

# ZÁKLADY ŠPORTOVEJ STREĽBY Z PIŠTOLE.

Určené pre všetkých, ktorí sa chcú  
zlepšovať...

Inšpiráciou a podkladmi pre túto  
publikáciu boli zdroje verejne dostupné  
na internete spolu s dlhoročnými  
osobnými skúsenosťami autorov.

Toto dielo ako celok podlieha  
autorským právam.



## Základy športovej streľby ( nielen ) zo vzduchovej pištole.

Ponúkame Vám niekoľko základných trénerských tipov, ktoré Vám pomôžu zlepšiť váš pôžitok zo športovej streľby.

Streľba zo vzduchovej pištole je halový šport, ktorý si vyžaduje minimálne množstvo fyzickej námahy, vyžaduje si však vysokú úroveň koncentrácie a dobre vyvinutú duševnú prax pri kontrole vašich svalov.

Vďaka tomu je tento šport vhodný pre mužov aj ženy všetkých vekových kategórií a všetkých fyzických schopností.

Bezpečnosť:

Vzduchové pištole, napriek ich relatívne malým rozmerom, môžu byť stále potenciálne nebezpečné a z tohto dôvodu by nikdy nemali byť na nikoho namierené.

**BEZPEČNOSŤ** musí byť prioritou číslo jedna pri manipulácii s pištoľou.

Pištoľ *môže byť nabitá diabolkou len* vtedy, keď je na palebnej čiare pripravená na tréning ev. na súťaž.

Každá nabitá pištoľ, keď sa s ňou manipuluje by mala vždy smerovať v smere streľby otočená na terč.

### Podrobnejšie základy:

Základný princíp streľby zo vzduchovej pištole je pomerne jednoduchý v tom, že musíte držať pištoľ v jednej ruke, zarovnať mieridlá tesne pod čierny kruh na terči a potom, keď ste pripravený, a držíte mieridlá pod čiernym kruhom, jemne zvýšte tlak na spúšť, aby ste uvoľnili výstrel. Pri akejkolvek primeranej dávke šťastia zasiahnete cieľ.

Umenie úspešnej streľby zo vzduchovej pištole sa nespolieha na fyzickú silu, ale na kombináciu presnej koordinácie ruka/oko, teda držanie pištole rukou pomerne stabilne, ale nikdy nie úplne pokojne a udržanie rovných mieridiel, čo bude vyžadovať veľmi dobrú a jemnú svalovú kontrolu spolu s vysokou úrovňou duševnej koncentrácie.

Existuje však jedna základná fyzická telesná poloha, ktorá je najdôležitejšia na zvládnutie, a to je *POSTOJ*.

### Postoj:

Toto popisuje metódu, ktorou držíte pištoľ a prirodzene zarovnáвате svoje telo s cieľom. Pištoľ sa drží v jednej natiahnutej – vyrovnanej ruke.

Ak sa o to pokúsite s nohami príliš blízko pri sebe, zistíte, že máte tendenciu k nadmernej strate rovnováhy. Na prekonanie tohto nežiaduceho účinku je potrebné rozťahnuť nohy od seba, asi tak široko ako vaše plecia.

Teraz musíte nájsť pohodlnú polohu smerom k cieľu a potom postupne posúvať polohu nôh, aby ste získali stabilnú polohu v smere terča.

## Mierenie:

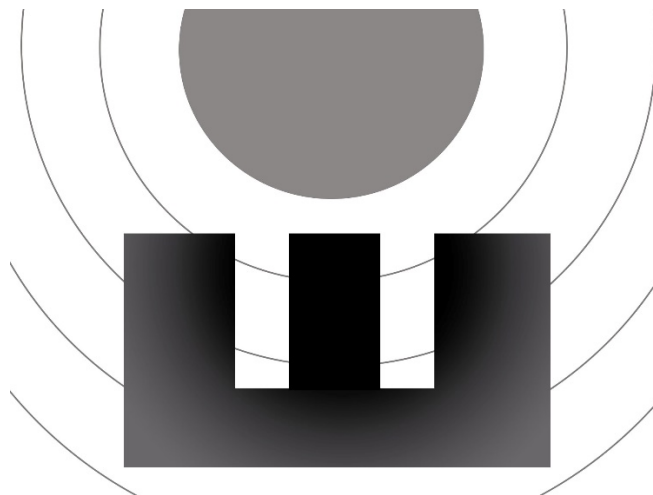
Ak chcete zamieriť, musíte zarovnať mušku v záreze cieľníka tak, aby získaný "pohľadový obraz" pripomínal E otočené na chrbte.

Cieľ, na ktorý mierite, je čierny kruh na karte bielej alebo krémovej farby a mierite čiernou muškou umiestnenou v strede cieľníka, ktorá je umiestnená s malou bielou plochou - priesvitkou pod spodným okrajom čierneho kruhu terča. Táto oblasť sa nazýva "zámerne oblasť".

Musíte sa pokúsiť aby boli medzery medzi muškou a okrajmi výrezu cieľníka rovnaké, a tiež aby medzera medzi spodnou časťou čierneho kruhu terča a vrchu cieľníka bola približne rovnaká.

Nie je možné, aby sa vaše oči sústredili na tri veci súčasne - terč, muška, cieľník. Preto je dôležité, aby ste sa zamerali len na *MUŠKU* a čierny kruh terča bude mierne rozostrený.

*MUŠKA* je najdôležitejšia, pretože je na konci hlavne pištole a je to jediná položka, ktorá sa pravdepodobne bude pohybovať.



## Strelba:

Pri zachovaní rovných mieridiel v zámernej oblasti, jemne zvyšujete tlak na spúšť, až kým sa výstrel neuvoľní. Ak ste schopní udržať rovné mieridlá v zámernej oblasti počas tohto procesu, výsledná strela by malo byť umiestnená v terči.

Po popísaní základných princípov strelby zo vzduchových pištoľí zostáva už len uviesť tieto slová do praxe, tak to vyskúšajte a s trochou praxe budete veľmi skoro príjemne prekvapení s vaším pokrokom.

V ďalších dieloch vám podrobnejšie popíšeme celú problematiku strelby z pištole.

Ak budete mať na nás nejaké otázky, radi vám odpovieme. Otázky môžete klásť v diskusnej skupine KPS na facebooku.

## Vývoj pištoľového postoja.

Postoj určuje, ako by ste mali stáť, aby ste si pri streľbe zabezpečili stabilnú a konzistentnú oporu. Postoj musí byť prirodzene opakovateľný a pohodlný. Niektoré preteky trvajú takmer 2 hodiny – musíte byť schopní udržať tento postoj počas nich.

Pri vytváraní základného postoja postupujte podľa týchto pokynov:

1. Postavte sa pohodlne a prirodzene s nohami približne na šírku ramien.
2. Rozloženie hmotnosti by malo byť rovnaké na každú nohu (50/50) a mierne predsunuté (približne 55 % na špičky a 45 % na päty). Okrem toho by mali byť chodidlá mierne vytočené smerom von .
3. Uvoľnite nohy tak aby ste cítili malé svalové napätie. Nohy by nemali byť zohnuté.
4. Chrbát a krk by mali byť vyrovnané . Ramená by mali byť uvoľnené. Hlavu držte hore a stojte vzpriamene.
5. Vaša ruka, ktorá nestrieľa, by mala byť ukotvená, inak sa bude hojdať ( pohyb ruky počas streľby je nežiaduci ) a vyvedie vás z prirodzeného postoja. Umiestnite si ju buď do predného vrečka nohavíc, alebo si ju zastrčte do nohavíc alebo za opasok. Nestrkajte si ju do zadného vrečka alebo do zadnej časti nohavíc, pretože to vyvoláva točenie chrbtice, čo vás vyvedie z prirodzeného postoja.
6. Lakeť a zápästie strieľajúcej ruky by mali byť zafixované počas zdvíhania a až do okamihu po výstrele. Uvoľnené zápästie sa bude pohybovať približne o 5 stupňov vpravo alebo vľavo, zatiaľ čo pri zafixovanom zápästí sa pohyb zníži len na 2 stupne.

Obe oči majte otvorené a pozerajte sa čo najpriamejšie pred seba. Mierne dominantným okom, ktoré je zvyčajne to isté oko, ako je vaša strieľajúca ruka (aj keď nie vždy.) Môžete si dať priesvitný pásik pred oko, ktorým nemierite, aby ste sa mohli lepšie sústrediť na mierenie. Nikdy nezatvárajte oko ktorým nemierite.

## Držanie pištoľovej rukoväte – pažby.

Poloha pravej ruky na rukoväti pištole:

"Špičkoví strelci tvrdia, že správne držanie rukoväte je polovica cesty k úspešnej streľbe z pištole." Uvedené tvrdenie znamená, že sa snažíme dosiahnuť stabilné držanie pištole s minimálnym pohybom mieridiel v strede zameriavacieho priestoru - rajónu, s úplnou dôslednosťou a s minimálnym použitím svalovej energie.

Na splnenie všetkých týchto požiadaviek je najdôležitejšie správne umiestnenie pravej ruky na rukoväti pištole.

Poloha pravej ruky na pištoľovej rukoväti má hlavnú úlohu pri správnom držaní zbrane. Pre správne uchopenie rukoväte pištole sú dôležité tri kontaktné body (A, B, C) na ruke a na rukoväti, ktoré treba zohľadniť a upraviť tak, aby sa dosiahol optimálny kontakt:

- A). Priestor medzi palcom a ukazovákom (spúšťacím prstom) - ktorý zapadá do rukoväte za hlavňou a pod zadnými mieridlami.
- B). Spodná časť ruky, vedľa zápästného kĺbu - ktorá zapadá do nastaviteľnej časti opierky dlane rukoväte.
- C). Horná časť stredného prsta, ktorá podopiera rukoväť pištole pod lúčikom spúšte.

Ak sú tieto tri kontaktné body správne umiestnené na určených miestach rukoväte, vytvoria trojuholník.

Najlepšie miesto na podopretie zbrane je jej ťažisko, ktoré vzniká v bode C trojuholníkového držania. Táto technika úchopu, vedie k využitiu zákonov páky. Takéto držanie poskytne možnosť držať zbraň stabilne s minimálnou svalovou aktivitou, čím sa šetrí energia a tiež minimalizuje pohyb pištole. Pri vyvíjaní tlaku prstami na rukoväť je nesmierne dôležité, aby pri tom nedošlo k žiadnym bočným tlakom. Celý tlak musí byť vykonaný rovnobežne s hlavňou. Akýkoľvek bočný tlak by mohol spôsobiť odchýlenie pištole v momente vypustenia výstrelu.

Malíček, prstenník a prostredník sú starostlivo obopnuté okolo rukoväte s hladkým konštantným napätím, ktoré vždy zabezpečí, aby stredný vankúšik každého z týchto prstov pôsobil na rukoväť pri každom výstrele rovnako. Tlak na prstenník a malíček bude menší. Akékoľvek iné umiestnenie prstov bude vyvolávať pôsobenie kombinovaných vektorových síl, ktoré budú mať za následok bočné odchýlky osi v momente výstrelu.

Najdôležitejším prstom ruky je prst spúšte. Ten musí byť bez akéhokoľvek kontaktu s rukoväťou. Až keď sa dosiahnu tieto optimálne podmienky, môže sa dosiahnuť správna činnosť spúšťacieho prsta. Ak tomu tak nie je, t. j. ak má spúšťací prst kontakt s rukoväťou, pri výstrele bude mať za následok vytvorenie premenlivej zloženej vektorovej sily, čo spôsobí pohyb pištole z optimálneho bodu zamierenia v okamihu uvoľnenia výstrelu a požadovaná opakovateľná presnosť sa stratí. Koncová časť palca a končeky malíčka, prostredníka a prstenníka môžu sa jemne dotýkať rukoväte, ale nemali by vyvíjať výrazný tlak, pretože by to pri výstrele nepriaznivo ovplyvnilo umiestnenie zásahu na terči.

## Zdvihnutie pištole a spustenie do zámerného rajónu.

Celý tento proces je potrebné vykonať ako súčasť cyklu tvorby výstrelu plynulým a koordinovaným spôsobom tak, aby sa to dalo ľahko opakovať.

Proces sa začína niekoľkými hlbokými bránicovými nádychmi. Pri druhom nádychu zdvihnete pištoľ tak, aby smerovala nad čierny kruh terča asi o tri centimetre, ale tak aby mieridlá boli ešte v bielej ploche nad čiernym kruhom terča.

V tejto polohe sa musíte cítiť pohodlne a musíte dobre a jasne vidieť na mieridlá. Mieridlá by mali byť správne zarovnané, muška s rovnakými priesvitkami vo výseku cieľníka. Pri výdychu začnite spúšťať pištoľ. Pištoľ by sa mala spúšťať plynulo stále sa znižujúcou rýchlosťou tak, aby sa zastavila mieridlami v zámernom rajóne.

Musíte sa rozhodnúť, kedy začnete proces spúšťania – plynulého tlaku na spúšť. Začiatok spúšťania je individuálny, ja začínam spúšťať približne v polovici čierneho kruhu terča.

Ak spustíte pištoľ príliš nízko, potom sa nenechajte zlákať na dotlačenie – nadvihnutie pištole späť hore do zámerného rajónu, ale spustite zbraň a začnite proces znova. Ak to neurobíte, zrušíte dobrú prácu, ktorú ste odvedli vyššie.

Zmyslom "nadvihnutia" pištole nad čierny kruh terča je zapojiť deltové svaly. Tieto svaly majú oveľa jemnejší stupeň kontroly pri uvoľňovaní (klesaní) ako pri zdvíhaní, a preto máte oveľa jemnejšiu kontrolu pri spustení do zámerného rajónu.

## Zaujatie postoja smerom k terču.

Keď už stojíte v streleckom postoji, musíte vedieť, ako zaujať pozíciu smerom k terču. To znamená, že sa musíte naučiť ako sa správne postaviť pred cieľ – terč a prirodzene naň mieriť. Opäť platí, že základom je dôslednosť a pohodlie. Pravidlom je, aby ste to mohli robiť opakovane počas mnohých dlhých streleckých tréningov ev. pretekov.

Pri osvojovaní si polohy postupujte podľa týchto pokynov:

1. Mali by ste stáť v postoji, ktorý ste si určili podľa pokynov v prvej kapitole, pričom tento postoj sa môže pohybovať od bočného postavenia až po postavenie skoro kolmo na cieľ.
2. Zavrite oči, zdvihnite strieľajúcu ruku a ukazovákom ukážte na cieľ. Nepremýšľajte o tom v snahe zamieriť na cieľ: sústreďte sa len na nájdenie polohy, v ktorej sa cítite pohodlne. Toto je prirodzený bod mierenia a musíte ho nájsť podvedome (preto nemyslite na cieľ.)
3. So zatvorenými očami pohodlne otočte hlavu smerom k strieľajúcej ruke a otvorte oči. V ideálnom prípade by vaše oči a ruka mali byť v jednej línii so stredom terča.
4. Ak mierite inde, pohnite zadnou nohou v smere chyby. (Napríklad ak som mieril doľava od terča, potom by som zadnú nohu posunul doľava, čo následne otočí môj cieľový bod doprava.)
5. Po zamierení zopakujte postup, aby ste sa uistili, že váš prirodzený bod zamierenia je skutočne na ciele a podľa potreby ho upravte.

Nakoniec si dajte pištoľ do ruky a vyskúšajte, či sú po zdvihnutí mieridlá na ciele. Podľa potreby postoj upravte.

Počas zdvíhania ruky neskláňať hlavu, mieridlá nájdete tak, že sklopíte oči.

## Kontrola dýchania.

Dýchanie je neoddeliteľnou súčasťou vášho života. Ak nie ste schopní dýchať, potom stratíte vedomie. Ak je to dlhšie, môžete sa dostať do veľmi vážnych problémov (t. j. poškodenie mozgu alebo smrť.) Vaše telo je nastavené tak, aby monitorovalo vaše dýchanie a udržiavalo cyklus dýchania.

Tu je niekoľko myšlienok o dýchaní počas streľby z pištole:

1. Dýchanie spôsobuje pohyb. Vaša stabilita v zámernom rajóne nebude dobrá, pokiaľ dýchate. V dôsledku toho nemôžete strieľať a dýchať súčasne.
2. Vaše oči potrebujú kyslík, aby správne videli na cieľ. Vaše telo bude bojovať o vzduch, pretože spotrebuje jeho zásoby. Príznaky nedostatku kyslíka nepriaznivo ovplyvňujú vašu kontrolu nad držaním zbrane v zámernom rajóne a kontrolu mieridiel pod čiernym kruhom terča.. Na dobrú streľbu potrebujete mať v tele kyslík.
3. Keďže tieto dve tvrdenia sú vo vzájomnom rozpore, musíte dosiahnuť kompromis medzi streľbou a dýchaním. Musíte sa uistiť, že máte v tele dostatok kyslíka, aby ste mohli dýchanie prerušiť na dostatočne dlhý čas na to, aby ste pohodlne odpálili ranu za minimálneho pohybu mieridiel v zámernom rajóne.

Tu je jedna z metód na pomalú streľbu:

1. Keď ste v postoji a pripravení na streľbu, pomaly a zhlboka sa dvakrát alebo trikrát nadýchnite. Týmto zabezpečíte, že váš organizmus je plne okysličený.
2. Pri zdvíhaní pištole sa pomaly nadychujte (vdychujte).
3. Keď sa usadíte na terči v zámernom rajóne, úplne vydýchnite, ale nevytláčajte z tela posledný kúsok vzduchu z pľúc. Len prirodzene vydýchnite. V tomto momente ste v prirodzenom bode medzi nádychom a výdychom. Vaše telo je v tejto fáze zvyknuté na pauzu.
4. Počas tejto pauzy (trvajúcej 6 - 10 sekúnd) nedýchajte. Dokonale zamierte a plynule stlačte spúšť.
5. Po výstrele spustíte ruku s pištoľou a potom sa nadýchnite.
6. Po spustení ruky zabezpečte normálne dýchanie.
7. Poznámka: Alternatívou k výdychu pri usadzovaní sa do zámerného rajónu by mohlo byť vydýchnuť na polovicu nádychu. Tým si udržíte v pľúcach trochu kyslíka. V tomto bode polovičného nádychu sa zastavíte a vystrelíte. Po jeho dokončení úplne vydýchnite, keď spúšťate zbraň. Toto si vynúti neprirodzenú prestávku v dýchacom cykle, ale niektorí ľudia sa cítia pohodlnejšie s touto metódou.
8. Venujte čas tomu, aby ste sa počas streľby zhlboka nadýchli. V priebehu 60 výstrelov počas preteku alebo tréningu budete často zdržiavať dych. To bude mať negatívny vplyv na váš organizmus. Dobrá aeróbna kapacita tento vplyv zníži.
9. Tri hlboké nádychy pred streľbou môžu účinne fungovať aj ako "upokojenie" alebo uvoľnenie. Zahrňte ju do svojho mentálneho tréningu.

Dýchanie je pri streľbe dôležité. Nesmie negatívne zasahovať do vašej stability v zámernom rajóne. Pokiaľ budete dôsledne dodržiavať takéto dýchanie, stane sa to prirodzeným pri vašej streľbe.



## Minimálny pohyb v zámernom rajóne.

Mám dobré a zlé správy. Najskôr dobrá správa: ste nažive a v poriadku, zapájate sa do strelby z pištole. A teraz zlá správa: keďže žijete, nikdy nebudete môcť stáť absolútne nehybne. Presnejšie povedané: nemôžete stáť v pokoji a držať pištoľ bez pohybu. Prečo? No preto.

Vymenujme len niekoľko dôvodov: vaše srdce pumpuje, dýchate (alebo musíte dýchať) a vaše telo reaguje na nespočetné množstvo nervov, ktoré sa rozbiehajú po celom vašom tele. Stačí povedať, že je tu veľa dôležitých vecí, ktoré sa vo vašom vnútri odohrávajú, a vy ich nemôžete vypnúť. Výsledkom je, že keď sa pozeráte na mieridlá v zámernom rajóne uvidíte, že sa pohybujú. Vaším cieľom je minimalizovať tento pohyb a prispôbiť tomu svoju strelbu. Tu je niekoľko vecí, ktoré si treba zapamätať v súvislosti s minimálnym pohybom v zámernom rajóne.

Nemôžete sa nútiť k nehybnosti. Je pravdepodobné, že to bude mať opačný účinok. Prijmite tento pohyb ako fakt a strieľajte cez neho.

1. Minimálny pohyb sa zvyčajne dosiahne krátko po zavedení pištole do zámerného rajónu a trvá menej ako 6 sekúnd. Preto by ste mali trénovať, aby ste výstrel spustili do 6 sekúnd od zavedenia pištole do rajónu. (to znamená po zavedení pištole do palebnej pozície, nie od momentu, keď začnete zdvihnutie).  
Dlhšie držanie a snaha o znehybnenie je kontraproduktívna. Akonáhle stratíte minimálny pohyb, už sa nevráti späť. Výstrel ako taký prerušte a skúste to znova.
2. Pohyb, ktorý vidíte na konci hlavne, nie je až taký veľký ako sa zdá. Vo väčšine prípadov je jeho rozsah pohybu v rámci čierneho kruhu a prípadne by mohol byť v rámci 10.  
Hoci by ste sa mali naučiť znižovať pohyb v rajóne, určitý pohyb nie je najhorší. Aj v tomto prípade, pravdepodobne dosiahnete dobrý zásah, ak budete dodržiavať všetky ostatné základy.  
Dôležitejšie ako počiatočné znižovanie pohybu mieridiel v rajóne je kontrolovať, ako naň reagujete.  
Najskôr sa musíte naučiť udržiavať mieridlá zarovnané, aj keď plávajú pod čiernym kruhom v zámernom rajóne. Ak stratíte z dohľadu zarovnanie mieridiel, táto chyba sa mnohonásobne prejaví a vy budete mať ďaleké výstrely. Ak sú vaše mieridlá zarovnané, budete strieľať v rámci svojho pohybu v rajóne. Tento pohyb sa po čase zmenší a výsledky budú lepšie.
3. Niektorí ľudia si povedia keď muška prechádza cez zámerný rajón a približuje sa k stredu : "Teraz rýchlo stlač spúšť ." No, teoreticky to znie dobre; v praxi je to však veľmi nesprávne. Rýchle ťahanie za spúšť keď sa mieridlá pohybujú cez zámerný rajón, má tendenciu stratiť kontrolu nad spúšťou (čo má za následok tlačenie, ťahanie, strhnutie spúšte) čo narúša rovné postavenie mieridiel a následne chybnú ranu v terči.  
Prijmite že sa vaša pištoľ bude pohybovať, nechajte ju plávať a strieľajte aj za pohybu mieridiel v rajóne. Zvyšujte tlak na spúšť kým sú mieridlá v tejto oblasti a udržiavajte zarovnanie mieridiel. Vaše výstrely sa veľmi pekne zoskupia.
4. Môžete vnímať, že sa vám mieridlá veľmi pohybujú - pretože vaša pozornosť je zameraná na terč a nie na mušku. Pozrite sa na mieridlá! Vaše sústredenie musí byť vždy zamerané na mušku, čo spôsobí, že čierny kruh terča bude vyzerať v diaľke len ako sivá škvrna. Tým sa zníži vnímanie pohybu vašich mieridiel v zámernom rajóne.

5. Vieme, že sa nemôžete prinútiť stáť bez pohybu. Môžete však pracovať na svojom postoji aby ste znížili kolísanie tela, a môžete sa pozrieť na spôsoby, ako zvýšiť svoju stabilitu . Stabilita sa dá zvýšiť venovaním pozornosti pri tréningu, výberom obuvi a tréningom rovnováhy napríklad na balančnej doske.

Dosiahnutie minimálneho pohybu v rajóne si vyžaduje prácu a dôveru v seba. Musíte akceptovať, že malý pohyb je nevyhnutný a v poriadku. Nereagujte na tento pohyb prehnane a nezabúdajte na základy kontroly mieridiel a ovládania spúšte. Budete prekvapení, ako dobre dokážete strieľať.

## Mierenie.

Mierenie je pri streľbe veľmi dôležité a musíte venovať veľa energie na koordináciu svojich mieridiel a cieľa. Ak nedokážete dôsledne zamieriť strelnú zbraň na cieľ, nikdy nebudete spokojní so svojimi výsledkami. Tu je stručný prehľad úvah o mierení.

Terče a ich vzhľad.

Čo je na tomto terči zlé? Jednoducho: je ostrý a kruh je ohraničený a čierny. Aby ste terč videli takto, musíte sa naň pozeráť, čo by ste pri mierení *NIKDY* nemali robiť.

Keď si upravujete postoj a pozeráte sa cez ruku s pištoľou na cieľ, vtedy sa môžete pozeráť na terč. Urobte to a uistite sa, že mierite priamo na svoj cieľový bod. Keď je postoj v poriadku a vyskúšali ste, že sa vaša pištoľ usadila tam, kam mierite, potom sa prestaňte pozeráť na cieľ!

*Kontrolujte iba mušku.*

Teraz je to oveľa lepšie. Stred je sivý a nie je taký ostrý, najlepšie keď ho vidíte ako šedú škvrnu.

Prečo by to malo vyzerať takto ?

Odpoveďou je, že by ste sa nemali pozeráť priamo na cieľ. Vaša hlavná pozornosť by sa mala sústrediť na mušku a jej relatívnu polohu voči cieľu. Ak sa domnievate, že ostro vidíte aj cieľ – čierny kruh terča aj mušku súčasne, potom sa mýlite. Oko nemôže fyzicky vykonať úkon zaostrenia na 2 objekty, z ktorých jeden je blízko vás (muška) a na jeden vzdialený (terč vzdialený 10 až 50 metrov podľa disciplíny ktorú strieľate.) Keď sa vám zdá, že sú zaostrené obidva, vaše oko v skutočnosti zaostruje na jeden objekt, potom sa vráti späť na druhý objekt a znova zaostří.

Stane sa to veľmi rýchlo a potom opäť späť. Inými slovami, polovicu času sa pozeráte na mušku a polovicu času na terč, vtedy budú vaše zásahy s veľkým rozptylom. Zamerajte sa na jednu vec: na kontrolu a zaostrenie mušky.

Pozrime sa na zarovnanie mieridiel. Muška na konci hlavni je samozrejme ostrá a čierna. Toto je náš hlavný bod zamerania pozornosti. Pohľad na prednú mušku však nezaručuje dobrý výstrel. Musíte sa tiež uistiť, že je správne zarovnaná vo výseku cieľníka, preto sú horné rohy zárezu cieľníka čierne a tiež ostré. ( Na rozdiel od terča a mušky, sú vaše oči schopné udržať mušku a cieľník takmer rovnako zaostrené, pretože sú veľmi blízko).

Uistite sa, že horná časť mušky je zarovnaná s hornou časťou cieľníka. Uistite sa tiež, že muška umiestnená vo výreze cieľníka má po oboch stranách rovnaký pásik svetla – rovnaké priesvitky. Ak sú priesvitky príliš tenké na to, aby boli dobre viditeľné, možno budete chcieť zväziť rozšírenie zárezu na cieľníku alebo zmenšiť šírku mušky, ak má vaša pištoľ tieto možnosti.

Dôvodom, prečo nie je celý cieľník čierny, je to, že sa pozeráte cez zárez cieľníka na mušku a venujete pozornosť len na horné rohy zárezu cieľníka. Z týchto bodov určíte, že vrcholy cieľníka sú v jednej rovine a že muška je vycentrovaná.

Teraz si konečne môžeme zaostrené a správne vycentrované mieridlá umiestniť pod terč do zámerného rajónu. Obrázok mieridiel vytvára vzťah s cieľom. V podstate, keď namierite pištoľ na cieľ, to čo vidíte, je obraz vašich mieridiel v zámernom rajóne.

## Ovládanie spúšte.

Termín ovládanie spúšte sa vzťahuje na spôsob, akým aktivujeme strelnú zbraň tak, aby pištoľ vystrelila bez toho, aby narušila obraz zarovnaných mieridiel v zámernom rajóne. V podstate, keď zvýšite tlak na spúšť, mieridlá zostanú zarovnané a váš cieľový bod sa nezmení.

Dobré ovládanie spúšte je rozhodujúce pre váš úspech ako strelca. Ak sa tu vyskytne problém, zlepšenie môže priniesť veľký skok vpred vo vašich schopnostiach a zmenšiť zoskupenie výstrelov. Ak máte problémy s presnosťou streľby, ovládanie spúšte je jedným z najlepších spôsobov, na ktorých môžete začať pracovať!

Tu je niekoľko informácií, ktoré by ste mali mať na pamäti, keď stláčate spúšť.

- Pri výstrele by mala byť púšť tlačaná kolmo dozadu, smerom k cieľnikovi. Niektorí strelci to opisujú ako "Ťahajte mušku rovno dozadu cez cieľnik".
- Tlak, ktorý vyvíjate na spúšť musí byť 100 % priamo smerom dozadu. Nemôžete vyvíjať tlak do strán (doprava alebo doľava, tzv. "ťahanie" alebo "tlačenie") na spúšť, pretože táto činnosť posunie pištoľ mimo zámerný rajón. Tlak priamo dozadu udrží pištoľ na mieste vášho mierenia.
- Spúšť sa musí aktivovať pomaly. Rýchlou aktiváciou spúšte môžete "trhnúť" spúšťou, čo spôsobí dve veľmi zlé veci: naruší nastavenie vašej mušky a posunie vás z vášho zámerného rajónu.
- Neponáhľajte sa, akceptujte minimálny pohyb mieridiel v rajóne a tlačte POMALY na spúšť. Žiadne unáhlené pohyby. Žiadne myšlienky typu "Teraz je to v čiernom: STLAČ!" Spomaľte. Spúšť sa musí aktivovať plynulo a postupne. Keď sa rozhodnete vystreliť tlak na spúšť by mal byť od začiatku do konca veľmi plynulý. To znamená, že keď začnete, zvyšujete tlak na spúšť rovnomerným tempom až do okamihu výstrelu. Výstrel docielte jedným plynulým pohybom. V procese výstrelu neprerušujte tlak a znova nezačínajte tlačiť.
- Platí tu jedno staré príslovie: "Rob alebo nerob". Buď aktivujte spúšťací proces, alebo neaktivujte spúšťací proces. Čokoľvek medzi tým buď spôsobí problémy alebo naznačí, že problém existuje (t. j. nedostatok koncentrácie alebo pozeranie sa na terč).
- Keď tlačíte na spúšť, pohybuje sa iba prst na spúšti.
- Izolujte pohyb celého prsta, pohybujete len druhým článkom prsta. Zvyšok prsta musí zostať nehybný a nesmie prísť do kontaktu s rukoväťou alebo rámom pištole. Navyše druhé prsty musia udržiavať rovnaký tlak na rukoväť ako predtým. Je to zložité, ale s praxou to zvládnete dobre.
- Počas spúšťania pištole do zámerného rajónu plynule stlačte prvý chod na spúšti, uvedomte si jeho hmotnosť a dávajte pozor, aby ste počas tohto procesu nevystrelili. Druhý chod spúšte dotlačíte plynule po zavedení do zámerného rajónu. Poznámka: Ak ste v streľbe nováčik alebo máte problémy s ovládaním spúšte, nezačnite tlak na spúšť pri klesaní ruky ale až vtedy keď máte mieridla v rajóne.
- Spúšť by sa mala zvyčajne aktivovať, keď dosiahnete minimálny pohyb mieridiel čo je za menej ako 10 sekúnd po zavedení do rajónu.
- Pokúste sa nevedome aktivovať spúšť, aby vás výstrel prekvapil. Vaše podvedomie sa vycvičí aby rozpoznalo kedy treba spustiť a prst sa aktivuje. Ak budete výstrelom prekvapení

následne sa vyhnete mnohým problémom pri spúšťaní. Je to ťažké zvládnuť ale príde to časom, chce to veľa praxe.

Ako sme už spomenuli, ovládanie spúšte je kritickou zručnosťou ktorú treba rozvíjať. Vyžaduje si to čas a tvrdú prácu, ale odmeny sú obrovské.

Poznámka: suchá strelba (tzv. sušenie) je jedným z najlepších cvičení na zdokonalenie tejto zručnosti.

## Dokončenie výstrelu.

Dôležité je dokončenie celého vášho úsilia na výstrele, pri zachovaní postoja a zarovnaných mieridlách v rajóne, po tom čo strela opustila hlaveň. Keď aktivujete spúšť a strela opustí hlaveň, musíte ešte určitý čas držať koncentráciu na tonus ruky a kontrolu mieridiel. Pred spustením pištole nechajte sa pištoľ po spätnom ráze usadiť v zámernom rajóne.

Dôvody prečo takto postupovať sú mnohé.

Po prvé, chcete udržať vašu pozornosť počas celého výstrelu. Ľudia ktorí sa nesústredia na celý proces výstrelu môžu predvídať výstrel a spustiť pištoľ skôr ako strela opustí hlaveň. To ma za následok zlý zásah na terči.

Po druhé, na analýzu výstrelu musíte byť schopní sledovať svoje mieridlá a odhadnúť zásah skôr ako sa pozriete do ďalekohľadu aby ste zistili ako dopadol váš výstrel. Ak ste skôr spustili zbraň, nemôžete skontrolovať zarovnanie mieridiel.

Po tretie, na základe recenzie určte, čo ste urobili správne a zvážte oblasti na zlepšenie.

Takže nasledujúci postup pozostáva z týchto bodov:

1. Pištoľ vystrelí, strela opustí hlaveň.
2. Udržujte tonus svalstva a koncentráciu na mieridla po dobu 1 alebo 2 sekundy.
3. Nechajte sa pištoľ zotaviť zo spätného rázu a usadte ju späť do zámerného rajónu.
4. Skontrolujte nasledujúce položky:
  - Ako vyzerali mieridlá?
  - Vrátili sa mieridlá do zámerného rajónu?
  - Aký bol pocit z uchopenia pažby?
  - Aký bol pocit zo spúšťania?
5. Z vyššie uvedeného prehľadu odhadnite, kde strela dopadla na terč (t. j. vpravo, vľavo, hore, dole, neskôr môžete určiť napr. deviatka na šesť hodín).
6. Spustite pištoľ.
7. Potvrďte si odhad výstrelu pomocou ďalekohľadu. Ak je rozdiel medzi tým ako ste odhadovali a skutočnosťou, skúste zistiť prečo sa to stalo.
8. Analyzujte čo bolo správne. Ak by sa dal výstrel vylepšiť, rozhodnite sa na ktorom kroku je potrebné pracovať.

Sledovanie a analyzovanie výstrelu je často prehlíadané, najmä keď sa strelec príliš zaoberá výsledkom. Namiesto dôsledného odhadu sa ponáhľa k ďalekohľadu, aby videl ako sa mu darilo.

V dôsledku toho zruší všetku svoju tvrdú prácu.

Strieľajte a postupujte ďalej. Váš rozptyl sa zmenší a vy sa naučíte veľa o vašej streľbe.