

## TRENING ŠPORTNEGA STRELCA V PRECIZNEM STRELJANJU

Uspešen strelec napreduje, če je v dobri telesni in duševni kondiciji. Velika napaka je, če strelec meni, da je vaja enkrat tedensko dovolj za uspešno streljanje na tekmovanjih. Veliko moči in koncentracije je potrebno za tekmovanje, za to pa je potrebno veliko treninga.

Uspešen strel je v celoti odvisen (razen seveda od izbire in nastrelitve orožja in izbire prave municije) od strelca. Uspešna serija strelov je rezultat treh stvari: telesne kondicije, duševne zbranosti in treninga ter treninga izvedbe strela (faz strela).

### TELESNI TRENING

Za normalnega ljubiteljskega športnega strelca je stalni profesionalni trening nepotreben, predrag in seveda mu za to zmanjka časa. Zato mora trening biti zabaven in brez obremenitev. Končno ne smemo pozabiti, da smo se tega lotili za zabavo in hob, ne pa za profesionalno preživljanje.

Za trening mišic zadostuje normalni fitnes, izogibanje vožnji, kjer lahko gremo peš, hoja po stopnicah, kjer bi sicer uporabili dvigalo, kolesarjenje... Potreben je tudi trening rok, kar lahko mirno delamo tudi pri gledanju televizije ali branju knjige.

### TRENIRANJE ŽIVCEV

Mnogi strelci, ki na treningih dosegajo dobre rezultate, na tekmovanjih odpovedo delno ali v celoti. Seveda je lahko reči, da je potrebno kontrolirati živce, se pomiriti in skoncentrirati na samo tekmovanje in izvedbo strelov. Mnogo teže je to storiti v praksi, ko telo napolni adrenalin, ko strelec sam nase izvaja duševni pritisk, da mora doseči določen rezultat, ko je rezultat ekipe odvisen od vsakega strelca... Takrat se začno roke tresti in strelec zlahka pozabi, da se je potrebno samo skoncentrirati na uspešen strel.

Kako preseči to stanje? Vsak ima svoje metode, vendar obstajajo tudi skupne. Če bomo upoštevali naslednje postavke in metode, se bomo sprostili in koncentrirali pred in med tekmovanjem.

1. **Streljamo za zabavo in hobij!** Od naših uspešnih strelov naše življenje ni odvisno, naša kariera zaradi slabega strela ni uničena. Če si uspemo to dopovedati, smo že opravili pol dela.
2. **Negativno mišljenje je »prepovedano«!** Bodimo pozitivni, izogibajmo se »pesimistom«. Bolje je pred tekmovanjem povedati kakšno šalo ali se dobro povedani šali od srca nasmejati. Pozabimo tegobe vsakdanjega življenja in se skušajmo okleniti lepih stvari (mimogrede, to je tudi v vsakdanjem življenju dober recept). Ob slabšem rezultatu ali strelu recimo samo »Uh, nisem bil zbran!« ali »Imel sem tekmovalno vročico!« ali »Ta strel mi je nekoliko ušel!«. Izogibajmo se izrazom: zgrešil sem, slab sem, popolnoma ponesrečen dan ali serija... to so negativne misli, ki nam res lahko pokvarijo dan. Poiščimo si pozitivno družbo.
3. **Sprostimo se!** Poskusimo z autogenim treningom za sprostitev in autosugestijo. Najbolj smo sproščeni tik po prebujanju zjutraj. Poskušajmo doseči to stanje pred tekmovanjem. Stuširajmo se ali skopajmo. Sprostimo mišice, zmasirajmo se z dišečim eteričnim oljem. Vključimo taho, pomirjajočo glasbo. Ležimo na hrbet in sproščeno in udobno iztegnimo roke (ob telesu) in noge. Globoko enakomerno dihajmo (vdih skozi nos, izdih skozi usta). Ko ugötovimo, da smo sproščeni, po parih minutah začnemo z autosugestijo. Razmišljajmo o posameznih fazah strela, postavitvi, dihanju, dvigu orožja, umirivti diha, nežni prožitvi, ravnjanju po strelu... Če bomo ta autogeni trening večkrat izvajali, bomo kmalu sposobni to isto izvesti tudi na tekmovanju sede in brez glasbe.

4. **Presežimo svoje komplekse!** Nismo prepričani vase? Imamo komplekse? Ja človek božji, kdo jih pa nima? Filmske zvezde, miss sveta, vrhunski športniki, politiki, ženske, moški..., vsi trpijo zaradi istih težav. Presežimo te komplekse. Pa poglejmo, kateri kompleksi vplivajo na strele. **Kompleks pričakovanja** nastane takrat, ko npr. pričakujemo, da bomo vsaj enkrat slabno zadeli, ker smo to storili tudi na prejšnjih treningih. Če pričakujemo strel v 7 ali 8, potem ni vrag, da se tak strel ne bo vsaj enkrat prej ali slej zgodil. To presežemo na naslednje načine: 1) Na naslednjem treningu poskušajmo to sedmico ali osmico zadeti čimprej. Tako bomo prepričani, da imamo to za seboj in lahko pričnešno bolje streljati. 2) Obrnimo ta kompleks in zavestno pričakujmo desetko. Prepričajmo se, da prej ali slej mora priti, pa bo prišla. Naslednja možnost kompleksa pričakovanja je, če smo npr. na tekmovanju zadeli dvakrat slabše, kot smo sposobni. Slučajno je takrat ali deževalo, ali smo stali na slabšem strelskem mestu, bila je megla, ali kaj drugega. Podzavestno se kmalu že prepričujemo, da na takšen dan, na takšnem strelskem mestu, ob takšnih vremenskih razmerah... slabše streljamo. Sicer je to neuimnost, vendar če smo v to prepričani in to pričakujemo, se bo v resnici lahko zgodilo, da bomo ob podobnih pogojih slabše streljali. To presežemo tako, da zavestno izbiramo za trening takšne vremenske pogoje, takšno strelno mesto... Kmalu bomo uvideli, da naši streli tudi v teh razmerah enako dobro zadenejo kot ob drugačnih pogojih. Tretji primer kompleksa pričakovanja je npr., če smo nezadovoljni z rezultatom streljanja. Strelski tovariš nam pove, da pa ima posebne, boljše naboje »supermatch bla-bla«. Prepričani v moč in preciznost nabojev res streljamo bolje. To se zgodi zato, ker smo podzavestno pričakovali, da bo s temi naboji šlo bolje, čeprav morda ti naboji niso nič boljši in gre za popolnoma normalne naboje, s katerimi smo streljali tudi prej. **Manjvrednostni kompleks** smo že vsi kdaj imeli. Človek kar čuti, da je tisti človek boljši strelec, ker je samozavesten, poln samega sebe... Skratka boljši od nas. Na primer: strelec poleg nas predse položi novi sijoči »SIG sport pro 6 inch«, skratka orožje, ki je naj... Naše orožje, ki leži pred nami, nenadoma v naših očeh in možganih postane čisto majhno, izrabljeno in neuporabno, neugledno... In popolnoma napačno začnemo domnevati, da bo strelec poleg nas absolutno moral zadevati bolje od nas. Zaradi manjvrednostnega kompleksa bomo zato v resnici streljali slabše, kot smo sposobni. In šele, ko nam bo to jasno, se bo naš rezultat znova začel vzpenjati. In drugi primer: strelec na tekmovanje pride z vsemi možnimi športnimi rekvizitimi, sijoči kovčki, športno jopico, beretko, skratka z vsemi trara in trarari... Podzavestno se počutimo manjvredne z našim ponošenim kovčkom in supergami. Ni treba, da je tako. Vse to je le razkazovanje in skrivanje lastnih kompleksov tistega strelca. Naše orožje je preizkušeno in dobro vzdrževano, z njim smo na treningih dobro zadevali, z njim ni bilo zastojev. Naši naboji so dobri in preizkušeni. Nikoli ni še samo sijoče orožje in oprema dobilo tekme. Strelec je tisti, ki dobro zadeva in ne orožje in oprema. Samo rezultati štejejo, drugega nič!
5. **Zaupajmo vase!** Dosežemo lahko, kar si v resnici želimo. Samo želeti si moramo in za to narediti vse potrebno. Ni še bilo mojstra, ki bi padel z neba. Za dosežke se je treba vztrajno truditi. Tudi mi lahko treniramo tako vztrajno kot drugi! Če nam boljši strelec vlica strah, se moramo samo prepričati v resnico, da ima pač več izkušenj in daljši trening za sabo. Samo to nam je potrebno, da ga bomo dosegli – več vaje, dodaten tečaj, več izkušenj. Končno je tudi on samo človek. Sami sebi recimo: »Dobro streljam, dobro zadenem, zmogel bom«. Imejmo zaupanje vase in svoje sposobnosti.
6. **Ne precenjujmo se!** Pretirano samozaupanje vodi v precenjevanje naših moči in sposobnosti. Zavedajmo se svojih močnih točk in znanja, vendar ne pretiravajmo. Ravnajmo v okviru svojih meja.
7. **Premagajmo strah in dvome!** Vsak človek jih ima. Strah nas je, da ne bomo zmogli, da ne bomo najbolje streljali? Da bo rezultat povprečen? Da ne bomo izpolnili pričakovanj? Pa kaj potem! Priznajmo si svoj strah in dvome in jih presežimo. Športno streljanje je naš hobi in naša zabava ne pa življenjsko pomembna zadeva. Saj smo že slabše streljali, pa se svet zaradi tega ni podrl. Tudi športni asi so ga že krepko polomili na pomembnih

tekmovanjih, pa jih to ni spravilo na kolena! Na naslednjih tekmovanjih so se pobrali in dosegli zmage! Kaj pa se nam lahko zgodi, če ne bomo dosegli najboljšega rezultata? Prav nič! Kaj pa dvomi? Če dvomimo vase in svoje sposobnosti, je zanesljivo, da najboljšega rezultata ne bomo dosegli. Pozitivno mišljenje je tukaj pomembno. Zakaj pravzaprav dvomimo? Dobro smo trenirali in dobro znamo zadevati. Zakaj potem zadeva tudi na tekmovanju ne bi delovala? Mimogrede: če že pri merjenju dvomimo v dober strel, potem zanesljivo najboljšega zadetka ne bo. Raje spustimo orožje, gremo v mislih še enkrat čez vse faze strela, zavrzimo negativno mišljenje, se zberimo in šele nato znova dvignimo orožje.

8. **Priznanje in tolažba!** Vsak med nami potrebuje dobro besedo, najs bo to nagrada ob dobrem streljanju ali tolažba ob slabšem. V dobri ekipi se strelec med seboj podpirajo tudi na ta način. Vse to krepi zaupanje vase. Tudi sami se lahko nagradimo ali potolažimo. Če smo npr. dobro streljali, se nagradimo z zaslужenim odmorom, ali si kupimo tisti že dolgo načrtovani strelski pribor. Ob slabšem rezultatu se lahko potolažimo z mislijo, da nič na svetu ne gre gladko, bo pač drugič boljše. Malo še bomo potrenirali, pa bo rezultat tu. Tudi kavica s smetano ali mlekom pomaga pri tolažbi.
9. **Pomiritev živcev in nervoze!** Mnogo strelec pred tekmovanjem ni mirnih in koncentriranih. Če se nam to zgodi, poskušajmo svojo nervozo pred tekmovanjem sprostiti. Npr. če spadamo med tiste, ki potrebujejo pred tekmovanjem majhen prepir za sprostitev, mirno poiščemo strelca iz kakšne nasprotne ekipe ter z njim začnemo nedolžni prepir (glede rezultatov, glede orožja...). S tem bomo ubili dve muhi na mah. Svoje nervoze se bomo znebili, nasprotnega strelca pa bomo napravili nervoznega. Ha! Drug primer za nervozo je ta, če nismo prepričani vase. Poiščimo razlog za svoj nemir. Pomirimo se s tem, da še enkrat preverimo orožje in naboje, jih preštejemo, preverimo očala in s tem skrajšamo čas do nastopa.
10. **Postavimo si cilj!** Pomembno si je pred tekmovanjem postaviti realen cilj v okviru naših zmožnosti. Postavimo si cilj, da bomo dosegli boljši rezultat kot na prejšnjem tekmovanju, dosegli takšno in takšno skupino zadetkov, boljši rezultat kot nek drug strelec... Vendar ne bodimo razočarani, če svojega cilja ne bomo dosegli prav na tem tekmovanju. Vsak cilj ni takoj dosegljiv. Vendar bodimo kritični in analizirajmo, zakaj tokrat ni uspelo. Tako bomo bolje pripravljeni naslednjic. Ko bomo dosegli zastavljeni cilj, si postavimo novega, znova v dosegu naših sposobnosti. In tako dalje...
11. **Vadimo koncentracijo!** Svoje zbranosti se lahko naučimo. Poskušajmo si v vsakdanjem življenju zapomniti čimveč telefonskih številk, kakšno zgodbo ali časopisni članek, športne rezultate, ali kaj drugega, kar nas zabava ali zanima, vendar mora biti tudi nekaj takega, kar vzpodbuja delovanje naših sivih celic. Od časa do časa preizkusimo naš spomin. Berimo knjige, romane... vadimo računanje brez računskih strojev. Vadimo svojo domišljijo. Zaprimo oči in si predstavljajmo, da lebdimo v zraku. Ali pa si predstavljajmo vse svoje predmete v drugih barvah. Ali pa si izmišljajmo vedno nove izgovore za kakšno zamudo ali slabše rezultate streljanja. Vse te vaje vzpodbujujo možgane in krepijo zbranost. Na strelišču, ko čakamo na nastop, krepimo koncentracijo na primer tako, da si z zaprtimi očmi še enkrat predstavimo faze streljanja in postavitve. Ali pa pri nameritvi pade naša koncentracija. V tem primeru za 15 do 20 sekund spustimo svoje orožje in se v tem času znova zberemo s tem, da obnovimo v mislih faze streljanja.

## TRENIRANJE STRELA (FAZE STRELJANJA)

Redni trening je bistvo dobrega strelca. Pri tem moramo upoštevati še to, da bomo trenirali resno in zbrano. Vsak trening vzemimo sami zase resno kot tekmo. Časovne omejitve pri preciznem streljanju (deset minut za deset strelov v seriji) dovoljujejo vsakemu strelcu več kot dovolj časa, da se za vsak strel zbere in mirno izstreli naboj. Ni namen hitro streljanje, pač pa je glavni namen zadeti cilj. Šele, ko vedno zadenemo cilj, lahko (za določene discipline: IPSC, duel, hitro streljanje...) pospešimo hitrost streljanja. Tudi suhi treningi doma s šolskimi naboji so izjemno koristni. Pri tem lahko vadimo po posameznih fazah, ali pa jih združimo.

Posamezne faze streljanja so naslednje:

**Postavitev strelca:** Vsak strelec ima svojo optimalno postavitev na streliscu. Odvisna je od višine strelca, njegove telesne drže, dolžine rok..., pa tudi ali strelja enoročno ali dvoročno.

Pri dvoročnem streljanju se strelec postavi tako, da telo gleda proti tarči. Za širino ramen oziroma nekaj manj (ali tri širine stopala) razkorači noge, stopala pa še nekoliko navzven, tako, da udobno стоji in ima ravnotežje. Stoji sproščeno in udobno, tako, da v telesu in vratu ne čuti nobenih posebnih obremenitev. Z rokama čvrsto oprime orožje (vendar ne s pretirano močjo), pri čemer s podporno roko stransko – vodoravno podpira orožje. Lega rok na orožju mora biti pod ravnjo zaklepa, sicer bo strelec ob sunku zaklepa pri strelu ostal vsaj brez kože na členkih roke, če ne še kaj hujšega. Z iztegnjenima rokama nameri orožje proti tarči.

Pri določanju strelskega položaja ni potrebno, da bi bilo orožje napolnjeno. In kako najde strelec svoj strelske položaj? Strelec z zaprtimi očmi dvigne nenapolnjeno orožje v zgoraj opisani položaj. Paziti mora samo na to, da je v sproščenem položaju, v katerem telo in noge niso napete, roke pa iztegnjene dvignejo orožje v višino oči. Strelec še vedno z zaprtimi očmi išče nevtralen položaj, kjer so mišice najmanj obremenjene. Strelec se v tem trenutku ne zmeni za to, kje natančno je tarča. Ko je prepričan, da je v pravem položaju, pri čemer morajo tudi roke z orožjem biti sproščene, odpre oči in preveri, ali orožje meri v smer tarče. Če orožje meri v levo od tarče, potem nekoliko prestavi levo nogo naprej ali desno nogo nazaj in telo obrne skupaj z nogo. Znova spusti orožje, zapre oči in ponovi zgornji postopek. Obratni postopek je, če v prvem poskusu orožje meri desno od tarče. V tem primeru prestavlja naprej desno nogo ali levo nogo nazaj. Strelec je pravilno postavljen, ko z zaprtimi očmi z dvigom orožja v višino oči orožje uperi v smer tarče. Sčasoma se strelec tako izuri, da že v prvem poskusu najde pravilni položaj. Čim bolj pogosto postavljanje v optimalni položaj (tudi doma) izuri mišice tako, da si ustvarijo lastni »spomin« na optimalni položaj strelnca.

**Tehnika dihanja:** Pravilno dihanje je pogoj za dober strel. Pri preciznem streljanju strelec diha normalno globoko (ne pregloboko in ne prehitro) s spuščenim orožjem. Vdihne nekoliko hitreje skozi nos, izdihne počasi skozi usta. Diha iz trebuha, tako, da čuti prepono nad trebuhom. Tako se izboljša volumen zraka v pljučih in telesu in pridobi dodatna zaloga zraka v krvi. Strelec uskladi dihanje z fazami strela: dvig orožja, nameritev, sprožitev in počasen spust orožja.

Neizkušen strelec in začetnik ob dvigu orožja vdihne zrak in zadrži dih preko nameritve in sprožitve, nato pa ob spustitvi orožja olajšano vdihne zrak in zadhiha. To je napačna tehnika, ki vodi v nekoncentriran, hlasten in nekontroliran strel, saj strelec želi čimprej izdihniti zrak. Pri tem je napet tudi prsnici koš, takšna napetost prsnih mišic pa še dodatno vpliva na nemirno držo orožja. Če pri tem še strelec začetnik orožje dvigne le do višine cilja in ne nad njim, potem bo merjenje še bolj težavno.

Pravilna tehnika dihanja pri preciznem streljanju je naslednja: strelec pri dvigu orožja globoko skozi nos vdihne zrak. Orožje pri vdihu dvigne nekako 5 do 10 stopinj višje od želenega mesta nameritve. V tem položaju delno skozi usta izdihne zrak, ga zadrži v izdihu in med delnim izdihom orožje počasi nameri točno v mesto nameritve. V času nameritve in prožitve strelec ne diha. Zaradi pravilnega vdaha in delnega izdiha ima strelec v telesu še vedno več kot dovolj zalog zraka za miren strel. Po strelu strelec orožje še za nekaj trenutkov zadrži namerjeno v tarčo, izdihne do konca zrak skozi usta in

počasi spusti orožje, tako, da doseže kot roke od telesa približno 45 stopinj. Celoten čas od vdiha in dviga orožja do končnega izdiha in spustitve orožja normalno traja cca 4 do 5 sekund in naj ne bi presegel 7 sekund. Če strelec v tem času ne uspe oddati pravilnega strela ali čuti, da mu pred prožitvijo primanjkuje zraka, naj orožje spusti, se umiri in raje ponovi celoten postopek, kot pa da bi oddal slab strel. Časa za to je pri preciznem streljanju vedno dovolj!

**Nameritev orožja – ciljanje:** Pri nameritvi strelec najprej dvigne orožje nad mesto nameritve, šele nato ga spusti točno v mesto nameritve v skladu s pravilno tehniko dihanja. Mesto nameritve pri preciznem streljanju je pod spodnjim delom črnega dela tarče. Merke na orožju si mora strelec nastaviti tako, da bo mesto nameritve nekoliko pod črnim robom (nekako med petico in šestico na tarči), tako bo imel pri merjenju boljši kontrast in vidljivost. Strelec meri tako, da popolnoma ostro vidi muho orožja, merek in tarčo pa vidi nekoliko zabrisano. Pri tem mora biti muha v sredini merka, njen gornji rob pa poravnat z gornjima roboma merka. Pa še to: strelec naj si mesto nameritve določi nekoliko večje (z izkušnjami se bo to mesto postopoma zmanjšalo). Kot ve vsak strelec, roke pri nameritvi niso mirne. Vedno se roke nekoliko tresejo. Če si bo strelec mesto nameritve določil le nekaj centimetrov tarče pod črnim robom tarče, bo podzavestno skušal orožje zadržati v tem področju in pri tem bolj krčevito držal orožje. To pa bo vodilo k slabšemu rezultatu. Boljši rezultat bo strelec dosegel, če si bo določil večje mesto nameritve in s tem večjo toleranco gibanja rok in orožja ob nameritvi.

Po strelu in spustitvi orožja naj strelec ne gleda tarče, pač pa kakšno zeleno površino, oddaljeno od očesa več kot 10 metrov, da si oko po naporu spočije. Neposredno pred ponovnim dvigom orožja naj strelec ne gleda same tarče, pač pa naj gleda muho in merek orožja. Tako bo orožje že pred dvigom poravnal in s tem prihranil čas za merjenje in prožitev.

Nameritev z enim ali obema očesoma? Izkušeni precizni strelci prisegajo na merjenje z obema očesoma. Pri tem vodilno oko avtomatično prevzame vlogo merjenja. Če ima strelec drugo oko zaprto, to raztrese strelca, vodi pa tudi k preutrujenosti vodilnega očesa in zato k napakam pri merjenju. Zato si izkušeni strelci za drugo oko omisijo zasenčeno ali polprosojno lečo ali steklo, ki sicer omogoča drugemu očesu pretok svetlobe in delno vidljivost, ne omogoča pa merjenja. S tem vodilno oko popolnoma prevzame vlogo pri merjenju.

**Strel:** Sam strel je sestavljen iz sedmih faz, pri čemer smo nekatere že obdelali, pa jih bomo tukaj še enkrat ponovili.

1. **Izbira mesta nameritve:** Pod črnim robom tarče med petico in šestico, ne premajho mesto nameritve.
2. **Dvig orožja:** Strelec dvigne orožje 5 do 10 stopinj nad mesto nameritve in ga ob delnem izdihu spusti do mesta nameritve.
3. **Merjenje:** strelec ob tem, ko spušča orožje do mesta nameritve, z vodilnim očesom meri tako, da jasno in osto vidi muho orožja merek in tarčo pa nekoliko zabrisano. Pri tem je pomembno tudi, da strelec že pred dvigom orožja vodilno oko uperi ne v tarčo, pač pa v merke orožja. Tako pri dvigu in nameritvi prihrani čas, očesu pa se ni treba šele po dvigu orožja prilagajati na merke.
4. **Umiritev orožja:** Pri preciznem streljanju strelec skuša pred proženjem čim bolj umiriti orožje. Tega ne sme storiti krčevito, temveč naj zavestno dopusti kroženje orožja v okviru mesta nameritve. To bo prineslo boljše rezultate. Sčasoma bo izkušen strelec to gibanje postopoma zmanjševal, pri tem pa bo pomagal tudi fitnes in krepitev mišic rok.
5. **Proženje – oddaja strela:** Nežno (in skoraj nezavedno) proženje je alfa in omega zadetka. Vsak strel, ki ni izveden tako, botruje večjemu ali manjšemu potegu orožja in s tem k slabšemu zadetku. Strelec začetnik pri proženju naredi običajno dve napaki. Prva napaka je ta, da po navadi ne more izvesti proženja samo s kazalcem, ne da bi pri tem podzavestno stisnil tudi ostale prste. S tem prsti, ki držijo ročaj, bolj ali manj premaknejo orožje iz smeri tarče. Druga napaka je, da začetnik skuša takrat, ko ob gibanju orožja vidi merke poravnane z mestom nameritve, krčevito stisniti sprožilec. Najbrž ni treba omeniti, da takšen strel konča kjer koli, samo v centru tarče ne! Zato nekaj nasvetov: Strelec mora uriti prožitveni prst tako, da se lahko krči brez vidnega giba drugih prstov. Naj se nauči spoznati sprožilec orožja tako, da bo točno vedel in čutil, kje je točka prožitve. Točno mora vedeti, s kakšnim pritiskom bo prožitveni prst premagal to točko proženja.

Nikoli naj ne sproži strela, če čuti, da mu pojema moč v rokah, ali če mu zmanjkuje zraka. Tak strel bo praviloma vedno slab! Strelec naj raje spusti orožje, se pomiri in ponovi faze strela. Mnogo časa ima precizni strelec, da opravi svoje strele. Zato naj ga dobro izrabi! In še en nasvet za vajo proženja: Sprožilec lahko strelec za trening oblepi z mehko gumo, lepljivo peno ali tapisonom. Zaradi oblage potem pri proženju strelec ploh ne občuti trenutka proženja, in strel »preseneti« strelca, kar je popolnoma pravilno. Seveda je bolje vedeti in čutiti, kje je trenutek proženja na sprožilcu orožja, kar se bo strelec sčasoma naučil.

6. ***Merjenje po strelu:*** Po strelu strelec ne sme takoj spustiti orožja. Nekaj trenutkov naj ima orožje še vedno namerjeno v tarčo in šele nato ga počasi spusti do višine cca 45 stopinj ki jih tvori kot rok in telesa. To omogoči strelcu koncentracijo še po strelu. Če strelec takoj po strelu spusti orožje, se lahko zgodi, da bo naslednji strel nepojasnjeno nizko v tarči.
7. ***Spustitev orožja:*** Orožje strelec počasi spusti ob zavestnem polnem izdihu in izpusti sprožilec orožja. Strelec se mora navaditi, da orožje vedno spusti pod istim kotom in na istem mestu. Tako oprijem orožja vedno ostane isti in naslednji strel lahko strelec opravi brez popravkov. Če strelec položi orožje na mizo, mora biti izpraznjeno in zaklep odprt.

## TEKMOVANJE

Kako vse to, kar smo se naučili, uporabiti na tekmovanju? Tekmovanje je predvsem stvar živcev. Mnogi strelci, ki so na treningu streljali odlično, na tekmovanju ali odpovedo, ali pa ne prikažejo tistega, kar sicer znajo. Drugi strelci sicer na treningih streljajo povprečno, pa zablestijo na tekmovanjih. Spet drugi na tekmovanjih dosežejo podobne ali malenkost slabše rezultate kot na treningih. Mnogim strelcem se pričnejo tresti roke in dobijo vročico že, ko slišijo besedo tekmovanje.

Atmosfere na tekmovanju in tekmovalnega duha se je treba privaditi. Vse je stvar navade. Z vajami in treningi smo se tehnično pripravili, naši rezultati z treningov so dobri, vse, kar potrebujemo za tekmovanje, je, da to udejanimo. Torej se moramo za tekmovanje pripraviti.

**Dan pred tekmovanjem** ne mislimo na tekmovanje. Delajmo normalno, prečitajmo kakšno knjigo, posvetimo se kakemu hobiju, otrokom, poglejmo televizijo. Izognimo se pretiranim telesnim naporom, vendar lahka dnevna telovadba in fitnes ne škodita, še več, zelo sta koristna. Izognemo se težko prebavlјivim jedem, tudi prehladnim napitkom. Preverimo orožje, naboje, očistimo daljnogled in potreбno opremo ter jih spakiramo. Zvečer preverimo vremensko napoved in pripravimo obleko. Ni treba, da bi na tekmovanju zmrzovali ali da bi nam bilo vroče.

Spanje pred tekmovanjem je pomembno, zato gremo spat pravočasno, ne gledamo močno razburljivih filmov, pravočasno pred spanjem pojemo lahek obrok z malo tekočin, morebiti pred spanjem malo telovadimo ali gremo na sprehod. Spanje v temni, mirni, hladni in prezračeni sobi je vedno zdravo spanje. Če smo v noči pred tekmovanjem še vedno nemirni, si skušajmo dopovedati, da smo dobro trenirali, da smo storili za tekmovanje vse, kar je v naši moči, da smo dobro pripravljeni in da več ni možno storiti. Ne poskušajmo zaspasti s pomočjo uspavalnih tablet ali alkohola!

**Dan tekmovanja** je nastopal. Zjutraj vstanemo pravočasno, zajtrkujemo lahko z vitaminimi in beljakovinami bogato hrano. Pred tekmovanjem pijemo le športne napitke ali mineralno vodo za žejo. Na strelisce pridemo pravočasno, tako, da si lahko v miru ogledamo strelisce in okolico. Najprej uredimo organizatorske obveznosti, torej prijavo, kontrolo orožja in podobno. Glede na naše želje nato poiščemo druge strelce in se z njimi pogovarjam, ali pa poiščemo mirno mesto in se skušamo zbrati in umiriti. Lahko pa gremo tudi na strelisce in gledamo ostale strelce, ki že streljajo.

**Ko pridemo na strelske mesto**, nastavimo daljnogled in ga izostrimo. Pazimo, da na pravo tarčo seveda! Pri tem pazimo, da ga nastavimo tako, da bomo med tekmo obdržali strelske položaj in da se nam ne bo treba premikati. Po dovoljenju nastavimo orožje in naboje predse. Uro štoparico si pripravimo tako, da jo bomo lahko sprožili takoj po ukazu za začetek streljanja. Nastavimo si očala in glušnike. Z nogami počistimo mesto, kjer stojimo, od tulcev. Ko je to mogoče, takoj napolnimo okvir

in preverimo strelski položaj. Preverimo ga lahko z orožjem ali brez njega samo z rokami. Ker je strelski položaj zelo pomemben, ga popravljamo toliko časa, da bo idealen. Ko najdemo pravilni položaj, ga med streljanjem v posamezni seriji ne spreminja. Minogrede: če bodo naši streli na tekmovanju zadevali više ali nižje kot na treningih (ob istovrstnih nabojih seveda), potem moramo spremeniti lego gornjega dela telesa in se nagnemo rahlo naprej (pri strelih zgoraj) ali nazaj (pri strelih spodaj).

**Pravilno dihajmo.** Ob dvigu orožja vdih, spuščanje orožja do točke merjenja – delni izdih, pridržanje diha – merjenje, strel, ob zadržanju orožja v smeri tarče začetek nadaljevanja izdiha, spuščanje orožja – polni izdih.

**Zberimo se in koncentrirajmo.** Med pravilnim dihanjem obnovimo vse faze strela, počasi in po vrsti ter njihovo izvedbo. Ne pustimo se vreči iz tira. Tako, zdaj smo pripravljeni na tekmovanje.

**Kaj pa če...1!** Motnje v delovanju orožja (zastoj orožja) se dogajajo vedno in povsod. Tudi na tekmovanju. Če pride do zastaja, moramo obdržati svoj duševni mir in koncentracijo. S izvlekom nabojnika in potegom zaklepa nazaj se reši več kot 90 procentov zastojev. Ne pobirajmo izvlečenega naboja, saj bi s tem spremenili strelski položaj. Raje vstavimo nov naboj v nabojsnik, ga vstavimo, se zberemo in skoncentriramo znova na faze streljanja ter dokončamo serijo. Izvlečeni naboj s tal poberemo po končani seriji. Če zastaja ne moremo sami odpraviti, izvlečemo nabojsnik, če pa tudi tega ne moremo, orožje še vedno držimo v smeri tarče in dvignemo roko. S tem opozorimo sodnike na zastoj orožja. Potem ravnamo po navodilih. Pomembno je, da ohranimo mir in koncentracijo.

**Kaj pa če...2!** Slabši strel nas ne sme vreči iz tira. Ne zamujajmo se z njim, je že šlo mimo. Nič več ne moremo popraviti, luknja je že v tarči. Lahko celo, da je sploh ne vidimo. Ali je izven tarče, ali pa je celo skupaj s katerim prejšnjih strelov, tako, da je ne vidimo tudi z daljnogledom ne. Nima smisla iskati! Skoncentrirajmo se raje na naslednje strele. Z eno napako se svet ne bo podrl! Vzamimo majhen predah ob izpuščenem orožju, znova preletimo faze streljanja in se zberimo. Nato začnemo znova.

In še nasvet: Ne štejmo svojega rezultata med tekmo. Edino, kar bomo s tem dosegli, je to, da nas bo to upočasnilo pri streljanju in zmanjšalo našo zbranost in koncentracijo. Spremeniti tako ali tako s štetjem ne moremo nič. Samo nervozni postanemo in s tem bo slabši rezultat. Ves čas ostanimo skoncentrirani samo na tekmo. Vsaka druga misel nas odvrne od tistega, zaradi česar smo prišli na tekmovanje – dobrega rezultata.

#### **IN ZA KONEC:**

*Vse, kar je na teh straneh napisano, je prevedeno iz nemške knjige »Namigi in triki za športne strelce«, ki jo je napisal avtor Johannes P. Heymann. Prevod je le za lastno uporabo. Verjetno so v prevodu slovnične napake in določene napake v prevodu posameznih besed, vendar sem popolnoma prepričan, da vsebinskih napak ni. In na koncu: kot je zapisano na mnogih straneh omenjene knjige, je sicer pomembno, da se strelec pravilno telesno in tehnično pripravi, da tehnično obvlada vse faze streljanja posamezno in povezane skupaj. A prav tako (in še bolj) pomembno je, kaj se pred in med streljanjem dogaja strelcu v glavi. Zato še enkrat avtorjev nasvet, ki ga večkrat ponavlja: Streljam za užitek, zabavo in hobi. Zato nervosa in strah res nista potrebna. Torej zbranost in koncentracija da, vse ostalo je navlaka. Svet se zaradi slabšega strela v tarčo ne bo podrl, ne bomo izgubili službe, svojih dragih ali celo življenja zaradi tega. Kaj se lahko zgodi, če zamočimo strel? NIČ! Zato ob upoštevanju vseh pravil varnega streljanja in tega, kar smo se naučili, na strelšču streljajmo za naše veselje, za našo sprostitev in za hobi. Obilo strelskega užitkov!*

*Žare*

# NAPAKE PRI STRELJANJU

