

Stój, celuj i traf

Warren Potter

Podczas tłumaczenia jednego z naszych ostatnich wywiadów, zaskoczyło mnie to, jak Franck Dumoulin przedstawił swoje rozumienie stabilności postawy strzeleckiej. Franck wyobraża sobie siebie samego jako silnego, stabilnego i niewzruszonego w swej postawie strzeleckiej, łącząc ten obraz z obrazem wieży Eiffla, narodowego pomnika i dumy każdego Francuza. Jest to wspaniała metoda umocnienia w swojej świadomości bardzo istotnego aspektu strzeleckiej techniki – stabilności.

Postawa strzelecka może być postrzegana dwojako. Fizyczne ustawienie ciała zwykle bywa utożsamiane z postawą strzelecką. Jednakże równie istotne jest bardziej abstrakcyjne poczucie stabilności, równowagi i ogólnej poprawności postawy. Ten charakterystyczny stan określany jest w podręcznikach treningowych jako "postawa wewnętrzna". Nie mam zamiaru teraz nauczać tej dobrze znanej zasady, ale mam nadzieję ułatwić zawodnikom zrozumienie, jak powinni postrzegać "postawę wewnętrzną" oraz to, jak bardzo jest ona istotna.

Postawa zewnętrzna

Jeśli kiedykolwiek miałeś błędne wyobrażenie, że istnieje "idealna" postawa dla wszystkich, proponuję Ci wybrać się na zawody Pucharu Świata. Zobaczysz tam najskrajniejsze z wyobraźalnych postawy strzeleckie i wszystko co można sobie wyobrazić pomiędzy tymi skrajnościami... Gdybyśmy wszyscy byli zbudowani tak samo, zapewne możliwym byłoby wymyślenie jednej, idealnej postawy. Jednakże, jeśli weźmiemy pod uwagę wszystkie różnice w budowie ciała, wzroście, różne defekty wynikające z dawnych wypadków, różnice w ostrości widzenia, a nawet skutki różnorodnych złych przyzwyczajzeń i nawyków, nie jest niczym zaskakującym tak ogromna gama postaw strzeleckich.

Idealna postawa powinna zapewnić kilka podstawowych rzeczy. Po pierwsze stabilność, rozumianą jako podstawę do pewnego oddania strzału, opartą o zminimalizowane kołysanie ciała. Powinna to być także postawa umożliwiająca ramieniu naturalne uniesienie broni w linii tarcz. Czynność ta nie może wywoływać żadnego, istotnego napięcia mięśni ciała. I co bardzo istotne czynność ta musi być powtarzalna.

Stopy

Nie ma jednego, poprawnego ustawienia stóp. Są jednakże pewne ogólne zasady opisujące wpływ tego ustawienia na całą postawę i powinny one w związku z tym być brane pod uwagę.

Rozstaw stóp. Normą jest (jeśli jakiegokolwiek normy można tu określić) rozstawienie stóp na szerokość ramion. Ale najważniejszą, nienaruszalną zasadą jest to, by w postawie czuć się komfortowo. Pewnego razu miałem trenera, który uparcie przekonywał mnie, że mój rozstaw stóp jest zbyt duży. Możliwe zresztą, że skądinąd miał rację, ale ja czułem się komfortowo właśnie w mojej postawie. W rezultacie, gdy zmniejszyłem rozstaw stóp, traciłem zaufanie do postawy, a to generowało poczucie niestabilności. Parę miesięcy później stopniowo poszerzałem rozstaw stóp, aż do ich ustawienia początkowego.

Rozwarte czy skierowane ku sobie stopy? Z punktu widzenia stabilności równoległe ułożenie stóp jest najlepsze. Jest jednak pewne "ale". Postawa taka wywołuje często istotne naprężenie mięśni, a nawet stawów, szczególnie gdy nie jesteś fizycznie wytrenowany. Weź to pod uwagę myśląc o szeroko pojętym komforcie postawy strzeleckiej.

Rozkład ciężaru. Osobiście preferuję uzyskanie maksymalnej równowagi w kontakcie z podłożem. To oznacza równomierny rozkład ciężaru pomiędzy piętę i palce stóp. Aby uzyskać taki efekt należy stosować buty z płaskimi, sztywnymi podeszwami. Jeśli nie możesz ścierpieć specjalnych, profesjonalnych strzeleckich butów "klauna", polecam gorąco buty do skateboardu. Jednakże większość biegowych i gimnastycznych butów (tzw. adidasów) zawiera zbyt wiele gumowych wzmocnień i dodatków by zapewnić stabilne podparcie dla stóp.

Podstawa

Przyjmijmy za podstawę resztę ciała poza ramionami i głową. Jeśli jesteś w postawie gotowej do uniesienia broni, żadna część ciała nie może się poruszyć za wyjątkiem ramienia. Jest częstym błędem unoszenie bioder w celu skierowania broni na odpowiednią wysokość, w kierunku tarczy. Jeśli w przeciwieństwie do tego uczynisz świadomy wysiłek w celu utrzymania całego ciała nieruchomo, pozwalając jedynie poruszać się ramieniu podnoszącemu broń – osiągniesz o wiele stabilniejszą postawę.

Zawsze należy dążyć do idealnych relacji między konkretnym zawodnikiem a jego bronią. Najlepszą metodą jest odkrywanie, kiedy podnoszenie broni, jaki rytm oddychania najlepiej pasują do całej procedury oddawania strzału. Tajemnica jest w umiejętności stopniowego poznawania i dopracowywania poszczególnych elementów postawy. Jakie jest napięcie każdego z mięśni,

które stawy są zablokowane, jak względem ramienia umieszczona jest głowa... Czyli jaki jest stan wszystkich składników naszej postawy.

Postawa wewnętrzna – zastosowanie świadomości.

Prawdziwym kluczem do sukcesu, który musisz odkryć, a potem zapamiętać, jest wycucie postawy – to ogólne wycucie, chwila, w której wiesz, że to jest TA postawa. Postawa, którą możesz powtarzać wielokrotnie raz za razem. Poświęćmy trochę uwagi szczegółom. Czy jesteś w stanie wyczuć moment pełnej równowagi? Czy jesteś w stanie wykorzystać swoją pamięć mięśniową by odtworzyć dokładnie taki sam poziom napięcia mięśni nóg, nacisku dłoni na uchwyt pistoletu? Czy jesteś w stanie przypomnieć sobie, jaki jest stan zablokowania stawów? Z całą pewnością najlepsi strzelcy to potrafią i czerpią profity wynikające z powtarzalności postawy, budującej zaufanie, a w efekcie kreującej wysokie rezultaty.

Gdy budujesz swoją postawę na stanowisku, wykorzystaj czas na sprawdzenie w myśli, jak poszczególne części ciała “czują się”, a jak “czuć się” powinny. Wielu elitarnych zawodników spędza godziny na zapoznawaniu się z postawą, z jej najdrobniejszymi elementami, aż poznają ją dogłębnie. Wtedy staje się ona ich drugą naturą.

Kilka słów o równowadze

Większość zawodników kołysze się bardzo nieznacznie. Jeśli zauważysz u siebie złą tendencję do kołysania postawy, najpierw sprawdź daszek czapki i osłony strzeleckich okularów. Jeśli zasłaniają one istotną część obszaru widzenia, mogą być przyczyną poważnych problemów z utrzymaniem równowagi!

Bądź elastyczny

Istnieje oczywiście drastyczna różnica pomiędzy ludzkim a mechanicznym dwunogiem... Im dłużej trwa konkurencja, tym bardziej niektóre mięśnie się męczą. W takim przypadku ustawienie stóp może wymagać korekt, koniecznych do utrzymania tego samego, naturalnego punktu celowania. Tak więc nie obawiaj się dokonywania takich korekt w postawie podczas zawodów – jest bowiem rzeczą normalną, że twoje mięśnie się męczą...

Jak najstabilniej możemy utrzymać broń?

Po pierwsze – są granice stabilności. Światowej klasy strzelec pistoletu pneumatycznego jest w stanie (na kilka sekund w najstabilniejszym momencie!) utrzymać przyrządy celownicze w obszarze bardzo zbliżonym do pierścienia 10-ki. Zapewniając oddanie strzału w tym czasie oraz

unikając jakiegokolwiek wpływu wyciśnięcia spustu na układ przyrządów celowniczych, zapewniają sobie strzał w 10-kę.

Nie istnieje powód, dla którego większość zawodników nie mogłaby utrzymać przyrządów celowniczych w obszarze co najmniej 9-ki, przez większość czasu celowania. Wraz z treningiem ten obszar będzie się zmniejszał. Dowodzą tego długoletnie badania przy użyciu "elektronicznych trenerów" (typu Rika, Scatt, Noptel, itp., przyp. tł.). Jednak nigdy nie zapominaj o fakcie, że w całej procedurze oddawania strzału stabilność postawy jest elementem, który musi być dopracowany na długo przed tym, jak kontroli wymaga zgranie przyrządów celowniczych i praca na języku spustowym.

tłumaczenie: Grzegorz i Adam Gładyszewscy



*Uwaga! Powyższy materiał jest częścią pracy Warrena Pottera pt. **"The Hitchhikers Guide To Shooting Glory"**, która znajduje się na stronie internetowej: <http://www.pilkguns.com> i został przetłumaczony za zgodą autora. Warren Potter rozpoczął uprawianie strzelectwa sportowego jako junior w Nowej Zelandii i wciąż jest w posiadaniu rekordów juniorów w konkurencji pistoletu sportowego oraz pistoletu pneumatycznego tego kraju. W 1997 roku zwyciężył w konkurencji pistoletu dowolnego podczas Mistrzostw Oceanii. Obecnie pracuje dla "Pilkguns.com" w Tennessee, USA.*