

Len žiadnu paniku!

John Dudley zabojuje proti panike z výstrelu počas súťaže

Panika z výstrelu je strašidlo, ktoré robí každého lukostrelca neúspešným



Odkedy som začal terčovú lukostreľbu na súťažnej úrovni, stretol som sa s jedným častým problémom medzi nami, lukostrelcami. Panika z výstrelu je strašidlo, ktoré robí každého lukostrelca neúspešným a to je príčina, pre ktorú mnohí lukostrelci zanechajú tento šport. Väčšina lukostrelcov je naladená na stav "nechcem minúť", čo zapríčiňuje, že akonáhle sa zameriavač dostane nad stred terča, stane sa nervóznym.

Toto napätie je základom pre všetky formy paník z výstrelu, ako je trhnutie spúšťačom, popúšťanie tetivy, zrútenie sa, zamrznutie nad terčom, alebo v extrémnom prípade, úplná neschopnosť preniesť mušku zameriavača na terč. Ak sa toto všetko stane, zdá sa úplne nemožné, aby strelec položil prst na kohútik spúšťača a pomalým zvyšovaním tlaku čakal, kým nevystrelí. Realita je však taká, že ak sa chcete dostať na vyššiu úroveň presnosti, musíte robiť presne to isté, čo robia strelci s puškou a naučiť sa dosiahnuť nepredvídaný výstrel.

Spúšťač typu calliper je jedným z najpopulárnejších medzi začiatočnými. Ja som začínal strieľať s calliperom, keď som mal 10 rokov. Mal som rád komfort a ten pocit popruhu na zápästí, ale musel som sa ho zbaviť pre krutú paniku z výstrelu. Pochopil som, že ak sa chcem stať úspešným lukostrelcom, tak sa musím zbaviť trhaní do spúšťača. Absolvoval som bezpočet dní prekonávania paniky z výstrelu a to pomocou preklápacieho spúšťača. Nové modely spúšťačov sú prevažne typu dlaňových spúšťačov a nie upevnených zápästnou páskou.

Minulý rok som napísal článok o spúšťači Carter Evolution, ktorý je aktivovaný zvyšujúcou sa silou ťahu. Tento dlaňový spúšťač sa stal jedným z bestsellerov medzi spúšťačmi v celej histórii. To preto, lebo tento spúšťač umožňuje vykonať strelcovi výstrel a nie iba vypáliť. Tento rok firma Carter vyrobila nový produkt, ktorý je vybavený zápästnou páskou a volá sa Back Strap.

Po tom, čo som štyri mesiace pracoval po celom svete so strelcami, ktorí používajú spúšťače so zápästnými páskami, som v pozícii, keď môžem napísať o tom, ako im spúšťač Back Strap pomohol prekonať paniku z výstrelu bez zmeny ich štýlu streľby.

Existuje mnoho strelcov, ktorí majú radi spúšťače typu calliper ale nie sú schopní ho plne ovládať. Myslím si, že spúšťače so zápästnou páskou vynakladajú menšiu vytáčaciu silu na tetivu, ako dlaňové spúšťače a spúšťače so zápästnou páskou môžu byť presnejšie, než dlaňové spúšťače pokiaľ sú aktivované správne a umožnia strelcovi nepredvídaný výstrel.

Nepredvídaný výstrel

Podľa mojich skúseností ako strelec a aj ako tréner, nadpriemerní strelci sú tí, ktorí vedia dosiahnuť nepredvídaný výstrel. Myslím si, že nepredvídaný výstrel je to, do čoho by mal každý strelec predovšetkým investovať. Ak sa pozrieme na najlepších strelcov na svete, tak 90% z nich využíva nepredvídaný výstrel. Našli si spôsob, ako prekonať paniku z výstrelu a vykonávajú presne tie isté pohyby bez napätia a strachu. Niektorí môžu namietajúť, že je niekoľko strelcov, ktorí dosahujú výborné výsledky aj bez nepredvídaného výstrelu. Nebudem sa o tom hádať. Niektorí vynikajúci strelci trhali do spúšťača a bojovali s panikou pri výstrele. Je ich však iba zopár a väčšinou ich výsledky sú iba krátkodobé.

Predtým, než vám pomôžem so správnou streleckou formou dosiahnuť nepredvídaný výstrel, musíte si najprv všimnúť, čo robí vaša muška počas mierenia. Strelcami, ktorí strieľajú olympijským štýlom, bolo dokázané, že ak počas mierenia neustále vyvíjate ťah, tak šíp si vždy nájde cestu do stredu terča, bez ohľadu na to, čo vidíte v zameriavači.

Ako myseľ mieri

Keď muška zameriavača pláva okolo stredu, tak je to kvôli dvom veciam. Za prvé, nie sme stroje a naše svaly vykonávajú určitý pohyb. Za druhé, držíte zameriavacie zariadenie nad bodom, ktorý chcete trafiť, teda prekryť ho. Zamyslíte sa nad týmto: ak vám poviem, aby ste skalou trafili plechovku, ktorá je na zemi, dokázali by ste to, ak by ste tú plechovku nevideli? Dokázali by ste to so zviazanými očami? Alebo by ste chceli pokukovať tam, kde si myslíte, že plechovka je? To isté platí aj pri mierení. Povedali ste svojej mysli, že chcete trafiť stred terča, ktorý ste prekryli muškou zameriavača. To je príčina, prečo mnohí vidia pohyb v scope zameriavača. Myslím si, že podvedomie práve kvôli tomu odsunie na zlomok sekundy mušku zameriavača z cieľa, aby sa presvedčila, že cieľ je ešte stále tam na mieste.

Keď šoférujete auto, tak držíte volant bez pohnutia v smere jazdy? Nie, pozeráte sa na cestu pred vami, ale necháte, aby podvedomie otáčalo volantom doľava a doprava, počas toho, ako idete po ceste a vyrovnávalo vychýlenia spôsobené výmoľmi, alebo vetrom. Musíte uvažovať nad muškou svojho zameriavača rovnako, ako nad volantom a nechať ju prirodzene plávať.

Panika z výstrelu sa dá oveľa ľahšie prekonať, keď pochopíte, že vaša muška sa vždy bude prirodzene pohybovať. Nedovoľte jej, aby chaoticky poskakovala po celom terči, len ju nechajte, nech si robí svoje a pohybuje sa blízko stredu terča, tam kde má. Mnoho ľudí mrhá časom a snaží sa prinútiť luk aby stál bez pohybu, ale potom nie sú schopní položiť prst na spúšť a byť dostatočne trpezliví na správne prevedenie výstrelu v prípade, že sa muška ustáli.

Už ste si niekedy všimli ako isto dokázate držať luk, keď nemáte prst na spúšťači? Ak je to aj váš prípad, tak trpíte nejakou formou paniky z výstrelu. Myslím si, že je to tak preto, lebo špička prsta je veľmi citlivá a u prevažnej väčšiny strelcov táto špička prsta neznesie ten pocit narastania tlaku na spúšťač bez toho, aby neposlala predčasný signál na vypustenie do mozgu. A ten signál je presne to, čo nás dostáva do problému. Ten vyvoláva paniku z výstrelu a to je to, prečo je tak dôležité naučiť sa nepredvídaný výstrel. A tiež je to dôvod, prečo je toľko vzruchu okolo napätia chrbta v lukostrelbe.

Pred mnohými rokmi kladkoví lukostrelci začali využívať svoje chrbtové svaly na to, aby dosiahli, že spúšťač samočinne vystrelí bez toho, aby to dosiahli stlačením špičkou prsta. Objavilo sa množstvo majstrov sveta a svetových rekordov, ktoré boli dosiahnuté použitím napätia chrbta. Zapáčilo sa mi to, keď som sledoval osobu, ktorá dokonale ovládala streleckú formu a počas mierenia využívala hladké chrbtové napätie.

Zmienil som sa o olympijskom štýle streľby. Všetci olympijskí strelci dosahujú maximálny náťah, ukotvenie, namierenie na cieľ a pomocou chrbtových svalov pokračujú v napínaní luku, čím dosiahnu, že špička ich šípu sa pohybuje dozadu za pomôcku, ktorá sa volá klapačka. Keď sa špička

šípú dostane spod klapačky, tá narazí do madla luku a spôsobí cvaknutie, ktoré je signálom pre uvoľnenie prstov a vypustenie šípu v stále rovnakom prevedení výstrelu. Táto základná technika je to, čo sa aj my musíme naučiť, aby sme dokázali prekonať paniku z výstrelu. Napätie chrbta je osvedčený spôsob na dosiahnutie rovnomerného a opakovateľného neočakávaného výstrelu.

Pohyb

Časťou napätia chrbta, ktoré množstvo strelcov mátie, je pohyb. Pracoval som s množstvom ľudí, ktorí skúšali rôzne veci, o ktorých si mysleli, že je to napätie chrbta a robili to oveľa komplikovanejšim, než to je. Robili to nesprávne. V skutočnosti je tento pohyb ťahu veľmi jednoduchý a vyžaduje si malé množstvo zapojených svalov.

Skúste si nasledujúci cvik:

Začnite tak, že sa postavíte s rukami pri tele. Rozpažíte ruky do výšky ramien s prstami smerujúcimi nahor.



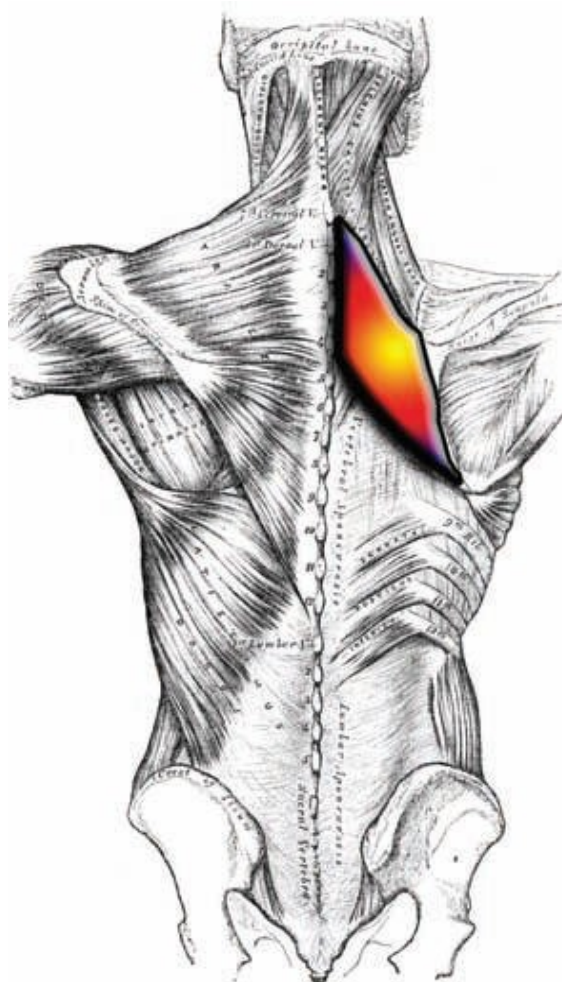
Ohnite ťahajúcu ruku v lakťu tak, aby sa ruka dostala pred hrud' a špičky prstov sa dotýkali hrudnej kosti.



V tejto polohe skúšajte ťahať lakeť dozadu tak, aby sa vaše prsty posúvali asi 2 -3" dozadu po hrudi.



Mali by ste pri tom cítiť, ako sa vaše svaly medzi chrbticou a lopatkou napínajú. Opakujte to niekoľkokrát a sústreďte sa na svaly, ktoré spôsobujú pohyb lakťa dozadu a posúvanie prstov po hrudi.



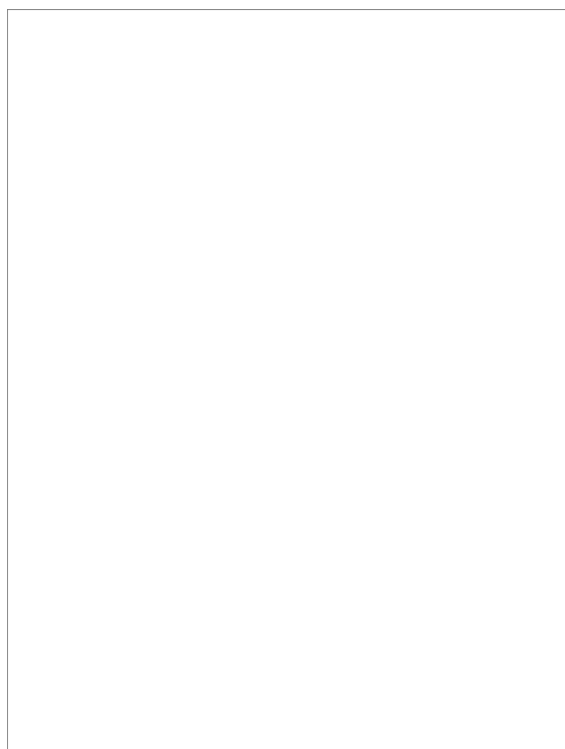
Táto skupinka svalov sa nazýva rombické svalstvo. Ich úlohou je pritáhovanie lopatky smerom k chrbtici. Keď robíte tento cvik správne, tak môžete ľahko precíťovať toto svalstvo, ako sa napína.

Vykonávanie

Keď strieľate so spúšťačom typu calliper so zápästnou páskou, tak môžete mať problém dosiahnuť tento pohyb. Je to preto, lebo doteraz nebol žiaden spúšťač so zápästnou páskou, ktorý by umožňoval využívať napätie chrbta bez nutnosti súčasne stláčať ukazovákom spúšť. Nový spúšťač Back Strap je odlišný od ostatných spúšťačov so zápästnou páskou a aktivuje sa iba pomocou ťahu a nie pomocou pohybu prsta. Tento spúšťač pracuje tak, že najprv musíte držať spúšť stlačenú počas náťahu (spúšť je akosi poistkou počas naťahovania a uvoľňovania luku). Akonáhle sa dostanete do maximálneho náťahu a ukotvíte, uvoľníte spúšť (tým sa odistí spúšťač) a začnete s napínaním chrbta, pričom sa sústredíte na pohyb lakťa dozadu pomocou rombických svalov. Tým sa aktivuje spúšťač a umožní vám nepredvídaný výstrel.

Zistíte, že pri nepredvídanom výstrele vaša tlačiacia ruka vyrazí dopredu a ťahajúca ruka dozadu. Tento jav sa volá správny follow-through a je veľmi dôležitou časťou dobrej streľby. Správny follow-through je zapríčinený zákonom, že každá reakcia má svoju protireakciu. Strelci, ktorí nemajú správny follow-through sú tí, ktorí predchádzajú túto akciu a reagujú ešte pred tým, čo sa prirodzene stane. Môžete sa opýtať "čo keď nedôjde k výstrelu zakaždým?" Ak správne prevediete všetky pohyby a nedôjde k výstrelu, jednoducho zložíte luk. Niekedy sa stane, že najlepšie sú tie výstrely, keď k výstrelu vôbec nedôjde. Súčasťou toho, aby ste sa stali dobrým strelcom, je poznať svoje dobré výstrely a mať mentálnu silu zabudnúť na tie chybné, ak máte pocit, že to nieje ten správny.

Opakujem, na tomto spúšťači je kohútik vlastne poistkou! Spušte luk, zhlboka sa nadýchnite a začnite znova. Znásilňovať zlý výstrel je oveľa horšie, než čakať na ten správny.



Sústrel dosiahnutý spúšťačom Back Strap

Zužitkujme to, čo už vieme

Tu je návod nato, ako dosiahnuť napätie chrbta so spúšťačom Back Strap počas streľby. Najprv napnite luk na maximálny náťah, pričom prstom budete držať kohútik (poistku) stlačený. Keď ste dosiahli maximálny náťah, tak si nájdite bod ukotvenia, ktorý by mal byť stále rovnaký a ľahko opakovateľný. Natočte hlavu do pozície, z ktorej môžete vidieť cez peep, vycentrujte mušku zameriavača v peepe a zamierte na terč. Sústreďte sa na stred terča a presuňte mušku zameriavača na stred. Teraz uvoľnite kohútik spúšťača a nechajte mušku voľne plávať nad stredom terča, pričom začnete pohyb natáhovania. Sústreďte sa na náťah chrbtom a precíťujte napínanie rombických svalov, ako ťaháte lakeť dozadu. Muška voľne pláva nad stredom terča a chrbát pracuje...

K výstrelu dôjde nečakane a vaša tlačiacia ruka pokračuje dopredu smerom k terču, pričom vaša ťahajúca ruka vyletí dozadu.



Ak máte skutočne veľkú paniku z výstrelu, tak by ste toto mali trénovať radšej na prázdnu terčovnicu. Nemajte obavy strieľať určitý čas bez terča, kým si nenacvičíte ten pocit z výstrelu. Keď sa už cítite byť istý pri výstrele, tak sa postavte blízko k terčovnici, aby ste terč videli dostatočne veľký v scope. Znie to bláznivo, ale vy si potrebujete vybudovať sebavedomie tým, že dokážete udržať mušku zameriavača v žltom, keď dôjde k výstrelu.

Keď dokážete vykonať tento postup, tak ste urobili veľký krok k tomu, aby ste sa stal dobrým lukostrelcom. Teraz je ten správny čas v sezóne pre mnohých z nás a je to najlepší čas naučiť sa nové veci a začať nové zvyky. Je známe, že všetko nové si vyžaduje asi 21 dní, kým sa stane zvykom.

Chcel by som vás povzbudiť, aby ste sa rozhodli stať sa lepším a naučili sa vykonať nepredvídaný výstrel, aby ste ho mohli využiť na strelnici už v tejto sezóne.

Podľa internetového zdroja preložil I. Lyócsa