

Střelba z pistole

Určeno pro vnitřní potřebu ČSS.

Publikace neprošla jazykovou úpravou.

Rozšiřuje se podle rozhodnutí VV ČSS.

Předmluva

Tato publikace měla být původně čistým překladem knihy Střelba z pistole autorů Laslo Antala a Ragnara Skanakera z r. 1985. V průběhu prací na překladu se však ukázala potřeba některých úprav. Potřebné zmenšení rozsahu bylo dosaženo vypuštěním některých všeobecně známých částí (anatomie, fyziologie...), publikovaných prakticky v každé běžně dostupné publikaci o sportu a vypuštěním nepodstatných částí některých kapitol. Dále byly provedeny některé změny a doplňky, vyvolané změnami pravidel sportovní střelby ISSF (dříve UIT). Tyto změny se týkají především některých postupů při střelbě, vzhledu otočných terčů a použití elektronických terčů. Samotná pravidla zde samozřejmě uváděna nejsou a je proto nanejvýš vhodné, aby se jak střelci, tak i trenéři kromě této publikace seznámili podrobně i s platnými pravidly sportovní střelby. V kapitole Zvláštní příprava pak byly promítnuty poslední výsledky výzkumných prací o přípravě sportovních střelců.

Obsah

Předmluva	3
Část první - Základní principy	
Kapitola 1 - Bezpečnost	5
Bezpečnost v klubovně, bezpečnost na střelišti, bezpečnost doma, všeobecné zásady	
Kapitola 2 - Základní techniky	7
Střelecký postoj, držení pistole, dýchání, míření a obrazce mířidel, spouštění, koordinace spouštění, následný čas	
Kapitola 3 - Náprava chyb	16
Chyby v zamíření, chyby při spouštění, chyby v postoji a držení, chyby v soustředění	
Kapitola 4 - Speciální trénink na odstranění chyb	20
Postoj, držení, míření, spouštění, chyby v následném čase, koncentrace	
Kapitola 5 - Vybavení	22
Terčové pistole, dalekohled, chrániče sluchu, střelecké brýle, stopky, nářadí, střelecká čepice, střelecký kufrík nebo skříňka, poznámkový sešit, oděv, různé drobnosti	
Kapitola 6 - Příprava	24
Terčové pistole, dalekohled, chrániče sluchu, střelecké brýle, stopky, nářadí, střelecká čepice, střelecký kufrík nebo skříňka, poznámkový sešit, oděv, různé drobnosti	
Část druhá - Pistolové soutěže ISSF	
Kapitola 7 - Velkorážní pistole a sportovní pistole žen	26
Pistole, technika střelby, postoj, držení pistole, dýchání, míření a zvedání ruky, mířidla a míření, spouštění, následný čas, trénink, příprava na závod, taktika, vybavení, zbraně a střelivo, národní disciplína - sportovní pistole	
Kapitola 8 - Standardní pistole	37
Pistole, technika střelby, postoj, držení pistole, dýchání, míření a zvedání ruky, mířidla a míření, spouštění a následný čas po výstřelu, časování, rytmus, zpětný ráz, trénink, příprava na závod, taktika, vybavení, zbraně a střelivo	
Kapitola 9 - Vzduchová pistole	43
Pistole, technika střelby, postoj, držení pistole, dýchání, mířidla a míření, spouštění, následný čas po výstřelu, trénink, příprava na závod, taktika, vybavení, zbraně a střelivo	
Kapitola 10 - Libovolná pistole	50
Pistole, technika střelby, postoj, držení pistole, dýchání, mířidla a míření, spouštění a spouštění, čas po výstřelu, trénink, příprava na závody, taktika, vybavení, zbraně a střelivo	
Kapitola 11 - Rychlopalná pistole	60
Pistole, technika střelby, postoj, držení pistole, dýchání, míření a zvedání ruky, míření a vodorovný pohyb, mířidla a míření, spouštění, časování, rytmus, zpětný ráz, trénink, příprava na závod, taktika, vybavení, zbraně a střelivo	
Část třetí - Trénink a příprava na závod	
Kapitola 12 - Tréninkové metody	72
Technický trénink, ostrá střelba, střelba na sucho, fyzický trénink, všeobecná kondice, zvláštní příprava, psychický trénink, řízený trénink, autogenní trénink, soutěživý trénink	
Kapitola 13 - Trénink	80
tréninkový plán, přípravné období, tréninkové období	
Kapitola 14 - Příprava na závod	82
intenzivní trénink, uvolnění před závodem, vlastní závod	
Kapitola 15 - Závod	85
Závod, finále, rozstřel, po závodě	
Závěr	87
Kdy a jak začít	

Část první

Základní principy

Střelba z pistole je sport mnoha tváří. Ze všeho nejdříve je však potřebné získat základní dovednosti. Jakmile jednou totiž zkusíte střlet bez hlubšího seznámení se základy techniky střelby, budete velmi brzy zklamáni.

Zde důrazně naléháme na všechny čtenáře této knihy, začátečníky či pokročilé, aby její první část studovali pečlivě. O to snadnější pak budou mít studium dalších kapitol. I ti, kteří už ledacos umějí, se stále ještě čas od času potřebují vracet k základům, stejně jako koncertní mistr cvičí před koncertem stupnice a jednoduchá cvičení.

Donedávna získávala velká část střelců základní střelecké dovednosti na úrovni klubů. Dobře míněné rady si ale mnohdy protiřečily. Výsledek toho byl, že celá řada střelců si vyvinula chybné návyky, které pak bránily dalšímu pokroku. Dnes se situace poněkud zlepšila, ale stále ještě je mnoho střelců, kteří jsou odkázáni na rady těch, jejichž znalosti moderního střeleckého tréninku jsou minimální.

Naším záměrem je seznámit čtenáře v této části knihy se základními principy střelby z pistole. Jakmile jednou pochopíte základy techniky střelby z pistole a přijmete je za své, budete schopni na solidních základech stavět další dovednosti, které budete potřebovat pro střelbu speciálních disciplín.

Kapitola 1

Bezpečnost

Jakmile se zachází se zbraněmi, není bezpečnosti nikdy dost, zvláště jde-li o pistole. Ty mají krátkou hlaveň, kterou lze velmi snadno namířit v libovolném směru. Navzdory smrtící povaze zbraní samotných je střelba z pistole bezpečný sport. Zacházení s pistolemi není důvodem k nehodám — jen nedbání pravidel bezpečnosti. To je důvod, proč je bezpečnost první návyk, který musí střelec získat a který se mu stálým opakováním musí stát druhou přirozeností.

Bezpečnost v klubovně

- Jakmile je pistole přinesena do

klubovny a vyjmuta z pouzdra, musí být otevřen závěr a musí zůstat otevřený. Ze samonabíjecích pistolí musí být také vyjmut zásobník.

- Bezpečnost pistole si přezkoušejte vždy při vyjímání z pouzdra, při předávání od jedné osoby druhé a při přenášení na střeliště.
- Mějte vždy pistolí a střelivo odděleně tak daleko, jak je to jen možné.
- Nikdy nemanipulujte s pistolí bez svolení jejího majitele.
- Při suché střelbě z pistole vždy miřte do bezpečného směru.
- Nikdy nenabíjejte zbraň ani zásobník jinde než na střeleckém stanovišti, a

to jen byl-li k tomu dán povel.

• NIKDY PISTOLÍ NA NIKOHO NEMIŘTE!

Bezpečnost na střelišti

- Nikdy nemanipulujte s pistolí, je-li někdo před palebnou čarou.
- Při veškeré manipulaci s pistolí ji držte tak, aby mříla do bezpečného směru, nejlépe šikmo dolů před vás.
- Nabíjejte pistolí až na povel vedoucího střelby — rozhodčího.
- Pistolí vybijte vždy, je-li k tomu dán povel nebo když:
 - dojde k nějakému vyrušení nebo k nebezpečné situaci (požár, výpadek osvětlení ap.)
 - musíte z jakéhokoliv důvodu opustit střelecké stanoviště
 - musíte pistolí z jakéhokoliv důvodu odložit
 - došlo k poruše vaší pistole (kromě případů, kdy pravidla nařizují při závadě v závodu určitý postup).
- Nevyměňujte terče dříve, než jsou všechny pistole na střelišti vybité, zásobníky vyjmuté a závěry pistolí otevřené. Při závodě nechte pistolí zkontrolovat úsekovým rozhodčím.
- Když odnášíte pistolí ze střeleckého stanoviště, zkontrolujte dvakrát, než ji uložíte do pouzdra, že je vybitá.

Bezpečnost doma

- Mějte pistole a střelivo uloženy zamyčené a pokud možno odděleně.
- Dbejte, aby se k pistolím a střelivu nedostaly děti a ti dospělí, kteří nejsou se zacházením se zbraněmi obeznámeni.
- Zbraněmi se nikdy nikomu nechylujte, nikomu je neukazujte, nikdy je nenechte bez dozoru.
- Do auta a pod. je nepřenášejte volně, ale uložené v kufříku nebo v jiném obalu.

Všeobecné zásady

- Nikdy nestřílejte z nové pistole, aniž jste před tím pečlivě vyčistili hlaveň. Nadbytečný olej nebo tuk v hlavní může způsobit vážné poškození zbraně.
- Nemažte vzduchové pistole. Směs vzduchu a olejových par může při stlačení vybuchnout (diesellový efekt).
- Přebíjíte-li si sami náboje, buďte obzvláště pečliví, abyste nepřekročili náplň doporučenou výrobcem prachu. Nepoužívejte přebíjené náboje neznámého původu. Nesprávně přebité náboje mohou způsobit vážné nehody a zranění.
- Má-li vaše pistole závalu nebo máte-li dojem, že s ní něco není v pořádku, nepokračujte ve střelbě a pistolí ihned vybijte. Při závodě postupujte podle pravidel. Nepokoušejte se to řešit v průběhu střelby.
- Prostudujte si zákony, vyhlášky a nařízení, týkající se zbraní. Nezapomeňte, že jejich porušení může být vážný trestný čin.
- Nikdy nedovolte ani sobě ani svým střeleckým přátelům ledabylé zacházení se zbraněmi. Jediný nestřežený okamžik může vést k tragédii.
- Mějte na paměti, že možnost náhodného výstřelu je mnohem větší při psychickém stresu a bohužel k němu vždy dojde s „prázdnou pistolí“. Podmíněný reflex takovému psychickému selhání nepodléhá, ale může se získat jen stálým opakováním a tvrdým cvičením zásad bezpečnosti.
- Vytkne-li vám někdo cokoli, co se týká bezpečnosti, poděkujte mu a vyhovte mu, ať už by šlo o oficiální napomenutí nebo se jednalo o úplnou maličkost.

Kapitola 2

Základní techniky

Střelecký postoj

Dříve než můžete vystřelit ránu, musíte *správně stát*. Musíte být *správně vyvážený*, tělo musí být drženo pevně, ale bez napětí, tak aby vám to dovolilo namířit ruku držící pistolí přirozeným způsobem na terč. Poloze vašich nohou, těla, paží a hlavy říkáme *střelecký postoj* a ten musíte zaujmout vždy, když má dojít k výstřelu. Neexistují absolutně pevná a jednoduchá pravidla, jimiž by byl definován ideální postoj. Musíte sami najít takový postoj, který bude vyhovovat právě vám s ohledem na vaši individuální tělesnou stavbu.

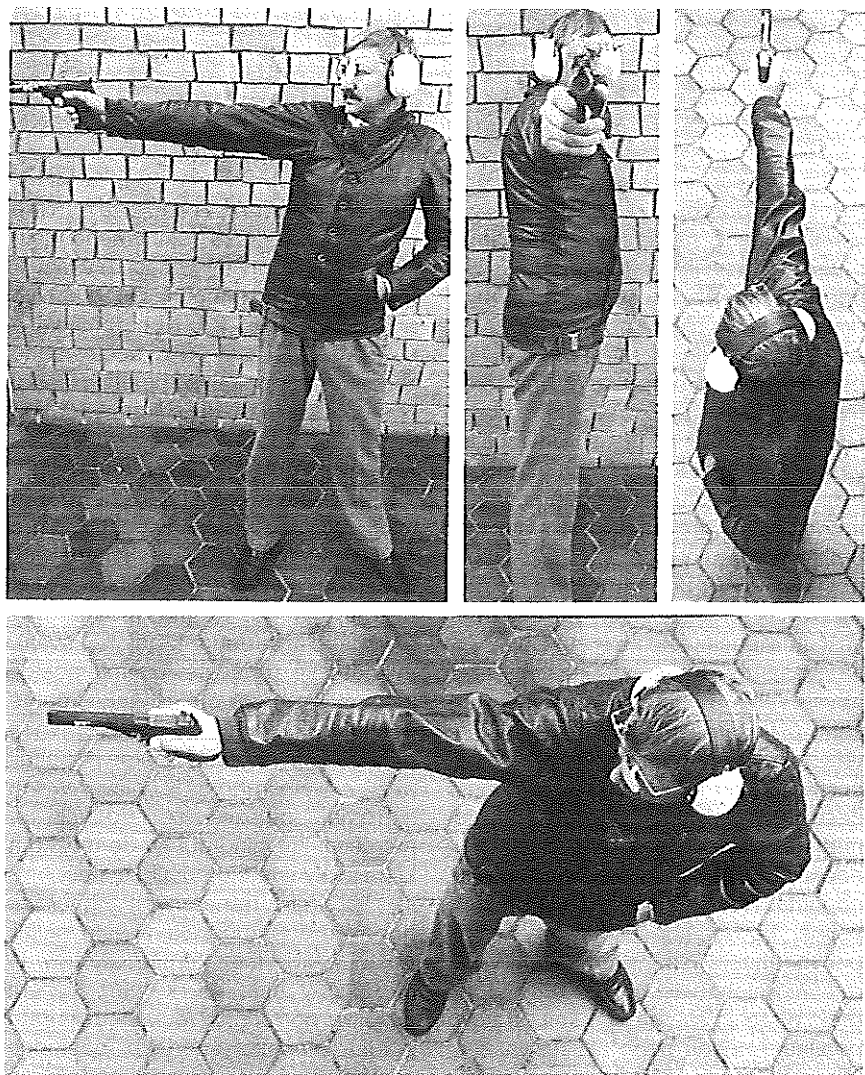
Vaše nohy musí být umístěny tak, abyste stáli pohodlně. Mají být od sebe asi na šířku vašich ramen. Váha těla musí být rovnoměrně rozložena na celou plochu obou chodidel. Horní část těla musí být vzpřímená. Trup je mírně ukloněn, tak aby vyvažoval váhu napřažené ruky. Paže musí být v lokti napnutá. Horní část těla musíte držet pevně, ale bez napětí; všechny boční pohyby musí vycházet z kyčlí, nikoli z ramen. Poloha vaší paže a ruky, která drží pistolí, se smí měnit pouze posunem nohou nebo těžiště vašeho těla, dokud nebude v linii zamířené na střed terče. Použijete-li pro vyrovnání do této linie ramenní kloub nebo zápěstí, potom při stresové zátěži, která vznikne při míření a spouštění, se paže vrátí do své přirozené polohy a nebude zamířena žádoucím směrem.

Abyste zaujmuli *správný postoj*, začněte tím, že zamíříte pistolí na terč. Pak spusťte ruku a zavřete oči. Opět zvedněte ruku, jako byste mířili a

otevřete oči. Pokud pistole míří mimo střed terče, upravte polohu nohou tak, aby mířila *správně*. Střelci praváci k tomu musí posunout levou nohu ve směru opačném k chybě zamíření a pak posunout pravou k opětovnému zaujmutí pohodlného postoje. Tento postup opakujte tak dlouho, dokud pistole nebude přirozeně zamířená se zavřenými očima na střed terče.

Vaše hlava musí být na úrovni mířidel. Její předklánění nebo zaklánění způsobuje namáhání očí. Hlava musí být otočena tváří k terči tak daleko, jak je to jen možné bez přílišného napětí krčních svalů. Vyhněte se příliš otevřenému postoji (čelem k terči) stejně jako úplně bočnímu (bokem k terči). V prvním případě ramenní svaly špatně podpírají paži a ve druhém je hlava v tak extrémní poloze, že dochází k přerušení krevního oběhu do mozku a krční svaly snadno postihne křeč.

Většina trenérských příruček doposud doporučovala, abyste zaujali postoj někde mezi těmito extrémy, tj. přibližně v úhlu 45° k terči. Během několika posledních let však byla tato poloha předními sportovci postupně zavrhnuta a všeobecně se přijímá názor, že *správný postoj* by měl být téměř v linii k terči. Tento postoj je vyrovnanější a stabilnější, protože zpětný ráz pistole je přenášen paží přímo až do ramene, kde je absorbován. Jakékoliv kymácení těla (houpání sem a tam) v této poloze neovlivňuje úhel paže ani polohu pistole. V čelním postoji k terči se úhel paže vzhledem k vašemu trupu bude



Obr. 1. Správný střelecký postoj. Všimněte si polohy nohou, trupu a hlavy. Kolena a loket jsou úplně napnutá.

měnit při každém zhoupnutí těla a k tomu bude vždy docházet. Je nemožné zůstat stát zcela nehybně. Zpětný ráz pistole je také v čelním postoji absorbován pouze paží, což se projeví ve znatelně větším pohybu ruky s pistolí.

Volné ruky si při míření a spouštění

vůbec nemusíte všímat. Většina střelců dává volnou ruku do kapsy kalhot nebo kabátu nebo ji zaháknou za opasek. Tím se zajistí, že rameno volné ruky se nebude hýbat. Abyste dosáhli stabilní polohy, musíte držet své tělo zcela pevně, ale současně musíte mít pocit pohodlí bez nějakého napětí.

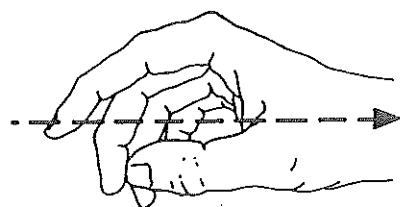
Svaly, které se přímo nezúčastní vytváření střeleckého postoje, musí být uvolněny, aby se zredukoval jakýkoliv nežádoucí efekt; např. břišní a hýžděvé svaly mají být uvolněny a i čelist má být uvolněna. Rovněž volná ruka nemá být sevřena v pěst.

Držení pistole

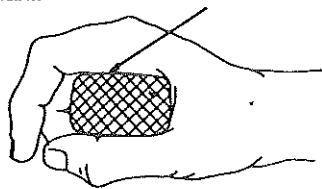
Před zamířením musíte pistoli správně uchopit. Většina továrně vyráběných rukojetí je pro terčovou střelbu nevhodná. Navzdory nedávnému zlepšení nemohou takové rukojeti padnout lépe než individuální; neexistují dva střelci, kteří by měli stejný tvar ruky. Pro správné držení pistole při míření musíte pažbu upravit nebo si pořídit novou, která by vyhovovala vaší osobní potřebě. Řada firem se na takovou individuální výrobu specializuje, ale většina střelců dává přednost vlastní výrobě nebo úpravě pažby dodané s pistolí. Je-li pažba správně vytvarovaná, pak přirozené „V“ vytvořené palcem a ukazováčkem bude rozpůleno osou hlavně. Ruka pohodlně obejmě pažbu po celém obvodu a všechny části dlaně s výjimkou ukazováčku budou v kontaktu s pistolí. Spodek rámu spočívá přirozeně na prostředníčku.

Váha pistole je přenášena na ruku prostřednictvím rukojeti. Těžiště pistole má být blízko spouště, takže podstatnou část váhy přejímají tři prsty, které objímají pažbu pod lučikem spouště. Pistoli musíte držet pevně všemi třemi prsty proti palci, tak budete mít plnou kontrolu nad zamířením pistole a její výškou. Tlak vyvinutý malíčkem musí být menší než tlak vyvinutý zbývajících dvěma prsty. *Ukazováček* — prst, který spouští — musí být volně pohyblivý a nesmí se dotýkat rámu pistole ani rukojeti. Palec musí být držen volně podél rámu, aniž by nějak tlačil na pistolí; dobře vytvarované pažby mají opěrky palce.

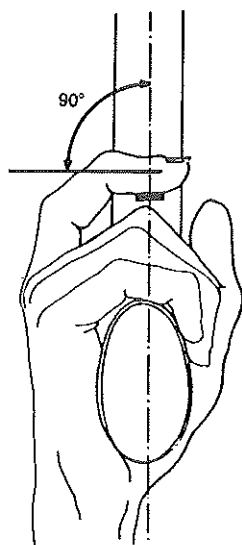
Obr. 2. Správné držení pistole.



A. Bříško posledního článku spouštějícího prstu se pohybuje podél přímé linie směřující dovnitř „V“ v dlaní.



B. Základna spouštějícího prstu se opírá o pažbu.



C. Správné držení pažby: Spodek rámu je podpírán prostředníčkem, prsteníčkem a malíčkem. Ukazováček obsluhuje spoušť vyvíjením tlaku v přímé čáře tak, že poslední článek prstu je v úhlu 90° k ose hlavně.

Pažba musí dovolit uchopit ji tak vysoko, jak je jen možné, aby se zmenšila páčivá síla. Je-li zaujmut správný střelecký postoj, pak při správném uchopení pistole musí být hlaveň podél osy pohledu mířícího oka. Není-li, pak je držení pistole špatné a pažba musí být upravena. Pažba musí být v takovém úhlu, aby hlaveň přirozeně zaujala polohu rovnoběžnou se záměrnou linií bez zbytečného pohybu v zápěstí.

Pro správné uchopení pistole ji vezměte nestřilející rukou za hlaveň a vtlačte ji do dlaně. Obejměte pažbu prsty a přesvědčte se, že prostředníček ji objímá těsně pod loktem nebo rámem a ukazováček je absolutně volný. Když zasazujete pistoli do dlaně, mějte při tom ukazováček a palec široce rozevřené. Jakmile pažbu obejmete svými prsty, vytvoří se mezi palcem a ukazováčkem zmiňovaná „V“. Když nyní poněkud uvolníte sevření, bude pistole naprosto správně uchopena; ověřte si to zamířením, jak to bylo popsáno dříve.

Poloha ruky na rukojeti a tlak na ni musí být naprosto stejné při každém výstřelu. Čím pevnější uchopení, tím přesnější je kontrola zbraně — ale jen do určitého okamžiku. Síla vyvinutá pro uchopení a držení pistole je přímo úměrná síle potřebné pro spouštění. Tlak vyvíjený malíčkem a špičkami prsteníčku a prostředníčku musí být co nejmenší, jinak bude hlaveň pistole stlačována dolů a důsledkem toho budou nízko umístěné rány v terči.

Mezi výstřely uvolněte sevření rukojeti a nechte krev v ruce volně cirkulovat. Občas pistoli z dlaně vyjměte úplně. Tím dosáhnete, že tvar ruky zůstane stále nezměněný. Tvar ruky ovlivňuje i teplota; za teplého počasí si mezi výstřely otřete ruku vlhkým ručníkem, aby se povrch dlaně ochladil.

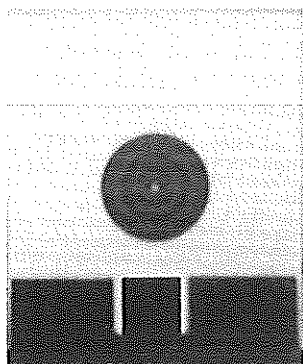
Dýchání

Dýchání způsobuje, že se ruka držící pistoli pohybuje; v průběhu míření tedy musíte zastavit dýchání. Než zvednete ruku s pistolí k zamíření, několikrát se normálně nadechněte a vydechněte. Prohloubené dýchání - hyperventilace - by způsobilo zrychlení pulzu. Jakmile zvednete pistoli k zamíření, plně se nadechněte. Dovolte pružnosti vašeho hrudního koše a plic vytlačit část vzduchu než začnete mířit. V průběhu míření se bránice nesmí pohnout; jestli ránu neodpálíte v průběhu zhruba desíti vteřin, spusťte ruku s pistolí, několikrát se nadechněte a vydechněte a začněte znova. Kapacitu vašich plic a okysličování krve zlepšší fyzický trénink.

Míření a obrazec mířidel

Jakmile si nacvičíte správný postoj a uchopení pistole, bude pistole, poté co zvednete ruku, prakticky zamířená. Malou úpravou dosáhnete správný *obrazec mířidel*: vrchol mušky musí být v jedné rovině s horní hranou hledí, mezera po obou stranách mušky ve výřezu hledí musí být stejná. Zapamatujte si správný obrazec mířidel, načrtněte si jej a kresbu si dejte do svého střeleckého kufříku, abyste se na ni mohli dívat mezi výstřely. Pro správné zamíření je nutné mít oko zaostřené na mířidla. Oko nemůže být zaostřeno současně na terč i na mířidla; není-li zaostřeno na mířidla, nemůžete si ověřit správné srovnání mířidel. Je třeba připomenout, že nepatrná chybička na mířidlech se mnohonásobně zvětší na vzdálenost terče. Soustřeďte se nejprve na mušku, abyste ji viděli jasně a ostře. Později, až budete mít zkušenosti, budete schopni využít akomodační reflex, abyste v pásmu ostrosti udrželi i hledí.

Účelem míření je navést správný obrazec mířidel do správné polohy vůči *zamiřovacímu bodu* na terči. Za předpokladu, že mířidla jsou správně nastavena pro danou střelnici, že dojde k plynulému spuštění a že obrazec mířidel je v okamžiku spuštění správný, zasáhne střela střed terče. Normálně se míří na bod pod černým středem terče, protože ten se nejlépe kontroluje (míření na 6 hodin). Pokud budete mířit příliš těsně pod černý střed terče, bude mít obrazec mířidel tendenci spojit se s obrazem černého středu terče a bude velmi těžké udržet zaostření na mířidla. Bude-li naopak váš zamiřovací bod příliš daleko od černého středu, bude zase obtížné udržovat neustále tuto vzdálenost a mířidla se mohou také vychýlit i na stranu. Ideální zamiřovací bod je asi v jedné třetině vzdálenosti od spodního okraje černého zamiřovacího středu ke spodnímu okraji terče. Zamiřovací bod však není zdaleka tak důležitý jako správně srovnaná mířidla. Chyby v bodu zamíření jsou paralelní chyby a ty lze tolerovat.

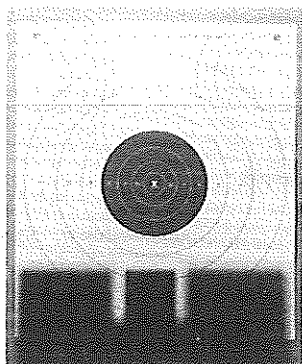


Obr. 3. Správný obrazec mířidel, jak se má jevit střelci. Muška je uprostřed výřezu hledí a horní okraje obou jsou ve stejné rovině. Oko je zaostřeno na mířidla (mušku), terč a jeho černý zamiřovací střed jsou neostře.

Pro míření byste měli používat své *řídící — dominantní — oko*. Abyste zjistili, které oko je vaše dominantní, vytvořte z palce a ukazováčku kroužek, podržte jej asi 40 cm před obličejem a podívejte se přes něj na nějaký malý předmět. Kroužkem nehýbejte a zavřete napřed jedno a potom druhé oko. Dominantní oko je to, kterým vidíte předmět středem kroužku.

Většina střelců míří jedním okem tak, že mají dominantní oko otevřené a druhé oko zavírají. Úsilí, které je zapotřebí pro udržení oka pevně zavřeného, však narušuje koncentraci a napíná svaly v tváři. Mějte při míření obě oči otevřené a rušení nemířícím okem odstraňte jeho zacinčením. Ideální clonka je průsvitný disk; dovoluje, aby do obou očí vstupovalo stejné světlo a to pomáhá zlepšit vidění.

Mířidla na vaší pistoli mají mít rozumné rozměry, jinak se vaše oko na ně bude obtížně zaostřovat. Muška má být široká a pravoúhlá, rovněž tak výřez v hledí. Pak je snadné vystředit

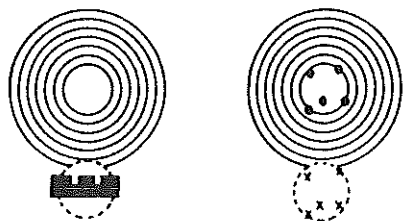


Obr. 4. Nesprávný obrazec mířidel: Oko je zaostřeno na terč místo na mířidla. Mířidla jsou zamířena a špatně definovatelná.

mušku ve výřezu hledí podle proužků světla viditelných na každé straně mušky, které pro tento účel zcela postačují. Neměly by být užší než jedna třetina šířky mušky. Mířidla na terčovách pistolích jsou stavitelná. Místo zásahu střely v terči lze posunovat nastavením mířidel vodorovně nebo svisle. Vzhledem k tomu, že nastavovací šroubky fungují na různých pistolích různým způsobem, je užitečné si poznačit, jak fungují na vaší pistoli a tyto poznámky si uložit do vašeho střeleckého kufríku.

Někteří střelci dávají přednost barevným mířidlům, zvláště při míření na střed, protože vystupují z černého pozadí záměřovacího středu. Tento způsob míření ale nedoporučujeme, protože celá matně černá mířidla dávají ostřejší definici obrazu mířidel.

Ideální záměření, jak je na obrázku, může být dosaženo jen chvilkově, protože pistoli prostě nelze držet absolutně klidně. Spouštění samozřejmě trvá déle a tak se pistole v průběhu této doby pohybuje. Tento pohyb by měl být omezen na oblast



Obr. 5. Záměřovací oblast. Správně srovnaná mířidla se pohybují uvnitř oblasti ohraničené tečkovanou čarou. Každá rána, správně odpálená v této oblasti, zasáhne střed terče.

pod záměřovacím středem a této oblasti se říká záměřovací oblast.

Jak budete postupně sbírat zkušenosti, bude se vaše pistole pohybovat méně a méně a záměřovací oblast bude odpovídajícím způsobem

menší. Existence záměřovací oblasti vám umožňuje snáze se soustředit na udržení srovnaných mířidel, protože vás nebude tolik zatěžovat vazba mezi mířidly a záměřovacím středem. Zdá se vám, že se pohyb pistole zmenšuje a to vám dále pomáhá zkoncentrovat se výhradně na srovnání mířidel a správné spouštění.

Spouštění

Základním pilířem techniky střelby z pistole je spouštění. Dokonalost ve všem ostatním neznamena nic, je-li chybné spouštění. To totiž zkazí záměření v kritickém okamžiku, a tím je výstřel.

Prst, kterým spouštíte, musí stlačovat spoušť po přímé čáře zpět k vašemu mířicímu oku. Aby to bylo možné, musí prst být správně umístěný a musí se spouště dotýkat jen prostředkem bříška prvního článku. Je to proto, že bříško se pohybuje v přímé čáře, zatímco ostatní části prstu se pohybují v nejrůznějších obloucích. V této poloze bude také váš spouštějící prst bezpečně vzdálen od rámu a pažby pistole.

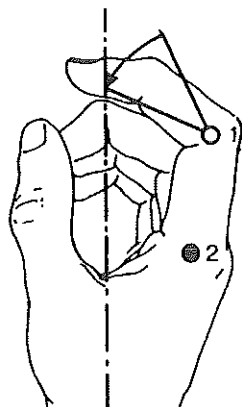
Nesměhuje-li tlak na spoušť přímo dozadu, má to za následek výchylky hlavně (cukání, chvění). Dotýká-li se váš spouštějící prst rámu pistole nebo pažby, vyvíjejí svaly u kořene prstu boční tlak na pistoli právě v okamžiku výstřelu.

Tlak na spoušť musí být plynulý nejen do okamžiku výstřelu, ale i po něm. Výstřel samotný musí být načasovaný do optimálního intervalu.

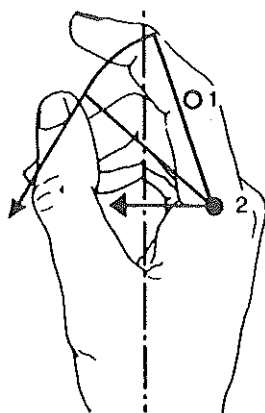
Koordinace spouštění

Doposud jsme hovořili pouze o jednotlivých složkách techniky střelby z pistole. Tyto jednotlivé složky musí být při míření a výstřelu spojeny dohromady — všechny mají význam současně. Budete-li vyčkávat se

Obr. 6. Spouštění:



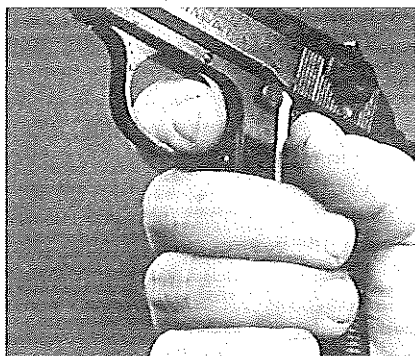
A. Správný způsob. Pohyb se odvíjí okolo bodu 1 a síla směřuje přímo dozadu.



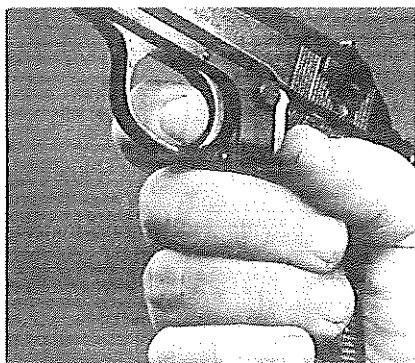
B. Chybný způsob. Pohyb se odvíjí okolo bodu 2 a spoušť je stlačována zešikma. Současně se vyvíjí boční tlak na rám pistole.

zahájením spouštění až do okamžiku, kdy budete mít srovnaná mířidla, budete mířit příliš dlouho a v okamžiku, kdy vystřelíte, už zamíření nebude dobré. Držení pistole při míření je statická činnost, vlastní spouštění je na druhé straně dynamická. A tak musíte zkoordinovat statické a

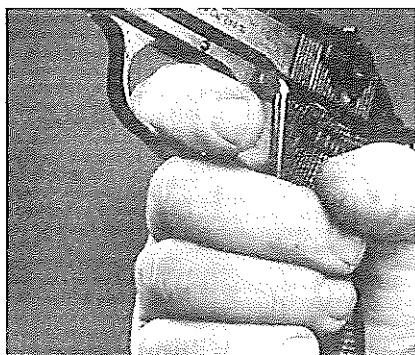
Obr. 7. Poloha prstu na spoušti:



A. Správné umístění prstu tak, že spoušť se dotýká střed bříška prvního článku prstu.



B. Chybně: kontakt se spouští je příliš malý, spoušť bude současně přitahována.



C. Chybně: spoušť bude odtlačována druhým článkem prstu.

dynamické prvky, a to vše s použitím jedné jediné ruky.

Nejllepší cesta k dosažení této koordinace je začít s obojím současně. Jakmile pistole dosáhne zamiřovací oblasti, musíte začít postupně stlačovat spoušť a současně dělat poslední úpravy srovnání mířidel. Musíte udržet stabilní obrazec mířidel a vlastní výstřel musí přijít jako překvapení. To se nazývá *podvědomé odpálení rány*. *Vědomá střelba* — vůlí řízené stlačení spouště v okamžiku, kdy je správný obrazec mířidel — je chyba. Úsilí, které je třeba vyvinout ke stlačení spouště v tomto okamžiku, má za následek stržení a chybný zásah.

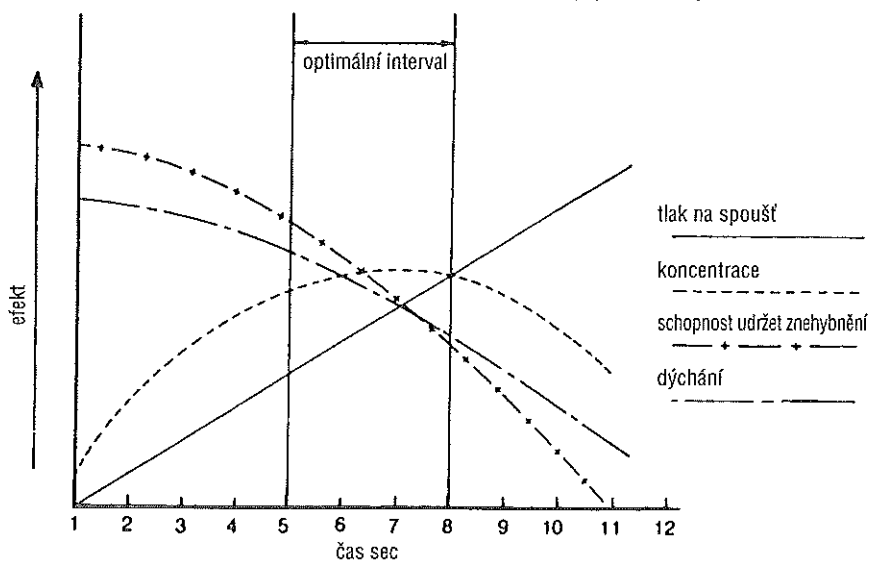
Je velmi zajímavé sledovat čas nutný pro zaimíření a spuštění. Je-li příliš krátký, má to za následek chybné spuštění (stržení) rány. Je-li příliš dlouhý, unavující se svaly a nedostatek kyslíku mají za následek nestabilitu zaimíření, rozostření oka mimo mířidla, neodolatelné nutkání po nádechu. Rána musí být odpálena v určitém

optimálním časovém intervalu, kdy jsou všechny činitele příznivé.

Optimální interval je mezi *pěti až osmi vteřinami*. Nejobvyklejší chyba při střelbě z pistole je vědomé, náhlé spuštění rány po uplynutí optimálního intervalu. To je panická reakce a jednoznačně znamená zmařenou ránu. Je rozhodně lepší několikrát se pokusit o odpálení jedné dobré rány než násilně odpálit jednu špatnou. Nesmíte být ale příliš opatrný, protože by to mohlo vést ke strachu ze spouštění — k neschopnosti odpálit ránu v optimálním intervalu vůbec. Abyste překonali tento strach ze spouštění, musíte tlak na spoušť zvyšovat už od samotného počátku akce. Pomůže vám pevnější uchopení pistole.

Souhrnně:

- Vaše oko musí být zaostřeno jedině na mířidla, která musíte držet ve správném uspořádání.
- Mířidla musíte držet v zamiřovací oblasti.
- Musíte plynule zvyšovat tlak na



Obr. 8. Optimální časový interval pro výstřel. Všechny činitele jsou blízke maximu.

spouští a při tom stále udržovat správný obrazec mířidel.

- Nevychýlí-li rána v průběhu optimálního intervalu, musíte celou proceduru opakovat.

Následný čas

Samotný výstřel není ještě konec akce. Po výstřelu musíte pistolí dále držet zaměřenou a zafixovat si do paměti obrazec mířidel, který jste viděli přesně v okamžiku výstřelu.

Zpětný ráz výstřelu vám pistolí vychýlí, ale ta se okamžitě vrátí do polohy, kterou zaujímal těsně před výstřelem. Teprve potom můžete po dalším krátkém míření paži s pistolí spustit. Pokud nedodržíte tento postup, můžete příliš brzy uvolnit držení pistole a ztratit koncentraci na mířidla, a to ještě před výstřelem. Střelci, kteří spustí ruku s pistolí okamžitě, jakmile pistole vystřelila, to

velmi brzy začnou dělat ještě než pistole vystřelí. Předvídání výstřelu také napíná svaly paže a ramene proti očekávanému zpětnému rázu a to způsobí ztrátu zaměření. Jestli uvolníte držení pistole a zaostření na mířidla, ztratíte kontrolu nad pistolí v okamžiku výstřelu. Obě tyto chyby jsou vážné.

Abyste nacvičili chování po výstřelu, představte si, že střela je jako raketa, která opouští hlaveň několik vteřin po zážehu. V průběhu času po výstřelu můžete odhadnout pravděpodobnou polohu zásahu, kterou si můžete následovně ověřit dalekohledem. Nemůžete-li se upamatovat na polohu mířidel nebo odhled zásahu je chybný, potom je vaše chování po výstřelu pravděpodobně nesprávné nebo, což je horší, nejste patřičně zkoncentrováni.

Kapitola 3

Náprava chyb

Váš prvotní cíl je zasáhnout střed terče. Nestane-li se tak, jsou tři možnosti:

- vaše střelivo je vadné
- vaše pistole není v pořádku
- udělali jste někde chybu.

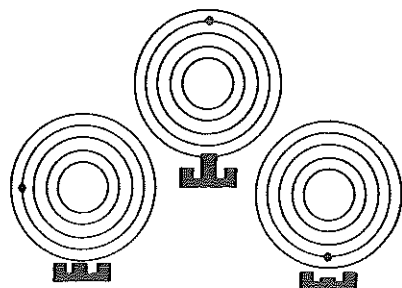
Továrně vyrobené střelivo obvykle nepůsobí nějaké problémy. Jen je-li poškozená střela nebo je-li stará prachová náplň, mohou se objevit zásahy mimo střed. U přebíjeného střeliva se mohou objevit problémy, nebyl-li striktně dodržen technologický postup přebíjení. Vždy používejte jen spolehlivé střelivo, které máte vyzkoušené ve vaší pistoli. Doma přebíjené náboje používejte jen jste-li přesvědčení, že jsou bezpečné a spolehlivé.

Pravděpodobnější je, že vaše pistole se nějakým způsobem pokazila, aniž jste to zavinili, například mohou se uvolnit mířidla. Hlaveň se může zanést olovem a to snižuje přesnost (v teplém a vlhkém počasí se to stane velmi rychle, i když byla hlaveň před střelbou vyčištěna). Před střelbou si vždy prohlédněte svou pistoli: ujistěte se, že mířidla jsou řádně upevněna, závěr je čistý, všechny šroubky jsou dotažené ani nechybí. Pistoli pravidelně čistěte a pravidelně ji svěřujte k prohlídce zkušenému zbrojní.

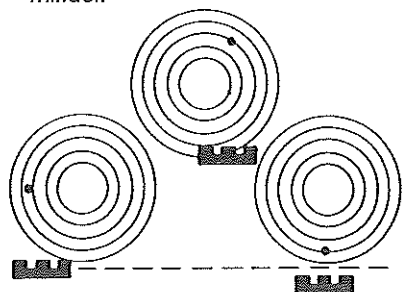
Největší podíl na špatných zásazích má střelec sám. Chyby střelce se dají rozdělit do čtyř skupin:

- chyby v zamíření
- chybné spouštění
- chyby v postoji a držení
- chyby v koncentraci.

Obr. 9. Chybné zamíření



A. Chybné umístění mušky v obrazci mířidel.

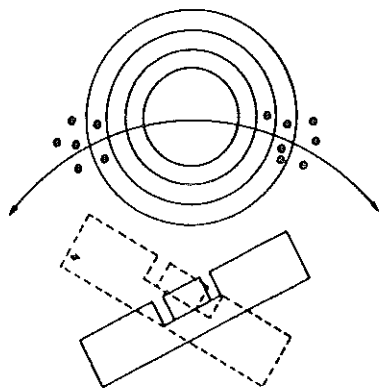


B. Chybné umístění mířidel vzhledem k záměřovacímu středu terče.

Chyby v zamíření

Vidíte-li chybný obrazec mířidel, vzniklá *úhlová chyba* zapříčiní zásah terče mimo střed. Stejně tak, je-li obrazec mířidel správný, ale je v okamžiku výstřelu mimo záměřovací oblast, vznikne obdobná chyba.

Některí střelci naklánějí pistoli, takže mířidla jsou poněkud skloněna vlevo nebo vpravo. Tato *nakloněná poloha* může být přirozenější a může způsobovat menší napětí, na druhou stranu ale znesnadňuje srovnání mířidel. Naklon je použitelný pouze za předpokladu, že zůstává stále stejný.

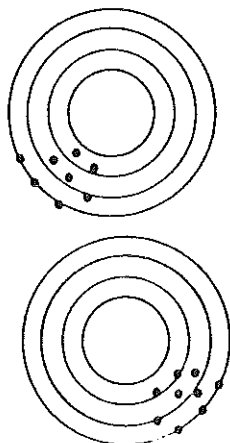


Obr. 10. Náklon pistole a jeho důsledek. V závislosti na úhlu naklonění budou skupiny zásahů v terči podél čáry na obrázku.

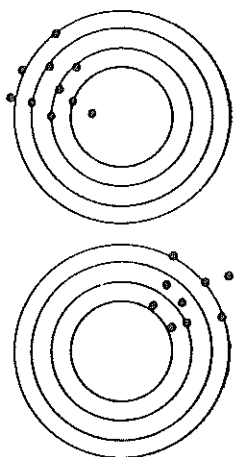
Chyby při spouštění

Těžiště pistole je v oblasti spouště. Každý náhlý pohyb zde pistolí vychýlí. Výsledek závisí na tom, kterým směrem je spoušť stržena. Skupina zásahů je potom vlevo nebo vpravo a přitom obvykle dole; tyto chyby mají tendenci stlačit hlaveň dolů. Podobnou chybu způsobuje uvědomělé spouštění. Očekávání výstřelu způsobí napětí svalů paže a ramene a následkem je skupina zásahů nahoře; stejné umístění zásahů je při chybném chování po výstřelu. Je-li předčasně uvolněno zápěstí, jsou přitom zásahy vpravo a je-li předčasně uvolněn loket, jsou přitom zásahy vlevo.

Umístíte-li nesprávně ukazováček na spoušti, budete spoušť buď přitahovat vpravo nebo odtlačovat vlevo. K odtlačení dojde např. budete-li spouštět druhým článkem prstu; zásahy pak budou vlevo a často i nahoře (u střelců praváků). Budete-li spouštět jen konečkem prstu, dojde k přitahování a zásahy budou vpravo.



Obr. 11. Výsledek nesprávného spouštění — strhávání. Podobně umístěné zásahy mohou být způsobeny i jinými chybami: tlak palce, příliš lehké držení malíčkem, volné uchopení pistole, přitažení spouště, uvědomělé spouštění.



Obr. 12. Výsledek chybné akce po výstřelu. Podobně umístěné zásahy mohou být způsobeny i jinými chybami: odtlačení spouště, uvolněné zápěstí nebo loket, příliš pevné uchopení, odtlačení malíkovým valem ruky.

Chyby v postoji a držení

Při nesprávném postoji musíte vyvinout svalové úsilí, abyste udrželi správné zamíření. Jak se svaly unaví, ruka se pohybuje směrem ke své přirozené poloze a odpovídajícím způsobem se pohybují i zásahy v terči.

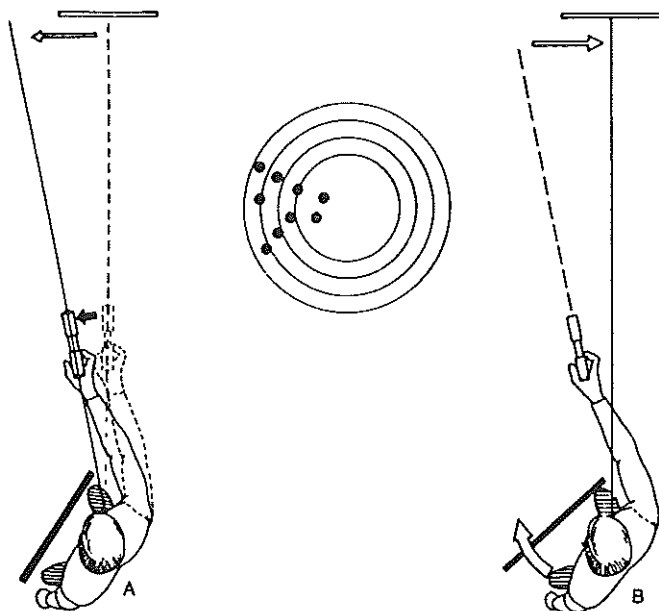
Držíte-li pistoli chybně nebo nerovnoměrně, bude to mít za následek rozházené rány. Volné držení má za následek, že zbraň padá směrem k otevřené straně ruky a zásahy půjdou vlevo dolů. I když se zdá, že máte správně zamíření, zpětný ráz hodí pistoli směrem nejmenšího odporu. Držíte-li naopak pistoli příliš pevně, malíkový val ruky odtlačí pistoli doprava nahoru. Následkem tlaku palce je, podle jeho

směru, zásah vlevo nebo vpravo dole. Tlak konečků prstů a malíčku posunuje zásahy vlevo dolů.

Chyby v soustředění

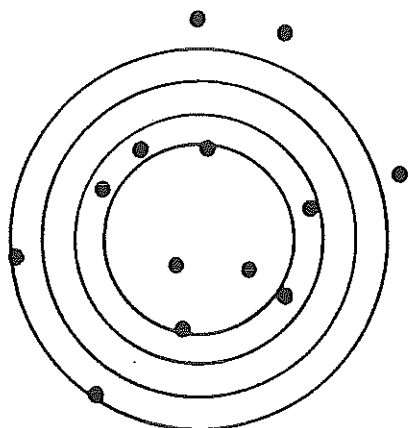
Nejčastější příčinou chybných zásahů bývá nedostatek vlastního soustředění. Toulají-li se vaše myšlenky někde jinde, nevidíte chybu, která se začíná vyvíjet v obrazci mířidel a následuje chybná rána. Schopnost koncentrace na techniku střelby vážně narušují některé vnější faktory — hluk, změny osvětlení, vítr, bezmyšlenkovitost, přemýšlení nad výsledkem, časová tíseň ap. Stresová reakce může být také vážné rozptýlení. Výsledkem nedostatku soustředění jsou náhodně rozptýlené zásahy.

Obr. 13. Chybný postoj.



A. Při nesprávném postoji má ruka tendenci pohybovat se do své přirozené polohy.

B. Pro zaujetí správného postoje je třeba při zásazích vlevo posunout levou nohu ve směru hodinových ručiček a naopak. Vždy je nutno otočit celé tělo, nikoliv pouze paži.



Obr. 14. Chybná koncentrace. Náhodně rozptýlené zásahy svědčí o nedostatku soustředění.

Je nezbytné správně analyzovat své výsledky, určit příčinu chyb a následně zabránit jejich opakování. Chyby musíte hlídat neustále. Většina chyb vzniká z chybné techniky, ale i tak existuje možnost, že se příčina chyby vyvine z nějakého problému ve vaší pistoli nebo střelivu.

Musíte pečlivě analyzovat každou ránu ihned poté, jakmile ji odpálíte a odhlédnete, a to jak v tréninku tak v závodě. Postupně si tak vybudujete podvědomý obraz a pocit dobré rány. Jakmile to budete mít zafixováno, snáze budete své chyby odhalovat.

Nikdy se nesmíte spoléhat na šťastnou náhodu, vždy se musíte snažit odvést perfektní práci na každé ráně. Při sebemenším náznaku, že něco není úplně v pořádku, okamžitě spusťte ruku s pistolí a začněte celý proces znova.

Kapitola 4

Speciální trénink na odstranění chyby

Postoj

Cvičení k uvědomění si těla pomohou kontrolovat polohu těla prostřednictvím receptorů a nervových zakončení v kloubech, šlachách a svalech. Jakmile je jednou vybudována *polohová paměť* na správný postoj, je pak již snadné jej opětovně zaujímat bez nějakého většího úsilí.

- Postavte se čelem ke stěně do vzdálenosti 2 až 3 m. Natáhněte pravou ruku a zavřete obě oči. Kráčejte ke stěně a zastavte se, když myslíte, že se jí dotknete. Otevřete oči a zjistěte si vzdálenost mezi špičkami prstů a stěnou. Cvičením se můžete vypracovat až na půl centimetru.
- Připevněte na stěnu do obvyklé výšky terč nepotíštěnou stranou k sobě. Zaujměte střelecký postoj tak, abyste na terč dosáhli, ale místo pistole použijte tužku. Zavřete oči, zvedněte ruku do záměrovací polohy a udělejte na terči značku. Uvolněte se a cvičení opakujte znovu a znova. Máte-li správný postoj, musí značky spolu splývat.
- Nasaďte si střelecké brýle s irisovou clonou nebo si brýle přelepte clonkou s otvorem. Zaujměte střelecký postoj a upravte clonku tak, abyste otvorem viděli záměrovací bod. Uvolněte se, zavřete oči, zaujměte postoj znovu a otevřete oči. Přes clonku byste měli opět jasně vidět záměrovací bod. Neří-li tomu tak, buď máte špatný postoj nebo musíte změnit polohu hlavy.
- Cvičte zaujímání postoje vzhledem k terči, jak to bylo popsáno v kap. 2.

Držení

Chyby v držení se dají odstranit opakovanou *střelbou na sucho*. To je jediná cesta, jak si ověřit správnou polohu ruky. Buďte nemilosrdní ke své pažbě. Je-li špatně vytvarovaná a špatně se drží, klidně jí kousek uřežte nebo upilujte. Později budou v kap. Fyzický trénink uvedena různá cvičení na posílení držení.

Míření

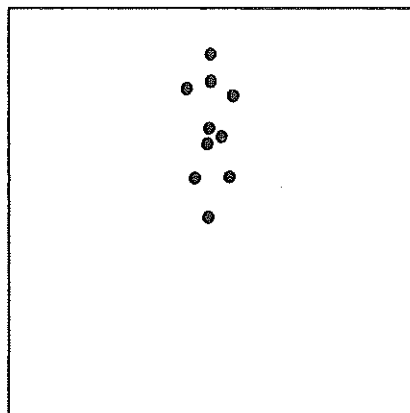
Chyby v míření jsou z větší části zaviněny neschopností udržet *správný obrazec mířidel*. Zlepšit se to může střelbou na čistý list papíru, buď na sucho nebo na střelnici na ostro. Pokud na papíře není žádná záměrovací značka, oko se nerozptyluje a zaměří se plně na mířidla. Není třeba držet obrazec mířidel v záměrovací oblasti, nestabilita v držení není tak znatelná a spouštění je uvolněnější. Tímto způsobem se dá dosáhnout extrémně dobré seskupení zásahů, i když pouze ve svislém směru. Veškeré zásahy mimo toto svislé seskupení jsou následky chyb spouštění nebo uchopení. Střelbu na bílý papír lze použít i později při střelbě na normální terč.

Spouštění

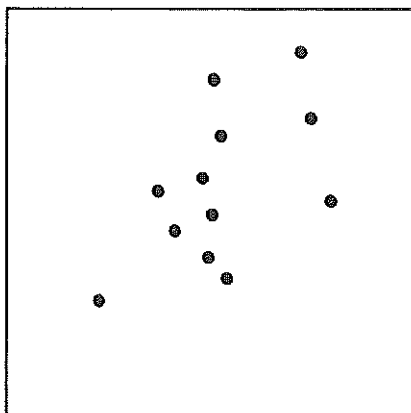
Správné spouštění se nejlépe trénuje *střelbou na sucho* proti světlému pozadí. Pohyb hlavně v okamžiku spuštění je zřetelně rozeznatelný bez rušení zpětným rázem.

Ostrá střelba na prázdný list papíru ukáže chyby spouštění jako zásahy, které jsou mimo svislé seskupení zásahů.

Obr. 15. Seskupení zásahů na prázdném terči:



A. Typické seskupení zásahů při správném zamíření a správném spouštění.



B. Zásahy, které jsou mimo základní svislé seskupení jsou zaviněny chybami v uchopení a spouštění.

Spouštět musíte v optimálním intervalu, své pokroky musíte ověřovat pomocí stopek. Zpočátku nebudou vaše výsledky uspokojivé, ale později dosáhnete klidné a téměř okamžité spuštění. Míření a spouštění musí být vzájemně koordinováno, při střelbě na sucho se cvičí oboje.

Chyby v následném čase

Při nedostatečné výdrži v čase následujícím po výstřelu se objevují chyby. Výdrž se musí uvědoměle nacvičovat. Musíte se snažit mířit tak dlouho, dokud neuplyne dostatečná doba po výstřelu.

Koncentrace

Dokonalostí v jednotlivých technikách ještě není zaručen úspěch, ten bude dosažen soustředěním všech do jedné koordinované akce. Úspěch pak závisí výhradně na schopnosti soustředění. Ztráta koncentrace může být zaviněna těmi nejzáhadnějšími příčinami a obzvláště v závodech to může být následek mnoha faktorů.

V této části knihy byly popsány nejobvyklejší střelecké chyby, jejich rozpoznání a náprava. To jsou první kroky pro rozvoj střelce, ale stále je to jen počátek. Pro dosažení opravdového střeleckého umění je třeba přijmout jiné formy tréninku, které jsou popsány v části 3.

Kapitola 5

Vybavení

Terčové pistole

Řada střeleckých klubů má pro své členy několik pistolí ke všeobecnému použití. Chcete-li však dosáhnout seriózních výsledků, musíte mít vlastní pistoli. Doporučujeme nákup moderní pistole, která odpovídá pravidlům ISSF. Vaše první pistole by měla být jednoduchá, snadno ovladatelná, žádné poslední slovo techniky se všemi vymoženostmi.

Dalekohled

Měli byste mít kompaktní dalekohled, který se snadno přenáší ve vašem střeleckém kufříku a který zaručuje dobrou viditelnost zásahů v celém potřebném rozsahu 10 až 50 m. Měli byste mít i vlastní stojan, protože ne všechny střelnice jsou jimi vybaveny. Stojan by měl umožnit upevnění do takové výšky, abyste při pozorování dalekohledem nemuseli měnit postoj.

Chrániče sluchu

Doporučujeme kvalitní mušlové chrániče sluchu, které jsou vyhovující i pro střelbu na krytých střelnicích. Tlumící zátky mohou sice dostačovat, ale nemusí být vyhovující za všech okolností. Mějte na paměti, že dobré chrániče sluchu vás mohou ochránit před trvalým poškozením sluchu případně hluchotou.

Střelecké brýle

Potřebujete-li brýle na čtení, budete potřebovat i brýle na střelbu. Dokonce i tehdy, když brýle nepotřebujete vůbec, mohou brýle při

střelbě zvýšit zrakovou ostrost a zmenšit námahu očí. Brýle také chrání vaše oči při případné havárii náboje ap. Čočky vám zajistí jasné vidění, různé clonky a pokovená či zabarvená skla vám zajistí standardní světelné podmínky. Brýle vám též pomohou zaujímat správnou polohu hlavy. Střelecké brýle vyrábí řada firem, výrobky však shodně obsahují základní rám, na nějž se přidávají další části, jako čočky, filtry, nastavitelné clonky, clonka nemířícího oka ap.

Stopky

Nejlépe budou pravděpodobně vyhovovat elektronické digitální stopky. Stopky jsou potřebné pro sledování času střelby nebo pro nácvik časových intervalů.

Nářadí

Šroubováky, klíče a další nářadí, vyrobené speciálně pro danou zbraň, vybavení na čištění pistole, náhradní díly (úderník, hlavní pružina, výměnná mířidla ap.). Měla by být obsažena i kulatá rašple pro menší úpravy pažby.

Střelecká čepice

Střelecká čepice by měla mít dlouhý štítek, který zabraňuje, aby vám šlo do očí světlo nebo aby se nezrcadlilo v brýlích a boční klapky pro zúžení zorného pole a omezení rušení včetně ochrany před vyhazovanými nábojnicemi od sousedních střelců.

Střelecký kufřík nebo skříňka

Většina střelců ukládá pistole a střelecké vybavení do kufříku nebo

skříňky. Komerčně vyráběné skříňky mívají víko upravené tak, že slouží jako stojánek pro dalekohled. Pistole se v současnosti často dodávají v prostorných kufřících, kde bývá dost místa i pro příslušenství. Příslušenství včetně oblečení a obutí lze také umístit do bytelného vaku a pistolí nosit samostatně v malém kufříku.

Poznámkový sešit

Sešit a tužka nebo pero slouží k zaznamenávání potřebných poznámek o podmínkách střelby, světelných podmínkách, nastavení mířidel a o výsledcích střelby pro pozdější analýzu. I když se tisknou speciální sešity s předtištěnými terči, stačí i obyčejný sešit s kruhy předkreslenými přes šablonku.

Oděv

Oděv má být pohodlný. Ruka, kterou míříte, musí být od ramene volná. Boty musejí mít tenké podrážky

a být bez podpatků, abyste omezili kývání. Boty musí být nízké, nesmí překrývat kotník. Lze použít speciální kabát a boty, ale není to nutné. Oblečení by mělo odpovídat povětrnostním podmínkám. Měli byste mít v každém případě dlouhé rukávy, protože jinak budete rušeni sebemenšími závany vzduchu.

Různé drobnosti

Na začernění mířidel můžete použít cokoli počínaje svíčkou až po acetylenovou lampu. Výborné jsou proužky březové kůry. Když budete začerňovat mířidla, nedívejte se však nikdy přímo do plamene, může to vést k optickým přeludům. Patří sem dále potřeby na připevnění terčů (sponky, rýsovačky, lepicí páska, sešíváčka), prášková kalafuna na upocené ruce, malý ručník, glukózové tablety nebo vhodný nápoj na doplnění energie a stojánek na náboje, podle kterého lze přesně určit počet vystřelených ran.

Kapitola 6

Příprava

Před odchodem z domu si přezkoušejte celé své vybavení. Jakmile přijdete na střelecké stanoviště, nachystejte si vše a zkontrolujte si, zdá máte po ruce všechno, co budete při střelbě potřebovat. Připravte si dalekohled a zkontrolujte si, že jej máte nastavený opravdu na svůj terč. Nastavovat si mířidla podle zásahů v cizím terči není žádná neobvyklá chyba. Umístěte dalekohled tak, abyste se přes něj mohli dívat pohodlně bez zvláštního

naklání nebo dokonce přešlapování a do takové výšky, abyste se k němu nemuseli sklánět. Takové pohyby omezí okysličování v plicích mezi výstřely. Z hlediska bezpečnosti dodržujte zásadu, že před ústím pistole ležící na stolku či lavici už nesmí být nic. Měli byste postupovat v duchu zásady „Je tu místo pro všechno a všechno má své místo“. Přípravou vybavení příprava zdaleka nekončí, musíte nakonec ještě připravit sebe sama.

Část druhá

Pistolové soutěže ISSF

Základem mezinárodních pistolových soutěží jsou soutěže pořádané v disciplínách ISSF. Jsou obsaženy ve většině mezinárodních závodů, jako jsou olympijské hry, mistrovství světa a Evropy a jsou obvykle i součástí národních a oblastních mistrovství po celém světě. Objevují se pravidelně na programu i takových soutěží, jako jsou Panamerické hry a Asijské hry. I ve Spojených státech roste obliba disciplín ISSF a řada soutěží obsahuje mimo tradičních domácích disciplín i disciplíny ISSF.

Díky jednotným terčům a jednotnému způsobu střelby jsou závodníci na celém světě schopni porovnávat přímo své výkony a každý může sledovat své pokroky.

Je šest pistolových disciplín ISSF:

- velkorážní pistole
- sportovní pistole žen
- standardní pistole
- vzduchová pistole (pro muže i pro ženy)
- libovolná pistole
- rychlopalná pistole.

V této části knihy vás seznámíme s krátkou historií každé disciplíny, se základními informacemi o pravidlech a s technikou střelby této disciplíny. Seznámíte se se speciálními metodami tréninku a přípravy na závod s taktickými radami. Součástí bude také krátký popis vybavení, pistolí a střeliva, které jsou vhodné pro tu kterou disciplínu.

Kapitola 7

Velkorážní pistole a sportovní pistole žen

Tyto dvě disciplíny se střelí shodným způsobem, technické požadavky, trénink, příprava na závod a taktika v závodě jsou podobné, a proto jsou zařazeny do jedné společné kapitoly.

Historicky je ovšem velkorážní pistole mnohem starší vzhledem k tomu, že sportovní pistole žen byla zařazena jako nová ženská disciplína přímo do programu ISSF a od své premiéry v Los Angeles v r. 1984 tvoří součást olympijského střeleckého programu. Obě disciplíny shodně obsahují prvky pomalé i rychlé střelby, které na střelce kladou odlišné požadavky.

Předchůdcem disciplíny velkorážní pistole byla soutěž ve střelbě z armádního revolveru, která byla již na programu prvních novodobých olympijských her v Aténách v r. 1896. Prvním vítězem byl John Payne z USA. Od té doby disciplína prošla mohutným rozvojem. Zpočátku používala většina závodníků revolvery ráže .38, později se objevily i samonabíjecí pistole této ráže. V poslední době dominují pistole ráže .32.

Spoludržitelé světového rekordu o hodnotě 590 b. jsou ruští střelci Afanasij Kuzmin, Sergěj Pyžanov a Michajl Nestruev, držitelem českého rekordu 591 b. je Pavel Jasanský.

Když se střelba z pistole stala populární i mezi ženami, uvedla ISSF mezi střelecké disciplíny sportovní pistoli. Tato disciplína se střelí ze standardní malorážní pistole stejným způsobem jako disciplína velkorážní

pistole. Držitelkou světového rekordu je Bulharka Diana Jorgová s 594 b., držitelkou českého rekordu je Regina Jirkalová s 588 b.

Program disciplíny je rozdělen do dvou částí po 30 ranách: střelby na pevný terč a střelby na otočný terč. Všichni závodníci musí dokončit první část dříve než je započata střelba na otočný terč.

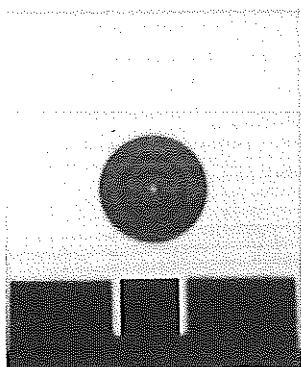
První část — *střelba na pevný terč* — se obvykle mezi střelci nazývá *přesná střelba* a budeme ji tak nazývat i zde. Jde pouze o název, v žádné případě to neznamená, že jakákoli jiná střelba není přesná. Střílí se šest pětiranných sérií v čase šest minut na každou sérii. Úvodem se střílí jedna nástřelná pětiranná série ve stejném čase 6 min. Střílí se na mezinárodní pistolový terč na 25 m, do jednoho terče vždy jedna série. Na národních závodech se někdy střelí dvě, případně i tři série do jednoho terče, vždy však jako časově oddělené samostatné série.

Druhá část — *střelba na otočný terč* — se zase mezi střelci často nazývá *rychlopalba* nebo dokonce střelba na figuru, i když terč už dávno nemá podobu figury. Rychlopalba v tomto případě neznamená olympijskou rychlopalba, ale pro zavádějící název se mu budeme vyhýbat. Střílí se šest pětiranných sérií na terč pro olympijskou rychlopalba na 25 m. V průběhu každé série se terč pětikrát otočí čelně ke střelci vždy na 3 s a mezitím se vždy na 7 s skryje. Při jednom objevení se terčů musí být vždy vystřelena právě jedna rána.

Úvodem se střílí jedna nástřelná pětiranná série za stejných podmínek.

Zásahy na terčích jsou jak při přesné střelbě tak při střelbě na otočné terče vyhodnoceny vždy přímo na terčové čáře okamžitě po ukončení pětiranné série. Nově se střílí na elektronické terče, které se neotáčejí, ale střelba se řídí rozsvěcováním a zhasínáním červeného a zeleného světla nad a pod terčem. Zásahy na elektronických terčích se okamžitě ukazují na příslušných monitorech a jsou registrovány v počítači.

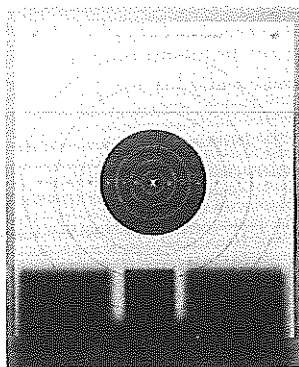
V disciplíně sportovní pistole žen, která je olympijskou disciplínou, postupuje prvních osm závodnic ze základního — kvalifikačního — závodu do finále, kde se střílí deset ran na terč pro přesnou střelbu, hodnocených ihned po každé ráně na desetiny bodu. Střílí se společně na povel, čas na jednu ránu je 75 s. Výsledné pořadí je dáno součtem kvalifikačního a finálového závodu. Při rovnosti bodů se střílejí další rány až do porušení shody.



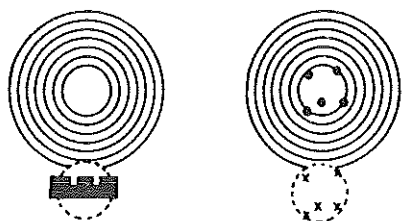
Obr. 16. Správný obrazec mířidel, jak se má jevit střelci. Muška je uprostřed výřezu hledí a horní okraje obou jsou ve stejné rovině. Oko je zaostřeno na mířidla (mušku), terč a jeho černý záměřovací střed jsou neostré.

Pistole

Velkorážní pistole: Je povoleno použít jakýkoliv revolver nebo samonabíjecí pistolí ráže 7,62 mm až 9,65 mm (.30 až .38) na náboje se středovým zápalem s výjimkou jednoranných pistolí. Pistole musí odpovídat všeobecným podmínkám, tj. musí mít otevřená mířidla (korekční čočky a filtry nesmí být připojeny k pistolí), žádná část pistole nesmí být protažena nebo konstruována tak, aby poskytovala oporu mimo ruku. Je-li pistole držena v normální střelecké poloze, musí být zápěstí viditelně volné. Váha pistole se vším příslušenstvím nesmí přesáhnout 1400 g, délka hlavně nesmí přesáhnout 153 mm, vzdálenost mířidel nesmí přesáhnout 220 mm. Ústové brzdy nejsou povoleny. Odpor spouště musí být nejméně 1360 g, měřeno při svislé poloze hlavně. Žádná část pistole ani pažby nesmí uzavírat ruku, opěrka ruky a opěrka palce smějí vystupovat pod úhlem nejméně 90°. Zadní část rámu pistole nebo pažby, která se opírá o horní část ruky, nesmí



Obr. 17. Nesprávný obrazec mířidel: Oko je zaostřeno na terč místo na mířidla. Mířidla jsou zamířena a špatně definovatelná.



Obr. 5. Zamířovací oblast. Správně srovnaná mířidla se pohybují uvnitř oblasti ohraničené tečkovanou čarou. Každá rána, správně odpálená v této oblasti, zasáhne střed terče.

přesáhnout 30 mm. Celkové rozměry pistole musí být takové, aby ji bylo možno zcela uzavřít do krabice s rozměry 300 x 150 x 50 mm.

Sportovní pistole žen: Je povoleno použít jakýkoliv revolver nebo samonabíjecí pistolí ráže 5,6 mm (.22) na náboje s okrajovým zápalem long rifle s výjimkou jednoranných pistolí. Odpor spouště musí být nejméně 1000 g, měřeno při svislé poloze hlavně. Ostatní podmínky jsou stejné jako pro velkorážní pistolí.

Technika střelby

Vzhledem k charakteru disciplíny je nutno i techniku střelby rozdělit na dvě části: střelbu na pevný terč — přesnou střelbu — a střelbu na otočný terč. Technika přesné střelby se v podstatě neliší od techniky pomalé střelby v ostatních disciplínách. Její základy byly popsány v první části této knihy. Některé detaily budou ještě popsány spolu s popisem tréninku a taktiky při závodech. Střelba na otočný terč však vyžaduje podrobnější analýzu.

Postoj

Postoj se příliš neliší od postoje pro přesnou střelbu. *Boční postoj* napomáhá svislému zvedání. Nohy mají být poněkud více rozkročené,

těžiště těla má být umístěné poněkud vpředu, aby kompenzovalo váhu pistole při zvedání.

Poloha těla vzhledem k terči je ta nejdůležitější záležitostí. Když zkoušíte zamířit, je důležité, aby pistole na konci zdvihu mířila na střed terče. Pokud upřesňujete polohu, pohybujte vždy celým tělem, nikoli pouze paží nebo zápěstím. Konečné umístění pistole v záměrné oblasti závisí na rychlosti zvedání pistole, proto je důležité, abyste pistolí zvedali vždy stejnou rychlostí, ať už jen zkoušíte zamíření nebo zvedáte ruku po otočení terčů. Jestli se rychlost zvedání pistole ránu od rány liší, potom pistole nebude nikdy zamířena přesně na střed. Je to proto, že při různých rychlostech zvedání paže jsou do práce zapojeny různé svalové skupiny.

Důležité je zaujmout *pohotovostní polohu* podle pravidel. Ruka s pistolí musí být držena nehybně, ruka musí být zvednuta nejvýše pod úhlem 45° od svislice, nesmí však mířit na konec podlahy střeliště.

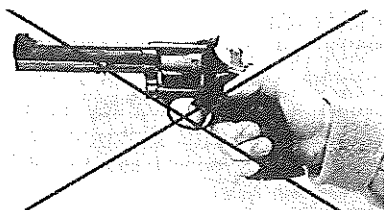
Velmi důležitá je *poloha hlavy*. Při zaujímání postoje je možné udělat malé korekce polohy pistole vůči terči jednoduše pohybem hlavy (nikoli zápěstí). Jakmile najdete správnou polohu hlavy, už s ní nesmíte pohnout. Mířidla musíte sledovat pouze pohybem očí.

Držení pistole

Pistolí, zvláště pak velkorážní, je třeba *držet pevně*, aby se absorboval větší zpětný ráz. Navíc jde o pět ran, vypálených sice jednotlivě, ale v rychlém časovém sledu. Pokud střelíte revolverem, tak ten je navíc potřeba po každé ráně natahovat. Ruka pevně držící pistolí po celou dobu má pak tendenci se pohybovat a měnit polohu. Pevné držení pistole je také nutné s ohledem na větší odpor spouště.



Obr. 19. Ortodoxní držení revolveru.



Obr. 20. Neortodoxní držení revolveru, sevření rukojeti palcem, nedoporučené.

Jednu dobu se používala taková poloha palce, kdy palec přesáhl přes opěrku palce a přitlačoval pevně revolver do dlaně. To mělo eliminovat trhavé pohyby spouštějího ukazováčku a udržet hlavěň nehybnou. I když to bylo teoreticky zdůvodněno, toto držení nedoporučujeme.

Tvar pažby je velmi důležitý. Dobře padnoucí upravená pažba zaručuje, že můžeme pistolí brát do ruky pořád stejně. Taková pažba udělá z pistole pokračování ruky, takže míříte pistolí jako byste ukazovali prstem. Mezi výstřely můžete uvolnit držení a nechat v ruce obnovit krevní oběh.

Dýchání

Při střelbě na otočný terč je nutno dýchání podřídit povelům na střílašti. Po dotazu rozhodčího „Jste připraveni?“ se za tři vteřiny otočí terče do skryté polohy nebo se rozsvítí červené světlo a za 7 s se otočí do čelní polohy nebo se rozsvítí zelené světlo na 3 s. Když uslyšíte tento povel, normálně vydechněte a pak se zcela nadechněte a vydechněte. Letmo se podívejte na pistolí v pohotovostní poloze (pouze pohyb očí) a zhluboka nadechněte a vydechněte. Když se terče otočí do čelní polohy (rozsvítí se zelené světlo) a začnete zvedat ruku s pistolí, nadechněte nebo spíše jen nechte volně proudit vzduch do plic tak, jak

se váš hrudní koš rozpíná při zvedání ruky. S návratem ruky s pistolí do pohotovostní polohy vydechněte a celý cyklus opakuje pro další ránu. Je důležité, abyste dýchali normálně. Intenzivní nafukování plic je nevhodné, protože jen zvýší vaši tepovou frekvenci.

Míření a zvedání ruky

Zvedání pistole do polohy pro zamíření musí být při střelbě na otočný terč rychlé, ale plynulé a přesné. Jakmile se terče začnou otáčet nebo se rozsvítí zelené světlo, musíte začít s pohybem pistole z pohotovostní polohy nahoru. Musí to být napoprvé správně. V tom je základní rozdíl při zvedání pistole k zamíření při přesné střelbě a při střelbě na otočný terč. Při střelbě na otočný terč není možno pokus opakovat, když je první neúspěšný. Aby se to pokaždé podařilo napoprvé, vyžaduje to vysoký stupeň ovládnutí, rychlou reakci a plné soustředění.

Na počátku zvedání ruky musíte nechat poklesnout rameno a natáhnout ruku nepatrně dopředu. Pistole se bude zvedat plynuleji a bez stranových úchylek. Pohyb vypadá jako setřetí, jako byste se pokoušeli utírat prostor od sebe až k terči hlavní pistole.

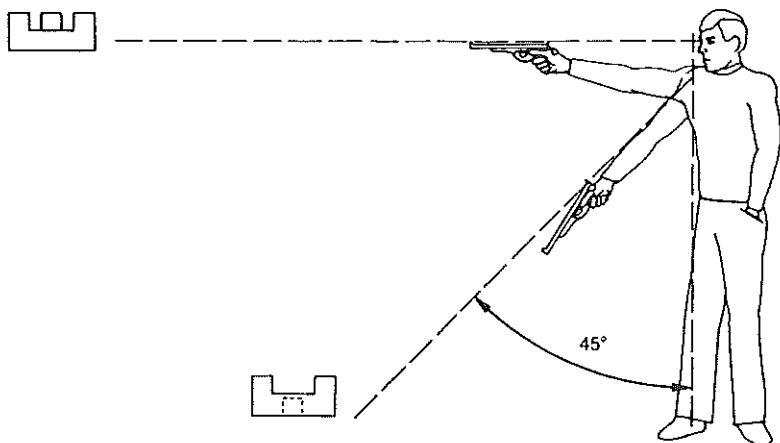
Jakmile se terče začnou otáčet (rozsvítí se zelené světlo), musíte začít ruku rychle zvedat a zvedání zpomalit,

jakmile dosáhnete zamiřovací oblasti. Pohyb se podobá pohybu automatického zavírače dveří: je z počátku rychlý a v okamžiku, kdy se dveře zaklapávají, se téměř zastaví, ale stále je plynulý. Když zvedáte pistoli, musíte zrak zaostřit na mířidla a sledovat je, až se zvednou na úroveň terčů. Srov-návání mířidel se musí dít v průběhu zvedání.

Pro střelbu na otočný terč jsou dvě metody: při první se pistole v zamiřovací oblasti před výstřelem zastaví a při druhé pistole pokračuje ve svislém pohybu a v jeho průběhu dojde k odpálení rány. U první metody musí být zvedání pistole rychlejší, aby bylo v zamiřovací oblasti dost času pro odpálení rány. U druhé metody je rychlost zvedání pistole menší. Rychlému zvedání dávají přednost střelci rychlopalníci, zatímco pomalému zvedání dávají přednost střelci specializovaní na pomalé disciplíny. Rozhodnutí, kterou metodu použít, je čistě na střelci samotném. Technika spouštění je pak odlišná podle toho, kterou metodu zvedání zvolíte. Spouštění bude rozebráno dále.

Na začátku zvedání ruky musí vaše mířící oko zachytit mušku a zafixovat se na ni. Pomůže vám, když zaostříte oko do vzdálenosti necelého metru do prostoru, ve kterém můžete sledovat otáčení terčů (zelené světlo). Nezaostřujte se na terč. Pohyb terče musíte sledovat periferním viděním, jinak se budete dívat přes mířidla a ne na mířidla. Pomohou vám brýle se slabou spojnou čočkou.

Když jste si zkoušeli správný postoj a zamiření, byla vaše mířidla správně srovnaná. Pokud máte pistoli v pohotovostní poloze, nesmíte se pokoušet opravit srovnání mířidel. To se mění se zdvihem ruky, protože se při tom mění úhel tvořený okem, pistolí a ramenem. Srovnáte-li mířidla v pohotovostní poloze, budete mít po zvednutí ruky vysokou mušku. Jediný způsob, jak se tomu vyhnout, by bylo ohnout se v pase do pohotovostní polohy tak, aby úhel mezi okem, pistolí a ramenem zůstal konstantní, stejný jako při zamiření pistole. Při tomto způsobu však lze těžko dosáhnout rychlého a plynulého zvedání.



Obr. 21. Osou otáčení je při zvedání ruky rameno. Úhel tvořený okem, pistolí a ramenem se při zvednutí ruky k zamíření zvětší a proto, jsou-li mířidla při zamíření srovnaná, budou při spuštění ruky do pohotovostní polohy nesrovnaná a naopak.

Mířidla a míření

Pro obě části závodu, přesnou střelbu i střelbu na otočný terč, musí být použita *stejná pistole*. Mířidla tedy musí vyhovovat jak pro pomalou přesnou střelbu, tak i pro rychlé srovnávání při střelbě na otočný terč. Mířidla musí být široká a pravouhlá. Proužky světla, viditelné po stranách musky uvnitř výřezu hledí, musí být poněkud širší než u pistolí pro přesnou střelbu, ale ne tak široké, jako u pistolí pro rychlostní střelbu. Přesný vzhled mířidel je individuální a nejlepší kombinaci pro sebe si musíte experimentálně najít. Vzdálenost mířidel je u revolverů dosti kratší a o to je zde situace při výběru mířidel choulostivější.

Základní problém při střelbě na otočný terč je, kam vlastně mířit. Terč pro rychlostní střelbu, na který se střílí, prošel v uplynulých letech několika podstatnými vzhledovými změnami. Jeho konečná podoba je dána požadavkem, že papírový terč musí vypadat stejně jako elektronický terč. Proto kruhy i číslice, označující jejich hodnoty, na papírovém terči změnila barvu z bílé na prakticky neviditelnou šedou a střed terče je vyznačen pouze dvěma bílými proužky od okrajů směrem ke středu.

Desátkový kruh terče je neviditelný, na terči není ani žádný zaměřovací střed. Jsou tedy prakticky jen dvě možnosti přesného zamíření:

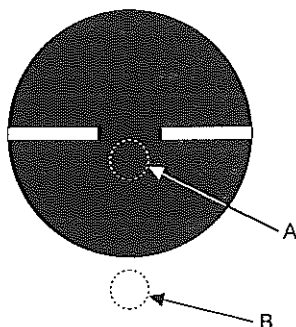
- míření na střed terče
- míření pod terč, celý terč vlastně tvoří černý zaměřovací střed.

Oba tyto způsoby samozřejmě znamenají po střelbě na pevný terč výškově seřadit (přecvakat) mířidla v jednom nebo druhém směru a pak zase zpět. Míření bez výškového seřazení mířidel na jakousi fiktivní zaměřovací oblast, která odpovídá polohou vůči středu terče zaměřovací oblasti na pevném terči, je jen těžko

využitelné. Přesto existují střelci, kteří takto míří.

Při míření na střed terče není zaměřovací oblast přesně ve středu terče, ale je umístěna tak, že její horní okraj je na úrovni bílých pásků, označujících střed terče. Při míření nesmí mířidla tyto bílé pásy zakrýt, jinak se ztrácí výšková kontrola. Čím je střelec zkušenější, tím je menší zaměřovací oblast a tím blíže je ke skutečnému středu terče. Tento způsob míření považujeme za základní.

Řada střelců používá míření pod terč. Je to vlastně obdoba míření na pevný terč, při čemž je černý střed terče nahrazen celým terčem. Ten je ale podstatně větší, takže zamíření se tím stává méně přesné. Na druhé straně je ovšem větší i desátkový kruh. Podstatnou nevýhodou tohoto způsobu je také, že pozadí prostoru pod terčem může mít pokaždé jinou barvu a členění, takže se mohou hůře srovnávat mířidla. Zastánci tohoto způsobu míření však vidí výhodu v tom, že nemusí zvedat tak vysoko ruku — ovšem ruka by se měla zvedat vždycky stejně vysoko.



Obr. 22. Míření na otočný terč:

A. Míření na střed terče - zaměřovací oblast

B. Míření pod terč - zaměřovací oblast

V jednom období byla všeobecná praxe používat pro střelbu na otočný

terč barevná mířidla, a to červené hledí a žlutou nebo bílou mušku. I když se alespoň teoreticky zdá, že zvláště při špatných světelných podmínkách skýtají taková mířidla vyšší kontrast vůči černému terči, v praxi se ukazuje, že normální černá mířidla lze srovnat rychleji a přesněji.

Spouštění

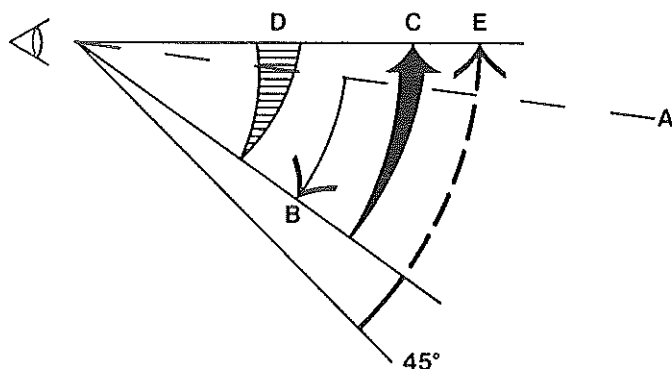
Větší odpor spouště přináší také své problémy. Musí být překonán rychle a klidně. Technika spouštění se neliší od techniky používané při přesné střelbě; plynulý tlak na spoušť směrem zpět, který jakmile byl jednou započat, nesmí být přerušen nebo změněn. Rychlému a plynulému spouštění napomůže, když část odporu spouště překonáte ještě dříve, než pistole dosáhne zamiřovací oblasti. Plynulý tlak na spoušť pak pokračuje i po zastavení pistole a tehdy dojde k výstřelu. Při metodě pomalého zvedání se tlak na spoušť vyvíjí v okamžiku, kdy se pistole začíná zpomalovat a ke

spuštění dojde „za chodu“. U obou způsobů musíte dbát na to, aby tlak na spoušť byl dostatečný a došlo k normálnímu odpálení rány, jinak dojde k jejímu „utržení“. Jediný způsob, jak si nacvičit koordinaci zvedání pistole se spouštěním, je častý suchý trénink.

Pro usnadnění spouštění bývají pistole často opatřovány širokými spouštěmi nebo návleky na spoušť. Tím, že se síla vyvíjená prstem lépe rozkládá a přenáší na spoušť, se dosáhne plynulejší spouštění.

Následný čas

Doba po výstřelu je nedílná část akce míření a výstřelu. Nesmí se zanedbat v žádné střelecké disciplíně, ani při střelbě na otočný terč, i když se už terče zavřely (zelené světlo zhaslo). Musíte srovnat mířidla a ruku s pistolí spustit do pohotovostní polohy. Jako vodící linie vám může sloužit hrana zavřeného terče. Abyste si ověřili, že pistole je pro příští zvednutí ve správné rovině s terčem, můžete si na zemi



Obr. 23. Koordinace zvedání pistole, spouštění a srovnávání mířidel:

- A. Před započatím zvedání pistole se mířící oko zaostří na vzdálenost necelého metru.
- B. Jakmile se pistole začne zvedat, oko zachytí mířidla a zaostřené na ně je sleduje do zamiřovací oblasti.
- C. V průběhu zvedání pistole se upřesňuje srovnání mířidel.
- D. V průběhu zvedání pistole se plynule vyvíjí progresivní tlak na spoušť.
- E. Pistole se zvedá z pohotovostní polohy (pod úhlem nejvýše 45°), jakmile dosáhne zamiřovací oblasti, pohyb se postupně zpomaluje.

udělat nějakou značku, použít kamínek či prázdnou nábojnici. Když očekáváte znovuobjevení terčů (zelené světlo), můžete se ujistit, že máte pistoli ve správné poloze. Je to vhodné jmenovitě u revolveru, protože natahování nevyhnutelně naruší jeho držení.

Při natahování revolveru použijte následující způsob: Po krátké pauze po výstřelu spustit ruku, ohnout ji v lokti a opřít loktem nebo předloktím o tělo, palcem druhé ruky natáhnout kohout, ruku v lokti narovnat a zaujmout pohotovostní polohu. V průběhu této akce však nesmí hlaveň revolveru ani na okamžik opustit směr dopředu k terčům a nesmí ani mířit nahoru. Zde upozorňuji na dodržování pravidel: Po spuštění ruky po výstřelu nebo po natažení revolveru do pohotovostní polohy musí ruka zůstat *bez pohybu* až do následujícího otevření terčů - žádné „pumpování“. Ani opření o lavici nebo stolek není přípustné.

Trénink

Trénink pro tuto disciplínu musí obsahovat obě složky: přesnou střelbu i střelbu na otočný terč. Pro dosažení dobrých výsledků musíte natrénovat pevné držení a plynulé spouštění. To se nejlépe nacvičí střelbou na sucho s použitím následující pomůcky: Na papírový štítek nakreslete kroužek velikosti pětikoruny a připevněte jej na stěnu do výše asi 1,6 m. Postavte se s pistolí do vzdálenosti asi 3 m od stěny, zaujměte postoj jako při míření a umístěte mířidla do nakresleného kroužku. Udržujte srovnání mířidla, zkuste je udržet uvnitř kroužku po dobu 15 s a pak ruku spusťte. Cvičení opakujte, zpočátku 10 min, postupně zvyšujte až na 30 min. Postupně zvyšujte i vzdálenost. Toto jednoduché cvičení vám pomůže naučit se udržet

mířidla v malé zamiřovací oblasti.

Pro dosažení dobrých výsledků je důležité plynulé spouštění. Pistoli musíte držet pevně, jinak silný zpětný ráz způsobí rozházené skupiny zásahů. Mířidla musíte srovnávat velmi pečlivě vzhledem k jejich krátké základně. To vyžaduje plné soustředění. U některých velkorážních pistolí je prodloužený čas uzamykání závěru, zde je důležitá dostatečná prodleva po výstřelu. Techniku přesné střelby je nutno často trénovat střelbou na sucho před ostrou střelbou. Ostrá střelba by pak měla potvrdit natrénovanou techniku.

Při tréninku věnujte pozornost tomu, abyste pistoli zvedali do polohy pro zamíření přirozeně bez násilí. Můžete i zjistit, že potřebujete nějakou úpravu pažby, abyste toho dosáhli. Je velmi důležité, abyste si byli jisti, že zde není žádná chyba. Zatímco při přesné střelbě můžete malé odchylky kompenzovat změnou polohy hlavy nebo zápěstí, při střelbě na otočný terč to možné není. Váš trénink na střelnici by měl obsahovat střelbu na bílý papír (obrácený terč), abyste se mohli soustředit na srovnávání mířidel a spouštění bez rozptylování zamiřovacím středem terče. Nesnažte se počítat výsledek, soustředte se raději na co nejmenší seskupení zásahů. Začerněte na terči černým fixem hodnotící kruhy, to vám pomůže ignorovat výsledek a hodnotit seskupení zásahů.

Přesná střelba je velmi důležitá, ale střelba na otočný terč nesmí být v žádném případě zanedbávána. Trénink správné techniky může vést k vysokým výsledkům i v extrémních podmínkách závodu.

Je velmi důležité se techniku naučit správně. Nejprve trénujte na stojící terč, a to zpočátku pouze zvedání ruky dokonce bez střelby na

sucho. Teprve až bude zvedání ruky plynulé a nenásilné, zkuste střelbu na sucho. Umístěte na terč bílou značku. Jakmile ji při zvedání ruky dosáhnete, zpomalte zvedání a začněte plynule zvyšovat tlak na spoušť. Nejvhodnější umístění značky musíte zjistit experimentálně. Teprve po dostatečném suchém tréninku začněte s ostrou střelbou. Začněte jednotlivými ranami na stojící terč a soustředte se při tom na přesnost a plynulé spouštění. Tento čas není ztracený. Každý zásah, který je výš nebo stranou, musíte považovat za špatný. Jakmile budete trvale dosahovat dobré zásahy, můžete začít se střelbou na otáčející se terče. Tehdy také začněte trénovat časování. Abyste si vyzkoušeli techniku, zařaďte mezi ostré náboje jednu prázdnou nábojnici, ale tak, abyste nevěděli v které komoře bubnu je. Tato forma ruské rulety vám pomůže objevit a eliminovat chyby spouštění. Trénink na střelnici musí být zkombinovaný se suchým tréninkem doma, kterým se získané návyky upevňují.

Dýchání velmi závisí na časování střelby na otočný terč. Je-li dobře natrénováno, můžete při suchém tréninku používat dýchání místo časovače. Cílem je znát přesně okamžik, kdy se terče začnou otáčet a být si tím tak jisti, že nabudete přesvědčení, že jste to vy, kdo dává pokyn k otočení terčů. Tento pocit jistoty je při střelbě na otočné terče nejdůležitější a lze ho získat jen úporným tréninkem.

Příprava na závod

Příprava na důležitý závod by měla být součástí vašeho tréninku. Toto období zhruba dvou týdnů musí obsahovat prvky soutěživosti. Denně musíte nejen trénovat suchým cvičením, ale připravovat se i duševně.

Zvláště je třeba se připravovat na střelbu na otočný terč. S pomocí stopek lze trénovat časování, ještě lepší je mít na kazetě nahrané příslušné povely a zvukové signály, které označují otáčení terčů. Tímto způsobem si vstřípíte do paměti správné časování. Je-li to možné, trénujte na střelnici ve společnosti ostatních střelců, kteří vám budou vytvářet příslušnou hlukovou kulisu, která může působit rušivě obzvláště při střelbě na otočný terč. V období přípravy střílejte i celé závody, ale vždy se soustředte výhradně na techniku, nikoliv na výsledek.

Taktika

Když hovoříme o taktice v souvislosti se střeleckými závody, máme na mysli vyzrálý a organizovaný přístup. Taktická vyzrálость znamená vaši schopnost naplánovat si a následně řízeně využít určité prostředky k dosažení vašich záměrů. Mimoto vám umožní rozeznat léčky a nástrahy, kterým může nezkušený závodník snadno podlehnout, a vyhnout se jim.

Váš duševní přístup musí být správný pro obě části závodu. Pro přesnou střelbu musíte trénovat opatrnost a klid. Čas střelby je téměř rozhodující veličinou: šest minut na pětirannou sérii. Musíte potlačit pokušení vyspat do terče všechny rány. Je nutno právě naopak jednotlivě připravit a pečlivě provést každou ránu. Nic nemůže narušit vaši psychiku víc, než když sedíte, zbývají vám ještě tři minuty a nastříleli jste zcela průměrnou sérii. Výčitky a pocit viny za lehkomyšlně ztracené body nahlodávají vaši výkonnost. Průběh závodu je vždy přerušen výměnou terčů po každé pětiranné sérii. S tím je nutno počítat a zaměstnat se v té době takovými úkoly, jako je záznam

zásahů minulé série do sešitu ap. Pečlivě se zkoncentrujte na další sérii opakovaným zamiřováním případně ránou na sucho. Přitom ale pozor na dodržování pravidel. Pružně se adaptujte na současné podmínky. Za silného větru se pokuste střilet mezi jednotlivými poryvy, ale pozor na hodinky! Po skončení přesné střelby se nezabývejte ani svým výsledkem ani výsledky soupeřů, ale směřujte své myšlenky na jediný úkol v příštích okamžicích — střelbu na otočný terč.

Výška terčů se může lišit střelnici od střelnice. Tu si musíte prověřit při přípravě na místě samém. Pro kompenzování jiné výšky terčů neměňte nacvičenou výšku zdvihu ruky a bod výstřelu, je daleko jednodušší použít mířidla s jinou výškou. Prohlédněte si střeliště samotné. Některá střeliště jsou vybavena stolký, stojany pro dalekohledy, jiná mají lavice, některá nejsou vůbec pro pistolovou střelbu vybavena. To může znamenat změnu techniky, jmenovitě používáte-li revolver. Za určitých světelných podmínek můžete vidět zásahy v terči, zvláště používáte-li prosekávací střelivo (wadcutter). To je vážné vyrušování, proti kterému se můžete bránit použitím brýlí se slabými spojnými čočkami. Je ale lepší se maximálně soustředit na mířidla.

Jak jsme již uvedli dříve, musíte si absolutně důvěřovat v časování. Nesmíte se v žádném případě nechat rušit výstřely ostatních závodníků a nikdy nesmíte střilet podle nich. To může vést jediné k tomu, že vystřelíte pozdě nebo strhnete ránu. Musíte naprosto ignorovat vše, co je okolo a plně se soustředit na to, abyste přirozeně vystřelili v čase 2,6 až 2,8 s.

Vybavení, zbraně a střelivo

Oproti základnímu vybavení,

popsanému v první části této knihy, potřebujete ještě něco navíc. Používáte-li střelecké brýle, určitě je použijete i pro tuto disciplínu, i když různé clonky ap. mohou být při střelbě na otočný terč spíše na obtíž než pomůckou.

Ve vašem vybavení jsou nezbytné pomůcky pro čištění zbraně, protože velkorážní pistole vyžaduje pravidelné čištění, aby se zabránilo její korozi. Neměla by chybět ani kalafuna na ruce, abyste zejména při střelbě na otočný terč mohli zpevnit držení pistole, zejména jde-li o revolver. Jeho natahováním se může porušit držení pažby, není-li dostatečně pevné.

Volba pistole je osobní záležitost každého. Pro sportovní pistoli žen je nejvhodnější klasická standardní pistole, kterých je na trhu dostatek. Společným znakem novějších pistolí je co nejnižší položená hlaveň a zmenšený zpětný ráz, což si vyžádala disciplína standardní pistole. Sportovní pistoli žen lze však úspěšně střilet i předcházející generací těchto pistolí. Revolvery ráže .22 se svou přesností nevyrovňají samonabíjecím pistolím a proto je nelze doporučit. Malorážní revolvery mohou sloužit jako tréninková zbraň pro velkorážní revolver. Lze použít stejnou pažbu, pocit ze střelby může být obdobný a náboje jsou znatelně levnější.

Poslední trend ve velkorážních pistolích jsou samonabíjecí pistole ráže .32, které nabízejí stejnou přesnost jako revolvery ráže .38 při menším zpětném rázu a větším pohodlí obsluhy. Menší ráže není nevýhoda, protože zásahy se kalibrují podle ráže .38.

Nové pistole ráže .32 vycházejí z osvědčeného designu pistolí ráže .22. Nejnovější koncepce jsou pistole dodávané v kompletech jeden rám s pažbou, jedna hlaveň se závěrem ráže

.32 a jedna hlaveň se závěrem ráže .22 LR. Z toho lze snadno sestavit jak velkorážní pistoli, tak standardní pistoli. Obě pistole poskytují stejnou charakteristiku vyvážení, zamíření a spouštění. Pro závod velkorážní pistolí tak lze levně trénovat standardní pistolí se shodnou charakteristikou. Bývá možnost i výměny kompletu spoušťového mechanismu. Pokud výrobce dodává i hlaveň .32 short, lze sestavit i rychlopalnou pistoli.

Vynikající vlastnosti nových pistolí ráže .22 způsobily, že se disciplína velkorážní pistole stíhla téměř výhradně s nimi. I tak však revolvery ráže .38 případně ráže .32 ze scény nezmizely a stále se objevují i v nejvyšších soutěžích.

Pokud se týká střeliva, je na trhu dostatek špičkového střeliva. Střelci většinou dávají přednost nábojům s prosekávací střelou (wadcutter). Řada střelců si náboje přebíjí sama doma. Při dostatečné pečlivosti jsou tyto náboje stejně přesné jako tovární střelivo. Pro přebíjení je nutné si schovávat prázdné nábojnice. Pokud nemáte revolver, znamená to po sérii se projít a posbírat nábojnice. Může to sice být užitečná činnost pro vyplnění času mezi sériemi, ale myslíme si, že je to spíš vyrušení. Samonabíjecí pistole však bývá možno vybavit lapačem prázdných nábojnic.

Národní disciplína — sportovní pistole

Disciplína velkorážní pistole pro muže a sportovní pistole pro ženy jsou základní a nejrozšířenější disciplíny. Nevýhody velkorážní pistole už byly vyjmenovány s tím, že však lze levně a příjemně trénovat malorážní pistolí, která může mít prakticky stejné vlastnosti. Proto se prakticky ve všech evropských zemích oficiálně stíhla na domácích soutěžích disciplína sportovní pistole nejen v kategorii žen, ale i v kategorii mužů, a to až po mistrovství země.

Stejně tak je tomu i v České republice. Paradoxní však je, že na rozdíl od těchto zemí, kde je pro muže předepsána v této disciplíně buď stejná standardní pistole jako pro ženy nebo častěji stejná pistole, ale s odporem spouště zvýšeným na 1,36 kg, je v České republice povolen odpor spouště pouhých 300 g, nehledě na další úlevy, jako je např. možnost použití jednoranných pistolí. Sleduje se tím možnost použít prakticky jakoukoliv pistoli, která je k dispozici. Pro vážnou sportovní střelbu je to však zcela nevhodné, pistole by skutečně měla v kategorii mužů splňovat nejméně parametry standardní pistole.

Kapitola 8

Standardní pistole

Standardní pistole je v programu ISSF velmi mladá disciplína, do života byla uvedena na mistrovství Evropy v Plzni v r. 1969. Nevyžaduje náročné vybavení, lze ji případně střílet i na pevné terče. Bývá však zřídka zařazována do velkých mistrovství, jako je mistrovství světa nebo Panamerické hry ap. Na mistrovství světa ve Phoenixu v r. 1970 byla ale zařazena dokonce jako disciplína pro ženy. V řadě zemí je však považována za druhořadou disciplínu. Prvním vítězem se stal československý střelec Ladislav Falta s výsledkem 582 b. Držitelem světového rekordu je Erich Buljung (584 b.) a držitelem českého rekordu je Stanislav Jirkal (579 b.).

Standardní pistole se střílí na mezinárodní pistolový terč na vzdálenost 25 m. Program sestává z 60 ran rozdělených do tří částí. Každá část dvaceti ran se pak skládá ze čtyř pětiranných sérií. V první části je čas na sérii 150 s, ve druhé 20 s a ve třetí 10 s. Před soutěžními sériemi může závodník vystřelit jednu nástřelnou pětirannou sérii v čase 150 s.

Pistole

Pistole musí vyhovovat stejným pravidlům, která byla popsána pro sportovní pistolí žen.

Technika střelby

Disciplína obsahuje prvky pomalé střelby i prvky rychlé střelby. Druhá část přitom nezapadá ani do jedné této skupiny. Základní technika má různé varianty. Především jde o zvedání pistole; bodované kruhy na terči jsou totiž podstatně menší než

kruhy na otočném terči pro rychlostní střelbu.

Postoj

Doporučujeme stejný postoj pro celý závod, i když někteří trenéři doporučují pro každou část závodu poněkud jiný postoj. Správný postoj by měl být téměř bokem k terči (usnadňuje se zvednutí ruky) s šířejí rozkročenými nohama a těžištěm umístěným více vpředu (Lépe se absorbuje zpětný ráz pětiranné série bez ztráty rovnováhy). V tomto postoji se zpětný ráz absorbuje prostřednictvím paže v rameni a nemůže dojít k pohupování na patách. Máte-li těžiště umístěno dobře vpředu, bude se pistole po odeznění zpětného rázu vracet do zaměřovací oblasti. Jinak mohou za sebou následující zpětné rázy postupně vychylovat trup směrem nahoru a v extrému může dojít až k vychýlení dozadu. Jestli se váš trup malinko napřimuje s každým výstřelem, pistole se bude snažit vychylovat výš a výš a výsledkem bude svisle protažená skupina zásahů. Pořádně vpředu umístěné těžiště také napomáhá zastavit zvedání pistole.

Jinak platí vše, co bylo řečeno k disciplíně velkorážní pistole o nasměrování k terči, zvedání pistole a poloze hlavy.

Držení pistole

Držení pistole musí být pevnější, než pro přesnou střelbu, aby byla lepší kontrola pistole a aby se pistole v průběhu série nepohybovala v ruce. Tím se také vytvoří předpoklad pro

správné spouštění a pro opětné srovnání mířidel po výstřelu. Pažba standardní pistole musí padnout na ruku. Musí umožňovat hluboké držení, aby se minimalizoval zpětný ráz a následný pohyb hlavně.

Dýchání

Ve dvaceti a desetisekundových sériích je vhodné dýchat stejným způsobem jako při střelbě na otočný terč velkorážní pistolí. Časový průběh je naprosto stejný; za 3 s po povelu „Jste připraveni“ se terče otočí do skryté polohy (rozsvítí se červené světlo) a za dalších 7 s se otočí do otevřené polohy (rozsvítí se zelené světlo) na 20 s nebo 10 s. Někteří trenéři doporučují pro 20 s série jedno nadechnutí po třetím výstřelu. V žádném případě to však není nutné a naopak to naruší rytmus střelby. Střelec v dobré fyzické kondici musí být schopen zadržet dech na celou pětirannou sérii dokonce i ve větších nadmořských výškách.

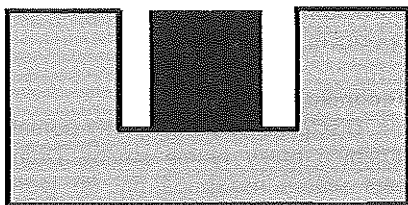
Míření a zvedání pistole

O této záležitosti již bylo řečeno hodně v kapitole velkorážní pistole. To vše samozřejmě platí i zde. Ve dvacetisekundových sériích máte na první výstřel spoustu času a nemusíte pistoli zvedat a zamiřovat o mnoho rychleji než při přesné střelbě. Musíte se soustředit především na srovnání mířidel, které musí být perfektní od okamžiku, kdy dosáhnete zamiřovací oblasti. Na rozdíl od střelby na otočný terč ve velkorážní pistolí se zde musíte v zamiřovací oblasti *zastavit ještě před výstřelem*. Je to z toho důvodu, aby všech pět ran bylo vypáleno ze *stejné pozice*. Někteří střelci mají tendenci při zvedání pistole přejíždět zamiřovací střed a pak pistoli spouštět shora do zamiřovací oblasti. Je to ztráta času a chyba, které byste se měli vyhnout. V

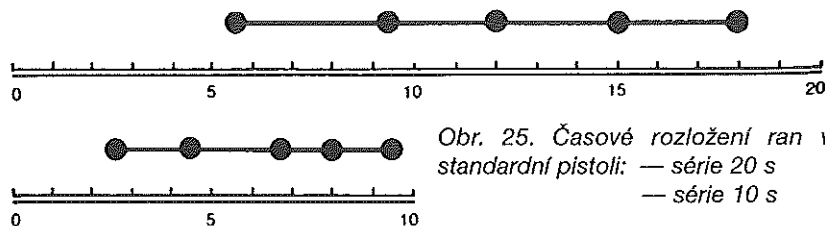
desetisekundových sériích musí být první rána načasovaná přibližně stejně jako v rychlopalné části disciplíny velkorážní pistole. Musíte ale ruku zvedat dostatečně rychle a přitom usilovat o perfektní srovnání mířidel — desítkový kruh na terči pro rychlopalbu se rovná devítkovému kruhu na terči pro přesnou střelbu! Jediná cesta, jak tam umístit i v desetisekundové sérii všechny rány je dokonalé míření. Jinak pro standardní pistoli platí vše, co bylo v předcházející části řečeno o zaostření oka na mířidla, o sledování otočení terčů (rozsvěcování světél) periferním viděním, o srovnání mířidel v pohotovostním postoji, o práci paže při zvedání pistole.

Mířidla a míření

Vzhledem k tomu, že zamiřovací střed terče je dosti veliký, musí být mířidla dostatečně široká a hranatá. Taková mířidla se mnohem lépe zachytávají při zvedání a po zpětném rázu. Důležitá je přesnost, proto musí být proužky světla po obou stranách mušky úzké, ale ne příliš; pak by se mířidla špatně zachytávala. Nejlepší nastavení mířidel si musíte vyzkoušet sami. Zamiřovací oblast musí být dost pod zamiřovacím středem terče, jinak budou mít mířidla tendenci se při rychlých sériích slévat se zamiřovacím středem.



Obr. 24. Mířidla standardní pistole umožňují rychlé a přesné srovnávání.



Obr. 25. Časové rozložení ran ve standardní pistoli: — série 20 s
— série 10 s

Spouštění a následný čas po výstřelu

Těžištěm techniky pistolové střelby je spouštění. Tím spíše to platí v této disciplíně, kde je desítka na terči relativně malá a rány musí být odpáleny v rychlém sledu za sebou. To není jednoduché, je-li odpor spouště jeden kilogram. Abyste se vyhnuli strhávání, jehož následkem jsou velmi špatné zásahy, musíte překonat část odporu spouště — namačkávat spoušť — už v průběhu zvedání pistole a v době zotavení ze zpětného rázu. Jakmile dovedete pistoli zpět do záměrné oblasti a opětně srovnáte mířidla, dokončíte plynulé stlačování spouště a rána vyjde v následném čase jako jedna souvislá akce. Někdy se používá termín *souvislá následná střelba*.

Rozhodující je umístění první rány; ostatní rány budou umístěny ve skupině ve stejném místě, zvláště v desetisekundových sériích. Ve dvacetisekundových sériích je následný čas po výstřelu delší a je možno v případě nutnosti déle srovnávat mířidla. Spouštění může být odstartováno přesně pro každou ránu po srovnání mířidel. Při obou způsobech rychlé střelby však musí být spoušť po každé ráně úplně uvolněna.

Časování, rytmus, zpětný ráz

Tajemství vysokých výsledků ve standardní pistoli je skryto v časování. V daném čase je potřeba vystřelit pět ran tak, aby nebyly uspěchané, ale aby střelec ani neriskoval, že bude končit příliš těsně u časového limitu. Rány musí být přesně zaměřeny a plynule spuštěny. Jsou-li rány špatně načasovány, pak toto hledisko nelze uplatnit. Správné načasování je nutné dokonce i v relativně velmi pomalé sérii 150 s; přestože tam je dostatek času pro přesné zamření a odpálení všech ran, není čas na nějaké lelkování. Většina střelců má tendenci ve dvacetisekundových sériích střilet příliš rychle. Tuto sérii musíte považovat za posloupnost přesných ran stílených bez spouštění ruky do pohotovostní polohy. Nevyčkávejte příliš dlouho s první ranou; jakmile pistoli přivedete do záměrné oblasti, rána by měla být odpálena během pěti až šesti vteřin a další by měly následovat zhruba ve třisekundových intervalech (1 s následný čas pro uklidnění pistole a 2 s pro spouštění). Rány nemusí být v naprosto přesně stejném rytmu, naopak nestejný rytmus svědčí o tom, že rány byly spuštěny v optimálním okamžiku.

V desetisekundových sériích je nejdůležitější včas vystřelit první ránu, jinak budou zbývající příliš uspěchané. První rána musí přijít nejpozději za 2,5 s, na ostatní rány pak zbude asi 1,8 s na každou. Je dobré urychlit první ránu třeba i poněkud na úkor

přesnosti, protože zbytek série budete moci dostřelit bez zbytečného spěchu a strachu.

Konstrukce standardních pistolí neobsahuje žádné stabilizující prvky jako třeba rychlopalné pistole, pouze pistole novější konstrukce s níže položenou hlavní mají zřetelně menší zpětný ráz. Je-li správný postoj a správné držení pistole, je-li použito správné střelivo, pak vliv zpětného rázu není příliš rušivý. Zpětný ráz vyvolává krátkou, ostrou výchylku směrem nahoru a vlevo (u střelců praváků), která je paralyzována svaly ramene, jež působí jako pružina, která vrací pistolí zpět do její původní polohy.

Trénink

Technické problémy, které tato disciplína přináší, lze překonat pouze pravidelným metodickým tréninkem. Nejdříve je nutno perfektně nacvičit zvedání pistole, a to bez jediného výstřelu. Technika je popsána v kapitole velkorážní pistole. Musíte cvičit tak dlouho, dokud se zvednutí pistole nestane přirozeným, nenásilným pohybem. Jak toho dosáhnete, můžete začít trénovat první ránu. Nejlépe se trénuje na sucho. Umístěte si na rám pod terč značku. V tomto místě musíte začít zpomalovat pohyb ruky vzhůru a zde musíte začít vyvíjet tlak na spoušť. Místo terče použijte bílý papír (obrácený terč) a soustředte se na perfektní srovnání mířidel v záměrné oblasti. Zpočátku střílejte na sucho a teprve později na ostro. Teprve tehdy, když budete schopni plynule spustit první ránu v požadovaném čase (6 s pro dvacetisekundové série a 2,2 s pro desetisekundové série), můžete použít skutečný terč. Abyste propracovali techniku uklidnění zpětného rázu a střelby v následném čase, střílejte dvě

nebo tři rány. Začerněte fixem hodnotící kruhy a číslice v černém středu terče a soustředte se pouze na seskupení zásahů, nikoli na jejich hodnoty.

Aby se vám časování vstřípilo do paměti, použijte stopky. Váš partner nebo trenér je musí zastavovat po dvou, třech a čtyřech ranách, abyste věděli, kolik jste spotřebovali času a kolik ještě zbývá. Zkoušejte střílet současně s dalšími střelci, rytmus jejich střelby nesmí ovlivnit vaše časování. Pro nácvik časování existují různé pomůcky. Nejjednodušší je kazetový magnetofon s nahrávkou správně načasovaných povelů na střelišti a se zvukovými značkami označujícími otáčení terčů. S pomocí sluchátka můžete na pevný terč trénovat jak pouze zvedání a první ránu, tak celé série.

Část tréninku musíte věnovat nácviku správného dýchání, které vám samo může nahradit časovací zařízení. Stopadesátisekundové série také vyžadují trénink, i když ne tak intenzivní. I zde musíte mít určitý rytmus a musíte bezpečně vědět, kolikrát si můžete dovolit zamiřovat a naopak kdy musíte vystřelit „double“ nebo dokonce „treble“ — dvě nebo tři rány při jednom zvednutí pistole — jste-li k tomu donuceni okolnostmi. Největší část tréninku musíte ale vždy věnovat desetisekundovým sériím, protože ty vyhrávají závod.

Příprava na závody

Příprava na závod je samozřejmě součástí tréninku v jistém období před důležitým závodem. Kromě technického tréninku, který musí být v tomto období přiměřeně stupňován, musí být zařazeny prvky soutěživosti a simulace závodních podmínek. Musíte pracovat také na své psychice a schopnosti koncentrace. Při závodech

se terče vyhodnocují a mění po každé pětiranné sérii; musíte se naučit počítat s takovými přestávkami a po nich znovu vyvinout maximální soustředění a fyzický výkon. Musíte se naučit znovu a znovu začínat závod. Není to lehké a nepřipravíte-li se na to v tréninku způsobem střelby „stop — start“, nedosáhnete svých maximálních možných výsledků. Musíte se také věnovat čištění a ošetřování své pistole, protože případná závada může stát hodně bodů.

Taktika

Časování, jak jsme viděli, je základní, ale není třeba se ho obávat. Dodržení časového limitu ve stopadesátisekundových sériích si hlídejte pomocí stopek. Budete zcela jistě v pokušení sledovat své zásahy dalekohledem, ale tím se jen ztrácí cenný čas. Určitě není nutné sledovat každou ránu. Můžete také vystřelit „double“, budete mít čas navíc pro ostatní rány. „Double“ je vhodnější střilet na začátku série, kdy se cítíte volněji. „Double“ vás také připraví na plynulý přechod na dvacetisekundové série. Další důvod pro „double“ je vítr, lépe tak můžete využít doby mezi jednotlivými porvy.

Velká část střelců se snaží dosáhnout nejlepší výsledky ve stopadesátisekundových sériích, ale výsledky jejich snažení bývají leckdy opačné. Absolutní výsledek je dosažitelný, proto je nutné už v tréninku pouze být spokojen s tím, že tento zásah je v desítkovém kruhu a vůbec se nevzrušovat tím, že předchozí zásahy byly také samé desítky. Často také střelci vyplňují volný čas různými neefektivními činnostmi, např. opakovaně nastavují dalekohled ap. Všechny akce musí být pozitivní. Výsledky dvacetisekun-

dových sérií bývají často vyšší, protože veškeré tyto snahy a rušivé akce odpadají.

Obvyklá chyba ve dvacetisekundových sériích je střilet příliš rychle. Svědčí to o tom, že střelec není zvyklý střilet na otočné terče a ve společnosti dalších střelců. Střelec má obavu, aby ukončil svou sérii než se zavrou terče. A pak stačí „následovat stádo“, kde všichni dělají přesně stejnou chybu a když vystřelíte pátou ránu, zjistíte, že máte ještě osm sekund času. Ve dvacetisekundových sériích není žádný důvod ke spěchu, jen se musíte vyhnout příliš pomalé střelbě. Rytmus těchto sérií je zcela odlišný od všech jiných rychlopalných sérií a je nutno jeho časování trénovat tak dlouho, dokud je perfektně nezvládnete.

Rychlost střelby v desetisekundových sériích způsobuje, že skupiny zásahů mají tendenci jít trochu dolů. Je to proto, že při srovnávání mířidel po zpětném rázu se snáze srovnávají právě v tomto směru a také proto, že rychlé spouštění také vyvolává tendenci poněkud stlačit hlaveň dolů. Proto může být dobrý taktický tah jednou nebo dvakrát cvaknout mířidly (hledím) nahoru. Vyhněte se držení poslední rány na jistotu. Poslední rána je rána, která patří k sérii a musí být střelena stejně jako ostatní rány, jinak hrozí nebezpečí stržení. Tomuto symptomu „strachu z poslední rány“ se dá vyhnout také tak, že střelíte ještě imaginární šestou ránu.

Navzdory veškeré opatrnosti se občas mohou vyskytnout závady. Ve stopadesátisekundových sériích, pokud se bude jednat o jasnou a jednoduše odstranitelnou závadu (zpřičená prázdná nábojnice ap.), je samozřejmě vhodnější nevyužít práva hlásit závadu a odstranit ji sám. V rychlejších sériích to už možné není. Pravděpodobnost vzniku závady se dá

zmenšit pečlivým čištěním a udržováním pistole a používáním dobře vyzkoušeného a spolehlivého střeliva.

Čas hodnocení a výměny terčů mezi sériemi využijte na nějakou předem plánovanou činnost: zápis výsledků, kontrolu časování na příští sérii pomocí stopek ap. Duševně se připravte na příští sérii, soustředte se na správnou techniku a ne na výsledek, který chcete dosáhnout. Držte se natrénované rutiny. Neplánované a náhodné akce mohou vést k osudovým chybám a mohou vás ve výsledkové listině odsunout hodně dolů. Takových chyb je možných mnoho, např. nabijete do zásobníku jen čtyři náboje, nezasunete zásobník do pistole, nestáhnete závěr, zajistíte pistoli ap.

Konečně, dobře si prostudujte pravidla, abyste si byli vždy nepochybně jisti, jak správně postupovat, stane-li se cokoliv (porucha terčového zařízení, závada na vaší pistoli, vyrušení ap.). Znalost pravidel vnese klid do vaší mysli a to je dobrý start do závodu.

Vybavení, zbraně a střelivo

Základní vybavení, popsané v 1.

části, je plně dostačující. Střelecké brýle jsou velmi užitečné, protože použití slabé spojné čočky usnadní zaostření na mířidla, což je v této disciplíně důležité. Střelecká čepice vám nejen pomůže lépe se soustředit, ale i ochrání váš obličej před odletujícími prázdnými nábojnicemi od sousedů. Za teplého počasí, když se vám budou potit dlaně, vám pomůže kalafunový prášek. Používejte kvalitní chrániče sluchu, případně je kombinujte ještě s ušními zátkami. Čím méně budete slyšet sousední střelbu, tím lépe se soustředíte a budete dodržovat svůj rytmus střelby.

Volba pistole je čistě vaše záležitost. Důležitá je spolehlivost, protože závady mohou zcela znehodnotit vaše umění. Nová generace standardních pistolí je dobře vyvážená a má nízko uloženou hlaveň, což značně snižuje zpětný ráz.

Spolehlivost je také nejdůležitější u střeliva, přesnost je méně důležitá. „Měkké“ střelivo, jako Eley Pistol Match není vhodné, protože prodlužuje fázi zpětného rázu. Vhodné je střelivo, které vyvíjí krátkou, ostrou ránu, pro závody např. Eley Tenex. Střelivo musíte vyzkoušet také s ohledem na svou pistoli.

Kapitola 9

Vzduchová pistole

Vzduchová pistole je nejnovější disciplína v programu ISSF, do života byla uvedena v r. 1970 na mistrovství světa ve Phoenixu v Arizoně. Střelba vzduchovými zbraněmi má samozřejmě mnohem delší historii; již v r. 1903 se konaly soutěže. Donedávna však měly vzduchové zbraně punc hračky nebo pouťové atrakce. Teprve nástup nové generace vzduchových zbraní dramaticky změnil pohled na ně jako na skutečné sportovní zbraně. Vzduchové zbraně, jak pušky tak pistole, jsou dokonalé a přesné stejně jako nejlepší malorážní zbraně. K tomu se ještě přidává láce střeliva a snadnost použití — lze střílet v halách, školách a dokonce i doma. Původně se v této disciplíně střílelo 40 ran, od r. 1981 se pak v kategorii mužů střílí 60 ran a v kategorii žen zůstalo 40 ran. Od r. 1989 je pak závod doplněn o finále. Držitelem světového rekordu mužů na 40 ran je Uwe Potteck (NDR — 393 b.), na 60 ran Sergěj Pyžjanov (SSSR — 593 b.), v kategorii žen Světlana Smirnova (Rusko) a Jasna Sekaričová (Jugoslávie) — 392 b. Držitelem českého rekordu jsou Martin Tenk a Stanislav Jirkal (587 b.) a Marie Klinerová (384 b.).

Vzduchová pistole se střílí na terč pro vzduchovou pistolu na 10 m, muži střílejí 60 ran v čase 105 min a ženy 40 ran v čase 75 min, a to včetně nástřelných ran. Nástřelné rány se smějí střílet v libovolném počtu, ale jen na začátku závodu před započítáním střelby do soutěžních terčů. Obvykle se střílí jedna rána do terče. Prvních osm závodníků ze základního — kvalifikačního — závodu postupuje do

finále, kde se střílí deset ran, hodnocených ihned po každé ráně na desetiny bodu. Střílí se společně na povel, čas na jednu ránu je 75 s. Výsledné pořadí je dáno součtem kvalifikačního a finálového závodu. Při rovnosti bodů se střílejí další rány až do porušení shody.

Pistole

Může se použít jakákoliv pistole ráže 4,5 mm (cal .177) na stlačený vzduch nebo CO₂, která splňuje všeobecné podmínky a dále: hmotnost pistole nesmí přesáhnout 1500 g, celkové rozměry musí být takové, aby se pistole dala zcela uzavřít do krabice o rozměrech 420 x 200 x 50 mm, odpor spouště musí být minimálně 500 g. Žádná část pažby nesmí uzavírat ruku, opěrka dlaně a palce smějí vystupovat pod úhlem nejmeně 90°, zadní část rámu pistole nebo pažby, která se opírá o horní část ruky, nesmí přesáhnout 30 mm.

Technika střelby

Vzduchová pistole se liší od ostatních disciplín ISSF tím, že střelu z hlavně vypuzuje stlačený vzduch nebo plyn, což ovlivňuje její rychlost. Protože úšťová rychlost střely je podstatně menší než u ostatních disciplín, musí být technika střelby tomuto faktu přizpůsobena.

Postoj

Doba střelby je dosti dlouhá, proto postoj musí být uvolněný, abyste se vyhnuli únavě a z ní pramenící nestabilitě. Musíte si vypracovat schopnost zaujímat opět a opět stejný

postoj, zvláště jestli vás ruší výměna terčů. Pokud se pokoušíte zůstat ve stále stejné poloze i v průběhu výměny terčů, vyvolá to zbytečné napětí. Je mnohem rozumnější po každé ráně znovu zaujmout správný postoj podle zlatého pravidla pomalé střelby: střilet jednotlivě, dobře mířené rány po náležité přípravě. Pohyb mezi výstřely vám pomůže uvolnit se, svalový pohyb také povzbuzuje krevní oběh v nohách a zabraňuje městnání žilní krve.

Držení pistole

Pravidla povolují mít pažbu pistole vytvarovanou podle ruky včetně opěrky dlaně a palce. Opěrka dlaně je velmi důležitá, umožňuje vyrovnávat váhu hlavně. Měla by být nastavitelná, aby bylo možno vyrovnávat změny ve velikosti ruky. V prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí vzduchu může být potřebné změnit nastavení opěrky dlaně více než o 10 mm! Dobrá pažba vám zaručí stejné držení pistole po každé ráně. Výměna terčů je sice záležitost levé (nestřelící) ruky, ale stejně jako s postojem je to i s držením pistole: pro každou ránu pistolí znovu uchopit. Obnoví se tím i krevní oběh v ruce.

Vzduchové pistole mají poměrně dlouhé hlavně i vzdálenost mřídel, proto vyžadují přiměřeně pevné držení. To vám také pomůže překonat 500 g odpor spouště. Některé typy vzduchových pistolí mají z konstrukčních důvodů uloženou hlaveň poměrně vysoko. To je další důvod pro pevné držení. Poloha volně spuštěného — zlomeného zápěstí není u vzduchové pistole vhodná, protože redukuje sílu. Ovládání spouště závisí na správném umístění ukazováčku: nesmí se nikde dotýkat ani rámu ani pažby. Pažba má mít vhodně upravený povrch, aby se v dlani nemohla pohnout. Továrně

vyráběné pažby většinou s malými úpravami vyhovují.

Dýchání

Při míření musíte zadržet dech, aby trup a tedy i mířící ruka zůstaly nehybné. Tato doba může trvat 20 s i více, což značně snižuje hladinu kyslíku ve vaší krvi. Když to přepočtete na celý závod, může to znamenat třeba i 50 min bez dechu! To vede ke značnému úbytku kyslíku ve tkáních a následně to vede k poklesu vaší výkonnosti. Výkonnost klesá zejména ke konci závodu. Současné výzkumy ukazují, že nejlepší výsledky jsou, když jsou plíce při míření a střelbě z poloviny naplněny vzduchem. Před započítáním práce na výstřelu byste měli několikrát normálně nadechnout a pomalu vydechnout. Těsně před zvednutím pistole pak normálně nadechnout a ponechat plicím naprostou volnost, aby svou pružností vypudily část svého obsahu; nesmíte vědomě vytlačovat vzduch, plíce pak zůstanou právě zpola plné. Je důležité občas v přestávkách několikrát zhluboka nadechnout a vydechnout. Závody ze vzduchové pistole se pořádají v halách, kde je nižší obsah kyslíku ve vzduchu, což má jako následek větší a rychlejší pokles koncentrace kyslíku v tkáních než by tomu bylo venku. Proto kdykoliv si můžete udělat v závodě delší přestávku, měli byste toho využít a strávit několik minut na čerstvém vzduchu.

Mířidla a míření

Správná metoda míření spočívá ve známém využívání záměřovací oblasti. Mířidla mají být hranatá, muška dosti široká (asi 3 až 4 mm), aby byla ve vhodném poměru (poněkud menší) k černému záměřovacímu středu terče. Zářez hledí by měl být přibližně stejně

široký. Při vzdálenosti mířidel asi 360 mm se vytvoří ideální poměr mířidel. Některé vzduchové pistole mají zárez na hledí stavitelný, takže jej lze přizpůsobit světelným podmínkám.

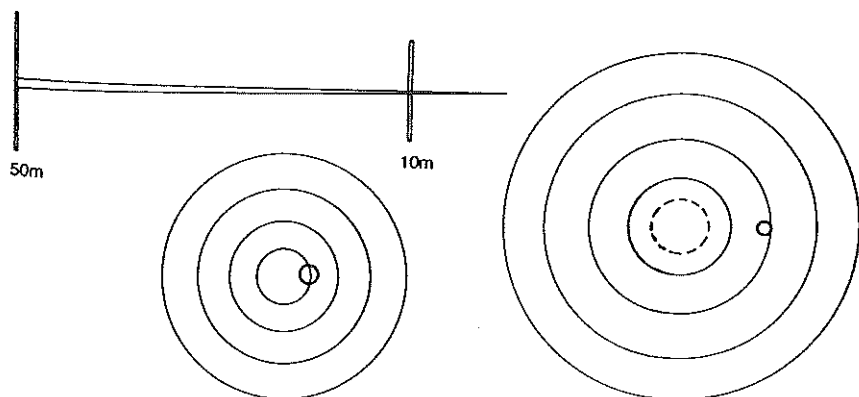
Použitím střeleckých brýlí s nastavitelnými clonami a filtry lze velmi doporučit. Světelné podmínky se liší střelnici od střelnice a s těmito pomůckami si můžete nastavit vždy stejné. Vzhledem k tomu, že terče jsou poměrně blízko, může to někoho svádět k zaostření oka na terč. Pomůže slabá spojná čočka.

I když vzdálenost mířidel vzduchových pistolí je podobná jako u libovolných pistolí, míření přímo srovnávat nelze. Chyby při srovnání mířidel mají odlišný efekt. Je to proto, že terče jsou v různých vzdálenostech, hodnocené kruhy na terčích mají různé vzdálenosti a otvor po střele v terči má jiný poměr k velikosti kruhů. Úhlová chyba $0,03^\circ$ ve srovnání mířidel vzduchové pistole znamená, že zásah (střed otvoru) bude 8 mm od středu desítky, bude tedy ještě hodnocen jako deset. Stejná chyba u libovolné pistole znamená umístění 40 mm od středu, což je již na okraji devítkového kruhu. U vzduchové pistole si tedy

můžeme dovolit menší přesnost srovnání mířidel. To má význam v souvislosti se spouštěním.

Spouštění

Podstatou střelby ze vzduchové pistole je správné spouštění. U vzduchové pistole je totiž čas od okamžiku aktivování spouště po okamžik, kdy střela opouští hlaveň, až pětikrát delší než u malorážních pistolí. Jakákoliv chyba ve spouštění má tedy katastrofální následky na směr střely. Výchylka hlavně působí déle, ať je způsobena čímkoli — stržením, přitažením, odtlačením spouště ap. Chyby spouštění způsobí rychlé vychýlení hlavně od osy vodorovně, svisle nebo i v kombinaci obou směrů a příslušně se odchýlí i dráhy střely. Chyby spouštění mají rozhodující vliv na přesnost střelby, chyby držení pistole a srovnání mířidel nejsou tak významné. Tajemství *opravdu plynulého spouštění* je prodloužit čas stlačování spouště i za cenu zhoršení pevnosti držení pistole. Technika se podstatně liší od jiných forem spouštění a musí být perfektně zvládnuta. Obvyklá chyba při střelbě vzduchovou pistolí je zvyšovat tlak na



Obr. 26. Výsledný efekt úhlové chyby $0,03^\circ$ na terči pro vzduchovou pistoli a libovolnou pistoli.

spoušť po dobu, kdy máte zamířeno. A pak se stane toto: stlačujete spoušť, ale rána ještě nevyšla. Držení se začíná zhoršovat, pokusíte se urychlit spouštění, přidáte tlak na spoušti a výsledek je stržená rána. Jestli tlak na spoušť není dostatečný ke spuštění v rámci doby, kterou můžete bezchybně držet pistolí, musíte celé zamířování začít znova s poněkud zvýšeným počátečním tlakem na spoušť. Nikdy při míření vědomě neměňte tlak na spoušť.

Většina vzduchových pistolí má dvoustupňovou spoušť. Jistým tlakem lze spoušť namáčkнуть do určité jasně vymezené polohy, ze které lze dalším zvyšováním tlaku plynule spustit. Spoušť lze nastavovat jako dvoustupňovou nebo tak, že se oba dva odpory prolínají a vzniká souvislá jednostupňová spoušť. Jednoznačně doporučujeme první variantu. Abyste zabránili náhodnému výstřelu, nepřekonávejte první odpor dříve než máte zamířeno.

Ve větších nadmořských výškách se snižuje vaše schopnost zadržet dech a s tím také držet pistolí v zamíření. V průběhu tréninku si musíte najít individuální tlak na spoušť, se kterým budete začínat.

Velmi důležitá je poloha prstu na spoušti. 500 g odpor spouště je poměrně malý a pokud položíte prst na jiné místo spouště, bude se podle toho potřebovat síla měnit. To vede k různému spouštění.

Pro pomoc spouštění lze použít závaží nebo tubus na hlavní. Některé typy pistolí mají tlakovou nádobu na vzduch nebo CO₂ za tím účelem umístěnou pod hlavní. Toto přídavné závaží zpomalí pohyby hlavně, uklidňuje chvění hlavně a kompenzuje tak malé chyby spouštění. Zvyšuje se tím ovšem celková hmotnost pistole a to opět potřebuje patřičný fyzický trénink svalů paže.

Následný čas po výstřelu

Následný čas má pro střelce ze vzduchové pistole *zvláštní význam*. Vzduchové pistole nemají zpětný ráz, takže nic nesignalizuje výstřel. Musíte pistolí nadále držet v zamíření bez pohybu, následný čas se musí stát součástí procesu míření. Výstřel se neohlašuje zřetelným pohybem, musíte pistolí držet v zamíření stále stejně pevně se stejně zaostřeným okem. Malá rychlost střely a dlouhá reakční doba vzduchových pistolí si vyžadují nehybnost pistole i po spuštění. Je to jakási analogie rakety, která opouští startovací rampu několik sekund po zapálení motorů. Pokud je střela v hlavní, stále ještě pohybem hlavně ovlivňujete let střely a tedy i zásah. Tato technika následného času vyžaduje intenzivní trénink.

Trénink

V této disciplíně je nejen možno, ale nutno vložit do tréninku maximum času a úsilí. Broky jsou levné a střelnice může být jednoduše vytvořena kdekoliv v kůlně nebo ve sklepě. Špičkoví závodníci vystřelí za sezónu i 30 tisíc ran. Různé varianty tréninku pomohou odstranit nudu, která může vzniknout neustálým opakováním stále stejné střelby.

Základem střelby ze vzduchové pistole je spouštění. To je pochopitelně nutné zohlednit i v tréninku. Abyste se na to soustředili, doporučujeme vždy začínat trénink střelbou na bílý papír (obrácený terč). Neexistence zamířovacího středu terče vám umožní dobře srovnat mířidla, i když se plně koncentrujete na spouštění. Budete žasnout, jak malou skupinu tímto způsobem nastřílíte.

Dalším krokem bude střelba na terč, na kterém překreslíte bílé čáry hodnotících kruhů černým fixem. Takto nebudete přemýšlet nad výsledkem a

dosáhnete dobrého seskupení. Abyste si vybudovali výdrž a koncentraci, měli byste v jednom tréninku nastřílet 80 až 100 ran. Jakmile budete stabilně dosahovat dobré seskupení (pokud se zhoršíte, vraťte se ke střelbě na bílý papír), musíte zvýšit nároky. Hodnotící kruhy na terči začerníte mimo devítkový kruh. Vaším cílem nyní bude, aby všechny rány byly uvnitř tohoto kruhu. Není to snadné, musíte se plně soustředit. Všímejte si, kolik ran po sobě bude uvnitř kruhu.

Zde se už může vyskytnout jeden problém — nuda. Zkuste např. toto: za odměnu můžete skončit trénink, když budete mít v devítkovém kruhu 15 nebo 20 ran za sebou (počet musíte přizpůsobit svým současným možnostem, musí být dosažitelný). Pro završení tréninku střílejte 10 až 15 ran na terč, na kterém ale začerníte všechny hodnotící kruhy mimo desítkového. To je na připomenutí vrcholného cíle, že vaše technika by měla být tak dobrá, abyste nevybočili z této oblasti.

Příprava na závod

Příprava na závod musí být součástí tréninku v posledních dvou až čtyřech týdnech před důležitým závodem. V této době musí trénink obsahovat kromě cvičení techniky i prvky simulovaného závodu, abyste stříleli pod tlakem. Občas musíte střílet plný závod, tzn. včetně nástřelných a v předpokládaném rytmu, který vychází z výměny terčů po každé ráně (pokud se nestřílí na elektronické terče). Jsou ještě další způsoby, jak vnést soutěživost do tréninku — jsou popsány v kap. Soutěživý trénink. Konečná příprava před závodem by měla obsahovat definitivní seřízení mířidel podle polohy skupiny zásahů uvnitř devítkového kruhu.

Taktika

Jedna z léček tohoto závodu je časová tíseň. Zdá se, že času na závod je dost, ale není tomu docela tak. Pro každou ránu musíte vyměnit terč — to může zabrat i 30 s — a musíte natáhnout a nabít pistoli. V čase střelby je také obsažen čas na nástřel, takže na šedesát soutěžních ran vám může zůstat čistý čas třeba jen šedesát minut, tj. šedesát sekund na ránu a v závodě na čtyřicet ran to může být ještě méně. Pokud si pečlivě rozpočítáte, jaký čas vám vlastně zbývá, bude po problémech s časovou tísní. Náhlé zrychlení rytmu v této disciplíně není možné, zrychlení výměny terčů také ne, takže nezbývá než pečlivě plánovat. Jakmile zůstanete pozadu, okamžitě musíte sjednat nápravu. Při přípravě na závod musíte záměrně naplánovat kratší čas, abyste takovou situaci mohli zvládnout. Jako hrubé vodítko by nástřelné rány a první položka měly zabrat nejvýše 25 min a pro zbytek závodu vám zůstane na každou desetirannou položku 15 min. Jedna užitečná rada: podle pravidel nebudete potrestáni za první dva případy vystřelení nesprávného počtu soutěžních ran na terč. Jste-li opravdu ve vážné časové tísní, vystřelte poslední dvě nebo i tři rány na jeden terč.

Přestávky v závodě dělejte raději kratší a častější než jednu nebo dvě dlouhé. Po dlouhé přestávce je obtížné dostat se zpět do závodu jak psychicky tak i fyzicky. Musíte si být jisti, že když začínáte začínat střílet rány do závodu, jste patřičně „nažhavení“. Abyste toho dosáhli, musíte nastřílet dostatečný počet nástřelných ran, alespoň deset. Poslední nástřelné rány spojte s prvními soutěžními, nedělejte žádnou přestávku mezi nástřelem a první

položkou. Tím minimalizujete psychické zábrany zahájit závod. Abyste si odvykli počítání výsledků během závodu, použijte metodu stupňované střelby nebo některou ze soutěživých her, popsanych v kap. Soutěživý trénink.

Polohu jednotlivých zásahů si zapisujte. Je totiž těžké odhadnout polohu skupiny, pokud střelíte po jedné ráně do terče. Ta se v průběhu závodu může měnit, zejména ke konci. Je to zaviněno únavou a z toho vyplývající změnou polohy těla a „padáním“ těžknoucí hlavně, únavou očí ap. Zjistíte-li nějaký posun, vykompenzujte ho mířidly. Na většině moderních vzduchových pistolí představuje jedno cvaknutí mířidel posun na terči o vzdálenost odpovídající průměru zásahu. Pokud se stane a závody ze vzduchové pistole nejsou v hale, musíte počítat se změnami světla i s větrem. Oproti obecnému přesvědčení nemá ani dosti silný vítr nějaký znatelný vliv na dráhu střely. Malé odchylky lze snadno kompenzovat mířidly. Vítr má nepříznivý vliv spíše na střelce. Za takových podmínek musíte být velmi opatrní, můžete se spokojit i s méně pevným držením, ale maximální pozornost musíte věnovat správnému spouštění. Koncentraci musíte udržet nejen do konce závodu, ale i přes něj. Poslední rána je důležitá, musíte odolat pokušení a neuspěchat ji. Protože víte přesně, kolik času vám zbývá, musíte se pokusit o tu nejlepší ránu, jakou umíte.

Vybavení, zbraně a střelivo

Pro střelbu vzduchovou pistolí potřebujete velmi málo. Protože na všech větších závodech se používá buď výměna terčů po každé ráně nebo dokonce elektronické terče, odpadá potřeba dalekohledu. Rovněž pro

ochranu sluchu není potřeba používat běžné mušlové chrániče sluch. Zcela postačují zátky, budete se s nimi i cítit pohodlněji. Lze však doporučit dobré střelecké brýle. Pomohou odstranit únavu očí, udržet zaostření na mířidla a kompenzovat různé osvětlení na různých střelních. Toto je důležité, protože v řadě halových střelnic se míchá denní světlo s umělým, což nutně znamená změny závislé na venkovních světelných podmínkách v průběhu dne. Tyto změny lze kompenzovat různými clonami. Čepice by měla mít dlouhý štítek a boční klapky, aby vás chránila od nežádoucích světél a reflexů. Pomůže vám také udržet koncentraci, protože omezí vnímání výměny terčů na sousedních staništích.

Pokud se týká pistolí, už v počátku jsme konstatovali, že vzduchové pistole se podstatně liší od ostatních pistolí tím, že střelu vymetá z hlavně stlačený vzduch nebo plyn namísto zplodin hořícího střelného prachu. Klasický způsob získání stlačeného vzduchu je pohybem pružinou poháněného pístu ve válci v okamžiku výstřelu. Alternativní způsob je stlačení vzduchu pro následující výstřel v malé komůrce, odkud se uvolní ventilem a vymete brok z hlavně. Novější způsob je tlaková nádoba se stlačeným vzduchem nebo plynem (používá se CO_2), která se může celá vyměňovat. Ventilem se uvolňuje příslušné množství pro každý výstřel. Vzduch nebo plyn se do nádoby obvykle přepouští z velké bomby a celkové množství náplně postačí pro celý závod.

Pístové vzduchovky jsou dvojho typu: se zpětným rázem a ty, u nichž je zpětný ráz eliminován. První jsou pro sportovní střelbu nevhodné. U vzduchových pistolí totiž uplyne od okamžiku vlastního spuštění do

okamžiku, kdy střela opustí hlaveň, relativně velmi dlouhá doba. Tato doba je asi pětikrát delší než u malorážních pistolí a zpětný ráz proto nedovoluje přesnou střelbu. Zpětný ráz se kompenzuje dvojím způsobem: použitím dvou pružin a dvou protiběžných pístů nebo použitím zákluzu hlavně.

V pistolí na stlačený vzduch nebo CO_2 problémy se zpětným rázem odpadají. Tyto pistole mají přitom ještě další výhody: lze je konstrukčně řešit tak, že hlaveň je uložena níže, což se projevuje lepším vyvážením a lepší stabilitou při výstřelu a kromě toho mají rychlejší mechanismy, takže kritická doba od okamžiku aktivování spouště do okamžiku, kdy střela opustí hlaveň se zkracuje. Mohou mít i vyšší počáteční rychlost střely.

Kromě občasné výměny těsnění, většinou teflonových, je u vzduchových pistolí potřebný pravidelný servis a seřízení v závislosti na intenzitě používání. To je lepší nechat odborníkům.

Střeliva do vzduchových pistolí — olověných broků — se prodává mnoho druhů. Téměř výhradně se používají broky diablo — diabolky s plochým

nebo téměř plochým čelem. Často se dodávají tříděné podle průměru případně váhy. Ke každé hlavní je potřeba individuálně vybrat vhodné střelivo, které je v ní nejpřesnější. Broky mají sklon k rychlé oxydaci, závisí to na způsobu balení a uložení. Nejodolnější jsou volně sypané v plechových krabičkách. Krabičky musí být samozřejmě neporušené a přelepené páskou. Existují různá kalibrovací zařízení, která umožní diabolky překalibrovat na jednotný průměr a tvar, jejich použití je ale sporné v tom, zda je to právě to, co je vhodné pro vaši hlaveň. Přesnost se kromě praktického ověření střelbou (s opřenou rukou nebo s upevněnou pistolí) dá ověřit měřením ústové rychlosti, což však vyžaduje příslušné vybavení.

Někdy může dojít k zanesení hlavně olovem, je proto vhodné ji čas od času vyčistit vystřelením čistících ucpávek. Nikdy neolejujte vývrt hlavně, mohlo by dojít k explozi směsi olejových par se stlačeným vzduchem (dieselový efekt), což by nekontrolovatelně zvýšilo rychlost střely. Nehrozí to u pistolí na CO_2 .

Kapitola 10

Libovolná pistole

Libovolná pistole je jedna z nejstarších pistolových disciplín; v programu olympijských her je zařazena od samého počátku. Změnila se jen málo, pouze čas se podstatně zredukoval. Od r. 1989 je pak závod doplněn o finále. Prvním olympijským vítězem byl Američan Sumner Paine nástřelem 442 b. Střílelo se však 30 ran na jiný terč s odlišným hodnocením zásahů. Současným držitelem světového rekordu je Alexander Melentěv (SSSR, 581 b.), českého rekordu Martin Tenk (579 b.).

Libovolná pistole je vrcholem přesné střelby, vyžaduje vysoký stupeň technického umu a značnou vytrvalost. Libovolná pistole se střílí na mezinárodní pistolový terč na vzdálenost 50 m. Střílí se 60 soutěžních ran jímž může předcházet neomezený počet nástřelných ran. Časový limit je 120 min včetně nástřelných ran. Do soutěžních terčů se střílí po pěti ranách, na domácích soutěžích nižší úrovně se pak střílí i deset a více ran do terče. Prvních osm závodníků ze základního — kvalifikačního — závodu postupuje do finále, kde se střílí deset ran, hodnocených ihned po každé ráně na desetiny bodu. Střílí se společně na povel, čas na jednu ránu je 75 s. Výsledné pořadí je dáno součtem kvalifikačního a finálového závodu. Při rovnosti bodů se střílejí další rány až do porušení shody.

Pistole

Může se použít jakákoliv pistole ráže .22 (5,6 mm) s okrajovým zápalem, která vyhovuje všeobecným

podmínkám. Mířidla jsou povolena pouze otevřená. Korekční čočky nebo filtry nesmějí být připojeny k pistolí. Žádná část pistole nesmí být prodloužená nebo konstruovaná tak, aby poskytovala oporu mimo ruku. Když je pistole držena v normální střelecké poloze, musí zápěstí zůstat úplně volné. Název libovolná pistole vychází z toho, že kromě uvedených několika základních podmínek nejsou na pistolí kladena žádná další omezení. Odpor spouště není stanoven, rozměry pažby, délka hlavně, vzdálenost mířidel a hmotnost pistole nejsou omezeny. Konstrukce moderních libovolných pistolí je absolutně podřízena přesnosti.

Technika střelby

Technika střelby libovolnou pistolí vychází z obecných zásad pomalé střelby, je však celá řada jemných odlišností.

Postoj

Doba střelby je dosti dlouhá a během ní je nutno zaujímat opět a opět stejný postoj. Aby se předešlo brzké únavě a nestabilitě, musí být svalové napětí udržováno na minimu. Vše, co bylo o postoji řečeno v první části této knihy, platí i pro libovolnou pistolí. Protože libovolná pistole je těžší než ostatní pistole, musí to být vykompenzováno poněkud větším záklonem trupu. To prospěje i zamiřování. Hledí je totiž na libovolné pistolí posazeno víc vzadu a bez zvětšeného záklonu by bylo příliš blízko oka. Záklon trupu také zmírňuje napětí deltového svalu. Správný postoj

je takový, kdy osa hlavně a osa ramen spolu svírají úhel 12°.

Terče jsou ve větší vzdálenosti než u ostatních disciplín ISSF, musíte být tedy opatrní v zamíření na svůj terč. Vzhledem k vzdálenosti jsou terče relativně blíže u sebe, stačí malá úhlová odchylka pro výstřel na sousední terč a zásah do cizího terče se hodnotí jako nula.

Postoj musíte udržet dvě hodiny, proto musíte zajistit, aby nedocházelo k městnání žilní krve v nohách. Mezi jednotlivými položkami se proto musíte pohybovat a procvičovat lýtkové svaly opakovaným stavěním na špičky a povzbudit odtok žilní krve zaujmutím polohy vleže se zvednutýma nohama na několik minut.

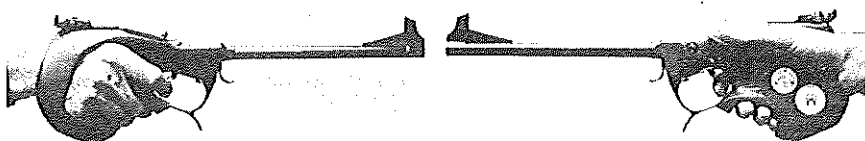
Držení pistole

Pažby libovolných pistolí jsou nejrůznější, všechny však mají společné, že obalují celou ruku a dávají jí maximální podporu. Libovolné pistole jsou těžší než ostatní pistole, mají delší hlavně a prodlouženou základnu mířidel. Proto se pevně drží dost obtížně. Větší hmota pažby slouží jako protizávaží dlouhé a těžké hlavně a zabraňuje otáčení. Pažba by měla padnout na obrysy ruky jako rukavice, měla by dovolit volné uchopení; ve skutečnosti uchopí pažba ruku. Toto lehčí uchopení pažby libovolné pistole usnadňuje spouštění.

Moderní libovolné pistole mají

hlaveň uloženou velmi nízko vzhledem k ruce, takže zpětný ráz působí přímo v ose paže. Tím se hlaveň udržuje nehybná a redukuje se zdvih. Pažby jsou konstruovány pro uchopení pod takovým úhlem, že v poloze pro zamíření je zápěstí jako zlomené, spadlé. Tato poloha působí proti tendenci hlavně padat dolů. Kloub zápěstí přebírá napětí vznikající vahou pistole a uvolňuje tak svaly. Schopnost pevného uchopení se v této poloze zmenšuje a proto musí uchopení podporovat sama pažba. Prsty nesmí objímat pažbu, musí být pouze přitlačeny zepředu pod pravým úhlem vzhledem k hlavní, jinak by vyvolávaly poklesávání hlavně. Palec musí být volný, umístěný na vhodné opěrce. Nutná je solidní nastavitelná opěrka dlaně; tvar a objem ruky se značně mění se změnami okolní teploty.

Správně vytvarované pažby jsou samozřejmě nezbytnost, ale většina továrně vyrobených je nevyhovující jak v základním vzhledu, tak v tom, že padnou na ruku jen několika střelců. Kdo to myslí se střelbou vážně, musí věnovat hodně času a úsilí stvoření vlastní pažby. Mohou to být týdny nebo i měsíce řezání, lepení, zkoušení a opravování, ale vyplatí se to. Stříleli libovolnou pistolí, musíte ji moci držet nehybně s minimální námahou po celou dobu závodu, musíte ji opakovaně uchopit vždycky stejně s použitím vždy stejné síly. Osa hlavně



Obr. 27. Typické držení libovolné pistole — poloha zlomeného zápěstí. Osa hlavně míří do dlaně, pažba objímá ruku.

musí být v pokračování vašeho předloktí a směřovat přirozeně bez násilí k terči. Bez správné pažby to není možné a výsledky tomu odpovídají.

Na závěr *varování*. Pečlivě zpracované pažby, které objímají větší část ruky, omezují krevní oběh, jmenovitě návrat žilní krve. Dochází k městnání krve, ruka natéká a mění držení, mění se charakteristika zpětného rázu a posouvá se bod zásahu. Proto musíte během závodu ruku často vytáhnout z pažby, podržet nad hlavou a pohybovat přitom prsty a otáčet zápěstím. Tak pomůžete žilní krvi vrátit se zpět do oběhu a zvýšit zásobení tkání kyslíkem. Za teplého počasí ochlazujte ruku zabalení na chvíli do vlhkého ručníku. Je-li chladno, pohybujte mezi výstřely prsty, abyste rozproudili krev a obnovili citlivost ukazováčku. Užitečný je i ohřívač ruky.

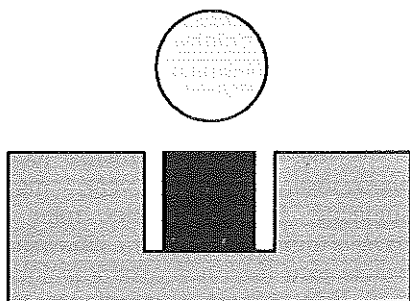
Dýchání

Při střelbě z libovolné pistole platí vše, co bylo řečeno pro vzduchovou pistolí. Nedostatek kyslíku má na výkonnost organismu stejně špatný vliv, proto je zde nutná dobrá fyzická kondice. Platí zde stejně, že nejlepších výsledků dosáhnete se zpola naplněnými plícemi.

Míření a mířidla

Správná metoda míření libovolnou pistolí je míření na zamiřovací oblast. Musíte se ji však snažit udržet co nejmenší vzhledem k tomu, že desítka je relativně malá. Pro přesné zamiření musí být vztah mezi mířidly a zamiřovacím středem terče těsnější než u jiných forem přesné střelby. Je důležitá i velikost a tvar mířidel. Základem je muška, která je poněkud širší. Její šířka by při zamiření měla odpovídat šířce černého středu terče.

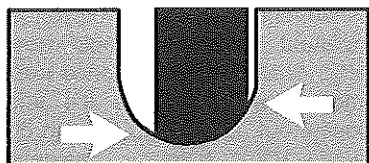
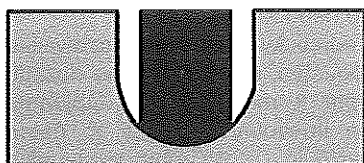
To pomáhá vytvořit zdání pravidelnosti a také udržet oko zaostřené na mířidla. Šířka zářezu hledí by měla být taková, aby mezera po každé straně mušky byla asi čtvrtina šířky. Optimální šířka zářezu však závisí i na celkovém osvětlení; při silnějším světle je vhodnější užší a při špatném světle naopak širší. Libovolné pistole normálně nebývají vybaveny nastavitelným hledím jako řada vzduchových pistolí, ale bývají vybaveny sadou mušek a hledí různých šířek. S trochou zkušeností pak lze vybrat vhodnou kombinaci pro dané osvětlení.



Obr. 28. Mířidla libovolné pistole. Správný poměr vzhledem k zamiřovacímu středu terče, jak se jeví střelci.

Tvar zářezu hledí je věc osobního vkusu. Většina střelců dává přednost hranatému, ale řada střelců dává přednost zářezu tvaru U, který umožňuje rychleji rozeznat vychýlení mířidel. U těchto mířidel se totiž při posunu mušky do strany nejen změní šířka obou proužků světla po stranách mušky, ale i jejich délky.

Vzdálenost mířidel libovolné pistole se pohybuje okolo 350 mm. Tato délka dovoluje větší přesnost, protože se zmenšují úhlové chyby. Snáze se také hlídá pohyb mušky, ale zaostření oka je obtížnější. Je vhodné používat dobré střelecké brýle.



Obr. 29. Zářez hledí ve tvaru U. Mezera se s úchylkou mušky mění nejen na šířku, ale i na výšku.

Zaostření a jeho udržení usnadní slabá spojná čočka, hloubku ostrosti zvýší clonka, nejlépe irisová a filtry nebo tónovaná skla řídí množství světla do oka. Napětí oka bez takovýchto brýlí brzy způsobí nepřesnou střelbu.

Když zamiřujeme libovolnou pistolí, zvedneme ji ze stolu, o který ji máme opřenou, až nad terč. To vám usnadní identifikovat svůj terč. Srovnajte mířidla a zvolna spusťte pistolí přes střed terče do zamiřovací oblasti. Oko udržujte zaostřené na mířidla. Udržujte srovnaná mířidla v zamiřovací oblasti. Ideální je, když vyjde rána bez zastavování pohybu pistole. Střelba v pohybu má stabilizující vliv na hlaveň. Takto spusťené rány jsou velmi přesné. Řada významných střelců z libovolné pistole používá tuto metodu. Pokud však chcete tuto metodu zkoušet, musíte vzít na vědomí, že vyžaduje mimořádnou koordinaci míření a spusťení.

Pravděpodobně bezpečnější i když méně efektivní technika je udržování pistole v malé zamiřovací oblasti a spusťení v okamžiku správného srovnání mířidel.

Spoušť a spusťení

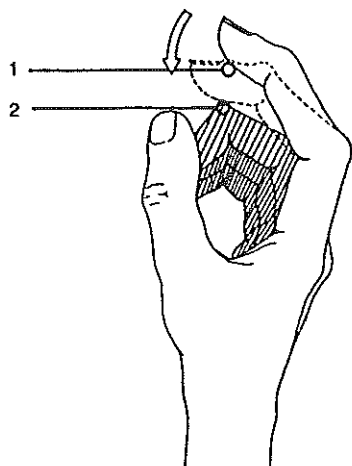
Spoušť je to, co staví střelbu z libovolné pistole odděleně od ostatních pistolí. Spoušť obsahuje dvě základní části: napínáček a vlastní mechanismus spouště, aktivující účerní. Napínáček lze obsluhovat velmi malou silou, asi 5 až 100 g. Elektronické spouště lze dokonce

plynule ovládat ještě menší silou, i jen 3 g. Hlavní výhoda takového nízkého odporu spouště je, že můžete odpálit ránu téměř přesně v okamžiku správného zamíření. To je ovšem možné jen tehdy, jste-li schopni ovládat spoušť takovou malou silou. Jinak strhnete spoušť nebo vystřelíte předčasně a můžete úplně minout terč.

Na jaký odpor si nastavit napínáček? To je často pokládaná otázka. Nastavte si nejmenší odpor, který jste schopni ovládat. Spusťení může vypadat jednoduše, ale ovládání spouštění je velmi obtížné. Ovládání spouštění znamená, že síla, kterou při spouštění vyvíjíte, je pokaždé stejná. Tlak na spoušť se nesmí lišit ani silou ani amplitudou a musí být stupňován do bodu, kdy je právě dostatečný pro spusťení napínáčku, ale ne více, protože setrvačnost pohybu v rozhodujícím okamžiku roztřepe pistolí. Hranice chyby je při lehčím napínáčku blíže. Předpokládejme pro ilustraci, že síla, kterou vyvíjíte na spoušť se ránu od rány liší v rozmezí 20 g. U spouště s odporem 1 kg to představuje 2 %, kdežto u napínáčku libovolné pistole to může představovat třeba i 50 %.

Pro perfektní spusťení je rozhodující poloha ukazováčku. Ten musí být absolutně volný, nikde se nesmí dotýkat pistole ani pažby. Pažba musí být navržena tak, že ruka zapadne na správné místo do správné polohy a ukazováček na své. Pro

usnadnění má řada libovolných pistolí možnost posunout spoušť dopředu nebo dozadu nebo dokonce pootočit podle své osy, takže lze snadno dosáhnout, aby bříško prvního článku ukazováčku bylo v maximálním kontaktu s jazýčkem spouště. Pokud spouští nelze pootočit, pak lze požadovaný úhel dosáhnout „botičkou“ (návlekem) nebo individuálně vyrobeným jazýčkem spouště. Spoušť musí být posunuta dopředu *těsně před* tu polohu, která je nejpohodlnější. Nepatrným pohybem zpět se ukazováček dostane do té správné polohy a v ní musí dojít ke spuštění. Tím se dosáhne i toho, že po spuštění už se prst nebude nikam pohybovat. Jde o kritický okamžik, kdy nepatrný pohyb může ještě negativně ovlivnit ránu. Snáze se také spouští, když pohyb směřuje do místa nejvyššího pohodlí. Umístíte-li spoušť tak, že ukazováček se právě nachází v



Obr. 30. „Oblast pohody“. Jazýček spouště je umístěn v bodě 1, ke spuštění dojde v bodě 2, který je nejpohodlnější.

místě nejvyššího pohodlí, bude se vám obtížně iniciovat tlak na spoušť, bude se vám zdát, že spoušť je „zamrzlá“ a

pohyb nebude plynulý.

Teoreticky má pohyb ukazováčku při spuštění směřovat přímo dozadu směrem k mířicímu oku. Objemná pažba libovolných pistolí to často znemožňuje a proto pohyb posledního článku ukazováčku směřuje často pod určitým úhlem od ideálního směru, ale zato v rovině jazýčku spouště, který je nastavena proti ukazováčku. Tato odchylka ale není rozhodující.

Správné nastavení odporu spouště je závislé na mnoha faktorech. Citlivost ukazováčku je ovlivňována teplotou, úrovní vybuzení a hloubkou koncentrace. Vliv mají i druhotné faktory, jako schopnost nehybného postoje a stupeň nervozity. Všechny tyto faktory spolu se schopnostmi střelce určují stupeň ovládnutí nastaveného odporu spouště, takže pro správnou akci je nutno nastavit odpor spouště podle okamžité kondice. V určitých mezích se musí nastavovat odpor spouště každý den, pro každý závod, vždy podle okolností. Vždy je však lepší ztratit trochu z rychlosti, kterou nabízí lehčí spoušť než ztratit kontrolu nad spouští a strhnout spoušť nebo vystřelit předčasně. Lehčí spoušť může přinést zázračné výsledky, ale také zázračné pády.

Máte-li udržovat správnou kontrolu a být připraveni k plynulému pohybu, musí se ukazováček dotýkat spouště už v okamžiku zvedání pistole. Nedaří-li se vám to přesvědčivě, pak je odpor spouště příliš malý. Hlavní léčka střelby s extrémně lehkou spouští je, že se tento kontakt se spouští těžko udržuje. Někteří střelci z libovolné pistole používají „pulzační“ metodu spuštění. Při této metodě střelec udržuje obrazec mířidel v zamiřovací oblasti, drží přitom prst v blízkosti jazýčku spouště bez přímého doteku a

rytmickým způsobem pohybuje špičkou prstu sem a tam. Ránu odpálí dotekem v pravý okamžik. Výhoda této metody, ovšem teoretická, je že takto rytmicky se pohybující špička prstu vyvolává rovnováhu mezi procesy vzrušení a útlumu motorických nervů. V kombinaci s velmi lehkou spouští může střelec odpálit ránu s minimálním zpožděním, když je optimální zamíření. Po patřičném tréninku to může být podvědomá činnost — téměř reflex — ale vyžaduje mimořádnou koordinaci a těžko může být považována za bezpečnou metodu.

Pulzační metoda může být přesto užitečná, pokud se vám podaří udržet v průběhu míření kontakt s jazyčkem spouště. Napínáček je nastaven asi na 5 g a tlak na spoušť kolísá v minimálním rozmezí v průběhu dorovnávání mířidel. Schopnost měnit tlak prstu v rozmezí několika gramů vyžaduje obrovské množství praxe a silné nervy, jinými slovy vrozenou schopnost, talent.

Pro průměrného střelce je jediná rozumná metoda spouštění vyvinout potřebný počáteční tlak a plynule jej zvyšovat za současného udržování srovnaných mířidel. Při správném tréninku lze takto spouštět i při odporu spouště pod 20 g. Rána bude takto odpálena rychle v optimálním intervalu.

Je také možno kombinovat prvky jednotlivých popsaných metod. Tlak na spoušť může mít z počátku charakter pulzací a když se mířidla usadí v zamířovací oblasti, přejdou pulzace do plynule se stupňujícího tlaku, který vyvrcholí spuštěním. Pulzační pohyb, který předchází spuštěním, připraví nervové dráhy, uvede je do klidu a tak může být závěrečná fáze klidnější.

Z počátku byste si měli nastavit

napínáček tak, aby odpor spouště byl 60 g nebo i více. Po přiměřeném tréninku jej pak můžete postupně zmenšovat. Tak nabudete důvěru k ovládání spouště. Je-li extrémně chladno nebo jste-li v nějakém psychickém stresu, je nejmoudřejší nastavit vyšší odpor. Síla, kterou musíte vyvinout k držení pistole je přímo úměrná síle, kterou musíte vyvinout ke spouštění, proto čím je menší odpor spouště, tím lehčí musí být držení. Libovolné pistole je tedy nutno držet s minimální silou, aby se ukazováček mohl volně pohybovat. Rukojeť musí perfektně padnout na ruku.

K vlastnímu spoušťovému jazyčku: Některé libovolné pistole mají jako bod kontaktu s ukazováčkem jen malý knoflík nebo dokonce jen šroubek. To je nevhodné. Malá oblast kontaktu znamená, že je aktivováno jen málo nervových zakončení a je menší citlivost. Spoušť musí být hladká a široká, aby byl zajištěn maximální kontakt.

Úspěšné spouštění libovolné pistole lze shrnout do jediného slova: *koncentrace*. Pokud nejste úplně soustředění, nemůžete dosáhnout úspěchu. Výpadky soustředění mohou být draze zaplacené.

Čas po výstřelu

Nedílná část dobré střelecké techniky je i čas po výstřelu. Libovolná pistole se drží volněji a má delší hlaveň; dojde-li k předčasnému uvolnění svalů paže, má to za následek vážnou odchylku hlavně s katastrofálními následky.

Některé libovolné pistole lze doplnit závažím, které se připevňuje k rámu pistole nebo k jeho prodloužení nebo přímo k hlavní. Je-li závaží dosti vpředu, zpomaluje pohyb hlavně, působí jako brzda. Jestli se pistole při

spuštění malinko zachvěje, toto zbrzdění pohybu hlavně zmenší odchylku dráhy střely. Na druhé straně ovšem je držení pistole se závažím namáhavější.

Trénink

Spouštění lze natrénovat pilnou *střelbou na sucho*. Napínáček se dá natáhnout a spustit bez natahování hlavního spoušťového mechanismu, takže opakované spouštění nehrozí nebezpečím poškození úderníku. Kombinujte samotnou střelbu na sucho s držením a střelbou na sucho na postupně zmenšovaný záměřovací okruh. Špičkoví střelci z libovolné pistole z celého světa uvádějí jako svou základní tréninkovou metodu k dosažení koordinace držení, míření a spouštění hodiny a hodiny tréninku na sucho. Zde je na řadě připomenout, že k překonání jakýchkoliv technických a dokonce i psychických bariér je téměř vždy nejlepší suchý trénink. Pomůže vám i rozvinout polohovou paměť ve svazech a kloubech, že pak budete bez nějakého zvláštního úsilí vždy snadno zaujímat stejný postoj se stejnou polohou hlavy, stejným držením pistole a umístěním prstu na spoušti. V průběhu tohoto počátečního tréninku byste si měli udělat nutné úpravy pažby, které by vám měly zajistit správné uchopení pistole, se kterým máte správně zaměřeno bez nějakého kroucení zápěstím nebo naklánění hlavy.

Jakmile dostatečně zvládnete držení pistole a spouštění, můžete začít trénink na střelnici s ostrým střelivem. Potlačte přirozenou touhu vyrazit se svou novou pistolí na střelnici co nejdříve. Předčasnou ostrou střelbou můžete vypěstovat takové chyby, které budete později jen těžko napravovat. Zpočátku střílejte pouze na bílý papír a soustřeďte se na

správný obrazec mířidel a plynulé spouštění. Později střílejte vždy 15 ÷ 20 ran na skutečný terč. Tímto způsobem byste měli objevit své chyby v technice a ty pak můžete odstraňovat dalším suchým tréninkem. Potlačte veškerý zájem o počítání výsledků, nestřílejte tréninkové závody dříve, dokud nebudete soustavně dosahovat dobrého seskupení zásahů. Fixem si začerněte hodnotící kruhy na terčích, aby vás nesváděly k počítání výsledků. Tím si vypěstujete zvyk hodnotit seskupení zásahů, nikoliv výsledky. Jakmile se zlepšíte, soustřeďte se na odstranění zatoulaných ran. Použijte k tomu terče, ze kterých vyřiznete střed po kruh 9. Tak rozeznáte dobré rány — ty nebudete vidět — a špatné, které se na terči objeví.

Abyste si vybudovali potřebnou fyzickou a psychickou výdrž, měl by trénink trvat vždy alespoň dvě hodiny a samotný suchý trénink alespoň hodinu. Váš trénink by měl obsahovat psychická cvičení, kterými byste měli dosáhnout maximální schopnosti koncentrace. Můžete ve své mysli opakovaně a pečlivě procházet veškeré naučené dovednosti, jejich nácvik a provádění. Tento typ tréninku se široce používá v tréninku takových sportů jako je golf nebo tenis. Procházíte-li v mysli různé technické prvky střelby a jejich provádění — postoj, srovnávání mířidel, míření, spouštění a čas po výstřelu — mnohonásobné opakování těchto akcí ve vaší mysli pomůže vytvořit a upevnit pohybové návyky.

K dosažení absolutního vrcholu a k zařazení do světové špičky nestačí průměrných několik hodin tréninku týdně, je nutný pravidelný několikahodinový intenzivní denní trénink po mnoho měsíců. Trénink musí být ještě doplněn cvičením

fyzické kondice. Naprosto stejný trénink je pak potřebný pro udržení dosažené výkonnosti, jmenovitě před velkými závody.

Příprava na závody

Období před důležitými závody by mělo být obdobím intenzivního tréninku, který obsahuje prvky soutěživosti. Musíte také připravit sami sebe i své vybavení na předpokládané podmínky. Musíte trénovat denně a nejvyšší prioritu musí mít spouštění. Ideální je trénink na střelnici, kde se závod bude konat. Nejde-li to, měli byste trénovat alespoň na nějaké podobné. Střílejte vždy celý tréninkový závod. Nestřílejte na výsledek, používejte terče se začerněnými hodnoticími kruhy nebo s vyříznutým středem po kruh devět. Využijte metod, popsaných dále v kap. Soutěživý trénink. Pečlivě si také zkontrolujte své vybavení.

Taktika

Rozhodující je správný psychický přístup a klíčové slovo je *klid*. Libovolná pistole se založena na klidném rozvázném střelení. Čas střelby — dvě hodiny — je bohatě postačující, ale musíte jej dobře využít. Protože není možné udržet koncentraci po tak dlouhou dobu, musíte čas rozdělit na doby klidu a aktivity. V době klidu musíte obnovit cirkulaci krve v ruce a údech. Do závodu musíte nastoupit postupně. Nástřelných ran musí být alespoň deset, aby se všechny svalové skupiny dostaly do své zaběhnuté rutiny a následovalo uklidnění. To vám také poskytne čas k uklidnění nervů, když se metabolizuje první nápor adrenalinu. Čas nástřelu už spolu s přípravným časem musíte také věnovat studiu podmínek závodu a je-li to nutné, provést patřičné změny v oblečení, na brýlích a na mířidlech.

Ignorujte polohu prvních šesti až osmi zásahů a mířidla nastavte až během posledních nástřelných ran.

První soutěžní rána má obrovský psychický význam. Abyste se vyhnuli nechtěnému napětí, měli byste se do závodu „vplížit“ plynulým přechodem z poslední nástřelné rány. Střílejte první soutěžní ránu, jako by to byla ještě součást nástřelu. Rytmus střelby závisí jen na vaší dispozici, ale teoreticky by měl být stejný jako rytmus vašeho pravidelného tréninku. V praxi vás však tlak závodu přinutí tempo zpomalit, proto pečlivě sledujte hodiny, abyste se nedostali do časové tísně. Cítíte-li se dobře, měli byste tempo zrychlit, přijdou-li problémy, zpomalit. Měli byste pružně reagovat na změny podmínek. Někdy se může vyskytnout shoda okolností, kvůli kterým musíte provést radikální úpravy.

Terč je třeba po každé ráně sledovat; pokud se nestřílí na elektronické terče, je nezbytné sledovat jej dalekohledem. Někteří střelci propagují střelbu „poslepu“ a jen občas sledují seskupení zásahů. To je chyba. Sledování terče vám potvrdí, zda jste ránu opravdu správně odpálili a udrží vás v realitě. Bez sledování terče se může stát, že budete příliš optimističtí nebo naopak pesimističtí. Umožní vám také zápis zásahů pro pozdější analýzu po závodě. Ze zaznamenávaných zásahů také vidíte, zda není potřebné v průběhu závodu nastavit mířidla. Nedoporučujeme však v žádném případě sčítat mezivýsledky. Musíte myslet na jediné, a to je vždy příští rána. Abyste nemysleli na výsledek, je užitečné soustředit se na skupinu tří posledních zásahů, jako by na terči nic jiného nebylo — např. dvacet osm bodů z možných třiceti.

Všechny zdroje vyrušování eliminujte, jak jen je možné. Noste

střeleckou čepici s bočními klapkami nebo boční clony na střeleckých brýlích, abyste zmenšili zorné pole. Pomůže vám to udržet si koncentraci. Vždy mějte oblečení s dlouhým rukávem, i za teplého počasí, protože jinak zaregistrujete i nejmenší závan vzduchu a to bude rozptylovat vaši koncentraci. Čas od času si odpočiňte, abyste předešli vážným chybám, zaviněným únavou nebo rozptýlenou koncentrací. Je to věc zkušenosti; v rámci času střelby lze udělat relativně dlouhou přestávku. I krátká přestávka může přinést pronikavé zlepšení, když se vám něco nedaří. V přestávce se můžete vzdálit ze střeleckého stanoviště a vše snáze zhodnotit, třeba i poradou s trenérem. Nezapomeňte ale, že musíte mít dost času, abyste po návratu na stanoviště mohli ještě chvíli zamlíkovat a střilet na sucho, než budete pokračovat v závodě. Pečlivě si hlídejte zbývající čas. Měli byste mít vždy rezervu. Časová tíseň je vždy velmi ničující. Několik uspěchaných ran na konci závodu může úsilí předcházejících dvou hodin přivést zcela vniveč.

Jak už bylo řečeno u vzduchové pistole, věnujte zvláštní péči poslední ráně. Nikdy ji neuspěchejte, jen abyste už byli hotovi.

Všeobecně řečeno, umění střelby z libovolné pistole se zakládá na talentu a sebedůvěře. Musíte se pečlivě připravit na každou jednotlivou ránu s vědomím, že to budete muset zkoušet i vícekrát, než ji odpálíte. Nesmíte ale být úzkostliví a musíte dovolit podvědomí, aby řídilo všechny akce. Tak budete schopni opakovat rány za ranou stejnou posloupnost akcí: pistole je zvednuta ze stolku do bodu nad terčem, mířidla jsou srovnána a pistole s takto srovnanými mířidly pomalu sjíždí do záměrné oblasti, kde zůstává až do odpálení

rány. Tato posloupnost pohybů by měla vždy zabrat přibližně stejný čas. Trenér, který se stopkami sleduje závod, může obvykle jednoduše říct, která rána byla špatná, protože spotřebovaný čas byl kratší nebo delší než průměrný.

Vybavení, zbraně a střelivo

Oproti základnímu vybavení, popsanému v první části, jsou pro střelce obrovskou pomůckou střelecké brýle s plným příslušenstvím. Do chladného počasí je výborný ohřívač ruky. Řada libovolných pistolí se dodává se speciálním nářadím a s výměnnými mířidly, některé jsou připraveny pro montáž přidavných závaží. Dále se doporučuje rašple pro drobné úpravy pažby a krabička s kalafunovým práškem pro vlhké ruce. Potřebujete také kvalitní dalekohled, abyste viděli zásahy na vzdálenost 50 m. Musíte jej upevnit tak, abyste se přes něj mohli dívat bez změny polohy nohou a bez křivení těla. To by způsobovalo stlačování hrudního koše a bránilo by správnému dýchání.

Libovolných pistolí je velký výběr. Některé mají elektronicky ovládané spouště, některé mají nastavitelná mířidla tak, že je lze otočit podle podélné osy, takže střelec může mít nakloněnou ruku a mířidla jsou vodorovná. Libovolné pistole nevyžadují přílišnou údržbu, je třeba je však chránit před vlhkostí; nepatrné stopy rzi mohou vážně narušit funkci napínáčku. Hlaveň se má čistit fosforbronzovým kartáčkem. Mazadlo ze střeliva má tendenci ukládat se v mechanismu; je třeba ho vyčistit měkkým kartáčkem, mechanismus přitom není třeba rozebírat. Tvrdší kousky lze odstranit dřevěným párátkem. S pomocí hodinářské lupy můžete zrevidovat choulostivé části spoušťového mechanismu a

napínáčku a vyčistit od nánosů masnoty nebo prachu. Větší opravy a seřízení svěříte zkušenému zbrojíři, což byste měli dělat pravidelně jednou ročně.

Pro dosažení maximální přesnosti používejte jen to nejlepší střelivo. Řada výrobců doporučuje pro libovolné pistole své střelivo „Pistol Match“. Toto střelivo je speciálně vyvinuto pro kratší hlavně, má menší ústovou rychlost a vyvíjí měkčí, pomalejší zpětný ráz.

Řada špičkových střelců ale dává přednost špičkovému puškovému střelivu. Pro trénink lze používat z ekonomických důvodů levnější střelivo. I toto střelivo bývá přesnější než dokáže řada střelců využít. Je užitečné ověřit si různá střeliva střelbou z pevně uchycené pistole, abyste vybrali to nejvýhodnější. Používejte jen známé a ve své pistoli dobře ověřené střelivo.

Kapitola 11

Rychlopalná pistole

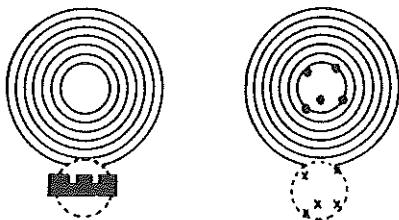
Rychlopalná pistole nebo jinak olympijská rychlopalba je spolu s libovolnou pistolí nejstarší disciplína ISSF. Byla zařazena již v programu prvních novodobých olympijských her v r. 1896 a je to jediná pistolová disciplína, která byla střílena na všech olympijských hrách, na nichž byla sportovní střelba zařazena. Za celou dobu prošla tato disciplína mnoha změnami. Změnil se počet a vzhled terčů, způsob střelby, používané pistole, byl doplněn finálový závod. Od počátku se však vždy jednalo o střelbu na více otáčejících se terčů v krátkém čase. Držitelem světového rekordu je Němec Ralf Schumann (597 b.), držitel českého rekordu jsou Jindřich Skupa a František Hurt (592 b.).

Olympijská rychlopalba se střílí na pět terčů pro rychlopalbu na 25 m. Střílí se 60 ran rozdělených do dvou částí po 30 ranách. Každá část je rozdělena do šesti pětiranných sérií, z toho dvě v čase 8 s, dvě za 6 s a dvě za 4 s. V daném čase se v každé sérii střílí do každého z pěti terčů vždy jedna rána. Všichni závodníci musí ukončit první část závodu, než se začne střílet část druhá. Před začátkem každé části závodu smí závodník vystřelit jednu nástřelnou sérii pěti ran v čase 8 s. Střílí se na povel, závodník musí vyčkávat na otočení terčů (u elektronických terčů rozsvícení zeleného světla) v pohotovostním postoji — ruka s pistolí je zvednutá v úhlu nejvýše 45°. Jakmile se terče začnou otáčet (nebo se rozsvítí zelené světlo), smí závodník zvednout ruku a začít střelbu. Prvních osm závodníků ze základního —

kvalifikačního — závodu postupuje do finále, kde se střílí dvě čtyřsekundové série, hodnocené ihned na desetiny bodu. Výsledné pořadí je dáno součtem kvalifikačního a finálového závodu. Při rovnosti bodů se střílejí další série až do porušení shody.

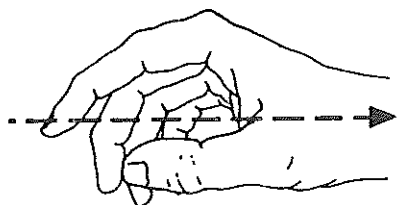
Pistole

Lze použít jakoukoliv pistolí ráže 5,6 mm (.22) s okrajovým zápalem, která musí splňovat všeobecné podmínky a následující: hmotnost pistole včetně závaží a prázdného zásobníku nesmí přesáhnout 1260 g a celkové rozměry musí být takové, aby se pistole dala zcela uzavřít do krabice o rozměrech 300 x 150 x 50 mm. Výška hlavně včetně mušky a veškerého příslušenství nesmí přesáhnout 40 mm. Jeden z těchto čtyř rozměrů smí být překročen maximálně o 5 %. Jsou povoleny speciální pažby, pokud splňují celkové povolené rozměry. Osa hlavně musí procházet nad rukou mezi palcem a ukazováčkem.

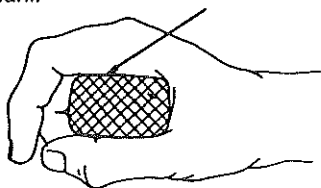


Obr. 31. Zamiřovací oblast. Správně srovnaná mířidla se pohybují uvnitř oblastí ohraničené tečkovanou čarou. Každá rána, správně odpálená v této oblasti, zasáhne střed terče.

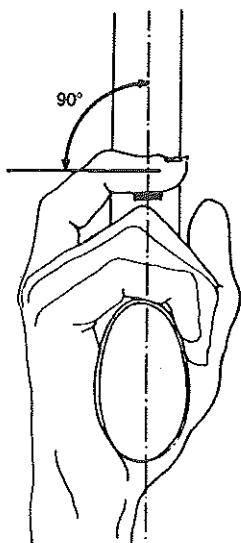
Obr. 32. Správné držení pistole.



A. Bříško posledního článku spouštějícího prstu se pohybuje podél přímé linie směřující dovnitř „V“ v dlani.



B. Základna spouštějícího prstu se opírá o pažbu.



C. Správné držení pažby: Spodek rámu je podpírán prostředníčkem, prsteníčkem a malíčkem. Ukazováček obsluhuje spoušť vyvíjením tlaku v přímé čáře tak, že poslední článek prstu je v úhlu 90° k ose hlavně.

Technika střelby

Technika střelby vychází ve svých základech z techniky pomalé střelby, je zde však několik nových prvků.

Postoj

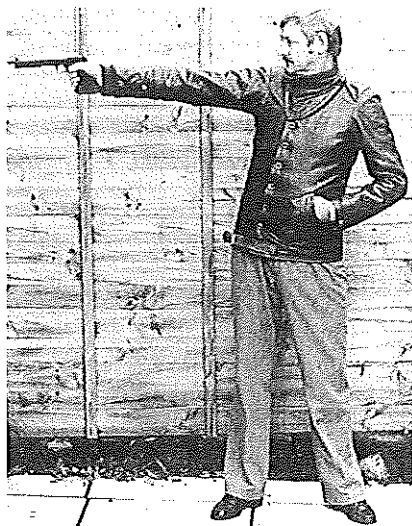
Postoj musí být částečně pevnější a současně měkčí než při pomalé střelbě. Je to proto, že střelec z rychlopalné pistole musí v průběhu každé série v rychlém sledu měnit zamíření. Aby toho dosáhl, musí otáčet celý trup. Tento pohyb se provádí pomocí svalů nohou, a proto klouby dolních končetin nesmí být drženy příliš pevně. Na druhé straně horní část těla — trup, ramena a hlava — musí být během přechodu z terče na terč drženy pevně jako jeden celek. Nohy musí být od sebe vzdáleny více než při pomalé střelbě, dává to větší pohyblivost trupu při otáčivém pohybu, protože kyčelní klouby nejsou v této poloze tak pevně fixovány. Můžete se postavit k terčům poněkud víc čelem než při pomalé střelbě. Osa hlavně by měla být vůči linii ramen v úhlu asi dvanáct až dvacet pět stupňů. Tato poloha napomáhá rychlosti a přesnosti při zvedání pistole. Trup má být vzpřímený s váhou těla rovnoměrně rozloženou na obě chodidla. Hlava má být mírně nakloněná vpřed s bradou zasunutou za rameno. Paže, rameno a hlava tak tvoří jednotlivý celek. Paže je napjatá v lokti, aby se udržela konstantní vzdálenost mezi okem a mířidly. Zápěstí je napříměné v pokračování předloktí. Zvýšené svalové napětí horní poloviny těla nemá škodlivý vliv, protože se uplatňuje pouze krátce.

Při pomalé střelbě je postoj takový, že pistole míří přirozeně do středu terče, kdežto u rychlopalby musí postupně mířit na pět terčů. Jak má tedy střelec vlastně zaujmout polohu? Někteří střelci jsou názoru, že

je třeba zaujmout polohu vůči prostřednímu terči. Po zaujetí polohy je třeba otočit tělo doprava, až je pistole zamířena na první terč (předpokládá se, že střelec střílí zprava doleva) a pak spustit ruku do pohotovostní polohy. Jsme názoru, že správný způsob je zaujmout polohu vůči prvnímu terči stejným způsobem jako při pomalé střelbě. Tím se zajistí, že po zvednutí bude pistole správně připravena pro první ránu, která je nejtěžší a nejdůležitější z celé série. Zastánci prvního názoru mohou argumentovat tím, že při jejich metodě se tělo otáčí vpravo i vlevo ve stejném rozsahu. Úhel otáčení od prvního po



Obr. 33. Nasměrování na první terč



Obr. 34. Střelec z rychlopalné pistole v pohotovostní poloze a při zamíření. Všimněte si polohy hlavy, je držena pevně a stejně v obou situacích.

poslední terč je ale pouhých sedm stupňů, takže tento argument nemá příliš velký význam. Tělo má naopak tendenci chovat se jako pružina, která se otáčí příliš brzy směrem ke středu. První rána pak mine střed terče vlevo.

Při vši úvaze je rozumnější zaměřit se na první terč. Vyjde-li první rána správně, je pravděpodobné, že i zbytek série bude dobrý.

Poloha hlavy je velmi důležitá stejně jako v ostatních disciplínách, ve kterých je třeba rychle zvednout pistoli k zamíření (velkorážní, sportovní a standardní pistole). Jakmile jednou zaujmete postoj s ohledem na první terč, konečné vyrovnaní polohy pistole vůči terči dosáhnete nepatrným pohybem hlavy — nikoli zápěstí! Potom už hlavou nesmíte hýbat. Hlavu je nutno držet pevně jako součást celku paže-rameno-hlava po celou dobu série. Pohyb od terče k terči se odehrává v kyčlích, kolenech a kotnících.

Když zaujmete postoj, musíte ještě před zahájením série několikrát zvednout pistoli z pohotovostní polohy k zamíření. Tento pohyb musí být stejně rychlý, jak rychle budete zvedat pistoli skutečně, jinak nebudete mřit přesně na střed terče. Práce svalů ruky je totiž závislá na rychlosti a při jiné rychlosti bude konečná poloha malinko jiná.

Nestřílejší ruka má v postoji pro rychlopalbu důležitý úkol. Zaháknete-li ji za opasek nebo dáte-li ji do kapsy kabátu, pomůže zpevnit trup a udržet ramena v rovině.

Držení pistole

Držení pistole musí být *pevné*, v průběhu série se poloha pistole vůči ruce nesmí změnit. Pažba musí perfektně padnout na obrys ruky a nedovolit žádný pohyb. Hlaveň musí být co možno nejnižší, aby se minimalizoval zpětný ráz a pohyby hlavně. Hlaveň má být v pokračování osy předloktí, zpětný ráz se pak přes tuto linii plně absorbuje v rameni. Stejně jako pro libovolnou pistoli plně platí, že tovární pažbu je vždy nutno

upravit nebo ještě lépe vyrobit novou přímo na míru.

Pistole se nejlépe uchopí takto: vezměte ji pevně levou rukou za hlaveň a vtlačte ji do dlaně pravé ruky. Vytáhněte kůži základny palce a ukazováčku — ty přitom tvoří písmeno V — a pistole vám vklouzne ještě hlouběji. Prsty pak obejmou čelní část pažby. Ukazováček musí být přesně umístěný na spoušti, aniž by se dotýkal jakékoliv jiné části pistole. Jakmile pistoli jednou správně uchopíte, musí tak zůstat i po dobu zasunování zásobníku a natahování závěru. Držíte-li pistoli pevně, pak tyto akce nemohou narušit polohu pistole v ruce.

Důležitá je poloha zápěstí. U rychlopalné pistole musí být natažené, aby se dosáhlo maximální úchopové síly. Tak zvané „zlomené zápěstí“ je nepoužitelné, protože brání rychlému spouštění a zmenšuje sílu ruky. Síla držení musí být stejná sérii od série.

Dýchání

V průběhu celé pětiranné série musíte mít zadrženy dech. Není kvůli tomu potřeba před sérií nějaké intenzivní dýchání. Vydechněte v průběhu odpočítávání, když dáváte ruku do pohotovostní polohy. Jak budete zvedat ruku k zamíření, zlehka nadechněte, ne však příliš.

Míření a zvedání ruky

Hodně z toho, co bylo řečeno o velkorážní a sportovní pistoli, platí i pro rychlopalnou pistoli. Oproti velkorážní pistoli je však rána vypálená na konci zdvihu pouze začátek pětiranné série a proto má její provedení významný vliv na zbývající rány. Udělá-li střelec velkorážní pistolí chybu při zvedání pistole, může ztratit bod, kdežto střelec rychlopalnou pistolí jich může ztratit několik.

Rychlost zdvihu musí být u rychlopalné pistole mnohem větší, zvláště v šesti a čtyřsekundových sériích. Pro velkorážní pistoli jsme popsali dva způsoby zvedání pistole. Metoda „pomalého zvedání“ je pro rychlopalnou pistoli nevhodná, protože dovoluje pohyb pistole nahoru během odpálení rány a po něm. Střelec z rychlopalné pistole musí přenést pistoli po první ráně na další terč — vodorovný pohyb — proto se musí svislý pohyb pistole zastavit ještě před odpálením první rány. Přejetí středu terče má za následek trhavou korekci směrem dolů, což nejenom zabírá čas, ale i narušuje srovnání mířidel. Zvednutí rychlopalné pistole musí být tedy provedeno s velkou přesností.

Zvedání pistole z pohotovostní polohy musí začít rychle a tato rychlost musí být udržena po dvě třetiny dráhy a během třetí třetiny se zpomalí až do zastavení. Přejít musí být plynulý, jinak se poruší srovnání mířidel.

Mířící oko musí zachytit mířidla už na začátku zdvihu a musí na ně zůstat fixováno. Musíte zaostřit oko do prostoru před sebe v takovém úhlu, abyste periferním viděním byli schopni rozpoznat otáčení terčů či rozsvícení zeleného světla. Nezaostřujte však zrak na terčel. Po zvednutí pistole do zamiřovací oblasti je nutno ještě udělat malou korekci mířidel.

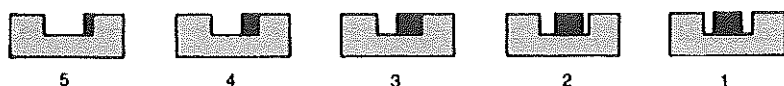
Nesnažte se srovnat mířidla již v pohotovostní poloze; důvody byly vysvětleny u velkorážní pistole.

Míření a vodorovný pohyb

Po odpálení první rány je zapotřebí přenést zamíření na druhý terč rychlým, ale klidným otočením v kyčlích. Napětí v koleně a v kotníku pomůže pohyb postupně zastavit a to se opakuje po každém výstřelu až do konce série. Po páté ráně se doporučuje vypálit imaginární šestou ránu, aby se zabránilo předčasnému uvolnění, což by mělo za následek „spadnutí“ rány. „Střelba na šestý terč“ udržuje pohyb pistole. Jste-li pravák, měl byste střílet zprava doleva, zatímco leváci by měli střílet zleva doprava. Tímto způsobem pistole nezakrývá následující terč.

Je velmi důležité zastavit pohyb pistole na každém terči; nesmí se střílet „za pochodu“. Hlava musí být v průběhu celé série držena pevně ve své poloze, aby úhel mezi okem a mířidly zůstal konstantní. Boční otáčení se dosáhne společným otáčením trupu a ruky, jinak bude muška cestovat v hledí. Někteří střelci využívají zpětného rázu pistole na pomoc bočnímu pohybu; na pravé straně hlavně jsou vyvrtány speciální otvory, jimi unikající plyny pak při výstřelu tlačí hlavě vlevo. To ovšem nepomáhá celé série otáčení trupu, ale pouze tlačí ruku vlevo, což může mít za následek zásahy vpravo v terči. Pohyb z terče na terč musí být proveden plynule, jako kdyby tělo bylo střelecká věž, otáčející se s pistolí. Osa otáčení musí procházet těžištěm vašeho těla.

Nastavování polohy pro každý výstřel tělem se také označuje jako *technika střelby tělem*. Lze ji dovést k

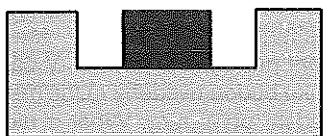


Obr. 35. Toto se stane s mířidly, pokud se bude do strany pohybovat samotná ruka. Vždy je třeba otáčet jeden celek tvořený trupem, rukou a hlavou, takže úhel mezi okem a mířidly zůstává konstantní.

takové dokonalosti, že lze poslepu přinejmenším zasáhnout každý terč.

Mířidla a měření

Desítkový kruh terče pro rychlopalbu má dvojnásobný průměr oproti terči pro přesnou střelbu; je tedy možno dovolit si určité chyby v přesnosti srovnání mířidel. Musíte usilovat o rychlost při postačující přesnosti. Rychlému srovnání mířidel pomůže široká hranatá muška a velmi široký zářez hledí. Někteří střelci používají poměr až 2 : 1, tzn. že v zářezu hledí je po každé straně mušky proužek světla široký jako muška. Tento poměr by v žádném případě neměl klesnout pod 1 : 1, tedy proužek světla o šířce poloviny mušky.



Obr. 36. Mířidla rychlopalné pistole. Široký zářez hledí umožňuje rychlé srovnání mířidel.

Konfigurace mířidel umožňuje rychlé zamíření s dostatečnou přesností pro zasažení desítky. Svého času byla móda používat barevná mířidla, protože se předpokládalo, že poskytnou lepší kontrast na černém pozadí terče. V praxi se však ukázalo, že terče jsou za normálního osvětlení spíše šedé než černé a že černá mířidla lze srovnat rychleji a přesněji. Je však

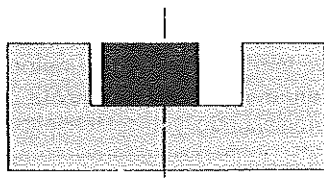
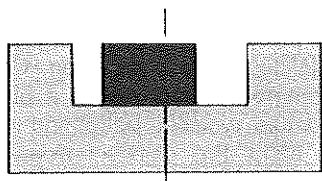
žádoucí mířidla řádně začernit k dosažení maximálního kontrastu.

Střelba rychlopalnou pistolí na vás klade přísné časové limity, takže musíte akceptovat ne zcela dokonalé zamíření a větší záměřovací oblast. Veškeré úsilí musíte věnovat první ráně, ta musí být perfektní. Jestli se vám však nepodaří pistolí na konci zdvihu přesně zamířit, je tam jen velmi malý nebo spíše žádný prostor pro korekci, zvláště při rychlejších sériích. Je lepší vystřelit na okraji záměřovací oblasti (bude to pravděpodobně desítka, v nejhorším případě devítka) než opravovat zamíření na střed a po zbytek série spěchat. Může to znamenat špatné rány nebo dokonce nulu na posledním terči, když ho nestihnete.

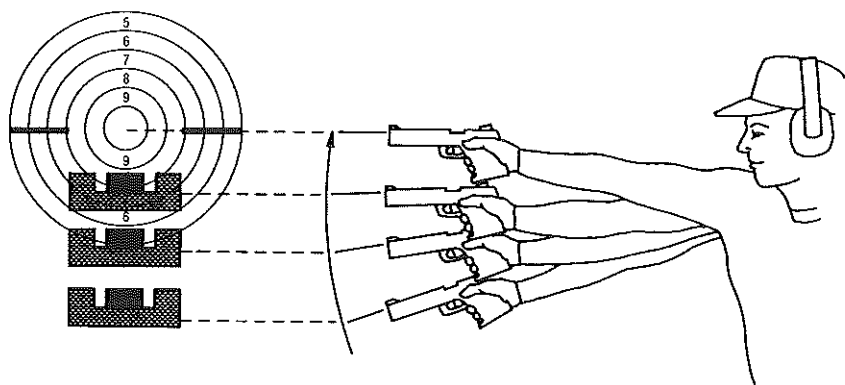
Přirozená tendence každého trénovaného střelce je instinktivně sledovat a korigovat obrazec mířidel. U rychlopalné pistole to může vést k nežádoucím časovým ztrátám. Použitím široké mušky a širokého zářezu hledí se tato tendence zmenšuje, protože chyba zamíření se zdá tím menší, čím je poměr šířky zářezu hledí a šířky mušky větší.

Spouštění

Odpor spouště rychlopalné pistole by měl být nastaven v rozmezí asi 150 ÷ 250 g. Menší odpor spouště zvyšuje nebezpečí náhodného vystřelu na počátku zvedání pistole, kdy napětí svalů předloktí způsobuje přitahování ukazováčku směrem zpět. Práce se



Obr. 37. Čím je zářez hledí širší, tím menší se zdá chyba zamíření. Chyba je stejná na obou obrázcích, vlevo se zdá menší.



Obr. 38. Pro dosažení rychlého, klidného spouštění je nutno začít spouštět už v průběhu zvedání pistole. Čím rychlejší je zvedání, tím dříve je nutno začít.

spouští musí být rychlá, klidná, pohyb musí být namířený přímo zpět proti mířicímu oku. Po každém výstřelu musí být spoušť uvolněna aktivním pohybem ukazováčku směrem dopředu. Chod spouště může být různý, buď s pozvolným náběhem nebo krátká ostrá spoušť. Ostrá spoušť je odolnější při namáčknutí už v průběhu zvedání nebo přenášení na další terč. Dobré výsledky lze dosáhnout s obojí spouští, volba závisí na střelci.

Spouštění má obrovský význam v časování ran. Podvědomé spuštění musí souhlasit s okamžikem, kdy se správně srovnaná mířidla dostala do zamiřovací oblasti a krátce se zde zastavila. Aby k tomu došlo, musí být většina odporu spouště překonána ještě předtím, zvláště při první ráně. Stlačování spouště musí začít už při zvedání pistole a čím rychlejší je zvedání, tím dříve je nutno začít. Odhadem lze stanovit, že v osmísekundových sériích je to v kruhu osm, v šestísekundových na okraji terče a ve čtyřsekundových přiměřeně pod ním. Musíte si však najít svůj způsob podle rychlosti zvedání ruky.

Zvláštní pozornost si zasluhuje koordinace spouštění a míření ve čtyřsekundových sériích, kde je zvedání podstatně rychlejší. V části o tréninku budou uvedeny různé metody provedení první rány. Výběr z nich je zase individuální.

Jakmile došlo k odpálení rány, musíte v krátkém následném čase uvolnit spoušť. Prst ale musí v kontaktu se spouští zůstat a okamžitě během přenášení na další terč začít se spouštěním další rány. Jednotlivé prvky přenášení pistole, překonání části odporu spouště a srovnání mířidel se postupně tréninkem spojí do jediné koordinované akce, která funguje téměř jako podmíněný reflex, spouštěný otočením terčů.

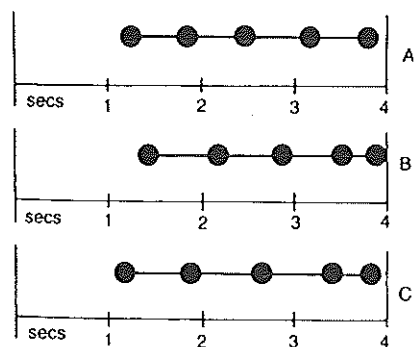
Časování, rytmus, zpětný ráz

Čas pro pětirannou sérii je přesně dán. Je proto nutné jej přesně rozdělit i s nějakou časovou rezervou. Čas, který zabere zvednutí pistole a první rána, určuje rychlost potřebnou pro zbytek série. Pro zajištění dobrého rytmu zbývajících ran musí být časování první rány konstantní, a to $2,0 \div 2,2$ s pro osmísekundové série,

1,5 ÷ 1,8 s pro šestisekundové a 1,0 ÷ 1,3 s pro čtyřsekundové. S určitou časovou rezervou zbudě v osmisekundových sériích 1,4 s na ránu, v šestisekundových 1,0 s na ránu a ve čtyřsekundových 0,7 s na ránu.

Načasování první rány a rytmus zbývajících ran vám zajistí přesné provedení každé rány beze strachu z ubíhajícího času. Musí být nesmazatelně vtisknuty do vaší mysli a musí fungovat jako vnitřní metronom. Zjistíte-li, že se vaše rány opoždí, musíte zrychlit. Tréninkem získáte ideální načasování a rytmus, takže všechny rány budou dobré.

Pro čtyřsekundové série je několik variant časování a rytmu. Rumunská metoda, málo používaná a dnes prakticky vůbec nepoužívaná, vychází z teorie dvou rychlých posledních ran. Začátek série je v rytmu šestisekundové série a končí se dvěma velmi rychle vypálenými ranami. Jiní střelci střelej rychle první a poslední ránu a prostřední tři pomalu. Je diskutabilní, která z těchto metod má reálný význam. I zkušený střelec mění v případě nutnosti časování a rytmus ve čtyřsekundových sériích.



Obr. 39. Rytmus čtyřsekundových sérií:
A. Rovnoměrné rozdělení ran
B. Rumunská metoda
C. Metoda rychlé první a poslední rány

Vždy je nutno střilet s nějakou rezervou, dokonce i za cenu méně přesné střelby — je nutno vyloučit chybení poslední rány. Vždy je lepší předčasný výstřel a sedmička na posledním terči než nestihnout vystřelit včas a mít nulu.

Zpětný ráz moderních rychlopalných pistolí a střeliva je prakticky eliminován. Projevuje se jen jako krátký pohyb hlavně, který rozhodí mířidla.

Trénink

Kompletní technika střelby rychlopalnou pistolí se nedá zvládnout přes noc, naopak vyžaduje dlouhou pečlivou a plánovitou přípravu. Máte-li již zkušenosti se střelbou z velkorážní pistole, která obsahuje střelbu na otočný terč, máte už zkušenosti s otáčením terčů, zvedáním pistole a rychlým odpálením rány. Nemáte-li, musíte začít právě tím. Metodika je popsána u velkorážní pistole. Trénujte tak dlouho, dokud nebude zvedání pistole perfektní a spuštění rány v zamiřovací oblasti klidné a přesné. Musíte samozřejmě trénovat rychlopalnou pistolí.

Dalším krokem je pak změna svislého pohybu na vodorovný. Tento krok je velmi obtížný a je nutno věnovat mu zvláštní pozornost. U velkorážní pistole je možno ránu vypálit „za pochodu“ během svislého pohybu. U olympijské rychlopalby je nutno svislý pohyb zastavit, pak teprve vystřelit a po krátké prodlevě přejít vodorovně na další terč. Ve skutečnosti musí být pohyb malinko dolů a na bok; přenášení na sousední terč musí začít už během uklidňování zpětného rázu. Techniku této významné části rychlopalby začněte trénovat na dva pevné terče. Nabíjejte jen jeden náboj, rána na první terč bude ostrá, na druhý bude na sucho.

Rychlost musíte postupně zvyšovat, až dosáhnete odpálení první rány v čase potřebném pro osmisekundové série (asi 2,2 s). Jakmile budete mít v prvním terči dobré zásahy, nabíjejte dva náboje a střelejte ještě třetí ránu na sucho na třetí terč. Postupně pak nabíjejte tři, čtyři a pět nábojů a vždy přidávejte jednu ránu na sucho na následující terč. Ranou na sucho trénujete klidné přenášení z terče na terč; praktikujte to i u pátého terče s přenosem na imaginární šestý. Další terč přidávejte vždy tehdy, když už střelíte středové desítky. Na časování zatím nezáleží, používejte pevné terče bez otáčení. Soustřeďte se na správnou techniku provádění a dobré zásahy. Až budete umět vystřelit pět přesně mířených ran v pravidelném rytmu, můžete začít uvažovat o tréninku na otáčející se terče. Pokud byste začali dříve, tlak časového limitu by způsobil, že byste se naučili chybnou techniku a chyb byste se později velmi těžko zbavovali.

Zkuste občas vystřídat terče pro rychlopalbu za terče pro přesnou střelbu. Na nich všechny nedostatky více vyniknou a snáze je rozpoznáte.

Správné časování série se musíte naučit podle stopky. Rytmus jednotlivých ran si musíte vštípit do paměti. Pak můžete začít střelět pětiranné série na otáčející se terče. Zavřete oči a představte si otáčení terčů. Spusťte stopky, představujte si, jak střelíte pětirannou sérii a pak stopky zastavte a zkontrolujte čas. Můžete s tím začít jako s nácvikem na sucho na střelnici nebo dokonce na redukované terče doma. Některé rychlopalné pistole mají ve své výbavě výměnitelný spoušťový mechanismus, který umožní vystřelit pět následných ran na sucho. Ale i bez něj lze trénovat s příslušným stlačením spouště a následným uvolněním při přenosu na

sousední terč. Jakmile časování zvládnete na sucho, můžete začít s ostrým tréninkem.

Je dobré trénovat v jednom období pouze jednu sérii a až ji perfektně zvládnete, přecházet na další. Postupně tak přejdete od osmisekundových přes šestisekundové až ke čtyřsekundovým. Nepřecházejte dříve než budete pravidelně dosahovat maximálních výsledků. Čas který tomu věnujete se vám bohatě vrátí v bezvadném zvládnutí rychlosti a koordinace.

Zvládnete-li bezchybně techniku osmi a šestisekundových sérií, zjistíte, že čtyřsekundové série jsou mnohem náročnější a vyžadují intenzivnější trénink. Klíčem k úspěchu je opravdu včasně odpálení první rány a to musíte speciálně natrénovat zvlášť. Existuje více metod na tento trénink a snad každý špičkový střelec má jinou.

První požadavek pro dosažení dobrých výsledků je rychlé a přesné zvednutí ruky s pistolí. V rámci zdvihu musíte ještě koordinovat srovnávání mířidel a spouštění. Způsobů, jak se do toho pustit, je více:

- a) Mířící oko je zaostřeno asi jeden metr před střelce v takovém úhlu, že pohyb terčů (rozsvícení zeleného světla) může být rozeznán periferním viděním. Jakmile se terče začnou otáčet, pistole začíná svůj svislý pohyb. Mířící oko se současně dívá dolů a zaostřuje se na mířidla, která stoupají do záměřovací oblasti. Když se svislý pohyb v poslední třetině zpomaluje, ukazováček začíná vyvíjet tlak na spoušť a plný tlak se uplatní, když správně srovnaná mířidla dojedou do záměřovací oblasti a zastaví se tam.
- b) Mířící oko je zaostřeno asi jeden metr před střelce tak, jak je popsáno ad a). Jakmile se terče

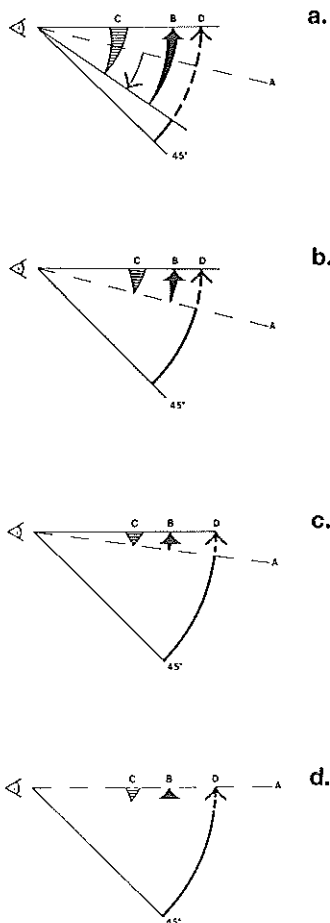
začnou otáčet (rozsvítí se zelené světlo), zůstane však v této poloze a pouze se zaostří na mířidla, když se dostanou do středu zorného pole. Po zbytek zdvihu už oko sleduje mířidla, provádí se drobné korekce mířidel a začíná spouštění, k němuž dojde v zamiřovací oblasti.

c) Mířící oko je zaměřeno na spodní okraj terče, aniž by bylo přímo zaostřeno. Jakmile se při zvedání dostanou mířidla do této oblasti, oko se zaostří na mířidla a ukazováček začíná spouštět. Během zpomalení se provedou drobné korekce mířidel a ke spuštění dojde při zastavení.

d) Mířící oko je zaměřeno na střed terče, aniž by bylo přímo zaostřeno. Pistole je zvednuta do středu terče a jakmile se zastaví, oko se zaostří na mířidla, provedou se drobné korekce mířidel a současně se spouští.

Metody a) a b) jsou vhodné pro nezkušené střelce. V obou případech se mířící oko brzy zaostří na mířidla a jsou možné korekce srovnání mířidel i drobné korekce dráhy zdvihu. První ránu nelze stihnout dříve než za 1,2 až 1,3 s. Při použití metod c) a d) lze docílit první ránu daleko dřív. Tyto dvě metody však nelze doporučit, pokud nejste zkušený střelec z rychlopalné pistole. Vyžadují strojově přesné zvedání pistole, což vyžaduje velmi dlouhý trénink.

Ať už používáte kteroukoliv metodu, váš úspěch bude záviset na tom, jak rychle dokážete pistoli zvednout a zamířit. To můžete trénovat i doma s použitím redukovaných terčů a suché střelby na ně. Střelbu na sucho je vždy třeba kombinovat s ostrou střelbou. Ročně je zapotřebí vystřelit desetitisíce ran — padesát tisíc není nic mimořádného. Měl by vás sledovat trenér, zjišťovat vaše chyby a



Obr. 40. Míření a spouštění u rychlopalné pistole

A — směr pohledu mířícího oka před začátkem zvedání pistole
B — zachycení mířidel a zaostření na ně
C — postupné stlačování spouště
D — zpomalování zvedání pistole a zastavení v zamiřovací oblasti

pomáhat vám je odstraňovat. Alternativně můžete použít i video a záznam tréninku potom analyzovat sám. Jak se naučíte střílet všechny tři série, čas od času střílejte celou polovinu závodu, abyste se naučili

vzájemnou souvislost následujících sérií. Vždy se ale musíte vracet k tréninku jednotlivých oddělených prvků, abyste neustále vypilovávali techniku a odstraňovali chyby. Takovýto trénink není jen pro nováčky, ale i pro zkušené a ostřílené špičkové střelce.

Příprava na závod

Připravujete-li se na závod, musíte do tréninku přidat prvky soutěživosti a soustředit se na ně. Musíte trénovat vzájemné vazby osmi, šesti a čtyřsekundových sérií. Pořádejte klubové závody. Často si přehrávejte v paměti časování a rytmus. Několik dnů před závodem pistoli odložte a soustřeďte se na psychickou přípravu. Přetrénování nebo trénování až do dne závodu naruší vaši psychickou kondici — začnou vás bolet ruce a zápěstí a zklamou právě když je nejméně potřebujete. Jakýkoliv „rychlý trénink“ ještě zhorší vaše pochybnosti o úspěchu. Čas před závodem věnujte péči o vaše vybavení, připravte si pistoli a střelivo a podle podmínek na střelnici a rozlosování se připravte na závod.

Taktika

Obě části závodu v rychlopalné pistoli se obvykle střídají ve dvou po sobě následujících dnech. To s sebou nese zvýšené nároky na vaši psychiku, protože po první části znáte svůj výsledek, výsledky svých soupeřů a druhá část začne teprve další den. To může vážně narušit vaši koncentraci, pokud nejste na závod dobře připraveni.

Vaše příprava na stanovišti musí podléhat přísně zaběhnuté rutině. Jakékoliv neplánované a náhodné činnosti vás mohou vyvést z rovnováhy a prakticky vyřadit ze závodu z důvodu nějaké hloupé chyby.

Stačí např. nabit do zásobníku jen čtyři náboje, zasunout zásobník do pistole a nenatáhnout závěr, nezasunout zásobník do pistole, a to jsou jen některé možnosti.

Na většině závodů je k dispozici zkušební stanoviště, kde si můžete vystřelit zahřívací rány. Využijte toho, rytmus střelby vás uklidní. Nástřelnou sérii střeltejte s mimořádnou péčí. Nedělejte žádné žertíky — vynechat ránu, mřít vysoko ap. Ať už se zásahy ukazují na terčích nebo při použití elektronických terčů jsou zobrazeny na monitorech, soustřeďte se na jejich polohu, nikoli na jejich hodnotu. Musíte se soustředit na čisté technické provedení a nestarat se o body, které potřebujete k výsledku.

Vždy musíte být připraveni na katastrofu, která může přijít — závadu. Dříve nebo později přijde. Důležité je zachovat klid. Zkuste zjistit příčinu závady a udělat ještě před opakováním série, pokud to lze, patřičné kroky, aby se neopakovala. Při druhé závadě ve stejné části závodu byste se měli vzdálit ze střeliště na testovací stanoviště a pistoli důkladně přezkoušet dříve, než budete pokračovat. Pravidla to povolují, využijte toho.

Nikdy se nepokoušejte předvídat otáčení terčů podle cvakání ovládacích skříněk apod. Nejpravděpodobněji začnete sérii chybným zvednutím pistole s následkem špatné první rány a samozřejmě špatnou celou sérií. Za jasného počasí je na některých střelnicích možno sledovat střely letící do terčů. Vyhněte se pokušení sledovat je, má to za následek rozostření mířidel. Pomůže vám slabá spojná čočka v brýlích.

Prostudujte si pečlivě pravidla, abyste byli připraveni na všechny eventuality. I to pomůže vašemu klidu při závodě.

Vybavení, zbraně a střelivo

Základní vybavení bylo popsáno v první části, budete však potřebovat něco navíc. Pro trénink je užitečné časovací zařízení, pomocí kterého můžete trénovat na sucho nebo na terče bez otáčení. Do brýlí je užitečná slabá spojná čočka. Potřebujete odpovídající vybavení pro čištění pistole a náradí pro její rozebírání. Pistoli musíte udržovat absolutně čistou, jinak se vystavujete nebezpečí vzniku závady. Pro případné drobné úpravy pažby je vhodná rašple a

kalafunový prášek vám pomůže zpevnit držení pistole zvlhlou rukou.

Dobrych a spolehlivých rychlopalných pistolí je na trhu dostatek, volba závisí na vás.

Pro rychlopalné pistole se používá střelivo .22 short, které dodávají všichni výrobci malorážního střeliva. Jeho výkon a spolehlivost jsou silně závislé na pistoli, takže nezbývá než doporučit, abyste si k vaší pistoli vybrali z více dostupných druhů právě to, které vyhovuje vaší pistoli nejlépe.

Část třetí

Trénink a příprava na závod

Bývá předmětem mnohých diskusí, co je ve střeleckém sportu důležitější; je to talent nebo umění získané pilným tréninkem? Odpověď na tuto otázku je dána praxí. Je to stejné jako v ostatních sportech. Potřebujete trochu talentu, abyste mohli začít a zbytek už je jen na vás, jak jste pilní a vytrvalí.

Pro ty, kteří chtějí zlepšit své výsledky a pro ty, kteří pěstují sportovní střelbu proto, že jim to přináší odpočinek, relaxaci a zábavu, máme několik následujících rad.

Podělte se o své zkušenosti se svými přáteli — střelci. Možná se právě od nich dovíte něco, co bude zajímavé pro vás. Taková výměna zkušeností může být právě to, co povede ke zlepšení vašich výsledků.

Zbavte se všech tíživých problémů, zejména před závodem. Těžko se soustředíte, když neustále přemýšlíte nad nějakými problémy. Vymažete-li je z mysli, třeba tak, že se z nich vypovídáte, budete se cítit lépe a budete i lépe střílet.

Na jednu dobrou ránu se musíte soustředit relativně krátkou dobu. Pro dosažení dobrého výsledku celého závodu se ale musíte naučit soustředit mnohem delší dobu. Nemůžete očekávat 40 nebo 60 perfektních ran v závodě, jestli věci v běžném životě jen odbýváte. Součástí vašeho tréninku musí být i to, že vše, co děláte, budete dělat perfektně; doma, v práci i v zábavě. Při samotném tréninku musíte dělat vše naprosto stejně jako při závodě. Soustředte se vždy na svou střelbu a nevsímejte si, co dělají ostatní. Nikdy se nespokojte tím, že „nejste poslední“. Každá rána, kterou vypálíte, musí pro vás představovat samostatný závod.

Kapitola 12

Tréninkové metody

Cílem tréninku je zlepšit všechny složky střelcovy výkonnosti. Výkonnost střelce závisí na řadě vzájemně propojených znalostí, proto trénink, má-li být úspěšný, musí brát zřetel na všechny. Technika střelby není k ničemu, když je střelec při závodě vynervován, zrovna tak nemá-li dostatečnou fyzickou vytrvalost nebo není-li schopen se soustředit. V předcházejících kapitolách jsme se soustředili na tréninkové metody pro

dosažení technické dokonalosti, dále se budeme věnovat moderním tréninkovým metodám.

Pro dosažení větší účinnosti je nutné kombinovat podle vlastních potřeb několik různých tréninkových metod. Kombinace je závislá na momentálně dosažené úrovni, na čase a na zařízení, která jsou k dispozici, na schopnostech trenéra a na vašem soutěžním kalendáři. V této části knihy, která vám může sloužit jako vodítko při

další práci, jsou popsány různé dostupné tréninkové metody.

Je zapotřebí si všimnout těchto složek:

- technický trénink (ostrá střelba a střelba na sucho)
- fyzický trénink
- psychologický trénink
- řízený trénink (slovně a vizuálně)
- autogenní trénink
- soutěživý trénink.

Technický trénink

Jsou v zásadě dvě tréninkové metody: ostrá střelba a střelba na sucho. Slouží jak k tréninku obecné techniky střelby z pistole, tak i k tréninku techniky jednotlivých speciálních disciplín. Střelba na sucho umožňuje neustále opakovat jednotlivé prvky techniky a jejich koordinaci, až se vtisknou do podvědomí, ostrá střelba spojuje jednotlivé prvky do jedné akce v praxi. Obě jsou stejně důležité.

Ostrá střelba

Pro celou řadu střelců jsou jednou formou tréninku více či méně pravidelné návštěvy střelnice, kde střelí jen tak, nebo v rámci místních závodů. Tento způsob vede jen k malému zlepšování výkonnosti. Obzvláště střelí-li jen občas, nejsou schopni rozpoznat své chyby. Při střelbě musí být výsledek vždy vedlejší, v první řadě musí vždy stát trvalé zlepšování. Jediná cesta, jak se zlepšovat, je samostatně sledovat každý prvek techniky a jakmile objevíte chybu, okamžitě ji začít odstraňovat. Přitom není žádný univerzální návod, jak postupovat, objeví-li se chyb najednou několik.

Při tomto tréninku můžete experimentovat s různou šířkou mířidel, s různými úpravami pažby, s brýlemi, s oblečením a obutím. Můžete simulovat závodní podmínky, trénovat

rytmus střelby ap. Je vhodné trénovat na různých střelnicích a za různých světelných podmínek. Vždy si musíte uvědomovat vliv světla, větru, hluku a ostatních vnějších činitelů. Můžete si ověřovat různé střelivo a vybrat to nejvhodnější pro vaši pistoli. Můžete si ověřit veškeré své vybavení. Nakonec si můžete vy nebo váš trenér ověřit střelbou na výsledek vaši připravenost na závod.

Střelba na sucho

Střelba na sucho je pravděpodobně *nejdůležitější* používanou tréninkovou metodou a přitom je asi nejvíce zanedbávaná. Suchý trénink obsahuje úplně všechno, počínaje zaujmutím postoje, přes uchopení pistole, zvednutí, zamíření až po spuštění a následný čas, pouze se nepoužívá střelivo. Tím, že chybí zásahy, se můžete soustředit čistě na techniku a odstraňovat chyby v jednotlivých fázích. Protože chybí zpětný ráz pistole, lze snáze identifikovat chyby, a to i takové, které je na střelnici nesnadné nebo dokonce nemožné identifikovat. Suchý trénink umožní ale mnohem víc, umožní zapsat do podvědomí každý prvek celé posloupnosti výstřelu. Stálým opakováním se stávají jednotlivé prvky — postoj, držení pistole, zamíření, spouštění a následný čas — automatickým procesem, který lze kdykoliv později opět přesně vyvolat.

Suchý trénink lze praktikovat pro *všechny druhy pistolové střelby*, nejenom pro přesnou střelbu. Zvlášť užitečný je pro nácvik střelby na otočný terč nebo pro nácvik první rány při rychlopalbě. Můžete nacvičovat dýchání jako řídicí element časování pro každou disciplínu. Můžete tak rozvinout jemnou svalovou koordinaci potřebnou pro zvedání pistole a spouštění, aniž jste rušeni zpětným

rázem, hlukem, odlétajícími nábojnicemi ap. S minimálním vybavením a minimálními náklady můžete experimentovat s polohou těla, s pažbou, se způsobem a rychlostí zvedání pistole. Krátké časové intervaly nevyužitelné pro jiné způsoby tréninku lze vždy využít pro suchý trénink.

Důsledné využití suchého tréninku zvýší hodnotu ostrého tréninku na střelnici. Snadno se eliminují základní chyby v technice a získávají základní návyky a koordinace. Při ostrém tréninku můžete techniku dovést k dokonalosti a demonstrovat své zlepšení. Je sice pravda, že suchý trénink je nudný, zvláště pro začátečníky a vyžaduje určitou dávku sebezapření. Vždy se však vyplatí, jakmile začnete střilet závodně.

Suchým tréninkem snadno natrénujete takové detaily, jako je nehybné držení při míření a klidné spouštění. Je to také výborný způsob, jak trénovat koncentraci. Protože neexistují žádné zásahy na terči, snáze si vypěstujete umění odhlédnout hodnotu rány podle obrazce mířidel v okamžiku spuštění. Jakmile to jednou budete umět, můžete to úspěšně používat při ostré střelbě. Špičkoví střelci svorně potvrzují, že suchý trénink je základem jejich technické, fyzické a psychické přípravy. Někdy je dokonce jediným způsobem, jak překonat technické a psychické bariéry.

Fyzický trénink

Současně s tím, jak vylepšujete svoji techniku, musíte zlepšovat i svou fyzickou kondici. Bez ní byste nemohli dosáhnout dobrých výsledků. I když se to nezdá, tak k tomu, abyste mohli stát nehybně, potřebujete určitou dávku fyzické kondice. Potřebný stupeň kondice získáte jedině

pravidelným tréninkem. Tento trénink je možno rozdělit do dvou oblastí: všeobecná kondice a speciální kondice.

Všeobecná kondice

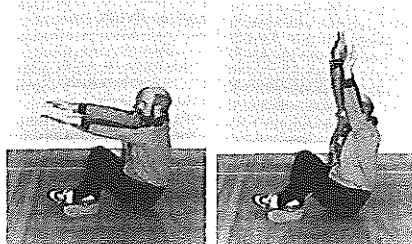
Pro dosažení dobré svalové síly a zvětšení srdeční a plicní kapacity si musíte sami zvolit takovou tréninkovou metodu, která vám bude nejlépe vyhovovat. Výběr je široký: jogging, procházky, plavání, cyklistika, běh na místě, to vše je vhodné. Rozsah je potřebné postupně zvyšovat a dodržovat pravidelnost. Nikdy však nesmíte zapomenout, že tento trénink je jen podpůrný, že z vás v žádném případě nemá být atlet, že jde jen o zvýšení všeobecné kondice a vytrvalosti. Existuje celá řada různých návodů a programů, vhodných pro určitý věk a pro určitý stupeň kondice. V zásadě stačí jednoduchý soubor cvičení.

Zvláštní příprava

Mimo všeobecnou fyzickou kondici je třeba trénovat také určité konkrétní svalové skupiny, které potřebujete k dosažení stabilního postoje a držení pistole. Nejlepší tréninkový nástroj pro tato cvičení by mohla být samotná pistole, s ohledem na pravidla bezpečnosti je však její využití v tomto směru značně omezené. Cvičení s činkami nebo medicinbalem může vést k vytrénování nebo dokonce přetrénování nesprávných svalových skupin. Výsledkem je pak hrubá síla nepoužitelná pro jemnou svalovou rovnováhu, kterou si vyžaduje sportovní střelba. Střelba na sucho je kromě technické přípravy sama takovým speciálním fyzickým cvičením.

Speciální svalové skupiny, které ovládají pohyby při pistolové střelbě, jsou svaly ramene (lopatky), svaly nesoucí paži, svaly předloktí a šikvé svaly.

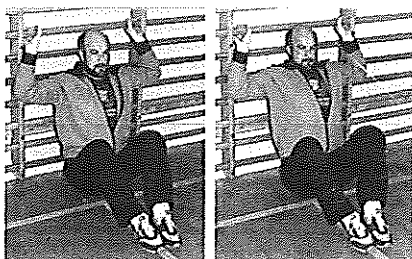
Svaly ramene mají poziční funkci. Mohou být posilovány následujícím speciálním cvičením: provádí se vsedě na zemi se zkříženými nohama. Všechny pohyby je třeba soustředit do oblasti ramene.



Obr. 41. Natáhněte paže vodorovně před sebe. Opakovaně zvedejte paže nahoru až do krajní polohy a zpět.

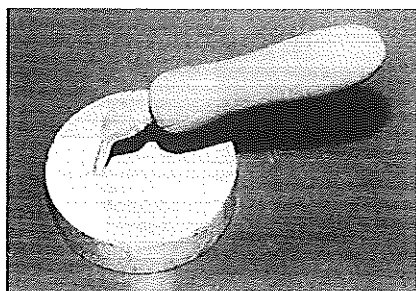


Obr. 42. Dejte ruce za hlavu s lokty namířenými do stran. Tlačte lokty směrem dozadu a nahoru.

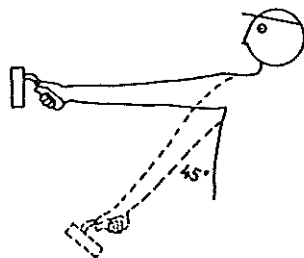


Obr. 43. Cvičení se provádí s pomocí žebřin. Posadte se před žebřiny se zkříženými nohama. Vyberte si jednu přičku v úrovni nad vašimi rameny a uchopte ji oběma rukama. Předloktí musí být v pravém úhlu k paži. Držte se, vystrčte hrudník dopředu a po několika sekundách relaxujte. Cvičení opakujte.

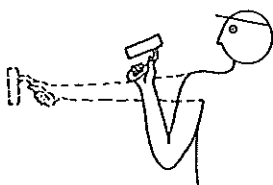
Svaly nesoucí ruku, zvláště stělejší, musíme posilovat kombinací isotonických a isometrických cvičení. *Isotonická cvičení* se provádějí s činkami o váze asi 1,5 kg nebo s pružnou páskou upevněnou k podlaze nebo ke stropu. Místo klasické činky je vhodnější závaží s šikmým držadlem, které je možno držet v příznivém úhlu, což je pro toto cvičení velmi důležité. Je rovněž velmi důležité držet závaží tak, aby se palec a ukazováček nezúčastnily na pevném držení, aby byly přiloženy jen volně. Při těchto cvičeních musí být ruka zvedána z úhlu 45° od svislice do úhlu 90° (vodorovně). Pohyb mimo tento úhel posiluje jinou svalovou skupinu a nepřináší nic pro stělečskou polohu. Doporučuje se cvičit obě paže.



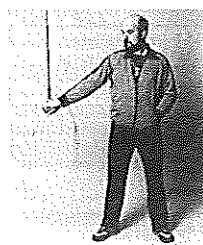
Obr. 44. Závaží vhodné pro posilovací cvičení pistoláři.



Obr. 45. Postavte se s nohama mírně od sebe jako ve stělečském postoji a opakovaně zvedejte paži se zátěží do úrovně ramene. Cvičte v rytmu 15 s zvednutá paže a 15 s spuštěná paže. Cvičte z počátku několik minut denně, postupně přidávejte až po nejvýše 15 minut po dvou měsících.



Obr. 46. Postavte se s nohama mírně od sebe jako ve střeleckém postoji, závaží držte ve skrčené ruce u ramene. Ruku střídavě natahujte a skrčujte. Cvičte v rytmu 5 s natažená paže a 5 s skrčená paže. Cvičte po cvičení podle obr. 45 nejvýše 3 minuty.

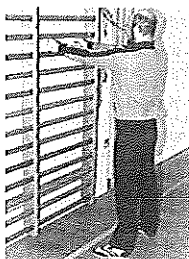


Obr. 47. Varianta cvičení s pružnou páskou. Tady je nutné odpor překonávat jinak, bez pomoci setrvačnosti. Posilují se stejné svaly účinkující při zvedání i při spouštění ruky. Je-li páska upevněna na podlaze, posiluje se zvedání, je-li upevněna u stropu, posiluje se spouštění ruky.

Isometrická cvičení:



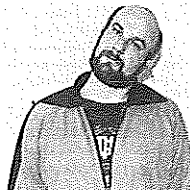
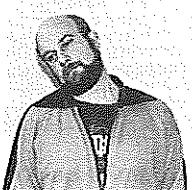
Obr. 48. Postavte se s nohama od sebe, paži v úhlu 45° , ruku opřete pod oporu (žebřína, deska stolu). Na několik sekund vyvíjte sílu nahoru proti opoře, uvolněte a opakujte.



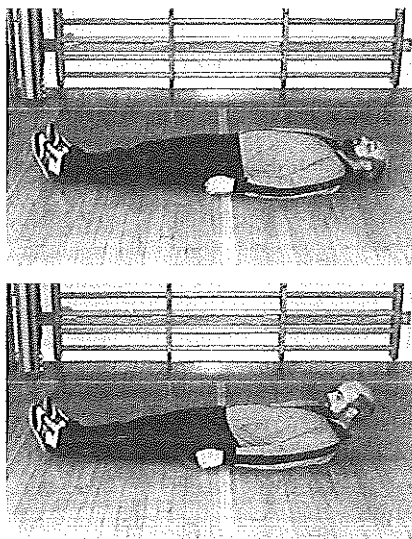
Obr. 49. Držte paže vodorovně před sebou, dejte obě ruce na pevnou oporu a opakovaně tlačte dolů.

Tato cvičení lze provozovat i vsedě u stolu. Ruce mohou přitom být i sevřeny v pěst, pak vystřídáte i strany pěstí, kterou tlačíte proti desce stolu. Tlak by měl trvat 2 až 3 s, opakujeme pětkrát. Vyvinutá síla by měla být asi dvě třetiny maximální síly, kterou jste schopni vyvinout. Cvičíme denně dvakrát až třikrát, pro udržení kondice pak stačí cvičit dvakrát až třikrát týdně.

Šíjové svaly hrají důležitou roli pro nehybné držení hlavy v zamiřovací poloze. Můžete je posilovat následujícími cvičeními:



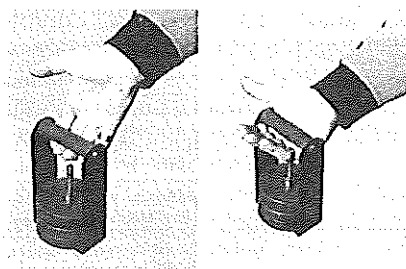
Obr. 50. Vstoje nebo vsedě opakovaně otáčejte hlavou vpravo a vlevo, naklánějte hlavu vpravo a vlevo, dopředu a dozadu, dělejte kruhy vpravo a vlevo.



Obr. 51. Položte se na záda, ruce přitáhněte k tělu. Opakovaně zvedejte hlavu, až se brada dotkne hrudníku a pomalu ji pokládejte zpět.

Všechna tato cvičení zvyšují sílu a vytrvalost speciálních svalových skupin důležitých pro pistolové střelce. Vytvářejí také v nervovém systému zvýšený polohový a pohybový cit.

Síla uchopení a držení pistole se dá trénovat pravidelným cvičením se závažím s otáčivým držadlem. Cvičí se tím svaly předloktí, které držení ovlivňují.



Obr. 52. Cvičení se závažím s otáčivým držadlem.

Kromě uvedených cvičení může střelec z pistole přispět i provozování některých sportů, např. tenis, squash nebo stolní tenis. Tyto sporty vyžadují rychlou reakci rukou a nohou, rychlé sledování očima a odhadování vzdáleností a zlepšují reflexy. Vzhledem ke svému charakteru působí příznivě i na soutěživost. Tyto sporty lze ovšem provozovat pouze v průběhu tréninkového období, nikoli před důležitými závody.

Bokem nelze nechat ani oči. Musíte zaručit, že dobře vidíte a máte zdravé oči. Máte-li jakékoliv pochybnosti, navštivte bezodkladně očního lékaře. Oční vady musí být korigovány brýlemi. Mějte ale na paměti, že budete potřebovat brýle s korekcí pro střelbu. Pro stanovení správné korekce si musíte přesně změřit vzdálenost k mušce nebo si musíte přinést s sebou do ordinace pistoli (maketu). Situace je kritičtější se zvyšujícím se věkem. Kontaktní čočky nejsou pro střelbu vhodné, protože při pohybu oka plavou a poněkud se mění jejich optické vlastnosti. Protože máte při míření tendenci mrkat méně často, snižuje se vlhkost kontaktních čoček a to může také měnit jejich optické vlastnosti. Pro dobrou funkci potřebuje oko dostatečné zásobení kyslíkem a k tomu přispívá dobrá celková fyzická kondice.

Závěrem jedno varování. Cvičení je nutno do tréninkového plánu vkládat postupně, aby se zabránilo eventuelnímu poškození. Zvláště isotonická a isometrická cvičení lze zařadit až při dostatečné celkové tělesné kondici.

Psychický trénink

Střelec si může zlepšit techniku i samotným psychickým tréninkem. Je již bezpečně ověřeno, že pohybové návyky lze získat a zdokonalovat s

minimálním fyzickým cvičením. Tento typ tréninku se úspěšně uplatňuje v řadě sportů včetně tenisu a golfu.

Psychický trénink je pečlivé a *opakované přehrávání* každého pohybového návyku, který má být získán nebo upevněn. Představujte si různé fáze procesu střelby: zaujetí postoje, uchopení pistole, její zvednutí, zamíření, spouštění, následný čas a spuštění ruky s pistolí. Dokonalost představy pohybu přitom ovlivňuje dokonalost vlastního provádění pohybu. Opakované představy upevňují pohybové návyky. Celý proces střelby může být v mysli doveden k dokonalosti. Psychický trénink může pomoci odstranit chyby v technice, může zlepšit svalovou koordinaci a značně zlepšit koncentraci. Velmi účinný je psychický trénink v kombinaci se suchým tréninkem. Protože se střelec soustředí na jedinou představu perfektního výstřelu, je daleko méně odváděn od dokonalosti než při tréninku na střelnici. Pouhá myšlenka na nekoordinovaný pohyb nebo na stržení rány to může vzápětí vyvolat.

Důležité je *brát* tuto formu tréninku *vážně*. V opačném případě to může vést k ničení vašich pohybových návyků. Čím častěji procházíte v mysli každou fází dokonalého výstřelu, tím větší užitek z toho budete mít. Velmi užitečná může tato metoda být mezi jednotlivými sériemi závodu.

Někteří střelci a trenéři hovoří o psychickém tréninku jako o metodě překlenutí stresu ze závodu. To je nesprávné, v tomto případě se jedná o rozvoj psychické kázně.

Řízený trénink

Trénink může být řízen přímo slovními pokyny trenéra. Trenér může sledovat růst střelce, přizpůsobovat tréninkový plán, sledovat chyby a

pracovat na jejich odstranění. Většina střelců však netrénuje pravidelně a nemá v klubu stálého trenéra. Těm musí pomoci literatura a psané slovo. Za obsah tréninku už si pak odpovídá střelec sám. Ostatně i špičkoví střelci mnohdy trénují samostatně jen s občasnou radou profesionálního trenéra. Další formou získávání zkušeností je sledování zkušených střelců a kopírování jejich stylu střelby. Samozřejmě nemůžete bezhlavě kopírovat vše co vidíte. Vhodnou pomůckou může být i výcviková videokazeta, ale i videokazeta se záznamem vaší střelby.

Autogenní trénink

Tato forma tréninku vás připraví na stresy závodu. Autogenní trénink lze snadno zvládnout a lze jej provozovat prakticky kdekoli. Přináší úplné uvolnění a vyloučení negativních vlivů. Je výborný jako příprava před závodem. Uvolňuje svalové a duševní napětí. Nezlepšuje však vaši střeleckou techniku, to je záležitost jiných tréninkových metod. Autogenní trénink je nutno zvládnout v nějakém kurzu, kterých je v současné době dostatek. Je prakticky vyloučeno zvládnout jej jen tak s pomocí literatury.

Soutěživý trénink

Tento trénink má oproti předchozím odlišný cíl: dobrý výkon v závodě. Střelec s výjimkou rozstřelu nebo finále nezavádí v pravém smyslu tohoto slova, v průběhu závodu neví nic o výkonech soupeřů, takže ho nic netlačí k vyššímu výkonu. V průběhu závodu svádí boj jen sám se sebou. Pro zvýšení výkonů je proto velmi vhodné vnést do tréninku prvky soutěživosti.

Trénink, obzvláště trénink techniky, představuje neustálé

opakování stejných sekvencí pohybů potřebných pro zamíření a výstřel. Neustálé opakování se může stát nudné, proto je zapotřebí udržet pozornost. Trénink má přitom být nejméně tak dlouhý, jako bývá závod. Samotný závod se svým psychickým tlakem bývá relativně mnohem méně často. Je dobré, když se do tréninku podaří vnést podobnou zátěž, jaká je v závodě. Samotné tréninkové závody nestačí. Ty mohou podporovat vaši vytrvalost a schopnost soustředění, mohou pomoci zlepšit techniku, ale neřeknou nic o tom, jak se střelec zachová při tlaku skutečného závodu. Zde je potřebí nasadit soutěživý trénink.

Soutěživý trénink, to jsou krátké ostré vložky soutěžní střelby sám se sebou nebo ve skupině střelců. Počet ran je malý, takže je možná plná koncentrace. Úspěch závisí na sérii perfektních nebo téměř perfektních ran, takže se zlepšuje kvalita střelby. Instinktivně se vyvolává zdravý nárůst rivality. Tyto metody ale mohou přerůst i rámec tréninku, lze je použít i v závodě. Soustředěním na malou skupinu několika zásahů můžete eliminovat přirozenou tendenci počítat si výsledek, což obvykle přináší další stres.

Pro soutěživou střelbu lze použít dvě metody: *stupňovanou střelbu* a *tréninkové hry*. Stupňovanou střelbu použijete sami proti sobě a tréninkové hry ve skupině více střelců.

Při *stupňované střelbě* si stanovíte sérii stupňů, které máte dosáhnout, které jsou postupně obtížnější. Typická posloupnost může být např.:

1. 46 bodů z možných 50
2. 37 bodů z možných 40
3. 28 bodů z možných 30
4. 19 bodů z možných 20
5. 10 bodů z možných 10

Na každém stupni je vždy nutno

dosáhnout minimálně stanovený počet bodů, aby bylo možno postoupit na další stupeň. Nadpočetné body se do dalšího stupně nepřevádějí. Jestli nedosáhnete stanovený minimální počet bodů, vracíte se na předchozí stupeň a musíte znova splnit limit pro postup. Jakmile dokončíte celou sérii, zvednou se limity o jeden bod a začíná se znova. Tato metoda udělá z tréninku vzrušující zápas a lze ji použít i při samotném závodě.

Při *tréninkových hrách* pracují střelci (musí být nejméně dva) v párech. Závod může být vyrazovací nebo každý s každým. Každý střelec vystřelí jednu ránu nebo sérii (ve standardní nebo rychlopalné pistolí) a ten lepší dostane jeden bod. Při stejné hodnotě zásahu nebo série dostanou bod oba střelci. Vítězí ten střelec, který dosáhne sedm bodů s nejméně dvoubodovým náskokem. Nemá-li dvoubodový náskok, pokračuje se dále, dokud jej nezíská.

Tato metoda dovoluje udržet střelbu na vysoké technické úrovni po značně dlouhou dobu. Vzájemný souboj střelců vnáší napětí a pomáhá připravit se na napjatou atmosféru závodu.

Jiná taková hra, kterou můžete hrát i sami se sebou, je *střelecký golf*. Musíte si stanovit základní normu, což bude váš průměr a vyjít z toho, jak musíte střilet, abyste jej dosáhli. Např. je-li váš průměr 95, musíte střilet střídavě 10 a 9. Pak si stanovíte cíl, např. dosáhnout na terči 5 bodů a budete počítat. Střelíte-li za sebou dvakrát 10, máte 1 bod, ale naopak střelíte-li dvakrát za sebou 9, budete mít 1 ztrátový bod. Hra končí, jak dosáhnete stanovených 5 bodů, což může být po několika ranách, ale někdy také po velmi mnoha ranách.

Kapitola 13

Trénink

Technické aspekty a detaily tréninku se liší disciplínu od disciplíny, ale všechny mají jedno společné: výkonnost se může zvednout jenom pečlivě koordinovaným metodickým postupem, který obsahuje vyvážené všechny složky.

Tréninkový plán

Tréninkový plán by měl mít jasný cíl, který by měl být dosažen za určité období. Jednotlivá tréninková období by měla vycházet z kalendářního plánu závodů, kterých se chcete zúčastnit. Trenér musí na základě znalosti vaší výkonnosti a vašich schopností a na základě svých zkušeností o těchto závodech potvrdit reálnost každého cíle. Sestavení tréninkového plánu se musí dít vždy za účasti trenéra, i tehdy, když s ním nejste v pravidelném denním kontaktu. Jen on je schopen nestranně posoudit vaše silné a slabé stránky. V průběhu období je pak schopen sledovat váš pokrok a pomoci řešit nenadálé problémy a změny.

Tréninkový plán musí obsahovat:

- a) přípravné období
- b) tréninkové období

Přípravné období

Hlavní přípravné období jsou zimní tři až čtyři měsíce. V tomto období je zapotřebí dosáhnout a udržovat patřičnou fyzickou kondici. V tomto období by měla být zařazena i lékařská prohlídka včetně kontroly zraku a případná léčba, dieta ap. V tomto období by se nemělo konat příliš závodů, tak by zde měla figurovat

kontrola vybavení. V tomto období by měl být zařazen servis zbraní, ověření nových zbraní, úprava rukojetí nebo výroba nových, testování střeliva a jeho vhodnosti pro tu kterou pistoli.

Fyzický trénink se dost dobře nesnáší s tréninkem jemné koordinace při střelbě. Cit pro pistoli a střelbu je nejlépe si udržovat pravidelným suchým tréninkem. Psychická příprava by v tomto období měla začít autogenním tréninkem.

Toto období je také ideální pro zapakování pravidel sportovní střelby a pro prostudování všech dostupných informací o závodech, jichž se chcete zúčastnit. Neznalosti mohou leckdy negativně ovlivnit výsledek závodu.

Tréninkové období

Po dosažení dobré fyzické kondice a zvládnutí základních znalostí se musíte plně soustředit na zlepšování techniky a zvyšování psychické odolnosti a přitom si zachovat kondici.

Trénink techniky by měl obsahovat jak ostrou střelbu na střelnici, tak suchý trénink doma. Musíte postupně projít všechny prvky střelecké techniky jeden po druhém a eliminovat všechny chyby. Po krátkém období střelecké aktivity je to snadnější. I špičkoví střelci používají k odstranění chyb a různých zlovyků tento způsob.

Technika tréninku byla probrána pro jednotlivé disciplíny ve speciálních kapitolách věnovaných těmto disciplínám. Tu je nutno uplatnit v rozsahu podle vlastní potřeby. V

průběhu tréninkového období musí trenér, případně vy sami, sledovat vaši výkonnost. Vaše výsledky by měly mít vzestupnou tendenci. Stanovené cíle by měly být reálné, ani příliš nízké, ani příliš vysoké. Jakmile budete schopni dosahovat pravidelně určitý výsledek při tréninku, bude pro vás mnohem snazší dosáhnout stejný výsledek i při závodě. Zlepší se tím i vaše sebevědomí a budete lépe reagovat na stres při závodě.

Měli byste trénovat za nejrůznějších podmínek. Účast na menších závodech v různých místech zabrání vzniku vaší závislosti na domácí střelnici. Stanete se méně závislí na vnějších podmínkách. Musíte si budovat schopnost koncentrace po delší dobu. Cvičení koncentrace musí být do vašeho tréninku zařazováno pravidelně. Jsou vhodná následující cvičení:

- Na dvě až tři sekundy soustředíte myšlenky na nějaký předmět, jako je např. knoflík, odznak nebo nějaké součástka pistole. Nemyslete na jeho tvar, barvu, smysl, pouze se

soustředíte na předmět samotný. Každý týden pak zvyšujte čas věnovaný tomuto cvičení až dosáhnete toho, že se soustředíte bez rušivých myšlenek deset sekund.

- Myslete si nějaké slovo a hláskujte je odzadu. Začněte slovy o délce čtyři až pět písmen a délku postupně zvyšujte.
- Dívejte se na terč a představujte si, že nemá černý zamiřovací střed. Při úplné koncentraci jej opravdu přestanete vidět, může to ale trvat celé roky, než toho dosáhnete.

Tréninkové období končí zahájením přípravy na hlavní závod sezóny. Po závodě pak pozvolna uberte, nikdy nekončete náhle. Nesnažte se v jednom období dosáhnout všeho, odstraňování některých chyb nebo zlovyků může trvat i léta systematické práce. Cíle, které si stanovujete na jednotlivá období, musí být reálné. Pokud je totiž nesplníte, bude to mít silný negativní vliv.

Kapitola 14

Příprava na závod

Délka přípravného období je individuální. Pohybuje se obvykle od dvou týdnů po šest týdnů u nejdůležitějšího závodu. Přípravné období lze rozdělit do tří částí:

- intenzivní trénink
- relaxace před závodem
- vlastní závod

Intenzivní trénink

Intenzivní trénink zabírá první polovinu přípravy na závod. Je třeba trénovat denně a je-li to možné, i vícekrát denně. Načasování tréninku má být pokud možno stejné jako bude ve vlastním závodě. Je ovšem třeba vzít v úvahu, jestli se závod koná v jiném časovém pásmu. Pravidelným cvičením je třeba udržovat fyzickou kondici. Je však třeba vyloučit sporty nebo hry, při nichž by mohlo dojít ke zranění. Technický trénink a psychická příprava musí dostat formu soutěživého tréninku. Je třeba několikrát střilet celý program disciplíny, abyste mohli odhadnout svou výkonnost.

Ke konci intenzivního tréninku byste měli po několik dní obohatit stravu o potraviny bohaté na karbohydráty, abyste vytvořili přiměřené glykogenové rezervy ve svalech a v játrech. Je to obvyklá praxe ve vytrvalostních sportech jako jsou běhy na dlouhé tratě a je stejně vhodná i pro sportovní střelce.

Uvolnění před závodem

Ke konci intenzivního tréninku byste měli postupně snižovat zátěž. Měli byste vždy absolvovat rozehřívací cvičení, technický trénink (převážně

formou suchého tréninku) a ostrou střelbu, ale pouze na seskupení, nikoli na výsledek. Strava by měla být lehká, snadno stravitelná. Měli byste se vyvarovat přílišného požívání kávy, čaje a alkoholu. Často byste měli uplatňovat autogenní a psychický trénink. Měli byste vybrat a odložit střelivo pro závod a zbraň a mířidla pečlivě seřadit. Měli byste si napsat seznam všeho potřebného pro závod a připravit si oblečení s ohledem na počasí a jeho možné změny.

Důležité je seznámení se střelnicí, kde se bude závod konat a s podmínkami na ní. Je vhodný lehký trénink za účelem seznámení se střelištěm, povely na střelišti, nastavení mířidel. Musíte se vyvarovat větší zátěže a střelby na výsledek. Mohlo by to mít za následek v lepším případě přílišnou sebedůvěru a v horším případě úplnou demoralizaci.

Vlastní závod

Do vlastního závodu zahrnujeme den před závodem a den vlastního závodu. Den před závodem můžeme absolvovat lehký trénink na střelnici — obvykle na vylosovaném stanovišti. Trénink by měl být krátký. Zbytek dne byste měli strávit nějakou rozptýlující činností s mírnou tělesnou aktivitou, nejlépe venku. Vhodné jsou např. procházky, plavání, golf ap. Vyhněte se debatám o střelbě v zakouřených místnostech. Pijte mírně, v žádné případě však alkoholické nápoje s výjimkou sklenice piva nebo vína k jídlu. Vyhněte se těžkým jídlům. Nezůstávejte osamoceni, zvyšuje to psychické napětí. Nejlepší je

společnost vašeho trenéra nebo střelců z vašeho družstva. Zkontrolujte si vaše vybavení podle připraveného seznamu. A ještě několik rad pro dobrý spánek v noci před závodem:

- brzy povečeřte
- před ulehnutím jděte na delší procházku
- spěte v chladnější místnosti
- dejte si teplou koupel
- pro uvolnění použijte psychické relaxační cvičení.

Vyhnete se tabletám pro spaní. Ty změní váš spánek a jejich přetrvávající účinek může příští den zničit vaši výkonnost. Abyste neměli obavu, že zaspíte — mohli byste se totiž vzbudit příliš brzy — nechte se vzbudit trenérem nebo použijte spolehlivý budík.

V den závodu pokračujte navyklým způsobem. Po probuzení rychle vstaňte a dejte si studenou koupel nebo sprchu. K snídani si dejte obiloviny, rohlíky, ovocný džus (je bohatý na karbohydráty) a slabý čaj nebo kávu. Mějte na paměti, že potrava zůstane v žaludku asi tři hodiny, tak snídejte včas, alespoň dvě hodiny před závodem. Budete mít jistotu, že se krev nesoustřeďuje do trávicího traktu. V průběhu závodu můžete jíst glukózové tablety nebo pít glukózové nápoje. Pijte dostatečně, abyste zabránili dehydrataci organismu.

Dvacet až třicet minut před závodem se začněte fyzicky rozehřívát. Zlepší to svalovou sílu a rychlost, koordinaci, stimuluje krevní oběh a zásobením celého těla kyslíkem. Také vás to plně zaměstná, takže se zmenší psychická zátěž. Následující cvičení zabere asi pět minut:

- Postavte se vzpřímeně. Otáčejte hlavou vpravo a vlevo, kývejte hlavou dopředu a dozadu, dělejte hlavou kruhy vpravo a vlevo.

- Posadte se na podlahu, natáhněte jednu nohu dopředu a napněte ji až do špičky. Ohněte ji v kolenní a přitáhněte k hrudníku. Nohy vystřidejte.

- Postavte se s nohama u sebe a otáčejte trup od pasu nahoru. Ruce nechte volně houpat kolem těla.

- Dělejte oběma rameny kruhy dopředu a dozadu.

- Posadte se na podlahu, dejte chodidla obou nohou na sebe a tlačte kolena na podlahu.

- Postavte se, ruce podél těla s dlaněmi obrácenými dopředu. Zvedněte ruce dopředu a nahoru, sevřete ruce v pěst, ohněte je v zápěstí a v lokti a dotkněte se ramen.

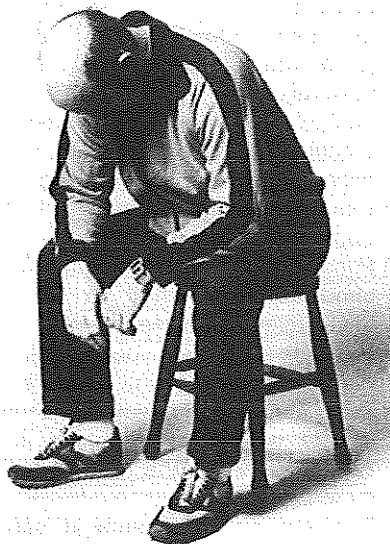
- Postavte se s nohama u sebe. Uklánějte se a přitom jednu ruku sevřenou v pěst zvedejte k podpaží jamce a druhou vytrčte směrem k podlaze.

- Široce se rozkročte, uvolněte paže a ramena a předkloňte se, až se rukama dotknete podlahy.

- Postavte se s nohama u sebe. Zvedněte paže nahoru, postavte se na špičky a snažte se dosáhnout co nejvýše. Vydržte tak vždy několik sekund.

- Minutu utíkejte na místě.

Nakonec si sedněte na židli, uvolněte horní polovinu těla, ruce spusťte volně do klína (pozice vozky). Dýchejte rychle, ale ne přespříliš, postupně dech uklidňujte. Psychicky se koncentrujte na obraz mířidel. Opakujte si v duchu: „Uvolňuji se. Tep se mi zpomaluje. Jsem klidný.“ Po několika minutách se dostaví žádoucí uklidnění. Takto se můžete uklidňovat i v průběhu závodu, zvláště dostaví-li se krize.



Obr. 53. Pozice vozky. Pozice pomáhá dosáhnout psychickou a fyzickou relaxaci.

Jakmile tep klesne na klidovou frekvenci, jste připraveni na závod a můžete zahájit přípravu na střelišti. Připravte si vybavení a zkontrolujte podle seznamu, že máte vše potřebné. Pak proveďte zahřívání s pistolí. Zamiřujte vždy 15 až 20 sekund a odpočívejte. Opakujte asi 5 minut. Je-li povoleno střilet na sucho, střídejte střelbu na sucho s držením a zamiřováním. Střelci z rychlopalné pistole mohou střilet sérii pro zahřátí na zkušební stanovišti.

Kapitola 15

Závod

Závod

Závod začíná konečnou přípravou na střeleckém stanovišti. Tato příprava je nedílná součást závodu. Účelem je připravit svaly na následující činnost. Jemná koordinace, kterou potřebujete pro střelbu, se nedá nastartovat najednou. Potřebujete na to určitý čas, abyste v okamžiku zahájení střelby už byli připraveni, jinak nebudete mít pevný postoj, nebudete plynule spouštět a vaše sebedůvěra bude prudce klesat díky špatným ranám.

Ve druhé části se hovořilo o taktice v jednotlivých disciplínách. Některá pravidla však platí naprosto obecně. Dostavte se na závod včas, abyste si mohli všechno připravit beze spěchu. Časová tíseň v tomto okamžiku znamená zbytečné nervové vypětí. Přijít příliš brzy však také není nejvhodnější. Procházení se po střelišti a sledování jiných závodníků a jejich výsledků má negativní vliv. Zůstaňte v kontaktu se svým trenérem případně se závodníky svého družstva a nestýkejte se s ostatními závodníky.

Občas se při závodě může objevit nějaké *vyrušení*. Může to být vítr, hluk, změna osvětlení, které ruší všechny závodníky. Mohou to být ale i jiné příčiny, které vyruší pouze vás, např. porucha terčového zařízení, vyrušení sousedním střelcem nebo příliš horlivý činovník na střelišti. Na takové případy musíte být připraveni.

Nejobvyklejší problém bývá *vítr*. Jste-li ale dobře připraveni, snadno si poradíte. V průběhu závodu je důležitá správná fyzická pohoda. Buďte si vědomi toho, že platí, že vítr daleko více ovlivňuje vás než samotnou dráhu

střely. Musíte se smířit s tím, že vítr ovlivňuje vaši stabilitu a soustředíte se na ty prvky techniky, které vítr nemůže ovlivnit — správný obrazec mířidel a plynulé spouštění. Za bouřlivého počasí budete opatrní a nespěchejte se střelbou. Chce to zvláštní soustředění a hlídat čas. Vítr ovlivňuje všechny a vyhraje ten, kdo jej bude ignorovat a soustředí se na techniku.

Ostatní vyrušení — světelné podmínky, počasí — nejsou problém, pokud jste na ně připraveni. Pokračujte stejně jako při tréninku. Při změně teploty si upravte oblečení a připravte si teplé nebo studené pití. Jestli jste vyrušení jen právě vy, zachovejte v první řadě naprostý klid. Pokud není na blízku trenér, aby vám pomohl, musíte sami udělat nutné kroky. V žádném případě se nepokoušejte vyrušení ignorovat a „prostřílet se“ přes ně. Ovlivnilo by to vaše podvědomí a mělo by to za následek ztrátu koncentrace, špatné rány a demoralizaci. Řada případů je ošetřena pravidly sportovní střelby a jejich dobrou znalost můžete ocenit právě v těchto případech.

Po každém přerušení si vždy dejte čas, abyste se opět soustředili a naplno zapojili svalovou koordinaci.

Co bude rozhodovat o výsledku je to, co nastřílíte v závodě, nikoli to, co umíte nastřílet v tréninku. Nekladejte si proto lafku příliš vysoko. Soustředte se na techniku. Pokuste se myslet na to, zda jste lepší nebo horší než v tréninku. Jestli jste začali špatně, stanovte si za cíl takový výsledek, jakého jste ten den schopni. Nezapomeňte, že platí zákon o průměru: kdykoli se může v závodě

objevit špatná položka, takže slabý začátek není žádná katastrofa. Ať se stane cokoli, hleďte dopředu a nezapomínejte se tím, co bylo. Rány, které můžete ovlivnit, jsou jenom ty, které vám ještě zbývají. Nikdy se nepokoušejte zkoumat příčinu chybné rány, ale vyvolejte si představu poslední dobré rány. Pozitivní psychické rozpoložení zabrání opakování chyby. Analýza chyb má své místo až po závodě, a to společně s trenérem. Dostanete-li se do potíží, přerušete střelbu, relaxujte (pozice vozky), hledejte pomoc u trenéra.

Závěrem: chybná rána bývá normálně zaviněna chybou střelce, může se ale stát, že jde o závadu na pistoli nebo střelivu.

Finále, rozstřel

V olympijských disciplínách (libovolná pistole, rychlopalná pistole, vzduchová pistole, sportovní pistole žen) postupuje vždy prvních osm závodníků z kvalifikačního závodu do finále. Zde se střelí vždy deset ran (u rychlopalné pistole dvě čtyřsekundové série), hodnocených ihned po každé ráně (sérii) na desetiny bodu. Výsledné pořadí je dáno součtem kvalifikačního a finálového závodu. Při rovnosti bodů se střelí dále až do porušení shody.

V neolympijských disciplínách (velkorážní pistole, standardní pistole, sportovní pistole národní) se vám může stát, že dojde při shodě výsledků na prvních třech místech k rozstřelu. Ten sestává z nástřelu a ze tří pětiranných sérií na otočný terč resp. desetisekundových sérií.

Obě tyto situace vyvolávají obrovský nápor na psychiku střelce. Správná taktika vám může hodně pomoci. Abyste zredukovali napětí, soustředte se pouze na svoji střelbu a zcela ignorujte výsledky soupeřů. Při finále se výsledky hlásí nahlas,

obvykle pomocí rozhlasového zařízení. Je to problematické, protože diváci reagují hlasitým potleskem nebo naopak pískotem, ale snažte se nic neslyšet.

Při rozstřelu je situace poněkud snazší, střílejí obvykle jen dva závodníci a i diváků bývá méně. Pokud jsou použity elektronické terče, máte výhodu, protože monitory soupeřů nevidíte a výsledky se nehlásí. Pokud se papírové terče hodnotí přímo na terčové čáře, dívejte se jinam a opět se snažte nic neslyšet — bubnujte třeba prsty na chrániče sluchu; abyste opravdu nic neslyšeli. Soustředte se na svůj vlastní výsledek, na soustředění svých zásahů a vůbec si nevšímejte ničeho, co se týká soupeřů a jejich střelby. Soustředíte-li celou svou pozornost na správnou techniku a budete ignorovat vše okolo sebe, jste víc než na poloviční cestě k tomu, abyste ve finále získali dobré umístění nebo rozstřel vyhráli.

Po závodě

Období po závodě by mělo znamenat postupné uvolnění jak fyzického tak psychického napětí ze závodu. Střelbě byste se neměli věnovat, pouze střídat udržování fyzické kondice s odpočinkem. Je-li to možné, zabývejte se jinými aktivitami, než je střelba. Tento interval klidu zajistí, že když opět začnete s tréninkem, nebudete se cítit přetrénovaní, naopak budete „hladoví“ po střelbě a budete moci snáze zúročit zkušenosti ze závodu. Své výsledky pečlivě analyzujte s trenérem nebo některým zkušeným střelcem. Dodatečně tak můžete objevit chyby ve své technice, taktice nebo přístupu, které pak můžete v dalším tréninku odstranit.

Na konci střelecké sezóny by měl

váš tréninkový plán obsahovat úplné zastavení střelby na několik měsíců, ve kterých byste měli budovat svou fyzickou kondici pro další trénink.

Závěr

Kdy a jak začít

Řada lidí se ptá, zda je pistolová střelba vůbec vhodná pro mladé střelce, od jakého věku je vhodné začít, zda se má střelec napřed naučit střílet z pušky a pak přejít na pistoli ap. Na to je možno odpovědět jednoduše. Je možno začít od nejužlejšího věku, je však třeba přizpůsobit podmínky, protože děti nemají dostatečnou fyzickou sílu a vytrvalost. Ve Švédsku děti střílejí z pistolí v širokém měřítku již od 9 let. Kategorie 9 ÷ 11 let střílí vsedě s oporou, kategorie 12 ÷ 13 let rovněž. Kategorie 14 ÷ 15 let již střílí vstoje, ale mohou držet pistoli oběma rukama. Teprve od věku 16 let střílejí stejně jako dospělí střelci.