**Mierenie a spúšťanie**

**- Správne mierenie a spúšťanie -**

Mierenie a spúšťanie patrí k rozhodujúcim okamihom v streľbe a ich správny nácvik si vyžaduje stovky a stovky rán (čo však stále neznamená, že raz bude úplne [](http://vzduchovky.org/wp-content/uploads/2011/04/ObrMierenie1.png)dokonalé.) Mierenie mechanickými mieridlami je vlastne činnosť, ktorou sa snažíme vyrovnať mušku a zámerný bod do jednej roviny, pričom zrak by mal byť zaostrený ma mušku, nie na mieridlá alebo terč (ak máte [puškohľad](http://www.pazba.sk/pazba/eshop/6-1-Puskohlady), tento problém vám odpadá.) Celé mierenie by nemalo trvať dlhšie než 6 – 7 sekúnd, pretože následne sa oko a svalstvo unaví, vy nedobrovoľne zľavíte zo sústredenia a výsledkom je zlý zásah.

Toľko teda mierenie v skratke, teraz si povieme niečo o technike mierenia. Takže hneď na úvod – nikto nedokáže dokonale ustáliť zbraň volnou rukou. Tréningom je možné len zmenšiť „amplitúdu“ chvenia ruky a mieridlá ustáliť v istom , čo najmenšom okruhu. Následne je nutné plynulým spúšťaním vystihnúť najvhodnejší okamih na výstrel, ale pozor, spúšťanie musí byť plynulé – ak sa vám na okamih náhodne podarí ustáliť mušku na desiatke a zbrklo stlačíte spúšť, dopúšťate sa chyby. Ustálenie mušky by malo byť vedomé a cielené, taktiež aj následné spúšťanie. Či spúšťate správne, zistíte jednoducho – ak je vaše nastrieľané skóre rovnomerne rozložené, napr. 8,9,8,7,9, chybu nerobíte, avšak ak strieľate vo veľkom rozptyle (4,9,5,10,3…), spúšťate pravdepodobne prirýchlo, keď chvíľkovo ustálite mušku vo vhodnej polohe.

Strhávania sa môžete dopúšťať aj z celkom iného dôvodu – mierite pridlho, oko je už unavené a nakoniec „zahodíte“ ranu prirýchlim spustením. Snažte sa teda spustiť skôr, než sa oko unaví, prípade zaostrite až po hrubom zamierení mušky do terča. Inak tu pomôže len tréning, vďaka ktorému budete časom mieriť rýchlejšie.

**Zopár typov pre správne spúšťanie:**

- Spúšťanie by teda malo byť plynulé – tj. tlak na spúšť by mal postupne narastať. Celé spúšťanie by nemalo trvať dlhšie než 1 – 1,5 až 2 sekundy púšťajte posledným článkom ukazováku, tlačte na poslednú tretinu kohútika spúšte. Čím väčší tlak vyvyniete pri spúšťaní, tým väčší priestor na chybu poskytnete

- Nezapájajte zbytočné svalové partie – pravú ruku majte uvoľnenú, avšak držte zbraň stabilne v pleci. Ukazovák by mal mať pri spúšťaní úplnú voľnosť, nemal by sa vôbec dotýkať zbrane

- Nepremeškajte vhodný okamih – po úvodnom zamierení (2 – 4 sekundy) nastáva optimálny čas na výstrel. Ak ho premeškáte, svaly sa postupne unavia, telo sa rozkolíše, oko nedokáže dlhšie ostriť a výsledkom je zlý zásah

**Dýchanie**

Poslednou, avšak nemenej podstatou záležitosťou pri spúšťaní je správne dýchanie. Pri streľbe je nutné na okamih (približne 10 sekúnd – od hrubého mierenia až po výstrel) zadržať dych. Kedysi prevládal názor zadržať dych vo fáze výdychu, konkr. keď má strelec v pľúcach zhruba ešte 1/3 vzduchu.

Dnes je však častejšie zadržanie dychu vo fáze nádychu – jednak má strelec v pľúcach väčší objem čerstvého vzduchu a zároveň vzduch v pľúcach spolu s napnutým hrudníkom upevnia postoj strelca. Ktorý zo spôsobou vám viac vyhovuje, nezistíte inak, než vyskúšaním oboch. Mne sa viac osvedčila streľba „s nádychom.“ A na záver ešte zopár rád. Vždy pred mierením niekoľkokrát hlbšie nadýchnite a vydýchnite – vytvoríte si zásobku kyslíku v organizme a ľahšie zvládnete nasledujúci deficit. Taktiež si medzi výstrelmi doprajte odpovedajúcu prestávku! V opačnom prípade sa zásahy budú vďaka únave stále zhoršovať.