

Χρήσιμες Συμβουλές για Νέους κι Αρχάριους Σκοπευτές

1. Μάθετε όσο καλύτερα μπορείτε τους κανονισμούς του αγώνισματος στο οποίο θέλετε να ασκηθείτε

Όσο καλύτερα γνωρίζετε το αγώνισμά σας, τόσο καλύτερα θα ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις του, τόσο λιγότερο θα αισθάνεστε τρακ ή νευρικότητα στους αγώνες και τόσο πιο εύκολα θα προσαρμόσετε το προσωπικό σας σκοπευτικό στυλ και την προπόνησή σας.

2. Συμμετέχετε σ' όσες περισσότερες προπονήσεις μπορείτε

Η συμμετοχή σε προπονήσεις και στην εκπαίδευση θα σας εξοικιώσει με το άθλημα και με τα όπλα. Θα αποκτήσετε έτσι, την σχετική εμπειρία που χρειάζεται ώστε να μπορείτε να κατανοήσετε το αγώνισμα και τα όπλα. Ακόμη, η παρέα και η συναναστροφή με παλαιότερα μέλη και καλούς ή άριστους σκοπευτές του ομίλου σας θα σας διδάξει τις απαραίτητες τεχνικές, την ασφάλεια στην χρήση των όπλων και στη γραμμή βολής και φυσικά, θα σας βοηθήσει να βελτιωθείτε κι οι ίδιοι.

3. Προπονητής ή Εκπαιδευτής στη Σκοποβολή

Αυτό είναι ένα πολύ βασικό σημείο για τους νέους και αρχάριους σκοπευτές! Οι περισσότεροι Σύλλογοι ή Όμιλοι έχουν προπονητές και Εκπαιδευτές, εγκεκριμένους από την ΣΚΟΕ. Με την βοήθειά τους μπορείτε να αρχίσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης ώστε να μάθετε γρήγορα και ΣΩΣΤΑ τους κανονισμούς του αθλήματος, τις σωστές τεχνικές σκοποβολής. Παράλληλα, θα εντοπίσουν τα λάθη που κάνετε και θα σας βοηθήσουν να βελτιωθείτε διορθώνοντάς τα. Από αυτό το σημείο και μετά, ακολουθείστε πιστά και σταθερά τις οδηγίες του και μην παρεκκλίνετε από αυτές. Σεβαστείτε την εμπειρία του και τον χρόνο που σας αφιερώνει. Μην ξεχνάτε, η σκοποβολή προϋποθέτει και **ΑΥΤΟ-ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ!**

4. Οπλιστείτε με Θέληση, Υπομονή και Επιμονή

Κανένας δεν γεννήθηκε γνωρίζοντας τα όλα! Το ίδιο και στη σκοποβολή. Με υπομονή και επιμονή μπορείτε να αποκτήσετε σταθερή και σταδιακή βελτίωση. Η απότομη βελτίωση έρχεται στα πρώτα στάδια, μαζί με την εξοικείωση και την γνωριμία με το άθλημα και τα όπλα. Η σταδιακή και σταθερή βελτίωση θα σας δώσει την δυνατότητα να συναγωνίζεσθε με όλο και καλύτερους και πιο έμπειρους σκοπευτές και θα σας οδηγήσει στην "καλή βολή" και την κορυφή (των σκοπευτών). Οι σωστές και τακτικές προπονήσεις θα σας γυμνάσουν σωματικά και πνευματικά και θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τους αγώνες. Θα σας επιτρέψουν επίσης, να παρουσιάσετε "σταθερότητα" (σταθερό ή ανοδικό σκορ) σε αγώνες και προπονήσεις.

5. Σαν αρχάριοι ή νέοι σκοπευτές μην απασχολείστε με το σκορ αλλά με την βελτίωση των βολών σας.

Πολλοί - σχεδόν οι περισσότεροι νέοι σκοπευτές - προσπαθούν να επιτύχουν όσο μεγαλύτερο σκορ μπορούν, παρασυρμένοι συνήθως από τους υπόλοιπους, πιο έμπειρους σκοπευτές με τους οποίους συναγωνίζονται ή προπονοούνται. Αυτό, τις περισσότερες φορές είναι αδύνατο - κι ίσως επικίνδυνο για την αγωνιστική κατάσταση ενός σκοπευτή - ακόμη κι αν έχει εμπειρία κι εξοικείωση με τα όπλα (π.χ. λόγω επαγγέλματος, στρατιωτικός, αστυνομικός, κλπ). **Η σκοποβολή στον αγώνα έχει εντελώς διαφορετική "ψυχολογία" απ' ότι στην σκοποβολή για ψυχαγωγία ή για εξοικείωση με τον οπλισμό.** Αν ένας νέος σκοπευτής ακολουθήσει αυτή τη πορεία, κινδυνεύει από απογοήτευση και πνευματική κούραση. Σίγουρα, αντί για βελτίωση θα παρουσιάσει μεγάλη πτώση στην απόδοσή του, μέχρι να ξαναβρει το δικό του ρυθμό.

Αντίθετα, συγκεντρωθείτε στον προσδιορισμό των βολών σας μία-προς-μία και στην βελτίωσή τους. Σύντομα θα επιτύχετε ένα αρκετά ικανό σκορ για να συναγωνιστείτε με τους

υπολοίπους

6. Σαν αρχάριοι ή νέοι σκοπευτές ασχοληθείτε περισσότερο με τη συγκέντρωση βολών παρά με βολές στο κέντρο του στόχου

Συγκέντρωση (grouping) ονομάζουμε την ικανότητα του σκοπευτή να κάνει βολές, τη μία-μετά-την-άλλη, όσο πιο κοντά γίνεται, σε ένα τμήμα του στόχου (π.χ. σε ένα κύκλο 10-12 εκ. ή 11/2-21/2 εκ.). Υπολογίζουμε τη συγκέντρωση είτε με τη βοήθεια ενός κύκλου είτε μετρώντας την απόσταση μεταξύ των δυο πιο απομακρυσμένων βολών.

Συνήθως, όταν ένας αρχάριος ή νέος σκοπευτής ξεκινάει σ' ένα αγώνισμα, δεν έχει το δικό του όπλο. Το όπλο του είτε ανήκει στο σύλλογο είτε σε κάποιον άλλο σκοπευτή. Αυτό απλά σημαίνει ότι το όπλο μπορεί να είναι παλιό, απορρυθμισμένο ή ρυθμισμένο στα χέρια κάποιου αθλητή (το πιθανότερο). Έτσι, κι ακόμη πετύχετε μερικές φορές το κέντρο του στόχου, αυτές είναι πολύ λιγότερες απ' αυτές που δεν θα το πετύχετε. Προσπαθείστε λοιπόν, αντί για το κέντρο, να πετύχετε και να δημιουργήσετε μικρή συγκέντρωση βολών, πάνω ή γύρω από το κέντρο του στόχου. Μόλις αποκτήσετε ένα ικανοποιητικό σκοπευτικό στυλ και μεγαλύτερη εξοικείωση με το όπλο, θα μπορείτε να ρίχνετε πιο εύκολα στο κέντρο. Έτσι θα έχετε κι ένα ικανοποιητικό σκορ κάθε φορά. Όταν πάρετε το δικό σας - προσωπικό - όπλο τότε μπορείτε να το ρυθμίσετε για bulls-eye με την βοήθεια ενός πολύ έμπειρου σκοπευτή, προπονητή ή οπλουργού.

7. Μάθετε να ακούτε και να επιλέγετε

Αυτή είναι μια πολύ ιδιαίτερη τεχνική! Κι αφορά όλους τους σκοπευτές, μα περισσότερο από όλους τους νέους και τους αρχάριους.

Όλοι μας συχνάζουμε, λίγο-πολύ, με την προπόνηση και τους αγώνες και συναθροίζομαστε με άλλους σκοπευτές. Στις συζητήσεις που γίνονται όλοι μας μιλάμε σχεδόν για όλα: όπλα, αγώνες, αθλητές, διαιτητές, βολές, σκορ, τεχνικές, κλπ, κλπ. Πολλές φορές οι συζητήσεις αυτές μπορεί να γίνουν επιζήμιες για ένα νέο (ή και παλιό!) σκοπευτή, ειδικά αν του ασκηθεί δριμύα και "άκομψη" κριτική ή απλά τυγχάνει από την φύση του να είναι επιρρεπής σε τέτοιου είδους συζητήσεις. Ας μην ξεχνάμε ότι κανείς μας δεν τα ξέρει όλα και κανείς μας δεν είναι τέλειος (αλλιώς όλοι μας θα κάναμε 25/25 δίσκους ή 600/600 κάθε φορά). Ακόμη, δεν έχουν όλοι την ικανότητα να διδάξουν ή να εκφράσουν σωστά αυτό που θέλουν να πούν ή και χειρότερα, το κάνουν σκόπιμα ώστε να επηρεάσουν τους συναθλητές τους πριν κάποιο αγώνα ή στην προπόνηση. Παράλληλα, κανείς δεν μπορεί να αποφεύγει διαρκώς τέτοιες συζητήσεις ή να απομακρύνεται πάντα, γιατί είναι αντικανονικό ή τελικά, "χαλάει όλη τη πλάκα" στο σκοπευτήριο και στους αγώνες! Αυτό όμως που όλοι μπορούμε να κάνουμε είναι να μάθουμε να ακούμε τις διάφορες πληροφορίες που ακούμε (κριτική, συμβουλές, γνώμες, τεχνικές, κλπ), να τις φιλτράρουμε προσεκτικά και να κρατάμε μόνο αυτές που είναι χρήσιμες για μας. Ποτέ-μα-ποτέ όμως, δεν πρέπει να μιλάμε για σκορ και αποτελέσματα πριν, κατά την διάρκεια (κυρίως) και μετά από ένα αγώνα. Τέτοιες συζητήσεις μπορεί να προκαλέσουν εκνευρισμό και αρνητικό κλίμα στην ψυχολογία οποιουδήποτε σκοπευτή-αθλητή και πρέπει να αποφεύγονται. Τα λάθη διορθώνονται και η κριτική γίνεται στην προπόνηση κι όχι σε αγώνες!

8. Έλεγχος της Αναπνοής

Ο έλεγχος της αναπνοής είναι ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να μάθει ένας σκοπευτής. Με τον σωστό έλεγχο της αναπνοής, ο σκοπευτής μπορεί να κρατήσει άνετα την αναπνοή του για ένα διάστημα 10" - 15" δευτερόλεπτα, ώστε να κάνει την βολή του. **Στην πραγματικότητα, η βολή πρέπει να γίνεται μέσα στα πρώτα 5" - 8" δευτερόλεπτα**, όμως ο παραπάνω χρόνος δίνει στον αθλητή επιπλέον αέρα για να κάνει follow-up της βολής. Πριν σηκώσετε το όπλο σας για να σκοπεύσετε, αναπνεύστε βαθειά μια-δυο φορές και εκπνεύστε ώστε τα πνευμόνια σας να επανέλθουν στην φυσιολογική τους κατάσταση (προσοχή να μην το παρακάνετε γιατί θα επακολουθήσει ζαλάδα ή θολότητα). Κρατήστε την αναπνοή σας μέχρι να ρίξετε την βολίδα και να δείτε που χτύπησε (follow-up).

Εάν κρατήσετε πολύ αέρα στα πνευμόνια σας, η πίεση του θα επηρεάσει τη βολή σας. Εάν πάρετε λίγο αέρα, δεν θα μπορέσετε να κάνετε την βολή σε πάνω από 5" - 6" δευτερόλεπτα.

Προπονηθείτε με το όπλο σας ή χωρίς αυτό (χωρίς πυρομαχικά και στόχο) ώστε να εξοικιωθείτε με τη τεχνική αυτή.

9. Έλεγχος της Σκανδάλης

Μια ακόμη σημαντική τεχνική που πρέπει να μαθαίνουν όλοι οι σκοπευτές είναι ο έλεγχος της σκανδάλης (πίεση στην σκανδάλη) του όπλου τους ή όπως λέγεται αλλιώς, ο **"έλεγχος του δαχτύλου"**. Ο ακριβής έλεγχος της σκανδάλης είναι ίσως το τελευταίο σημαντικό βήμα που κάνει ο αυλητής πριν την εκπυρσοκρότηση του όπλου και η επιτυχία του εξαρτάται άμεσα από αυτόν (τον έλεγχο). Η σκανδάλη πρέπει να πιέζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να μην επηρεάζεται και να μην αλλάζει η σκοπευτική γραμμή του σκοπευτή (ευθυγράμμιση όπλου -σκοπευτικών - με τον στόχο). Η πίεση στη σκανδάλη πρέπει να γίνεται σταθερά αυξανόμενη κι όχι απότομη, συνεχόμενη, μέχρι την στιγμή της πυροδότησης. Με αυτό τον τρόπο, ο σκοπευτής γνωρίζει μεν την πίεση που ασκεί το δάχτυλό του στη σκανδάλη, δεν γνωρίζει όμως ποιά στιγμή ακριβώς θα "πέσει" η σφύρα του όπλου και θα γίνει η εκπυρσοκρότηση. Εμπειρικά όμως, μαθαίνει η στιγμή της εκπυρσοκρότησης να συμπίπτει με την ευθυγράμμιση σκοπευτή, όπλου και στόχου. Αν εφαρμοσθεί απότομη πίεση, θα διαταραχθεί η ευθυγράμμιση αυτή και θα παρουσιασθεί ακούσιο τίναγμα του χεριού. Κάποιοι, πιο έμπειροι σκοπευτές εφαρμόζουν μια σχετικά διαφορετική μέθοδο κατά την οποία, αφού **"μαζέψουν τα κενά"** της σκανδάλης του όπλου (δηλαδή, την ελεύθερη διαδρομή που κάνει η σκανδάλη μέχρι το σημείο που έρχεται σε επαφή με τον αναστολέα της σκανδάλης -sear) και ύστερα εφαρμόζουν την σταθερά αυξανόμενη πίεση. Σημειώνουμε εδώ, ότι τα περισσότερα σκοπευτικά όπλα έχουν σκανδάλες με ρυθμιζόμενο μηχανισμό που δέχεται πίεση από 1300 - 3000 γραμ. (1,3 - 3 κιλά).

Μια τεχνική για να μάθει κανείς καλύτερα την μέθοδο ελέγχου της σκανδάλης είναι η εικονική προπόνηση [αμέσως παρακάτω] με την χρήση πυρομαχικών αδρανείας (πυρομαχικά χωρίς γόμωση, με ειδικό ελατήριο ώστε να μην καταστρέφεται η ακίδα πυροδότησης, όταν ο σκοπευτής "πυροδοτεί" εικονικά το όπλο του)

10. Dry Shooting - Ξηρά ή Εικονική Προπόνηση

Η ξηρά προπόνηση ή dry shooting ή εικονική προπόνηση είναι μια μέθοδος προπόνησης κατά την οποία ο σκοπευτής επαναλαμβάνει έναν αριθμό βολών με την χρήση του όπλου αλλά χωρίς πυρομαχικά. Στην εικονική προπόνηση εφαρμόζονται όλα τα βήματα που θα γίνονταν σε μια κανονική βολή σε στόχο, χωρίς απαραίτητα να υπάρχει στόχος ή πυροδότηση πυρομαχικών. Η προπόνηση αυτή μπορεί να γίνει είτε σε ανοιχτό χώρο (στα σκοπευτήρια, κατά τους αγώνες, υπάρχει συνήθως προκαθορισμένος χώρος), είτε σε κλειστό χώρο (στο σπίτι, μπροστά σ' ένα τοίχο). Σκοπός είναι να επιτύχει ο σκοπευτής - αθλητής τρία (3) βασικά πράγματα:

Να γυμνασθεί σωματικά και να αποκτήσει "άνεση" στο βάρος του όπλου του ή για προθέρμανση πριν την προπόνηση και τον αγώνα.

Να εφαρμόσει όλα αυτά τα βήματα που κάνει σε μια κανονική βολή, ώστε να του γίνουν μια δεύτερη φύση και πλέον να εκτελούνται αυθόρμητα και μηχανικά (εκτός από την πυροδότηση).

Να εντοπίσει, να απομονώσει και να διορθώσει τα πιθανά σφάλματα που κάνει κατά την βολή, χωρίς το άγχος του στόχου και την πίεση του αγώνα ή της προπόνησης (θόρυβο πυροβολισμού, ανάκρουση όπλου, κλπ) που θα αισθανόταν στον βαθύρα της γραμμής βολής.

Οι ειδικοί λένε ότι η εικονική προπόνηση πρέπει να εφαρμόζεται για 10' με 15' λεπτά της ώρας, τις ημέρες που δεν πηγαίνουμε στο σκοπευτήριο και στην προπόνηση ή στον αγώνα σαν προθέρμανση. Πολλές φορές μάλιστα, συνιστούν να γίνεται η ίδια προπόνηση στο σπίτι χωρίς όπλο αλλά με κάποιο βάρος, λίγο μεγαλύτερο από αυτό του όπλου μας, ώστε να δυναμώσουν οι απαραίτητοι μύς και να μπορούμε να κρατήσουμε το όπλο χωρίς πρόβλημα για περισσότερο χρόνο απ' αυτόν που χρειαζόμαστε σε μια κανονική βολή.

Τέλος, με την εικονική προπόνηση, ο σκοπευτής προετοιμάζεται και ψυχολογικά - πνευματικά προετοιμασία - για να ανταπεξέλθει στο άγχος, την πίεση και τον συναγωνισμό του αγώνα!