili, že lukostrelci priam bažia po poznaní. (Ak začneš prídu!)

Ako môžeme očakávať bez primeraného učenia, aby strelci vedeli to, že tí pravorukí strelci, ktorí majú pridlhý náťah, majú tendenciu robiť chyby doľava, alebo keď lakeť nie je v línii, že budú vytáčať tetivu? Alebo že keď stočia dovnútra ramená, nikdy sa im neustáli muška? Alebo že keď teraz prásknu do spúšťača, tak za dva roky budú mať pekne vyšľachtený strach z terča a potom úplne znechutení nechajú lukostreľbu len preto, že o týchto veciach nemali ani potuchy, ale ani o tom, ako tieto chyby odstrániť, alebo sa im vyhýbať? Momentálne sú v USA asi 4 lukostrelecké školy a niečo pod tucet profesionálnych trénerov. Nečudo teda, že väčšina ľudí sa stratí. Odbor nerozširuje dokonalú techniku streľby rozširuje iba výbavu. Toto je najväčší omyl!

Máme jeden veľmi rozšírený vírus, ktorý ničí lukostreľbu. Panika z cieľa / panika z lovu je príčinou "smrti" množstva lukostrelcov ročne. Pretože strelci nevedia, že vzhľadom na nesprávnu techniku sa im trasie muška, zatiahnu za spúšťač, alebo vypustia tetivu vo chvíli, keď muška náhodne križuje "X"-ku. Očakávanie neúspechu vedie potom k strachu z minútia cieľa, čo zapríčiniť to, že strelec "zamrzne" pri mierení, prenáhli sa, alebo s ním šklbne pri vypúšťaní. A nechápe ... Vytratí sa mu všetka radosť zo streľby a odíde radšej hrať golf. Hráči golfu aspoň vedia kde urobili chybu a ako ju napraviť (teda aspoň na špičkovej úrovni).

Pomysli si, z luku strieľajú asi 3 milióny ľudí v severnej Amerike a sú pre nich zriadené iba 4 školy a venuje sa im asi tucet trénerov! Ak by bolo iba 12 učiteľov golfu namiesto 5000, myslíš si, že by golf hralo 24 miliónov ľudí? Ak by sme naučil správne strieľať 3 milióny lukostrelcov, vyriešili by sme viac problémov, ako keby sme predali 3 milióny lukov.

Potrebujeme viac učenia ... nie viac lukov. Tak sa teda zobuď a začni sa učiť.

Bernie Pellerite

Podľa Ijász lap preložil I.Lyócsa