

Trening strzelecki - pistolet pneumatyczny. Wprowadzenie.

Warren Potter

Poniżej przedstawiam podstawowe, ale praktyczne rady dla każdego kto chce poprawić swoje wyniki w strzelaniu z pistoletu pneumatycznego. Pistolet pneumatyczny jest najlepszym narzędziem do nauczenia się celnego strzelania. Brak odrzutu powoduje, że strzelec widzi dokładnie jak wpływa naciśnięcie spustu na zgranie przyrządów celowniczych, zaś brak głośnego huku wystrzału buduje zaufanie do broni, szczególnie u początkujących strzelców.

Ogólna sprawność fizyczna.

Dobra sprawność fizyczna i prowadzenie zdrowego trybu życia są ogromną zaletą u zawodnika. Nie oznacza to wcale, że fizjonomia Arniego S. byłaby pomocna! Jednakże podczas stresowych sytuacji, występujących podczas zawodów, zdrowe i wyćwiczone ciało lepiej znosi napotkany stres. W sezonie treningowym pływam ok. 5 km na tydzień i uprawiam także lekką gimnastykę. Palenie papierosów nie jest najlepszym wyborem. Okazjonalne piwo nie zrobi ci krzywdy, ale zbyt wiele alkoholu też nie jest ideałem.

Ćwiczenia specjalne.

Rozgrzewka przed strzelaniem jest świetnym pomysłem. Nic nazbyt egzotycznego, po prostu 5 min. rutynowej gimnastyki rozciągającej mięśnie, poprawiającej krążenie krwi. W czasie swojej kariery widziałem chyba wszystkie specjalne rodzaje "strzeleckich" ćwiczeń budujących mięśnie, uznawanych za konieczne dla wszystkich strzelców. Wiele z nich funkcjonowało całkiem nieźle, ale jedyna metoda, do której udało mi się zmusić jest związana z 2kg ciężarami. Oto jeden cykl ćwiczeń:

- *Stojąc wyprostowani, z rękami wzdłuż ciała (trzymając ciężarki!) podnosimy ramiona do poziomu, liczymy do 2 i powoli opuszczamy ręce. Powtarzamy to 10 razy.*
- *Podnosimy prawą rękę z ciężarem do poziomu, podobnie jak w postawie strzeleckiej. Powoli przemieszczamy ciężar w linii pionowej o kilka centymetrów 8-10 razy. Następnie powoli przemieszczamy ciężar w linii poziomej o kilka centymetrów również około 10 razy. Wracamy do postawy wyjściowej.*
- *Trzymamy ciężary poziomo i wykonujemy rotacyjne ruchy rękami do przodu 10 razy, a następnie 10 razy w przeciwną stronę.*

Trzymaj ciężarki w pobliżu telewizora i postaraj się wykonać ok. 5-6 cykli ćwiczeń dziennie. Nagle okaże się, że twój pistolet "stał się lżejszy" i bardziej stabilny, zaś twoje ramię nie męczy się już podczas zawodów. Ćwiczenie obu ramion, a nie tylko jednego spowoduje, że w efekcie nie uzyskasz wyglądu przypominającego skutek eksperymentu genetycznego...

Techniki treningowe.

Jest bardzo częstym błędem oczekiwanie, że strzelając dużo staniemy się mistrzami strzelectwa. Ćwiczenie utrwala i jeśli nie będziesz stale monitorował poprawności swojego treningu, możesz bardzo łatwo utrwalić złe nawyki. Nie jest konieczne by cały czas obserwował nas trener, ale bardzo ważne jest by wprowadzać do treningu

konkretne zadania i pomysły, dyskutować wszystkie za i przeciw z innymi zawodnikami i notować wszystkie zmiany. Ważne jest więc by mieć specjalny notatnik treningowy.

Budowanie sekwencji strzału.

Celny strzał nie jest przypadkiem. Powinien być zaplanowany krok po kroku tak by każda kolejna czynność była logicznym następstwem poprzedniej - dotąd, aż padnie strzał i zakończony zostanie proces przedłużonego celowania. Zabierz notatnik na stanowisko strzeleckie i notuj te kroki. Bardzo pomocne jest ich ponumerowanie. Moja sekwencja ma takich kroków 11 i odliczam je w myśli gdy strzelam. Jednym z najlepszych morderców dobrych strzałów jest nieproszona, idiotyczna myśl. Na przykład: *"Ciekawe co będzie na kolację?"* albo *"O rany, ale ta laska wspaniale wygląda!"*. I wtedy BANG! - następuje strzał a ty nie masz pojęcia gdzie poleciał pocisk... Odliczanie w myśli poszczególnych kroków sekwencji dla każdego strzału oznacza, że twoje myśli są zajęte w decydującym momencie, nie dopuszczając tych innych, szkodliwych. Jeśli jednak system się załamuje, natychmiast przerwij realizację sekwencji! Po prostu.

Strzelanie na sucho.

Jest to wspaniała metoda utrwalania sekwencji, wzmacniania mięśni ręki strzelającej i rozwijania kontroli działania na język spustowy. Jest kilka "złotych reguł" do przestrzegania podczas treningu strzelania na sucho:

- 1. Nie trenuj za długo. Jest bez sensu realizowanie godzinnych sesji treningowych, które nudzą i osłabiają spostrzegawczość. Na sucho trenuj od 15-20 minut kilka razy dziennie.*
- 2. Rób wszystko dokładnie tak samo, jak podczas strzelania ostrego. Ten sam strój, te same buty, okulary i tempo strzelania.*
- 3. Używaj do celowania imitacji tarczy. Może to być czarna kropka na ścianie. Nie chodzi o to by cały czas w nią mierzyć, ale jest to bardzo dobry trening całego ciała, zachowujący stałą linię celowania. Staraj się nie patrzeć na tarczę zanim nie obniżysz pistoletu do jej poziomu. Wraz z ćwiczeniem zauważysz, że coraz łatwiej powracasz do tego samego punktu za każdym razem.*

Notatnik strzelecki.

Nienawidzę papierowej roboty i w rezultacie opierałem się prowadzeniu notatnika przez 20 lat... Głównie z tego powodu w sposób ciągły powtarzałem te same błędy, często zdając sobie sprawę w połowie zawodów, że dany problem już kiedyś rozwiązałem. Wszyscy jesteśmy ludźmi i popełniamy błędy, ale jeśli mamy możliwość odświeżenia pamięci to może nie będziemy czuli się takimi głupkami po nieudanym meczu. Notatnik jest bardzo użyteczny w porządkowaniu zmian wprowadzanych w technice oddawania strzału. Zmieniasz coś - zapisz to! Jak coś dało dobry efekt zaznacz to markerem. Jeśli na przykład uzyskasz rekord życiowy po 10 min. treningu na sucho - zanotuj to koniecznie. Możesz nauczyć się bardzo dużo czytając później swój notatnik zawierający szczegóły o których normalnie szybko byś zapomniał. Z drugiej strony nie próbuj zamęczać się robieniem niekończących się rysunków poszczególnych przestrzelin. Ze wszech miar staraj się komentować tendencje (np.: *"strzały układają się w górnym prawym rogu"*). Możesz wtedy zacząć planować pracę nad rozwiązaniem konkretnego problemu na następną sesję treningową. Ale stos tarcz i kropek nie pomoże ci w przyszłych analizach. Staraj się by notatnik był klarowny i interesujący.

Kilka dobrych rad.

- Jeśli masz problemy z utrzymaniem koncentracji wzroku na przyrządach celowniczych, postaraj się nie patrzeć na nie, dopóki pistolet nie znajdzie się w obszarze celowania, gotowy do strzału. Patrz na włosy na swojej ręce (jeśli je masz), albo na nierówności uchwytu pistoletu lub cokolwiek w pobliżu. Jest tylko jeden warunek - podoba Ci się czy nie - musisz zgrać moment oddania strzału z chwilą niepodzielnej uwagi.
- Wykorzystuj 10 min. czasu przygotowawczego na strzelanie na sucho. W ten sposób odprężysz się i ustalisz rytm strzelania. Powinno Ci wtedy wystarczyć od 3 do 6 strzałów próbnych byś był gotowy do konkurencji.
- Uważaj bardzo na położenie palca wskazującego na spuście. Nie tylko w poziomie, ale i w pionie. Wiele języków spustowych ma charakterystyczne zgrubienia, stanowiące doskonały znacznik dla poprawnego ułożenia palca.
- Naucz się "czytania strzału". Twoja luneta lub transporter to bardzo użyteczne narzędzie ale mogą sprawić że "oszalejesz" na punkcie szybkiego sprawdzania czy strzeliłeś 10kę. Najpierw pomyśl trochę o strzale, zastanów się gdzie pocisk trafił w tarczę i dopiero wtedy sprawdź to - by potwierdzić swoje przypuszczenia.
- Ustalaj swoje cele treningowe. Czy będzie to uzyskanie konkretnego rezultatu, czy też nie wychodzenie z czarnego pola tarczy, itp. Ustal plany realistycznie i jak tylko je osiągniesz - ustal nowe.

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.