

Step-by-Step

**Matka skeet-ammunnan
ihmeelliseen maailmaan**

| | |
|---|----|
| Alkusanat..... | 4 |
| Luku 1..... | 5 |
| Ensikokemukset skeet-ammunnassa | 5 |
| Nyt ei ole oikea aika..... | 5 |
| Ensikokemuksen merkitys..... | 5 |
| Perusteiden oppiminen | 6 |
| Moniko ampuja aloittaa oikealla tavalla?..... | 6 |
| Järjestelmällinen lähestymistapa | 6 |
| Sarja kysymyksiä..... | 7 |
| Zen – tarina..... | 7 |
| Kuppi teetä | 7 |
| Luku 2..... | 8 |
| Onko kuppisi tyhjä?..... | 8 |
| Mistä tämä kaksijakoisuus johtuu?..... | 8 |
| Ennen kaikki oli toisin..... | 8 |
| Miten hallita... .. | 9 |
| Liikesarjan ja -radan järjeistäminen | 9 |
| Kuinka tehdä hallittu suoritus..... | 9 |
| Ampumatapahtuman analysointi..... | 10 |
| Luku 3..... | 11 |
| Miten oppia käyttämään aivojen kapasiteettia | 11 |
| Kurkistus ongelmiin | 12 |
| Kuivaharjoittelupaikka | 12 |
| Harjoitusseinä..... | 13 |
| Miten käyttää kuivaharjoittelupaikkaa? | 13 |
| Mikä ihmeen varosääntö?..... | 13 |
| Luku 4..... | 15 |
| Matka skeetin ihmeelliseen maailmaan..... | 15 |
| Harjoitus tekee mestarin... .. | 16 |
| Ammunnan eri vaiheiden harjoittelu..... | 16 |
| Suorita nosto – hallitse peliä/ammuntaa/kiikkaa..... | 17 |
| Koordinaation tärkeys ennen liipaisimen painallusta..... | 17 |
| Äänen käyttö ennakon hallinnassa..... | 17 |
| Kuinka lyhennämme silmän, sormen ja liipaisimen välimatkaa? | 18 |
| Luku 5..... | 19 |
| Ennakko..... | 19 |
| Kuinka usein olemme jo maininneet käsitteen ennakko? | 19 |
| Tutustumme ennakkoon... .. | 20 |
| Pidetään nämä mielessä kun etenemme. | 20 |
| Oikean ennakon määrä..... | 20 |
| Muutamia näkökohtia..... | 22 |
| Pyrstötähti?..... | 22 |
| Matemaattinen malli..... | 22 |
| Luku 6..... | 23 |
| Mallitolpat | 23 |
| Mitat | 24 |

| | |
|---|----|
| Mielikuva-ammuntaa..... | 25 |
| Hallinta-alue | 25 |
| Tarkkailua..... | 25 |
| Luku 7..... | 27 |
| Takaisin harjoitusten pariin..... | 31 |
| Otamme kiekon mukaan kuvaan..... | 31 |
| Luku 8, vasemman käden oikea käyttö..... | 32 |
| Kakkosasema, vasen käsi aloittaa päättäväisen toiminnan | 32 |
| Yksinkertainen on tehokasta...poista kaikki tarpeeton!..... | 34 |
| Noston järjeistäminen..... | 36 |
| Luku 9, itse asiaan..... | 37 |
| Mihin kohtaan liike lakkaa? | 38 |
| Minne piiput osoittavat?..... | 38 |
| Miten käytämme näkökenttäämme oikein?..... | 38 |
| Mikä ihmeen heiluriliike? | 39 |
| Heiluri..... | 39 |
| Kiekot eivät koskaan mene ristiin..... | 41 |
| Tärkeintä nostossa on piippujen liike | 41 |
| Luku 10..... | 41 |
| On tullut viimein aika käsitellä lähemmin nelospaikkaa..... | 42 |
| Asema 4 – painajainen?..... | 42 |
| Luku 11..... | 48 |
| Asemat 5 ja 6..... | 48 |
| Asema 7..... | 50 |
| Asema 8..... | 51 |
| Luku 12..... | 53 |
| Muutama huomio..... | 53 |
| Onko kyse vain lahjakkuudesta? | 53 |
| Kovaa, jatkuvaa ja älyä vaativaa työtä..... | 54 |
| Paniikki, hätä, epävarmuus - varmuus: Mitä ne merkitsevät?..... | 54 |
| Ole armoton itsellesi kun arvioit teknistä tasoasi, se auttaa..... | 55 |
| Millä asenteella lähestyä asemaa?..... | 55 |
| Miksi psyykkiset heikkoudet on helpompi myöntää kuin tekniset?..... | 56 |
| Yritä päätellä missä vikasi piilevät..... | 57 |
| Oikein ajattelemisen kyvyn tarkoituksesta..... | 58 |
| Opettele keskittymään aikaisemmin... aloita harjoittelusta..... | 59 |
| Rentoutuminen | 61 |
| Keskittyminen | 61 |
| Mitä asemalla tapahtuu?..... | 62 |
| Mitä tehdä ennen seuraavaa asemaa?..... | 62 |
| Fyysisestä harjoittelusta | 63 |
| Matkalla..... | 63 |

Alkusanat

Italialaisen skeet-valmentajan Tonino Blasin mukaan "Missään lajissa tai ammatissa, mukaanlukien skeet-ammunta, ei ole oikotietä menestykseen. Kiekkojen ohjaukseen voidaan löytää täydellinen ratkaisu, mutta ensiksi on löydettävä ongelman syy. Tämä tapahtuu huolellisen tarkkailun ja syvällisen analyysin avulla. Ongelman löydyttyä, pitää sitä tarkastella kaikista mahdollisista näkökulmista käsin, jotta ongelmaa voitaisiin ymmärtää paremmin. Kun ongelmaan on tartuttu, voidaan ratkaisua työstää, kunnes paras mahdollinen ratkaisumalli on löydetty."

Tonino Blasi on syntynyt Tarantossa, Italiassa. Blasi aloitti ammuntauransa trap- ja skeet-ampujana vuonna 1972. Aktiiviuransa päättymiseen (1990) mennessä, ehti Blasi kilpailla useissa kansainvälisissä kilpailuissa.

Vuonna 1993, Tonino Blasi aloitti uran entisen harrastuksensa parissa ja hänestä tuli Italian skeet-joukkueen päävalmentaja. Blasin aikaisemmat kokemukset erään suuren Eurooppalaisen teräsyhtiön johtajana auttoivat Italian joukkuetta saavuttamaan kulta- ja pronssimitalit vuoden 1996 olympialaisissa. Saavutus kruunasi hyvin aikaisemmat saavutukset, joita olivat euroopan ja mailmanmestaruudet, maailmancupin sekä maailmancupin finaalin voitot sekä maailmanennätykset.

Olympialaisten sekä Brasiliassa tapahtuneen lyhyen vierailun jälkeen Blasi palasi Eurooppaan valmentamaan Kyproksen maajoukkuetta. Tonino Blasi valmentaa edelleen aktiivisesti ampujia ympäri maailmaa.

Ajatus teoksen suomentamiseen lähti siitä tosiasiasta, että suomenkielisiä skeet-ammuntaa käsitteleviä teoksia ei ole. Sysäyksen suomentamiselle loi myös oma jälkikasvu, jonka valmentamiseen "oikean" valmentajan puuttuessa halusin löytää lisävalaistusta.

Kiitokset Janne Mäkiselle sekä Timo Laitiselle omien kiireiden ohella suoritetusta oikoluvusta. Kiitokset myös Tonino Blasille, joka täydensi teosta uusilla piirroksilla sekä ISSF:n Wolfgang Shreiberille, joka antoi ystävällisesti luvan julkaista teoksen ISSF:n nettisivujen lisäksi SSG:n nettisivuilla. Kiitokset myös SSG:n haulikkojaostolle, joka antoi luvan kuivaharjoitusradan rakentamiselle. Ja kiitokset vaimolleni Leenalle, joka kesti pääasiassa öisin tapahtunutta käännytystä.

Helsingissä 19.2.2007

Hannu Merikallio

Alkuperäisteos: Step by Step to Success: THE ART OF SKEET SHOOTING. Tonino Blasi

Luku 1

Ensikokemukset skeet-ammunnassa

Monta kertaa, maailman skeet-radoilla ampujat ovat tulleet luokseni ja alkaneet keskustella skeet-ammunnasta ja siihen liittyvistä ongelmista. Yleisin ongelma kuulostaa seuraavalta: "Olen saavuttanut tietyn tason, mutta minulla on vielä muutama ongelma: tulostasoni ei ole tasainen kilpailuissa, tulokseni menevät ylös ja alas. Ainoastaan muutama hyvä ja monta huonoa tulosta. En myöskään tiedä, miten parantaisin hyviä suorituksiani. Vaikka ammun paljon ja harjoittelen fysiikkaa ja psyykkistä puolta, tulokseni eivät parane. Mitä minun pitäisi tehdä?"

Nämä asiat eivät kosketa pelkästään keskitason ampujia, vaan myös monet edistyneet/huippuampujat ovat esittäneet aivan samoja kysymyksiä, koska kaikilla ampujilla on sama ongelma: kuinka rikkoa ne puuttuvat pari kolme kiekkoa, jotka erottavat hyvän tuloksen huipputuloksesta. Ymmärrän – totta kai – että he luottavat kykyihini valmentaa ja minä vastaavasti pidän heitä ystävinäni. Kaikki haluaisivat vastauksen, jonka avulla he parantaisivat tuloksiaan.

Nyt ei ole oikea aika...

Kilpailujen/kilpailukauden aikana ei kannata tehdä ammuntaan merkittäviä muutoksia ja käsitellä monimutkaisia asioita, joten vastaan usein: "Tärkeä kilpailu on lähestymässä ja tiedän, että jokaisen ampujan tavoitteena on ampua hyvin. Tästä syystä on parasta lopettaa ongelmista puhuminen ja keskittyä itse kilpailuun. Kun kilpailu on ohitse, voimme jatkaa keskustelua."

Ampujat ymmärtävät, että pikamuutokset eivät paranna suoritus tasoa. Jostain kumman syystä, samalla tavalla kuin ihmisillä on kiire kotiin futismatsin jälkeen, emme koskaan jää kilpailun jälkeen pohtimaan systemaattisesti skeet-ammunnan ongelmia. Haluaisin nyt palata ajassa kauas taaksepäin ja kertoa ampujien ensikokemuksista skeet-ammunnassa. Väärä lähestymistapa skeet-ammuntaa aloitettaessa voi olla syynä siihen, että he eivät pysty parantamaan hyviä suorituksiaan. On tehtävä selväksi, että ampujat pystyvät korjaamaan lähestymistapaansa ja tekniikkaansa ja, että tulostasoa ei nouse, ennen kuin he itse tekevät tarvittavia korjauksia.

Ensikokemuksen merkitys

Sigmund Freud, psykiatri ja modernin psykoanalyysin isä perusti teoriansa ensikokemuksen tärkeydelle. Hänen mukaansa ensimmäiset fyysiset ja psyykkiset kokemukset määräävät/ohjaavat lapsen kehitystä. Kolmen ja viiden ikävuoden välillä koetutuilla asioilla on positiivinen tai negatiivinen vaikutus lapsen persoonallisuuden kehitykselle. Freudin mukaan 80 % persoonallisuudesta ja luonteesta muodostuvat näiden vuosien aikana. Freudin teoriaa ensi kokemuksen tärkeydestä voidaan käyttää myös skeet-ammunnassa.

Jos analysoimme välineurheilulajeja, siis lajeja joissa tarvitaan jotain välinettä urheilu suoritukseen tekemiseen, huomaamme, että valmentajat opettavat vasta-alkajille ensin kyseisen lajin perusteet. Meillä kaikilla on omakohtaisia kokemuksia jostain vastaavasta lajista, kuten esimerkiksi tenniksestä, pesäpallosta, keilailusta, golfista tms. lajista tai olemme ainakin nähneet jonkun aloittelijan ottamassa lajiin tuntumaa. Kuvittele, kuinka monta kertaa aloittelijan täytyy lätkiä palloa seinään valmentajan seurattessa ja korjatessa asentoa, käden liikettä, jalka-asentoa, saattoa

jne.? Tai kuinka pitkään kestää aloittelijalta hallita golf-lyönnin perusteet niin, että hän pystyy lyömään palloa puhtaasti jokaisella mailalla? Sama koskee myös muita lajeja...

Perusteiden oppiminen

Jokainen tietää, että ensimmäiset harjoitteet ovat erittäin tärkeitä urheilijaa valmennettaessa, eikä kenenkään mieleen edes juolahtaisi lähettää vasta-alkajaa kilpailuihin ilman perusteellista lajin perusteiden harjoittelua.

Perusharjoitteluvaihe, jossa aloittelijat tutustuvat omassa lajissaan tarvittaviin välineisiin, on erittäin tärkeä osa lajin oppimista. Heille muodostuu tuntuma ”työkaluihin”, joista tulee enemmän tai vähemmän heidän ruumiinsa jatke, jota heidän on opittava käyttämään ja kontrolloimaan täydellisesti. Jos heillä on täysi kontrolli välineeseen, voivat he tehdä tällä välineellä mitä heidän aivonsa ja autonominen hermostonsa käskävät.

Moniko ampuja aloittaa oikealla tavalla?

Koska lähestymistapoja aloittelijoiden valmennukseen eri lajeissa on niin monta, herää kysymys, kuinkahan moni ampuja on aloittanut ammunnan harjoittelun oikealla tavalla? Vastausta kysymykseen ei varmasti löydy ja uskon, ettei aiheesta ole tehty yhtään tutkimusta. Pitkän urani aikana tekemieni havaintojen ja tutkimusten perusteella olen huomannut, että:

1. Lähes kaikki ampujat tutustuvat skeet-ammuntaan metsästyksen kautta. Tämä selittää sen, että ampujat eivät tutustu haulikkoonsa urheiluvälineenä aloitteluvaiheen aikana. Yleisesti – ja virheellisesti – luullaan, että metsästäjä tuntee haulikkonsa ja tietää, miten sitä käsitellään oikein.
2. Nosto (tapa, miten haulikon perä tuodaan poskelle ja olkapäätä vasten) on liian nykivä ja epätasainen sekä väärä.
3. Ampujat pelkäävät lentäviä kiekkoja.
4. Ampujat pelätessään kiekkoja ampuvat kovan paineen alla, jonka lentävä kiekko heille aiheuttaa. Tämän johdosta he eivät pysty koordinoimaan suoritustaan niin, että he pysyisivät kontrolloimaan kiekkoa.
5. Kaikki tarkkailemani ampujat pystyvät parantamaan suoritustaan, mikäli he tekevät järjestelmällisesti työtä hioakseen jokaista ammunnan osatekijää ja yksityiskohtaa

Kohdat 2-4 ovat läheisesti yhteydessä toisiinsa. Virheet johtuvat ensimmäisten ampumaratakäyntien aikana väärin opituista perusteista. Palaamme myöhemmin siihen, mitä aloittelevan skeet-ampujan tulisi tehdä ensimmäisten harjoittelukertojen aikana. Nyt keskitymme ampujiin, jotka eivät enää ole vasta-alkajia ja haluavat parantaa omaa tulostasoaan.

Järjestelmällinen lähestymistapa

Tarkastelemme skeet-ammuntaa hieman eri näkökulmasta. Käsittelemme sitä Olympiaurheilulajina, joka se on, eikä pelkästään metsästyksen alalajina. Huomaamme, että skeet-ammunnasta on tullut niin tekninen laji, että sen menestykselliseen suorittamiseen tarvitaan lajin erityispiirteet huomioon ottava ammutatekniikka. Tämän takia yhtymäkohdat metsästykseseen ovat vähentyneet. Seuraava tarkastuslista on tehty ampujille, jotka todella haluavat analysoida teknisiä valmiuksiaan ja valitsevat järjestelmällisen lähestymistavan valmennukseen päämääränään paran-

taa tuloksiaan ja saada tulokset pysymään tasaisina.

Sarja kysymyksiä

Ennen kuin aloitamme matkamme skeetin ihmeelliseen maailmaan, vastaa muutama kysymykseen. Muista, että alla olevan tarkastuslistan tarkoituksena on kiinnittää huomio aiheeseen, jota käsittelemme yksityiskohtaisesti hieman myöhemmin. Jos kysymykset eivät ole sinulle tärkeitä tai niistä ei ole sinulle hyötyä, jatka eteenpäin.

1. Onko sinulla mielikuvaa siitä, miten paljon ennakkoa eri kiekkoille (eri paikat, yksittäiset, tuplat) tarvitaan?
2. Pystytkö kaikilla paikoilla valitsemaan oikean ennakon ilman, että tunnet olosi epävarmaksi?
3. Oletko sitä mieltä, että ampumatekniikkasi/tapasi osua kiekkoihin on helpoin ja uskotko, että sitä voidaan parantaa?
4. Ovatko liikkeesi hyvin koordinoituja ammunnan aikana? Eli ovatko liikkeesi peräkkäisiä vai yritätkö tehdä useita asioita samanaikaisesti?
5. Oletko ammunnan aikana sellaisessa asennossa, että pystyt käyttämään käsiäsi ja käsivarsiasi asianmukaisella tavalla? Luotatko vasemman kätesi tarkkuuteen sen liikuttaessa piippuja kiekon edessä?
6. Oletko sitä mieltä, että viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana on tapahtunut jotakin, joka tekee skeetistä monimutkaisempaa? Onko mahdollista ampua skeettiä samalla tavalla kuin 20 vuotta sitten jolloin kaikki oli yksinkertaisempaa?
7. Onko mielestäsi järkevää yksilöllistää "hallinta-alue" jotta pystyisit saavuttamaan paremman ja helpomman kiekkokontrollin.?
8. Löydätkö yhtäläisyyksiä pianonsoittajan ja skeet-ampujan välillä?
9. Löytyykö auton ajamisesta ja skeet-ammunnasta yhtäläisyyksiä? Molemmat koostuvat automaattisista prosesseista jotka täytyy harjoitella yksilöllisesti ja erittäin tunnollisesti. Tietoinen osa hoitaa vain perustoimintoja ja tiedostamaton tekee loput.
10. Tuntuuko sinusta, että kiekon ampumiseen tarvittava aika – n. 0.650 s. tuntuu enemmän 10 sekunnilta.
11. Näyttääkö huippuampujien suoritus yksinkertaiselta?

Käsittelemme näitä kysymyksiä hieman tuonnempana.

Zen – tarina

Seuraava teksti ei ole osa tarkastuslistaa, vaan pikemminkin tarina, jonka jokaisen omaa suoritustaan oppimistarkoituksessa analysoivan urheilijan tulisi lukea ennen kuin jatkaa matkaansa skeetin ihmeelliseen maailmaan.

Kuppi teetä

Nan-in, japanilainen mestari Meiji-aikakaudelta (1808-1912) otti vastaan yliopistoprofessorin, joka oli tullut haastattelemaan häntä Zenistä. Nan-in tarjoili professorille kupin teetä. Hän täytti vieraansa kupin aivan piripintaan ja jatkoi kaatamista. Professori huomasi teen valuvan yli ja

kiirehti huomauttamaan: ”kuppi on täynnä, et voi kaataa enempää!” ”Kuten tämä kuppi”, sanoi Nan-in, ”olet täynnä mielipiteitäsi ja oletuksiasi. Kuinka voin selittää Zeniä sinulle jos et tyhjennä kuppiasi?”

Luku 2

Onko kuppisi tyhjä?

Heti kun olemme tyhjentäneet kuppimme, olemme valmiita aloittamaan matkamme. Skeet-ammunta sai alkunsa metsästyksen korvikkeena. ”National Sportsman” ja ”Hunting and Fishing”-lehtien, jotka ampumaurheilun sponsoroinnin lisäksi ovat erinomaisia historiallisen tiedon lähteitä, mukaan skeetin tarkoituksena oli pitää ampujat kiireisinä metsästysajan ulkopuolella. Vuodesta 1910 tai 1915 – mielipiteet vaihtelevat - tähän päivään asti skeet on kehittynyt valtavasti. Se sai alkunsa metsästäjien harrastuksesta, kehittyi Olympialajiksi (1968 Meksikossa) ja siitä on tullut entistä monimutkaisempaa, jotta se säilyttäisi Olympialaisen statuksen. Lajin kaksijakoisuus ajatellen sen alkuperää ”metsästäjien täyteharrasteena” on säilynyt merkittäväällä tavalla.

Mistä tämä kaksijakoisuus johtuu?

Kaksijakoisuus johtuu siitä, että laji kehitettiin alun perin metsästäjiä varten ja siitä johtui ammuntatyylit, joka sopi metsästykselle. Tyyli pysyi, vaikka skeetistä kehittyi urheilulaji. Ajatelkaa esimerkiksi tunnettua yhdysvaltalaista ”amerikkalaisen skeetin” ampujaa, moninkertaista lajinsa mestaria ja aiheen tiimoilta useita julkaisuja kirjoittanutta D. Lee Braunia. Oppaassaan ”Skeet-ammuntaa D. Lee Braunin kanssa” hän käsittelee melkein yksinomaan kummankin ammuntatyypin lähtöasentoja (piipun paikkoja).

Ennen kaikki oli toisin...

Skeetistä on tullut vaativaa ja teknisesti monimutkaista. Enää ei voida sanoa, että skeet ei olisi kehittynyt tai että sitä voitaisiin ampua samalla tavalla kuin ennen vuotta 1993. Vuonna 1993 päätettiin tuoda lajiin kaksoiskiekot ammuttavaksi paikasta, josta niitä ei aikaisemmin ammuttu: nelospaikalle. Vuonna 2005 lisättiin nelospaikalle toiset kaksoiskiekot. Syynä tähän muutokseen oli se, että kaikki maailmanennätykset oli rikottu moneen kertaan eikä niitä voinut parantaa. Yhtäkkiä kaikki vanhat ampumatekniikat olivat käyttökelvottomia ja tilalle oli pakko keksiä uusia ratkaisuja ennennäkemättömiin ongelmiin jotka johtuivat uusista kaksoiskiekoista. Muutamia vuosia aikaisemmin kaksoiskiekkojen tuominen paikoille 3 ja 5 oli aiheuttanut vaikeuksia kaikkein kokeneimmillekin ampujille. Tuolloin monet eivät pystyneet muuttamaan tekniikkaansa uusien kiekkojen vaatimusten mukaiseksi ja he lopettivat. Kaksoiskiekot asemalta 4 aiheuttivat kuitenkin ampujille eniten hankaluuksia tekniikan kanssa.

Miten hallita...

Mutta mikä olikaan ongelma, joka vieläkin tuottaa monille päänvaivaa kaksoiskiekkoja ammuttaessa? Useimmiten se oli – ja on – kaksoiskiekkojen jälkimmäisen kiekon hallinta. Ongelma juontuu tekniikasta, jossa ensimmäistä kiekkoa seurataan tarpeettoman pitkään, jolloin jälkimmäisen kiekon tähtäys pitkittyy liiaksi ja laukauksen kontrolli pettää. Ennen ampuja pystyi helpokosti kontrolloimaan toista kiekkoa kaikilta ampumapaikoilta, kun jälkimmäinen kiekko lähestyi ampumapaikkaa. 4-aseamalla ampujaa kohtasivat toisenlaiset haasteet: jälkimmäinen kaksoiskiekoista liikkuikin nopeasti pois päin ampujasta! Uusi tilanne aiheutti monille epävarman ja turvattoman tunteen. Kuten kaikki ampumaurheilua harrastaneet tietävät, tällainen asetelma ei ole hyvä lähtökohta hyvälle suoritukselle. Hallitun laukauksen suorittaminen on tällöin lähes mahdotonta.

Liikesarjan ja -radan järjeistäminen

Päätavoitteena oli kaikilta paikoilta tapahtuvan ammunnan järjeistäminen, joka edellytti ammunnan hajottamista osatekijöihinsä, näiden analysointia ja uudelleen kasaamista järjeväksi kokonaisuudeksi, jolla ei ollut mitään tekemistä entisen tyylin kanssa. Päämäärä oli osua kaikkiin kiekkoihin. Jotta päämäärä pystyttäisiin saavuttamaan, piti ottaa käyttöön analyyttinen, järjelmällinen lähestymistapa. Tästä seurasi muutama tehtävä:

1. ongelman tunnistaminen ja sen kuvaaminen
2. muutamien ratkaisumallien tunnistaminen
3. ratkaisumallien käyttökelpoisuuden tutkiminen
4. saavutettujen tulosten tutkiminen
5. parhaan ratkaisumallin valinta

Laaja-alaisen myötämielisyyden, hyvän motivaation ja italialaisten huippuampujien asiaa kohtaan tunteen kiinnostuksen myötä kävimme läpi koko skeet-kierroksen kohta kohdalta edellämainitun listan mukaisesti, tarkoituksena parantaa ampujan kykyä kontrolloida kaikkia kiekkoja yksinkertaisimmalla, johdonmukaisimmalla ja nopeimmalla mahdollisella tavalla. Käyttämämme johdonmukainen ja käytännönläheinen lähestymistapa toimii jokaisella, joka on päättänyt “tyhjentää kuppinsa” ja haluaa seurata meitä matkallamme. Kehotamme ampujia kokeilemaan uusia menetelmiä ja kokemaan uusia ahaa!– elämyksiä jotta he pystyisivät kehittämään kykyään ymmärtää ja omaksua uusia asioita.

Kuinka tehdä hallittu suoritus

Tulimme siihen johtopäätökseen, että nelosaseman suurimpana ongelmana oli kykenemättömyys tehdä kontrolloitu liike tuplan kakkoskiekkoon johtuen ykköskiekon seuraamisesta liian pitkään ja pitkälle. Tämän johdosta alla olevat toimintamallit kannattaa analysoida ja visualisoida päämääränä suoritusajan lyhentäminen. Tämä taas parantaa kontrollia.

1. AMPUMASUORITUS: Oletamme, että mitä yksinkertaisemmat ja järjevämmät kilpaurheilijan liikeradat ovat, sitä parempi on suoritus. Siis miten pystymme tekemään suorituksesta olennaiseen keskittyvän ja miten sitä pystytään mahdollisimman paljon yksinkertaistamaan

poistamalla suorituksesta turhat osatekijät. Näin pääsemme tekemään sen, mitä pitääkin – ampumaan kiekon rikki. Täytyy muistaa, että jokainen turha lisäkomponentti huonontaa automaattisesti tulosta, toisin kuten joissakin muissa urheilulajeissa, joissa tarpeettomat tekniikat muuttavat joskus tyyliä, mutta eivät lopputulosta.

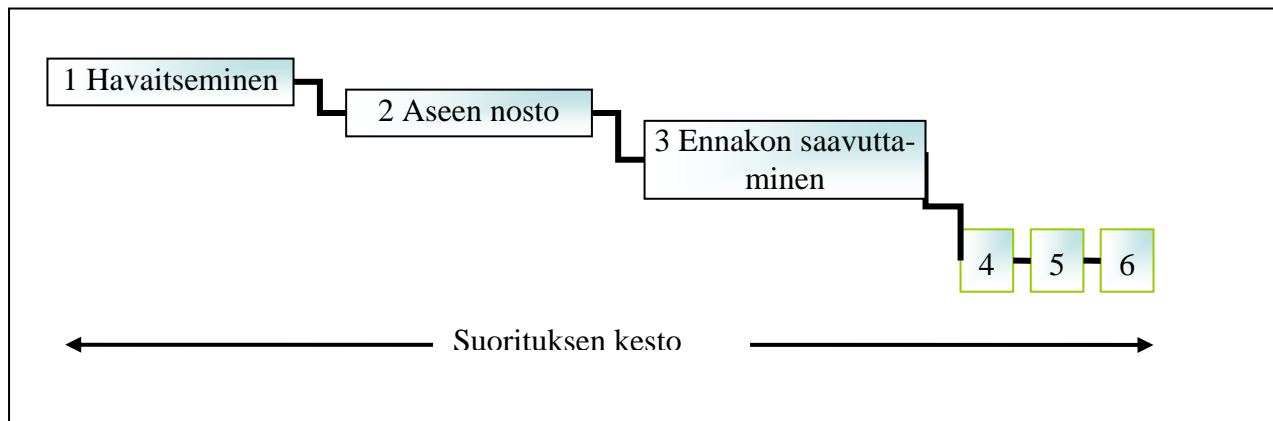
2. SEURAAMINEN: Tämän termin tarkka selitys ja visualisointi jokaiselta asemalta ja jokaiselta kiekolta ottaen huomioon sekä tieteellisen näkökannan että ampujien kokeman (käytäntö). Ampujien tulee kehittää oma tapansa seurata kiekkoa ja miten hahmottaa se.
3. AUTOMAATIO: Koko ampumatapahtuma tulee jakaa osatekijöihinsä, joiden joukosta tulee poimia ne osat, jotka ovat toistettavissa. Näitä osia tulee toistaa harjoituksissa kunnes ne ovat lihasmuistissa/hermojärjestelmässä. Menetelmää voi verrata autolla ajamisen tai musiikki-instrumentin soittamisen oppimiseen.

Ampumatapahtuman analysointi

Normaali ampumaliike koostuu seuraavista osista:

1. Kiekon havaitseminen
2. Aseen nosto
3. Oikean ennakon ottaminen
4. Ennakon hallinta
5. Laukaisun hallinta
6. Saatto laukauksen jälkeen

Graafisesti tämä voidaan esittää seuraavalla tavalla: Alla olevan taulukon mukaisesti laukauksen suorittamiseen käytetty aika on liian pitkä, jotta kaksoiskiekon jälkimmäisen kiekon hallinta onnistuisi, erityisesti 4 asemalla kiekon lentäessä ampujasta pois päin. Edellisen lisäksi taulukosta voimme huomata, että ampujan suoritus tapahtuu peräkkäisissä jaksoissa, jolloin jätetään käyttämättä erästä ihmisaivojen parhaista ominaisuuksista: kykyä tehdä samanaikaisesti monia asioita.



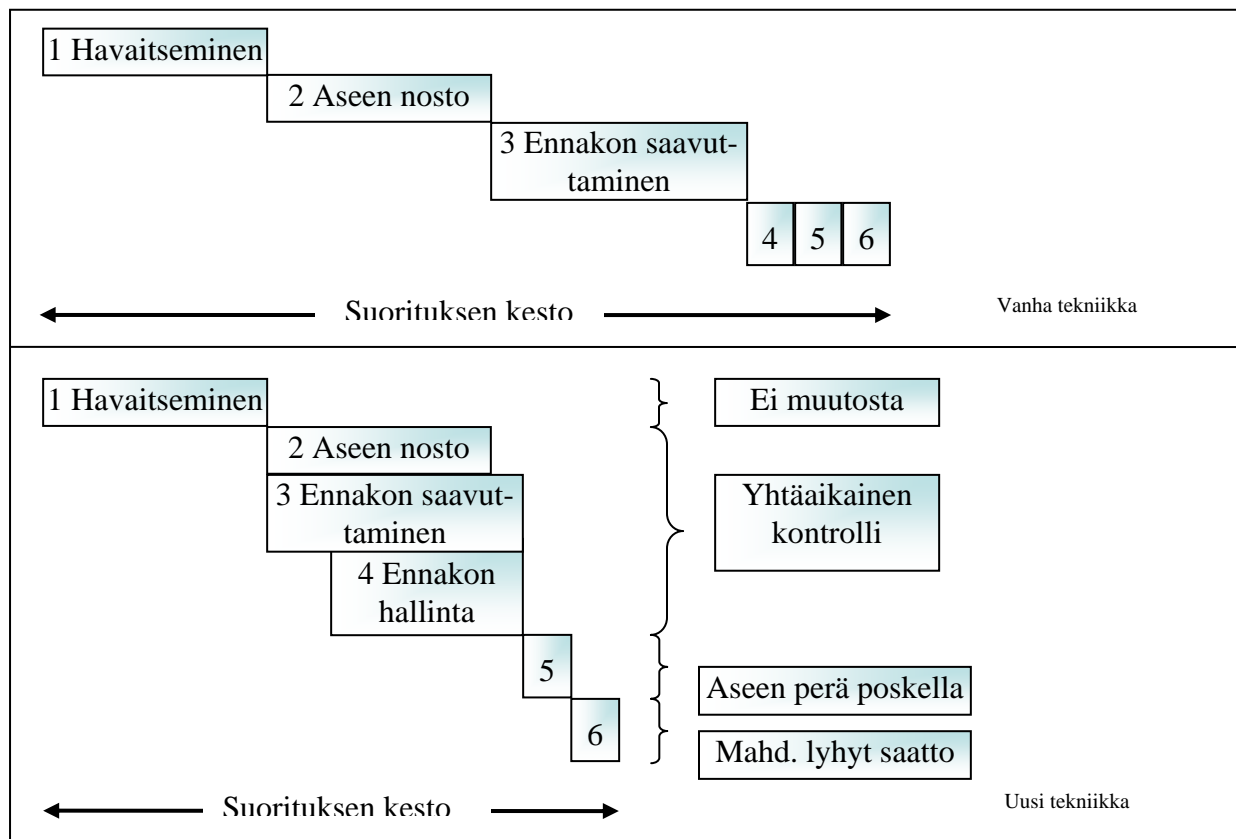
Kuva 1 Vanha tekniikka

Mutta miten organisoimme aivomme? Ihmisaivoista ymmärretään kovin vähän vaikka viime aikoina tutkimus on mennyt suurin harppauksin eteenpäin. Aivoja voisi verrata tietokonejärjestelmään, jossa on valtava määrä tietokoneita, jotka osaavat sopia keskenään mikä mitäkin tekee ja muodostaa lopputuloksen itsenäisesti, muistaa tulos ja havaita vastaava tehtävä ja tuottaa ratkaisu edelliskertaa tarkemmin ja nopeammin. Aivot ovat kuitenkin paljon tätäkin kehittyneempiä, pystymme suvereenisti tekemään useita asioita yhtäaikaista: esimerkkinä voisi olla jonglööri, joka pitää useaa palloa ilmassa samanaikaisesti, tasapainoilee ilmassa narulla ja laulaa. Kukaan ei pysty tekemään näitä asioita ilman, että aivoihin olisi jossain vaiheessa harjoittelun myötä muodostunut monimutkainen muistijälki eri aistien tuottamasta informaatiosta. Samalla tavalla pystymme tekemään skeet-ammunnassa. Voimme suorittaa samanaikaisesti eri osaluotoita ja opettaa itsemme tiettyyn vireystilaan kun aloitamme ampumasuorituksen. Järjestelmän hienous on siinä, että aivot muistavat oppimamme ja siirtävät sen automaatiotasolle, jolloin suoritus on parempi kuin tietoisesti tehtäessä.

Luku 3

Miten oppia käyttämään aivojen kapasiteettia

Jotta pystyisimme paremmin vertailemaan kahden eri tyylin eroja, vertailemme niitä keskenään.



Kuva 2 Uuden ja vanhan tekniikan vertailu

1. Kiekin havaitseminen
2. Aseen nosto
3. Oikean ennakon ottaminen
4. Ennakon hallinta
5. Laukaisun hallinta

Jos tarkastelemme näitä edellä esitettyjä ampumatekniikoita, niin esille nousee kaksi asiaa:

1. Kuvassa 2 suorituksen kesto on huomattavasti lyhennetty, jotta tuplien jälkimmäinen kiekko saataisiin paremmin hallintaan.
2. Aseen nostoon käytettävää aikaa on pidennetty, liike on tasaisempaa ja tarkempaa koska aseiden noston ei tarvitse olla valmis ennen kuin muita osatekijöitä voidaan alkaa tehdä.
3. Tässä tekniikassa ehdottoman tarkka piippujen liikkeen hallinta on todella tärkeää heti suorituksen alusta oikean ennakon hakemisen (3) kautta ennakon hallintaan (4).
4. Koska itse suoritus on nopeutunut, myös laukaukseen käytetty aika on luonnollisesti vähentynyt. Tämä tarkoittaa sitä, että voimme kylmän rauhallisesti rikkoo kaikki meistä pois päin menevät kiekot ainakin 3 metriä ennen keskikeppiä (teknisissä säännöissä määrätty paikka, jonka suhteen tarkastetaan kiekkojen lentorata). Tämän johdosta kaikki meitä kohti tulevat kiekot (tuplien jälkimmäiset) jäävät aina piippujen "paremmalle" puolelle, ts. kiekot eivät koskaan lennä piippujen edelle, alueelle, joka ei ole vielä hallinnassamme.

Meillä on aina hallussamme, piippujen oikealla puolella kaksoiskiekkojen jälkimmäiset kiekot asemilla 1, 2, 3, 4, kun piiput liikkuvat oikealta vasemmalle. Tai piippujen vasemmalla puolella asemilla 5, 6 ja 7, kun piiput liikkuvat vasemmalta oikealle. Seurauksena tästä meidän ei enää tarvitse "kurkottaa" kohti hallitsematonta aluetta, josta etsimme epätoivoisesti meistä pois päin lentävää kiekkoa. Kun teemme heiluriliikkeitämme, niin toinen kiekko on suoraa edessämme, alueella, joka on täysin hallinnassamme.

Miten pystymme muuntamaan vanhan tekniikan uudeksi? Ensimmäisessä kappaleessa vertasimme skeet-ampujaa pianonsoittajaan (tai minkä tahansa muun instrumentin soittajaan). Etsimme myös yhtäläisyyksiä skeet-ammunnan ja autolla ajamisen välillä. Kuvion 2 perusteella yhtäläisyys on ainakin yhtä aikaa, rinnakkain tapahtuvat asiat. Kuvion 2 kohdat 2-4 voidaan käsitellä oikeastaan monimutkaisena liikkeenä, jossa yksittäiset liikkeen osatekijät suoritetaan yhtä aikaa, hallitusti. Toisin sanoen ne suoritetaan lomittain.

Kurkistus ongelmiin

Pohjautuen edellä mainittuihin yhtäläisyyksiin, voimme aloittaa "pianoläksyjämme" harjoittelun, kuten muusikko harjoittelee instrumenttinsa kanssa tunnista toiseen. Myös meidän täytyy harjoitella tunnista toiseen. Mitä enemmän harjoittelemme, sitä aikaisemmin alamme nähdä työmme tuloksia, parempaa kiekkokontrollia. Harjoittelemme ammuntaa kuin muusikko pianonsoittoa: tärkeää on tekniikka, nopeat refleksit, rytmi ja itsehillintä.

Kuivaharjoittelupaikka

Meidän tulisi rakentaa kuivaharjoittelupaikka, koska yritämme saavuttaa tarkan haulikon piippujen ohjaamisen kautta kiekkojen nopean ja tarkan hallinnan.

Harjoitusseinä

Kaiken harjoittelun perusteena on kiekkojen lentorata, korkea kiekko A-tornista (Pull) ja matala kiekko B-tornista (Mark). Lentoratoja kuvaamaan tarvitaan seinä, joka on tarpeeksi pitkä (18/20m) ja korkea (6m). A-kiekon lentorataa kuvaamaan maalataan näkyvällä värillä 20 senttimetriä leveä ja noin 10 metriä pitkä viiva, joka lähtee seinän vasemmasta reunasta 3 metrin korkeudelta ja nousee 5 metriin. B-kiekon lentorataa varten piirrämme vastaavasti 20 senttimetriä leveän viivan, joka lähteen 1,10 m korkeudesta ja päättyy viiden metrin korkeuteen. Jos seinää ei ole, niin voimme joko valmistaa vastaavanlaisen viivan laudoista, jonka tuemme tolvilla ja maalaamme näkyvillä väreillä. Vaihtoehtoinen tapa on vetää oranssin värinen nauha A-tornin kiekkoaukon reunaan ruuvatusista koukusta radan mittaukseen käytetyn ympyrän kehälle, hieman keskikohdan yläpuolelle. B-tornin aukosta vastaava nauha keskelle mittakepin kehää, hieman keskikohdan alapuolelle. Mittatikku nostetaan pystyyn, nauhat kiristetään oikean pituiseksi ja mittakeppi tuetaan tarpeen mukaan. Näin meillä on autenttinen kuivaharjoituspaikka. Heti kun kuivaharjoituspaikka on valmis, voimme aloittaa kovan harjoittelun, jonka avulla saavutamme paremman piippujen hallinnan.

Miten käyttää kuivaharjoittelupaikkaa?

Asettaudu noin 15 metriä harjoitteluseinästä tai jos harjoittelupaikka on radalla, 2, 3, 4, 5 tai 6-asemalle. Harjoitus on seuraavanlainen: seuraa asesta piipulla nopeasti/terävästi kiekon lentorataa kuvaavaa viivaa noin 6-7 metrin matkan, siten, että jyvä on koko ajan viivalla (alussa ei tarvitse liikuttaa piippuja samalla nopeudella kuin ammuttaessa.) Liikkeen tulee olla ehdottoman tasaista ilman mitään äkkinäisiä pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä. Haulikon nosto poskelle tapahtuu tämän liikkeen aikana ilman, että liikkeen sujuvuus häiriintyy. Noston pitäisi olla valmis kun piippuja on kuljetettu 6-7 metriä.

Tämä on ensimmäinen kokeemme, jonka avulla näemme, onko nostomme vanhan (kuvio 1) vai uuden (kuvio 2) tekniikan mukainen. Harjoittele tätä muutama kerta yhä nopeammalla vauhdilla, kunnes saavutat kuvitteellisen kiekon nopeuden. Muista, että kiekon liike ei ole nykivä, vaan on jotakuinkin tasanopeuksinen ensimmäiset 40 metriä. Edellisen lisäksi tarkasta, pysähtyykö piippujen sivuttaisliike hetkeksi poskelle noston aikana ja jatkuuko se kun ase on poskella. Tarkasta myös, putoavatko piiput viivan alapuolelle noston aikana. Jos et pysty tekemään näitä harjoitteita aluksi itse, pyydä joku toinen ampuja auttamaan, mielellään henkilö, jolla on käsitys harjoituksen tarkoituksesta ja pystyy jälkeenpäin kertomaan, mitä harjoituksessa tapahtui. Harjoittele tätä sekä A- että B-tornien kiekkojen lentoradoilla. Olet päässyt paljon eteenpäin jos huomaat, että kadotat piippujen hallinnan osittain keskittyttäsi nostoon, mutta saat sen takaisin kun asesta perä koskettaa hartiaasi/poskeasi. Tule huomaamaan, että ei ole aivan helppoa harjoitella tätä oikein, riippumatta ampumatekniikastasi, jos et noudata erityistä varosääntöä.

Mikä ihmeen varosääntö?

Opettelemme käyttämään vasenta kättä (vasenkätisillä oikeaa kättä) ohjaamaan piippuja kohti oikeaa ennakkoa. Me kaikki tiedämme ja tunnemme, kuinka tarkka ja koordinoitu oikea kätemme on (vasen vasenkätisillä) kun osoitamme jotain kohdetta. On hämmäntävää huomata, että jos osoitamme jotain kohdetta suurin piirtein, kummatkin silmät auki, niin kun suljemme vasemman silmämme, osoittaa oikea sormemme suoraan kohteeseen! Valitettavasti tämä pätee vain oike-

aan käteemme... Kuitenkin joudumme turvautumaan amunnassa käteen, jota käytämme vain harvoin. Suoritamme vasemmalla kädellä amunnan vaikeimman osuuden, joka on piippujen ohjaaminen oikeaan ennakkoon. Tästä johtuen vasenta kättä pitää harjoitella väsymättä, jotta saavuttaisimme samanlaisen tarkkuuden ja koordinaation vasemmalla kuin oikealla kädellä. Kaksikäisyyttä on hyvä harjoitella niin usein kuin mahdollista, joka tarkoittaa sitä, että käytämme vasenta kättämme niin usein oikean sijasta kuin vain mahdollista. Voimme esimerkiksi heittää palloa tai pelata pingistä vasemmalla kädellä. Voimme myös käyttää hiirtä vasemmalla kädellä (estää myös "hiirikyynärpään" syntymistä). Meidän täytyy myös harjoitella jatkuvasti harjoitusradallamme, jotta vasen kätemme saavuttaisi halutun tarkkuuden. Näistä harjoitteista pitäisi tulla kiinteitä osia harjoitustemme alkuun. Ne ovat osa lämmittelyämme, jonka tarkoituksena on lämmittää lihaksia ja totuttaa niitä oikeaan liikerataan. Useat menestyvät ampujat ovat käyttäneet omaa "miniharjoituspaikkaansa" jo pitkään kiinteänä osana harjoituksiaan.



Kyproksen maajoukkue harjoittelee



Ennako ja kiekon paikka vasemmalla

Tavoitteena on aloittaa harjoitukset mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja mahdollisimman suurella antaumuksella. Tulet huomaamaan, että harjoitusviivoillamme on värillisiä pisteitä.

Luku 4

Matka skeetin ihmeelliseen maailmaan...



Tässä luvussa opimme harjoittelemaan harjoitusviivastomme pisteitä hyväksikäyttäen. Muodostamme myös perustan uudelle harjoitukselle, jota voivat käyttää hyväksi jo hieman pidemmälle päässeet ampujat, jotka haluavat viilata tekniikkaansa vielä paremmaksi.

Tässä luvussa kerromme myös, miten parantaa ammunnan hallintaa sekä kiekkokontrollia silloin kun piiput kuljetetaan oikeaan ennakkoon. Edellisessä luvussa kehoitimme harjoittelemaan harjoitusviivaston kanssa niin useasti kuin mahdollista, jotta piippujen ohjaamisesta vasemmalla kädellä noston aikana tulisi mahdollisimman sujuvaa ja tasaista. Samaan aikaan jyvän ja piippujen tulisi pysyä viivalla. Jos olet jo harjoitellut edellä mainitulla tavalla, panit varmasti merkille, miten seurasit piipuilla kiekon lentorataa tai miten suuren tarkkuuden voi saavuttaa kuljettamalla

la vasemmalla kädellä piippuja kiekon lentorataa pitkin pehmeästi ja tasaisesti jatkuvalla liikkeellä.

Harjoitus tekee mestarin...

Harjoitus kaipaa vielä hieman kehittelyä. Maalaamme muutamia merkkejä kahden metrin välein kummallekin harjoituslinjalle, ensimmäiset noin viisi metriä viivan alusta. Tämän jälkeen lisäämme merkit kiekkoa kuvaavan merkin eteen tarvittavan ennakon kohdalle.



Harjoittelua seinän ääressä

Tämän jälkeen voimme aloittaa toisen ja samalla tärkeimmän jakson harjoituksessamme. Aloitamme menemällä joko 2., 3., 4., 5. tai 6. asemalle. Harjoitus koostuu sekä piippujen tasaisesta ja tarkasta kuljettamisesta pitkin viivaa että piippujen siirtämisestä yhdellä tasaisella liikkeellä kohtaan, jossa haluamme rikkoa kiekon. Jyvän tulee pysyä viivalla koko suorituksen ajan.

Alussa ei tarvitse tehdä muuta kuin toistaa tätä liikesarjaa useita kertoja. Harjoituksessa täytyy pitää mielessä oikean kiekon lentonopeus. Harjoitus toistetaan eri asemilta/paikoista ja kiekon rikkomisen paikkaa voi vaihdella. Tässä vaiheessa ei liipaisinta paineta. Joka tapauksessa tätä harjoitusta tulisi toistaa useasti. Koko huomio tulee kohdistaa aseeseen piippuihin, joita emme saa päästää näkyvistä ennen kuin olemme saavuttaneet oikean ennakon. Tässä harjoituksessa meidän täytyy varmistua siitä, että liikkeemme on oikea, hallitsemme täysin piippujen liikettä ja piiput liikkuvat jatkuvasti viivaa pitkin. Kuten jo mainitsimme, tätä harjoitusta tulee toistaa jatkuvasti eri asemilta käyttäen eri ennakoita ja kiekon rikkomiskohtia.

Ammunnan eri vaiheiden harjoittelu.

Tässä harjoituksessa menetelmänä käytetään suorituksen eri osien harjoittelua erikseen (kts. 3 luku, kuvio 2). Luvussa 3 käsitelimme yksinomaan kuvio 2:n kohtaa 2: "aseen nosto". Seuraavassa harjoituksessa keskitytään kuvion 2 kohtaan 3 "ennakon saavuttaminen" ja kohtaan 4 "ennakon hallinta". Tämäkin harjoitus on erittäin tärkeä. Kun ymmärrämme liikkeen toistettavuuden ja sen vakioinnin tärkeyden, tulee suorituksesta automaattinen. Puhutaan lihaskuistista, joka on sitä, että toistettu liikesarja tallentuu autonomiseen tikapuuhermostoon. Autolla ajaminen on samanlaista: suorituksemme perustuu harjoiteltuun toimintaan, joka on siirtynyt autonomiseen hermostoon. Vaihdamme vaihteita, säädämme kierroslukua ja ohjaamme aistihavaintojemme perusteella ilman, että meidän pitää ajatella kutakin toimintoa erikseen. Autolla

ajamisen mahdollistavat käskyt/impulssit tulevat aivojemme ”hallintakeskuksesta” – samasta, josta tulevat myös ammunta-suoritustamme säätelevät käskyt/impulssit.

Suorita nosto – hallitse peliä/ammuntaa/kiekkoa

Harjoitusten myötä tuleva oikeisiin liikesarjoihin tottuminen helpottaa ja nopeuttaa ammuntaa huomattavasti. Kun olemme päättäneet, minkä ”kiekon” harjoitusviivallamme haluamme rikkoa, viemme piiput päättäväisesti, yhdellä jatkuvalla liikkeellä, oikean ennakon kohdalle. Jos kellotaisimme nostoon/laukukseen käyttämämme ajan, huomaisimme, että emme tarvitse tasaiseen ja hallittuun suoritukseen kuin 0,5 sekuntia. Tämä tarkoittaa sitä, että pystymme nostamaan aseensa poskelle ja samanaikaisesti siirtämään aseensa piiput kohtaan, jossa haluamme rikkoa kiekot puolen sekunnin aikana. Sen jälkeen kun olet vakuuttunut siitä, että pystyt edellä olevan kaltaiseen suoritukseen, on yhdentekevää, ovatko kiekot harjoitusviivalle maalattuja tai oikeasti lentäviä, aitoja kiekkoja. Pystyt viemään aseensa piiput juuri siihen kohtaan kuin pitääkin automaattisesti. Huomaat, että hallitset kiekkoja eivätkä kiekot sinua. Pystyt ”nostamaan aseensa”, ”saavuttamaan ennakon” ja ”hallitsemaan ennakkoa” samanaikaisesti. Toisin sanoen pystyt suorittamaan kolme osaa ampumasuorituksen kokonaisuudesta yhden aikayksikön kuluessa. Vanhalla tekniikalla tähän samaan suoritukseen olisi kulunut kolme aikayksikköä! Jotta pystyisimme tekemään liikesarjasta automaattisen, täytyy siihen lisätä vielä yksi osio: kuva 2, kohta 5 ”laukaisun hallinta”

Koordinaation tärkeys ennen liipaisimen painallusta.

Olemme tulleet kohtaan 5, joka on ehdottoman tärkeä lopputuloksen kannalta. Suuri osuus pummeista johtuu siitä, että vaikka ampuja olisikin tehnyt teknisesti hyvän suorituksen, hän ei onnistu painamaan liipaisinta oikealla hetkellä.

Edellisen harjoituksen selitteessä (ennakon saavuttaminen ja hallinta) kehoitimme välttämään liipaisimen painamista tässä vaiheessa harjoittelua. Tämä tehtiin siksi, että voitaisiin keskittyä pelkästään ennakon saavuttamiseen ja ennakon hallintaan, emmekä antaisi ylimääräisen kolmannen osion, ”laukaisun”, häiritä keskittymistämme.

Äänen käyttö ennakon hallinnassa.

On tullut aika lisätä harjoitukseen uusi osa, laukaisu. Teemme sen ensiksi kuitenkin painamatta liipaisinta. Kun pystymme suorittamaan edelliset osiot (ennakon saavuttaminen ja hallinta) niin voimme täydentää harjoitusta seuraavasti: kun olemme saavuttaneet oikean ennakon, sanomme jonkun lyhyen (yksitavuisen) sanan, joka kuvaa liipaisimen painallusta – esimerkiksi ”bang, klick, joo, ja”.



Harjoituksessa täytyy muistaa, että ennakko todella nähdään ja välittömästi kun ennakko on saavutettu, sanotaan laukausta kuvaava sana. Harjoitus voi tuntua aluksi hieman hankalalta, mutta muutaman kerran jälkeen se alkaa jo sujua. Tulet huomaamaan miten harjoitusten avulla saavutettu koordinoitu ammuntaasuoritus eroaa vanhasta. Muutama asia, jotka tulisi pitää aina mielessä: ensiksi: suhtaudu harjoituksiin aina vakavasti, älä pelleile suorituksen aikana, sano bang tms. vasta kun todella pystyt näkemään ennakon. Toiseksi: älä paina liipaisinta. Äänen käyttöön liipaisimen painamisen sijasta on yksinkertainen syy: aivojen antaman laukaisukäskyn sanominen ääneen on nopeampaa kuin liipaisimen painaminen. Ammunnassa on tärkeää, että reagoimme mahdollisimman nopeasti.

Kuinka lyhennämme silmän, sormen ja liipaisimen välimatkaa?

Kun edellinen ”laukaisun hallinta” äänellä on hallussa, voimme aloittaa äänen ja liipaisimen painalluksen saattamisen yhtäaikaiseksi. Toisin sanoen, siirrämme ”puhutun” laukauksen nopeuden oikeaan laukaukseen. Tätä tarkoitusta varten asetamme klikkipanoksen (tyhjä panos) alempaan piippuun. Tällä estämme koneiston ja iskurin piikin kulumisen. Teemme samanlaisen harjoituksen kuin edelliselläkin kerralla: nostamme aseensa, saavutamme oikean ennakon ja hallitsemme ennakkoa. Kun olemme laukaisemassa sanomalla ”bang”, painammekin liipaisinta samanaikaisesti. Äänen ”bang” ja aseesta kuuluvan ”klik” tulee olla täsmälleen samanaikaisia. Alussa saattaa aseensa klik kuulua myöhemmin kuin äänikommento ”bang”. Tätä harjoitusta tulee toistaa niin kauan, että äännet/komennot ovat täsmälleen samanaikaisia. Tällä tavalla harjoittellessa katoaa se epämiellyttävä tunne, joka joskus hiipii mieleemme kun epäröimme laukaisussa, vaikka kaikki oli hallinnassa, tuloksena ohiammuttu kiekko. Epäröinti ei enää ole kuvioissa mukana, koska suorituksemme perustuu perustellusti järkevään ja koordinoituun liikesarjaan. Ampuja kontrolloi kiekkoa eikä kiekko ampujaa.

Tällä tavoin pystymme viemään aseensa piiput oikeaan kohtaan puolella sekunnissa ja pystymme synkronoimaan aivoärsyksen ja liipaisimen painalluksen.

Lentävä maali on oikeastaan vain aloitusmerkki/signaali opitulle liikesarjalle, jonka pystymme suorittamaan ilman paineita. Pystymme käyttämään suurempaa osaa aivokapasiteetistamme! Samalla tavoin kuin pianonsoittaja tai jonglööri, voimme tehdä samanaikaisesti useita asioita. Tuntuu siltä kuin kiekon kontrolliin käytettävä aika olisi lisääntynyt...

Tämän oppaan eri osissa olemme usein käyttäneet sanaa ”ennakko”. Seuraavassa kappaleessa käsittelemme sitä hieman yksityiskohtaisemmin.

Luku 5

Ennakko



... jälkien viitoittamaa tietä.

Yksi haulikkoratojen eniten esitetyistä kysymyksistä käsittelee ennakkoa. ”Kuinka paljon ennakkoa tarvitaan kakkosen A-kiekkoon?” tai ”kuinka paljon ennakkoa tarvitaan kuutosen B-kiekkoon?” Esitetyn kaltaiset kysymykset ovat tosi yleisiä ampujien keskuudessa, koska kaikki tietävät, että onnistuneen osuman perustana on pystyä määrittämään ja saavuttamaan oikea ennakko.

Kun ampujilta kysytään, mikä on tarkka ennakko kullekin kiekolle, saa vastaukseksi kovin epämääräisiä tai yleisiä vastauksia, jotka eivät tee ketään yhtään viisaammaksi... Kuitenkaan ei pidä luulla, että ampujat yrittäisivät salata mitään tai olla paljastamatta salaisuuksia. Todellisuudessa useimmilla ampujilla on niin henkilökohtainen, usein epämääräinen kuva siitä, mitä ennakko on. On vaikea pukea sanoiksi sellaista, joka on enemmän mielikuva kuin tietoinen havainto. On kovin yleistä, että ampujat vannovat, että he eivät käytä ollenkaan ennakkoa! Tämä on hyvä esimerkki siitä, minkälainen henkilökohtainen lähestymistapa on ja siitä, että ennakko koetaan kovin irrationaalisesti/tunteenomaisesti. Olen osallistunut tästä aiheesta useisiin kiihkeisiin keskusteluihin huippuampujien kanssa – mukana muutamia maailmanmestareita. Kun kysyttiin, kuinka paljon ennakkoa kukin käyttää kullakin asemalla, tulokset olivat ainakin pinta-puolisesti hämmentäviä. Jotkut ampujat vannoivat, että he ampuivat muutaman sentin ennakolla kun toiset taas sanoivat ampuvansa metrin ennakolla. Kaikki yhdeltä ja samalta asemalta! Keskustelua käytiin kovin kiivaasti, jokainen yritti näyttää, joskus hieman hämmentyneinä, että hänen tapansa oli oikea ja kuinka ehdottoman varmasti tämä oli se ainoa oikea tapa. Monet asialliset ja järkevät argumentit osoittivat, että oikeastaan kummatkin ennakot olivat oikein. Siihen käytettiin vain kahta täysin erilaista lähestymistapaa. Seuraavassa tarkastelemme näitä hieman tarkemmin.

Kuinka usein olemme jo maininneet käsitteen ennakko?

Jokaisessa aikaisemmassa kappaleessa olemme maininneet tämän käsitteen useita kertoja. Tässä 19

muutama esimerkki:

1. “Onko minulla selkeää kuvaa siitä, kuinka paljon ennakkoa kullekin kiekolle tulisi antaa?”(luku 1)
2. “...Tarkka tämän termin selitys ja visualisointi jokaiselta asemalta ja jokaiselta kiekolta ottaen huomioon sekä tieteellisen näkökannan että ampujien kokeman (käytäntö).” (luku 2)
3. “...ennakon saavuttaminen”.(luvut 2 ja 3, kuvat 1 ja 24.) “Opetelkaamme käyttämään vasenta kättämme (vasenkätisillä oikeaa kättä) ohjaamaan piippuja kohti oikeaa ennakkoa. (luku 3)”
ja viimeiseksi,
5. “Koko huomiomme tulisi kohdistua asean piippuihin, joita emme saa päästää näkyvistä ennen kuin olemme saavuttaneet oikean ennakon.” (luku 4)

Tutustumme ennakkoon...

Ennakon hahmottaminen on todella tärkeä tekijä onnistuneessa suorituksessa ammuttaessa liikkuvaa kiekkoa. Voimme kuvailla skeetissä tarvittavan ennakon seuraavasti:

”Ennakko on liikkuvan maalin ja haulikuvion kohtauspiste”.

Jos tiedämme kiekon ja haulikuvion nopeudet ja etäisyyden, jolta haluamme kiekon rikkoo, on ennakon laskeminen kohtuullisen helppoa. Tavoitteena selkiyttää kuvaamme ennakosta.

Kun rakensimme harjoituspaikkamme, teimme muutamia kiekkoja kuvaavia merkkejä, ja niitä vastaavia ennakkoja kuvaavat merkit. Näitä merkkejä kohti piti kuvitteellisen laukauksemme lähteä, jotta kiekko olisi matkallaan osunut kuvitteelliseen hauliparveemme. Mallimme auttoi meitä saavuttamaan haulikon piipuilla kohdan, jossa maalimme tulisi sijaitsemaan samaan aikaan hauliparvemme kanssa. ...ja yllätys, meillä on ennakko... Tämän käsitteen tärkeyttä ei voi oikeastaan painottaa liiaksi. KAIKKIA kiekkoja ammutaan ennakkolla. Piste. Skeetissä kun ei ole paikallaan olevaa kiekkoa. Jos ammutaan ilman ennakkoa, ammutaan ohi. Helppoa ja yksinkertaista. Ennakko voi olla joko iso tai pieni, riippuen kahdesta tekijästä:

1. Miltä asemalta ammutaan, ja mitä kiekkoa.
2. Minkälaista tähtäystapaa ampuja käyttää.

Pidetään nämä mielessä kun etenemme.

Oikean ennakon määrä.

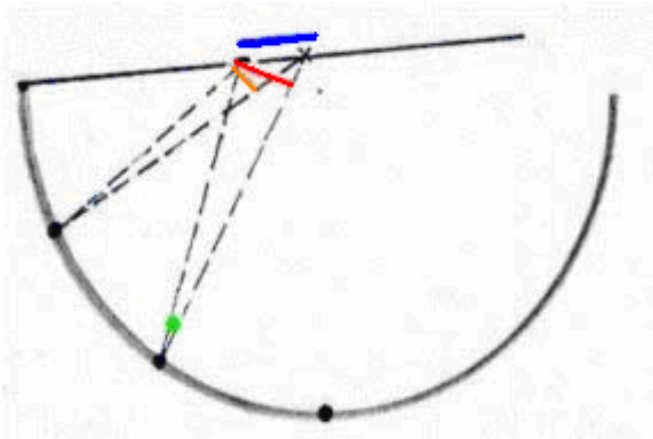
Tarkastelkaamme ennakkoa hieman tieteellisesti. Ennakko pystytään helposti laskemaan yksinkertaisella laskutoimituksella. Tekijöinä laskutoimituksessamme meillä on kaksi lentävää esinettä tai asiaa. Kiekko ja hauliparvi. Tunnumme kummankin etäisyyden ja lentonopeuden. Pystyäksemme kehittämään tuntuman tähän, pitää meidän hieman tutkia teoreettisen ennakon käsitettä.

1. Etäisyys jossa haluamme rikkoo kiekon, mitattuna kopista pitkin kiekon lentorataa:

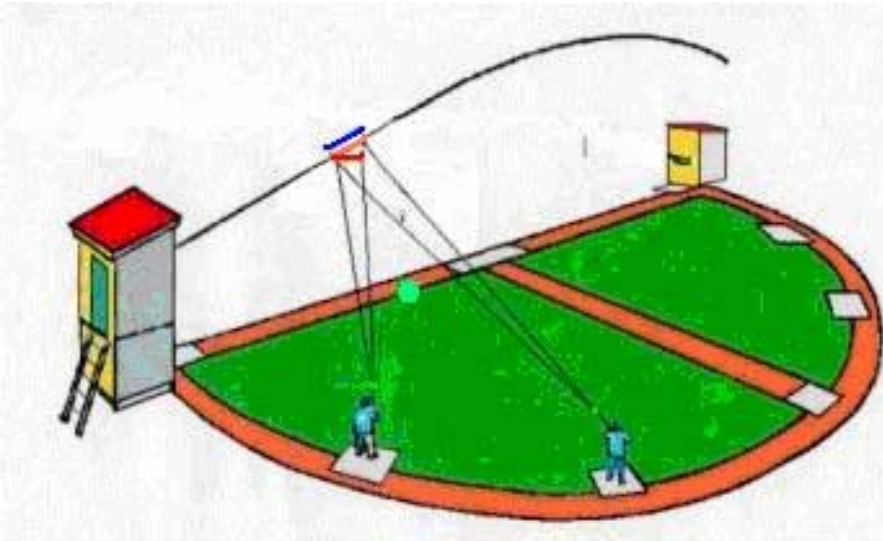
19m(Td)

2. Kiekon nopeus: 22 m/s (Ts)(target speed) Speed of the target: 22 m/s (Ts). (target speed)
3. Hauliparven nopeus 340 m/s (Ps) (pattern speed)

Käytämme seuraavaa laskukaavaa: Ennako on $Ts/Ps \times Td$. Kun sijoitamme arvioimamme arvot laskukaavaan, saamme vastaukseksi 1,23 metriä. Nimeämme saadun arvon ”teoreettiseksi ennakkoksi”. Teoreettinen ennako on sama jokaiselta asemalta jos kaavaan sijoitetut arvot ovat samat. Todellisuudessa ”teoreettinen ennako” säilyy samana, vaikka siirtyisimme eri asemalle. Kokemamme ”visuaalinen ennako” on erilainen, riippuen katselukulmasta/perspektiivistä ja ”passiivisen” silmän aiheuttamasta vääristymästä. Havainnollistamme asiaa seuraavan kuvan avulla.



Kuva 3 Visuaalisen ennakon vaihtelu



Kuva 4

Sininen viiva = ”teoreettinen ennako”
Punainen viiva = ennako, jonka ampuja näkee 3-asemalta, ”näkyvä ennako”
Oranssi viiva = ennako, jonka ampuja näkee 2-asemalta, ”näkyvä ennako”
Vihreä pallo = ennako, jonka ampuja näkee tähtäimeltä

Kuvat 3 ja 4 helpottavat hieman ennakon käsitteiden ymmärtämisessä.

Muutamia näkökohtia...

1. On vain kohtuullisen vähän asemia, joissa "teoreettinen ennakko" on sama kuin "näkyvä ennakko", jonka ampuja näkee laukaistessa. Tämä tapahtuu vain jos ampujan tähtäyslinja on kohtisuoraan kiekon lentorataan nähden.
2. Melkein kaikilla asemilla "näkyvä ennakko" on pienempi kuin "teoreettinen ennakko" ja se vaihtelee asemakohtaisesti. Juuri tämän vuoksi ennakko on käytännöllisesti katsoen tärkein tekijä johon ampujan tulee perehtyä. Ampujan tulee muodostaa mielikuva ennakosta – pisteeseen johon piiput tulee ohjata suorituksessa. Pisteeseen, jossa hauliparvi kohtaa kiekon tunnetuin seurauksin... Ampujan kokema ennakko on kohtuullisen suuri, ainakin 3,4 ja 5 asemilla, riippumatta siitä lähteekö kiekko A- tai B-tornista.
3. On olemassa vielä yksi tapa nähdä ennakko: ampuja katsoo ennakon vain tähtäinsilmä auki. Jos tähdätään näin, kuten vain harvat haulikkoampujat maailmassa tekevät, huomataan, että menetelmä on tarkka, mutta vaatii enemmän aikaa kontrollin saavuttamiseen ja laukaukseen. Menetelmä on hieman hankala nykyisen "extreme-skeetin" nopean ammunnan vaatimusten kanssa. Tällä tavalla ampuvilla on taatusti vaikeuksia pitää tulostaso yhtä korkealla verrattuna entiseen, jolloin tekniset vaatimukset ammunalle olivat hieman helpommat.

Pyrstötähti?

Nyt kun olemme hieman selkiyttäneet teoriasolla eri tapoja kokea/nähdä ennakko, lisäämme vielä muutaman ajatuksen. Kun olemme painaneet liipaisinta, hauliparvi lentää kohti otta-
maamme ennakkoa. Parvi muodostaa pyrstötähden muotoisen kuvion, jonka tehollinen leveys on noin 80 senttimeriä normaaleilla ampumamatkoilla. Käytännön hyöty parven pituudesta ja leveydestä on se, että nosto- tai muun virheen sattuessa, hauliparven muoto "korjaa" virheen tiettyyn rajaan asti. Jokainen meistä on ampunut kiekon rikki kahteen osaan hauliparven reuna-
hauleilla. On kuitenkin ehdottoman tärkeää, että ampujalla on selkeä kuva ennakosta ja eri ta-
voista saavuttaa se. Onneksi ennakon ei tarvitse olla täydellisen tarkka/oikea... Hyvin tehty suo-
ritus riittää, jopa puolen metrin virhe ennakossa voi johtaa kiekon rikkoutumiseen. Ainakin jos-
kus.

Matemaattinen malli

Esitämme muutaman mielenkiintoisen ja käytännöllisen vinkin, jotka ovat keino lisätä tai sy-
ventää tietämystä haulikkoammunnasta. Mitä enemmän tietoa asiasta on, sitä paremmin hallitsee
asian ja sitä parempi itseluottamus. Tämä malli toisaalta syventää tietämystä ja toisaalta on hal-
lintaväline sekä tarjoaa vastauksen mieltä askarruttavissa tapauksissa. Malli auttaa erilaisten, jo
aikaisemmin käsiteltyjen ennakoiden tunnistamisessa. Malli osoittaa, kuinka "teoreettinen en-
nakko", "nähty ennakko" ja "jyvällä näkyvä ennakko" muuttuu havainto-/ampumakohdan tai
ampuma-aseman mukaan. Mallin avulla voidaan selvittää, millä asemilla "teoreettinen ennakko"
ja "nähty ennakko" ovat identtisiä. Onneksi matemaattista mallia ei tarvitse pitää mielessä am-
munnan aikana, se on pikemminkin apuväline harjoiteltaessa. Ammuntasuorituksen aikana aja-
tusten tulisi olla konkreettisissa asioissa, joita haluamme painottaa suorituksen aikana. Tähän
asti olemme käsitelleet asioita teoreettiselta näkökannalta. Ampuja tarvitsee kuitenkin käytän-

nön asioita, esimerkiksi kiintopisteen radalla, joka auttaa ennakon määrän visualisoinnissa. Ennakon visualisointi mielessä on ihan ok. 1,5 metrin ennakon arviointi 3 metristä on kuitenkin täysin erilaista kuin ymmärtää ja nähdä mielessä, minkä kokoinen 1,5 metrin ennakko on 18, 20 tai 22 metrin päästä katsottuna.

Nämä ennakot ovat kuitenkin erittäin tärkeitä... Ampujan tulisi pystyä visualisoimaan ennakko 8 - 24 metrin päästä katsottuna. Ennakot pitäisi saada "valokuvattua" mieleemme. Apukeinona näiden mielikuvien muodostamisessa käytämme mallitolppia, jotka kuvaavat kiekkoa ja tarvittavaa ennakkoa. Näitä käsittelemme seuraavassa kappaleessa yhdessä "hallinta-alueiden" kanssa.

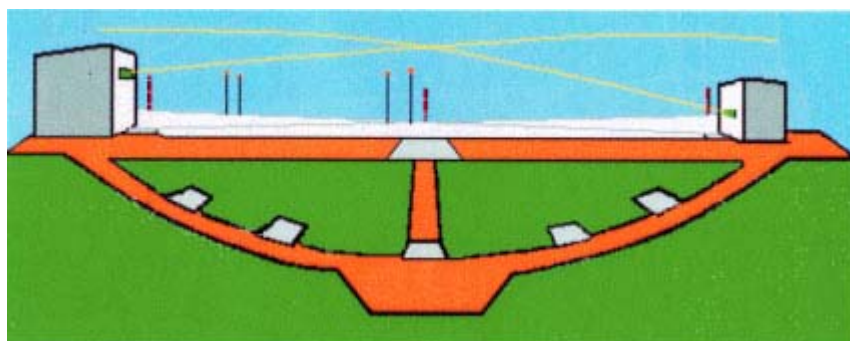


Kuva 5 Mallitolpat paikallaan radalla nähtynä 4 asemalta.

Luku 6

Mallitolpat

Kuten edellisen kappaleen lopussa totesimme, että "Ampujan tulisi pystyä visualisoimaan ennakko 8 - 24 metrin päästä katsottuna". Kuva näistä ennakoista tulee painaa mieleen. Jotta pystyisimme tekemään näin, kannattaa rakentaa harjoitusrata, johon olemme pystyttäneet mallitolppia kuvaamaan kiekkoa ja ennakkoa.



Kuva 6 Harjoitustolppien paikat nelosaseman ensimmäisiä kaksoiskiekkoja varten

Mitä tolpat ovat?

Tolpat junnataan maahan pystyyn pareittain, siten että niiden pää ulottuu 2.80 metrin korkeuteen.

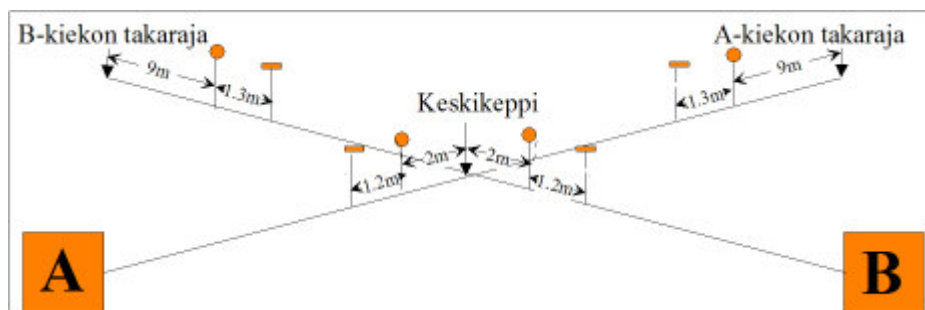
Tolppiin kiinnitetään hyvin erottuvan väriset lätkät, esimerkiksi kiekot, joista toinen asetetaan pystysuoraan ja toinen vaakasuoraan. Pystysuora esittää ennakon paikkaa ja vaakasuora rikottavaa kiekkoa. Olisi hyvä jos tolpat voitaisiin rakentaa esimerkiksi sisäkkäin menevistä alumiini-putkista. Jokainen tolppapari asennetaan kiekon lentoradan alapuolelle, kaksi A-kiekon lentoradalle ja kaksi B-kiekon lentoradalle. Ylläolevassa kuvassa ja viitosluvun viimeisessä kuvassa tolppia käytetään kuvaamaan ennakkoa ja kontrollialuetta. Voisi olla hyvä, jos tolpat voisi tukeaa hyvin, niin että ne eivät pääse liikkumaan sivuttaissuunnassa. Esimerkiksi aidantolppien tuennassa käytetyt, sinkittyä terästä olevat kiilajalat voi iskeä maahan niin, että tolppa pysyy tukevasti pystyssä. Toteutustapa riippuu kuitenkin maaperästä, kovaan maahan ei voi iskeä kiilajalkoja, siihen sopii joku muu ratkaisu, esim. auton renkaaseen valettu tuki paremmin. Tolppien pitää olla ehdottoman pystysuorassa, jolloin tolppien välinen etäisyys on sama sekä ylä- että alaosassa.

Mitat

Seuraavassa tolppien asennusohjeet.

1. Ensimmäinen tolppa, jossa on kiekko pystyssä, edustaa ennakkoa ja se asennetaan A-kiekon lentoradan alapuolelle 2 metrin päähän keskikepistä (17 metriä kopista).
2. Toinen tolppa, jossa on kiekko vaakatasossa, edustaa rikottavaa kiekkoa ja se asetetaan kiekon lentolinjalle, lähemmäksi koppia, 1.20 metrin päähän ensimmäisestä tolppasta. (tolppien välinen etäisyys on otettu matemaattisesta mallistamme)
3. Kolmas tolppa, jossa on kiekko pystytasossa, asetetaan B-kiekon lentoradalle 9 metriä ennen takarajaa (linja A-kopista suoraan ulospäin, merkitty kepillä).
4. Neljäs tolppa, jossa on kiekko vaakatasossa, esittäen rikottavaa kiekkoa, asennetaan B-kiekon lentolinjalle, 1.30 metriä kolmannesta tolppasta keskikepille päin. (kts. matemaattinen mallimme)

Jokaisen tolppaparin tulee olla linjassa kiekon lentoradan kanssa. Linjaus voidaan tarkastaa tolppien asennuksen jälkeen seuraamalla 1. asemalta ja vastaavasti 7. asemalta kiekon lentorataa. Allaoleva kuva selkiyttää tolppien asettelua.



Kuva 7 Mallitolppien sijoittelu

Mitä hyötyä näistä tolppista on?

Olemme luoneet tarpeelliset puitteet tehokkaalle käytännön harjoittelulle. Seuraavaan harjoitukseen täytyy keskittyä hyvin, jotta pystyisimme saamaan siitä kaiken sen käytännön hyödyn ja tiedon. Rata tarjoaa puitteet myös muille harjoituksille.

Tolpat ovat valmiina ja voimme alkaa neljän ensimmäisen aseman harjoittelemisen. Tarkastelkaamme A-kiekon lentoradalla olevia kahta ensimmäistä tolppaa. Jos tolpat ovat oikein asetettuja, voimme nähdä tolppien olevan samassa linjassa keskikepin kanssa. Tolpan päässä on kiekko ja hieman sen alapuolella näemme ”pallon”, joka edustaa tarvittavaa ennakkoa. Kakkosasemalta tarkasteltuna pallo näyttää olevan hieman korkeammalla kuin kiekko, koska kiekon lentorata on nouseva. Pallo on 1.20 metriä kiekon etupuolella. Joka tapauksessa, ykkösasemalta katsottuna kiekko ja pallo näyttävät olevan yhdessä. Näkymä kannattaa painaa mieleen, koska ne ovat tarpeen kun aloitamme harjoittelun haulikon kanssa. Ykkösasemalla pallo on hieman kiekon alapuolella ja se on nimenomaisesti se paikka, johon haluamme tähdätä laukauksemme.

Mielikuva-ammunta...

Kun tarkastelemme kakkosasemalta A-kiekon tolppia, saamme arvokasta tietoa siitä, miltä 1.20 metrin ennakko näyttää noin 17 metrin etäisyydeltä. (Kakkosasemalta havaittu ennakko on kohdullisen pieni.) Painakaamme tämä kuva mieleemme ja siirtykäämme kolmos- ja nelosasemalle. Näiden kahden aseman jälkeen huomaamme, että koettu ennakko lähestyy teoreettista ennakkoa. Kaikkein tärkeintä on tieto tarvittavan ennakon määrästä ja mihin kohtaan pitää tähdätä (ennakkoa kuvaava pallo) laukaus jotta kiekko menisi rikki. A-kiekon tolppien mieleenpainamisen lisäksi pitää myös kiinnittää huomio B-kiekon lentoradalla olveine tolppien asettelu. Ne antavat meille arvokasta informaatiota tarvittavan ennakon määrästä. Samalla tavalla kuin A-kiekon ennakot ”valokuvattiin” muistiin, pitää myös B-kiekon ennakot ”valokuvata” jokaiselta asemalta, ne näyttävät tuplien jälkimmäisen kiekon rikkomiseen tarvittavaa ennakkoa. Jokaisella asemalla ennakko näyttää erilaiselta, meidän pitää painaa nämä ennakot mieleemme, jotta voisimme käyttää niitä oikeaan aikaan.

Hallinta-alue

Olemme jo tehneet kovin käytännönläheisen harjoituksen rakentamalla oikeaa ennakkoa kuvaavat tolpat ja käyttämällä niitä malleina. Olemme myös käyneet läpi jokaisen aseman, joilla olemme muodostaneet mielikuvan kiekkoista ja tarvittavista ennakoista oikeilla etäisyyksillä. Teimme melkein samanlaisen harjoituksen harjoitusviivastomme avulla, jolloin harjoittelimme piipun kuljettamista ja hallintaa sekä haulikon nostoa poskelle. Viivaston avulla tehtyä harjoitusta on hyvä toistaa jatkuvasti, sitä kannattaa harjoitella jokaisen harjoituksen aluksi. Seuraavassa tutustumme muutamaan haulikon kanssa tehtyyn harjoitukseen. Sitä ennen otamme käsittelyyn ”hallinta-alueen”. Samoin kuin kaikissa aikaisemmissakin harjoituksissa, harjoitteluun tulisi keskittyä todella hyvin. Vähän sinne päin – harjoittelu on sama kuin ei harjoittelua tai se voi jopa olla haitallista edistymisen kannalta. Luvussa 4 käsittelimme harjoitusviivoja harjoitteluradallamme. Olisi hyvä lukea se uudestaan, sillä seuraavassa harjoituksessa teemme samat asiat yhdellä eroavuudella. Nyt kun asemen nostaminen on hallussa ja piiput pystytään viemään oikeaan ennakkoon koordinoitusti ja kontrolloitusti harjoitusviivastomme avulla, teemme harjoituksen oikeassa ympäristössä, skeet-radalla, oikeilla kiekkoilla. Kiekon lentorata on kuvitteellinen viiva A-tornista kohti kahta mallitolppaamme. Tätä lentorataa pitkin oikea kiekko lentää ja sitä pitkin pitää piippujenkin liikkua vasemman käden ohjaamana samanaikaisesti kun nostamme asemen poskelle tasaisella ja hallitulla liikkeellä...

Tarkkailua...

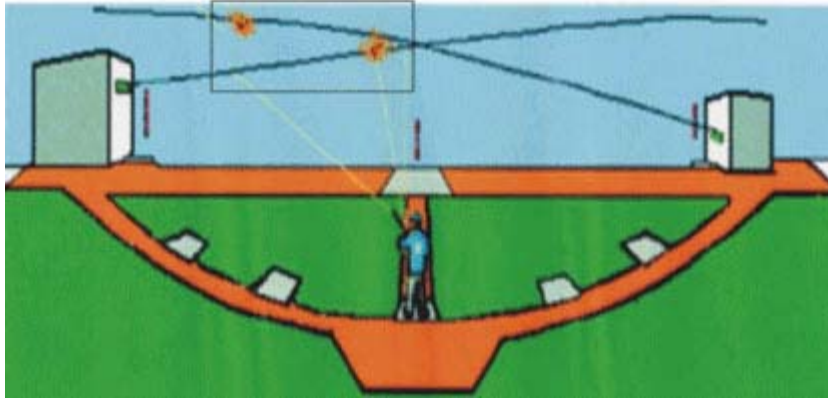
Jos tarkkailemme A-tornista, kakkosesta neloseen ja B-tornista, nelosesta kuutoseen, lähtevää kiekkoa, huomaamme sen lentävän kovaa, todella kovaa ensimmäisten kymmenen tai yhdentoista metrin aikana. Kahdentoista merin jälkeen kiekko tuntuu menettävän nopeuttaan. Tämän huomaa erityisesti kakkoselta ja kuutoselta. Ensimmäisen kymmenen metrin matkalla kiekko tuntuu etenevän käsittämättömän nopeasti. Tämän jälkeen nopeus tuntuu hidastuvaan ja kiekko näyttää liitävän hitaasti taivaalla... On oikeastaan kaksi asiaa, jotka selittävät, miksi kiekko tuntuu liikkuvan niin nopeasti ensimmäisen kymmenen metrin aikana. Ensimmäinen on oikeastaan aika subjektiivinen. Kokeet, joita tehtiin matemaattisen mallin muodostamisen aikana, osoittivat, että kiekon nopeus pysyy melkein samana 35-40 ensimmäisen metrin aikana. Kuitenkin, mitä lähempänä lähtöpistettä tarkkailemme kiekkoa, sitä nopeammin se tuntuu lentävän. Toinen asia on oikeastaan ihka oikea ongelma.. Kiekko liikkuu hieman nopeammin 10-12 ensimmäisen metrin aikana. Tämän jälkeen nopeus tasaantuu/vakiintuu ”hallinta-alueella”. Edellyttäen, että kiekko heitetään lyhytlapaisella koneella. Kummassakin tapauksessa ongelma on enemmänkin psykologinen kuin todellinen, jos otamme huomioon sen tosiasian, että kiekko menettää nopeuttaan ensimmäisen 12 metrin jälkeen.

Hieman retorinen kysymys: voisiko olla oikein keskittää koko huomio kiekon lentoon ensimmäisen 12 metrin aikana? Vai voisiko olla oikein jättää huomiotta ensimmäisten metrien aikana kiitävä kiekko ja keskittää huomio alueeseen, joka sijaitsee 12-18 metrin välissä? Tällä alueella huomiokykyämme on parempi ja luotettavampi. Kysymysten tarkoituksena oli kiinnittää huomiomme meille tärkeään kiekon lentoradan alueeseen, joka sijaitsee 12 ja 18/19 metrin välillä, hallinta-alueeseen. Alueeseen, jossa kiekon hallinta on helpompaa, tehokkaampaa ja tarkoituksenmukaisempaa - jos käytämme hyväksi oppeja joita olemme omaksuneet aikaisempien harjoitusten avulla. Tällä alueella nostamme haulikon poskelle puolessa sekunnissa samanaikaisesti kun siirrämme piiput siihen kohtaan, missä haluamme niiden olevan, tarkalleen oikean ennakon kohtaan!



Kuva 8 Oikea B-kiekon ennakko 5-asetamalla

Alue, jossa toiminta tapahtuu - hallinta-alue.



Kuva 9 Hallinta-alue neloselta ammuttaville kaksoiskiekoille

Haluaisin vielä kerran painottaa, että näiden neljän tolpan aseointi/asettelu on tärkeässä asemassa kun lähemme ratkomaan kysymystä, mitä ampumatekniikkaa käyttää nelosen kaksoiskiekkoihin. Joka tapauksessa käytämme tolppia toistaiseksi mielikuvan muodostamiseen oikeasta ennakosta oikeilla etäisyyksillä neljältä ensimmäiseltä asemalta. Syy painotukseen on siinä, että näiden kahden tolpan pitäisi olla haulikon liikkeen rajana ammuttaessa loittonevia kiekkoja. Onneksi uusi kykymme nostaa ase poskelle samanaikaisesti aseensa etsiessä tasaisesti ja hallitusti oikean ennakon kohdalle helpottaa liikkeen lopettamista muutamaa metriä ennen näitä tolppia. Seuraavassa luvussa käsittelemme tolppien käyttöä mittapisteinä harjoituksissa.

Luku 7

On tullut viimein se hetki, jolloin testaamme kaiken oppimamme käytännössä. Toivottavasti kaikki, jotka ovat ottaneet käyttöön Askel askeleelta – konseptin, ovat jatkaneet lukemisen ohessa harjoittelua ja harjoituskierrosten ampumista. Yksikään innokas skeet-ampuja ei pysty olemaan erossa kovin pitkään ilman ampumista, joten on kovin vaikeaa olla ampumatta ennen kurssimme päättymistä. Joka tapauksessa palaute ISSF News-palstalta sekä sähköposteista on osoittanut, että useat ampujat ovat ottaneet metodin käyttöön joko kokonaan tai sovellettuna. Toivottavasti monet jatkavat innokkaasti uuden kokeilua. Pitää muistaa, että parempaa tulosta ei saavuteta ilman tinkimätöntä paneutumista sekä esitettyihin että jäljempänä seuraaviin tekniikoihin. Emme saa unohtaa, mikä alkuperäinen tavoitteemme oli: ”Päätavoitteena oli kaikilta paikoilta tapahtuvan ammunnan järjeistäminen, joka tarkoitti koko ammunnan hajottamista osatekijöihinsä, näiden analysointi ja uudelleen kasaaminen järjestyksessä kokonaisuudeksi, jolla ei ollut mitään tekemistä entisen, ennen vuotta 1992 käytetyn tyylin kanssa. Päämäärä, joka oli erittäin korkealla, oli osua kaikkiin kiekkoihin.” Tavoitteemme on edelleen osua kaikkiin kiekkoihin kilpailun aikana... Askel askeleelta – metodin kokonaisvaltainen omaksuminen tuo ehdottomasti parempia tuloksia kuin jonkin osan vieminen vanhaan tyyliin. Metodien osat ovat tarkkaan harkittuja ja testattuja, sekä teoriassa että käytännössä.

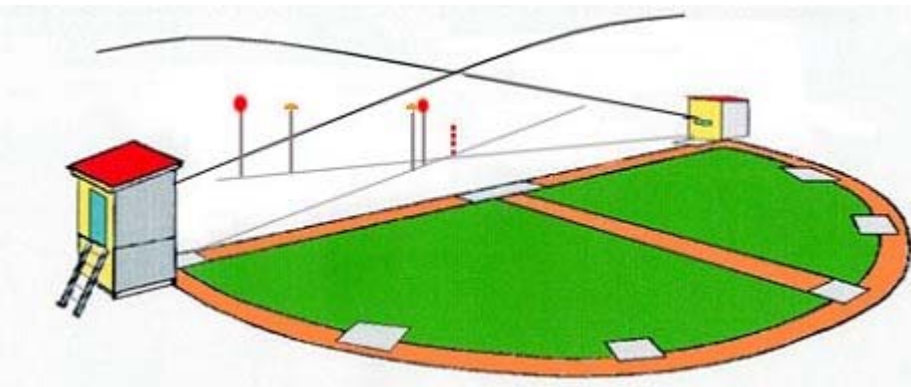


Mitä olemmekaan oppineet tähän asti?

Olisi kenties hyvä tehdä pieni itsearviointi tarkistaaksemme, miten olemme edistyneet uuden ammuntatyylin omaksumisessa.

1. miten paljon aikaa olen käyttänyt vasemman käden taitojen kehittämiseen samalle tasolle oikean käden kanssa? Muistanet piippujen kuljettamiseen tarvittavat harjoitteet... Teenkö säännöllisesti näitä harjoituksia? Onko vasemmasta kädestäni tullut aktiivinen?
2. Onko käytössäni harjoitusviivasto, jonka parissa voin harjoitella ammuntaa? Teenkö näitä harjoitteita säännöllisesti ennen ampumaharjoituksia? Onko liikkeeni sulava hakiessani oikeaa ennakkoa? Onko liike koordinoitu ja oikein ajoitettu "Klikin" kanssa?
3. Pystynkö kontrolloimaan kiekkoa sen sijaan, että kiekko kontrolloi minua? Pystynkö oikein ajoitettuun, yhtäaikaiseen liikkeeseen?

Toisin sanoen, pystynkö saavuttamaan oikean ennakon ja hallitsemaan sitä sekä laukaisemaan siinä ajassa kun nostan tukin poskelleni? Pystynkö tekemään tämän automaattisesti ja toistamaan sitä kerta toisensa jälkeen? Toimiessani automaattisesti, pystynkö näkemään, mitä teen? Vastausten jälkeen olemme valmiita jatkamaan eteenpäin, tietoisina niistä toimenpiteistä joita tulee tehdä parantaaksemme ensin yksittäisten kierrosten tuloksia, jonka jälkeen tulostaso vaikuttaa myöhemmin.



Kuva 10

Seuraavaksi siirrymme radalle, joka on varustettuna asianmukaisilla mallitolpilla, jotta pystyisimme hallitsemaan ja rikkomaan kiekkoja helpoimmalla mahdollisella tavalla.

Käsiteltävänä on vielä useita mielenkiintoisia tekijöitä:

Mistä kohtaa kiekon lentorataa kannattaa lähteä kuljettamaan piippuja? Vaihteleeko paikka aseman mukaan? Mihin kohtaan kohdistaa katse kiekkoja pyydettäessä? Mitä mieltä kun odotamme kiekon lähtöä? Mitä tehdä asemien välisen tauon aikana?

Käsittelemme myöhemmin näitä ammunnan tulokseen vaikuttavia asioita hieman yksityiskohtaisemmin. Kuten muistamme, ”mitä yksinkertaisemmat ja järkevämät kilpaurheilijan liikeradat ovat, sitä parempi on suoritus.”

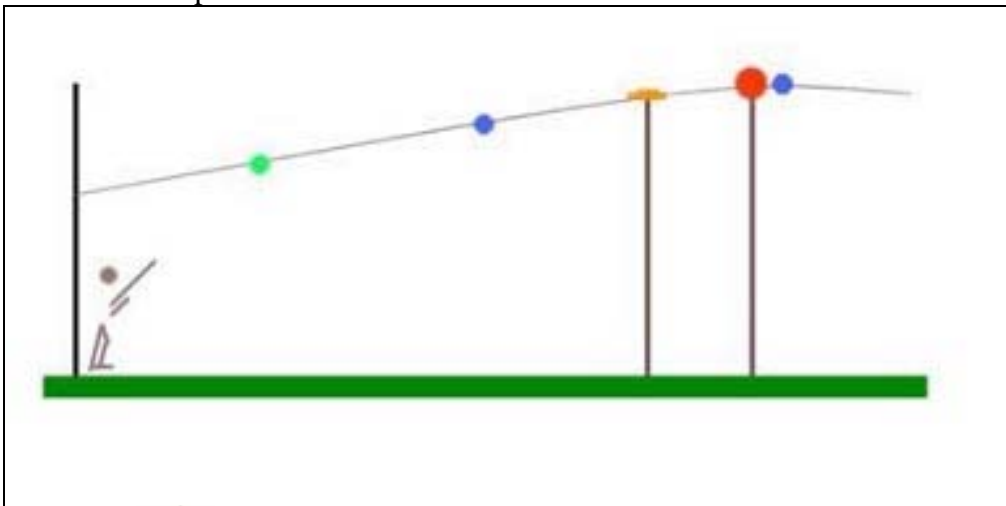
Tähänastiset harjoitteet ovat vieneet meitä kohti yksinkertaistettuja liikeratoja ja jatkamme tällä tiellä, jotta voisimme omaksua lisää tarpeellisia yksityiskohtia. Kuutosluvun päätteeksi pyysimme sinua lukemaan nelosluvun uudestaan, koska palaamme useasti kyseisiin harjoitteisiin harjoitusviivastomme avulla. Nyt pääsemme kuitenkin mallitolpilla varustetun oikean radan pariin. Tärkeintä on oppia kontrolloimaan oikeaa kiekkoa oikealla lentoradalla...

Aloitamme harjoituksen 1-asemalta.

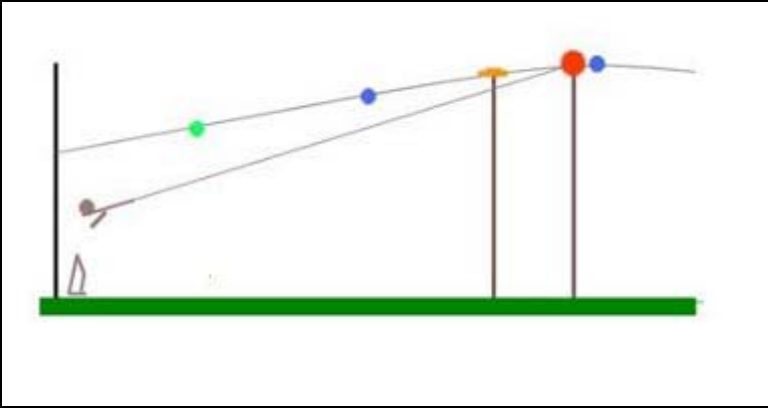
Lataa ase tyhjällä patruunalla ja tähtää kohti ennakkoa osoittavaa palloa. Tämän jälkeen asetaudu mukavaan, tasapainoiseen asentoon. Oikeassa asennossa sinun ei pitäisi tuntea ylimääräisiä jännitteitä niskassasi, käsissäsi tai jaloissasi. Oikeaa asentoa kannattaa etsiä tunnollisesti. Oikeasta asennosta on helppo ampua sekä yksittäinen että kaksoiskiekot. Kun olemme saavuttaneet mielestämme oikean asennon, puramme asennon viemällä haulikon valmiusasentoon muuttamatta jalka-asentoamme ja tarkastamme, että piippujen linja on kohtisuorassa kiekon lentorataan nähden.

Oikean asennon saavutettuaamme voimme aloittaa harjoituksen, jonka aiheena on kiekon lähdön havainnointi ja piippujen vieminen hallinta-alueelle. Tämä tapahtuu samanaikaisesti kun nostamme perän poskelle ja viemme piiput oikeaa ennakkoa esittävään palloon yhdellä liikkeellä hallinta-alueen alusta lähtien, ilman, että liikerata huojuu puolelta toiselle.

Tee harjoitus huolella, muista pitää piiput kiekon lentoradalla sekä sovittaa suorituksen nopeus kiekon lentonopeuteen.



Kuva 11. A-1 alkuasento



Kuva 12. A-1 loppuasento

Valmiusasento: Kun etsimme oikeaa asentoa, tulee muistaa, että emme ole 100 metrin juoksun lähtöviivalla. Kaikki vaanimis – ym. asennot ovat vain haitaksi oikeaa ja juohevaa (fluid) liikettä ajatellen. Usein ylikireä saalistusasento on merkki turhasta jännityksestä, joka taas huonontaa suoritusta. Hyvä suoritus on hyvin organisoitua ja harjoiteltua järkevää toimintaa. Askel askeleelta – metodi on paljon helpompaa, miltä se aluksi näyttää. Se vaatii oikeastaan vain tarkkuutta ja yksinkertaista suoritusta. Psykkisen ja psykologisen tilan tulee olla rauhallinen mutta määrätietoinen. Ampumaradan “vaanijoilla” on melkein päinvastainen tila.

Oikean liikkeen oppimiseen tarvitaan vain normaali asento. Samanlainen kuin keskustelisimme vieressä seisovan kaverin kanssa. Siihen lisäämme vain tarvittavan lievän etunojan, jota tarvitsemme kompensoimaan laukauksesta johtuvaa rekyyliä. Etunoja saavutetaan siten, että siirrämme painostamme 2/3 vasemmalle jalallemme, joka on hieman taivutettuna. Polvi ei saa kuitenkaan notkahtaa tai olla ”löysä”. Tämän jälkeen kumarrumme hieman eteenpäin. Tämä yhdessä käsien liikkeen kanssa helpottaa sekä aseensa nostoa sekä rekyylin vastaanottoa. Pään tulisi olla hieman eteenpäin taivutettuna, ilman lihasjännitystä niskassa, valmiina vastaanottamaan poskipakkaa. Pää ei saa kuitenkaan taivuttaa pitemmälle eteenpäin. Aseensa nostetaan poskelle oikean ranteen ja käsivarren yhtäaikaista liikkeellä. Pää ei paineta poskipakkaan...



Kuva 13 Oikean asennon voi saavuttaa vaikka 14 vuoden iässä...

Jalat muodostavat tasapainomme perustan. Jalkojen välinen etäisyys riippuu ampujan pituudesta. 180 cm pitkän ampujan jalkojen väli tulisi olla noin 20 cm mitattuna kantapäistä. Pidemmällä

ampujalla mitta on isompi, lyhyemmällä pienempi. Oikea jalka asetetaan hieman vasemman taakse. Pitää olla tunne, että täyttää koko aseman ja että tasapaino on hyvä... Tunne, että asema on hallussa. Liian kapea jalka-asento voi horjuttaa ampujan pois tasapainosta, varsinkin ammuttaessa kaksoiskiekkvoja. Liian leveä asento taas tekee kehosta liian jäykän. Ja ennemmin tai myöhemmin se vaikuttaa taas liikkumiseen.

Takaisin harjoitusten pariin...

Toista harjoitustamme useita kertoja 1-asemalta ja sano "bang" kun jyvä osoittaa ennakkopallloon. Pane myös merkille, miten jyvä on kiekon alapuolella. Ennakkopallon ja kiekon välienne etäisyys on tarvittava ennakko. Usean toiston jälkeen suoritukseen lisätään "bangiin" liipaisimesta samanaikaisesti kuuluva "klik", samalla tavalla uin harjoitusviivojemme kanssa tehdyssä harjoituksessa. "Bangin" ja "klikin" tulee ehdottomasti kuulua samanaikaisesti. Varmista, että piiput muodostavat 45° kulman verrattuna ampujan ja aseman muodostamaan kulmaan sekä että piippujen linja kohtaa kiekon lentoradan vihreässä pisteessä, kuten kuvassa 1 näytetään. Aseen nostossa jyvä liikkuu vihreästä pisteestä hallinta-alueen alkua kuvaavan sinisen pisteen/pallon kautta ennakkopallloon. (kuva 11) Huomaat, että piiput liikkuvat hieman ylhäältä alas...

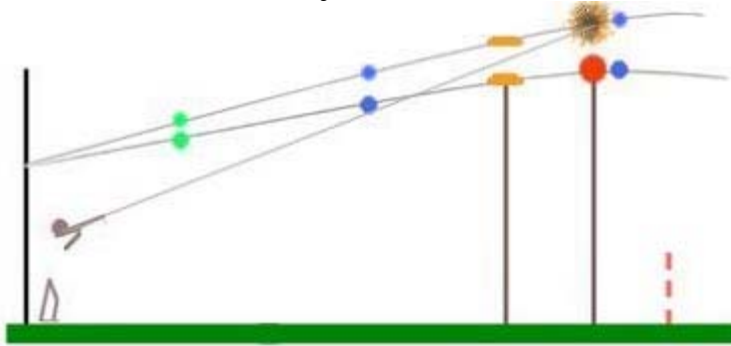
Tämä harjoitus auttaa kontrolloimaan myös kovassa tuulella sukeltavia kiekkoja. Liike auttaa kiekon hallinnassa ja estää liian ylös ampumisen. Jos tätä kiekkoa on harjoituksissa käytetty referenssipisteinä, on mieleen todennäköisesti syöpyneet sarja kuvia tarvittavasta ennakosta ja piippujen liikkeestä. Ennen pitkää harjoitteleme tätä oikeilla kiekkoilla.

Otamme kiekon mukaan kuvaan..

Tässä harjoituksessa teemme samalla tavoin kuin edellisessäkin. Lisäämme siihen vain lentävän kiekon. Ota sama alkuasento, jonka opit edellisessä harjoituksessa ja yritä saavuttaa sama, rentoutunut olotila, joka sinulla oli edellisen harjoituksen aikana. Kaikki, mitä tästä eteenpäin teet, on jo kirkaana mielessäsi. Suuntaa katseesi kohtaan, jossa piippujen jatke kohtaa kiekon lentoradan (vihreä piste kuvassa 11). Muista, että kiekon lähtö on vasta merkki luvussa 3 käsitellyn uuden tekniikan mukaisen suorituksen alkamiselle. Hyvin harjoitellun suorituksen ansiosta on tekeminen selkeänä mielessämme ja olemme valmiita suoritukseen. Nyt on aika käyttää kaikkia niitä kykyjä, jotka opimme harjoitusviivastomme avulla. Nelosluvussa kehoitimme harjoittelemaan tunnollisesti, jotta liikeradat tulisivat tutuiksi. Tarpeeksi monta kertaa toistettu liikesarja tallentuu autonomiseen tikapuuhermostoon, jolloin liikeradasta tulee automaattinen. Koko liikesarjaan, kiekon havaitsemiseen, asean vienti poskelle, oikean ennakon ottaminen, kiekon seuraaminen ja laukaisu vie vain 0,5 sekuntia. Kun suoritusvarmuus on saavutettu, on yhdentekevää, viedäänkö piiput harjoitusviivastolla tai oikeassa tilanteessa kiekon eteen. Lopputulokset vain eroavat toisistaan. Harjoitusviivastolla suoritus päättyy bang/klik – yhdistelmään ja elävissä elämässä laukaukseen ja hajonneeseen kiekkoon. Siis, valmiusasento, katse oikeassa kohdassa (vihreä pallo), kiekon kutsuminen (up, pull, höj tms.) ja hyvin koordinoitu suoritus: hallinta-alue, ennakko, bang/klik! Ja seis! Piippujen liike pysähtyy laukaisun jälkeen. Aikaisemmissa harjoituksissa emme ole laukaisseet oikeita patruunoita, joten kiekko todennäköisesti jatkaa lentoaan. Annetaan sen mennä, se ei kiinnosta meitä enää, niinkuin tuplissa ei kiinnosta, menikö kiekko rikki. Meille riittää piippujen vieminen kiekon edelle ennakkoon (josta olemme muodostaneet mielikuvan) ja bang/klik, jolloin kiekko hajoaa...

Ei kannata huolestua jos alussa oikean kiekon kanssa kontrolli on vielä hieman hakusessa. Et ole

ainoa... Kiekoista ei saa ikinä ottaa paineita vaan täytyy tehdä lujasti töitä sen eteen, että hallitse tilanteen ja tekee onnistuneen suorituksen. Toista tätä harjoitusta jatkuvasti – huomaat, että kiekon sijasta sinä hallitset tilannetta. Luota siihen, että pystyt hyvään suoritukseen ja siirtämään piiput kiekon eteen sekä näkemään ennakon selkeästi. Automaatio pitää huolen siitä, että liike päättyy aina hyvin hallittuun bang/klickiin. Ei kannata murehtia sitä, että kiekkoja ”tuhlaantuu” ilman, että kukaan ampuu niitä. Patruunoita säästyy ja joskus oppii nopeammin tarkkailemalla omaa suoritusta ilman oikeaa laukausta. On kohtuullisen tehotonta ampua satoja kiekkoja ilman, että ymmärtää, mitä siinä oikeastaan tapahtuu. Kun olet harjoitellut ja analysoinut, mitä suorituksen aikana tapahtuu ja olet tullut siihen tulokseen, että kiekkoilla ei yksinkertaisesti ole mahdollisuuksia pysyä ehjinä, lataa haulikkosi oikealla patruunalla ja toista täsmälleen sama, mitä olet tehnyt siihenkin asti. Sen sijaan, että suoritus päättyy bang/klickiin, ilmestyy bang/klickin hetkellä kiekon kohdalle iso, musta pölypilvi. Olet rikkonut kiekon oikealla tekniikalla ja A-1 kiekot ovat tuhoon tuomittuja...



Kuva 14

Luku 8, vasemman käden oikea käyttö...

Kakkosaseama, vasen käsi aloittaa päättäväisen toiminnan



Kuva 15 Vasen käsi kontrolloi A-tornista lähtevää kiekkoa...myös finaalissa

Tulemme edelleen, kerta toisensa jälkeen, painottamaan vasemman käden oikeanlaisen käytön tärkeyttä. Nyt kun olemme päässeet jo harjoittelemaan oikealle radalle harjoittelemaan oikeiden kiekkojen kanssa, voimme katsastaa, miten hyvin pystymme kontrolloimaan kiekkoa vasemman käden avulla.

Seuraavan harjoituksen avulla hiomme yhtä ampumatekniikkasi perusosaa. Opittuasi sen, se tulee pysymään osana tekniikkaasi koko ampumaurasi ajan. Tulet huomaamaan, miten paljon tämä harjoitus auttaa sinua saavuttamaan tarkan ja pehmeän kiekkokontrollin. Samaan aikaan huomaat vanhan kätesi asennon virheet.

Harjoitus palvelee osana menetelmää, jolla siirrytään rentouden tilasta/jaksosta keskittyneisyyden tilaan. Rentouden tilaan pitää pyrkiä/mennä heti ampumasuorituksen jälkeen. Keskittyneisyyden tila on tärkeä osa suoritustamme. Sen aikana aktivoitutaan sekä fyysisesti että psyykkisesti, huomio siirtyy juuri ennen seuraavan aseman ampumasuoritusta tehtäviin asioihin. Palaamme myöhemmin näihin osiin/jaksoihin, jotka ovat tärkeä osa kaikkia urheilusuorituksia. Ennio Falco, moninkertainen maailman- ja Euroopan mestari otti käyttöön ne tekniikat, jotka muodostavat askel askeleelta-metodin perustan. Yllä olevassa kuvassa Falco harjoittelee kiekkokontrollin saavuttamista, käsi on alkuasennossa. Huomattavaa on, että kuva on otettu erittäin tärkeän kansainvälisen kilpailun finaalin aikana, eikä harjoituksissa... Falco pyrki säilyttämään tuntuman myös kilpailun aikana. Vasemman käden hallinnan säilyttämisen tärkeys korostuu hetken kuluttua tehtävässä suorituksessa.

Tämän harjoituksen voi tehdä millä asemalla tahansa – tai aseman ulkopuolella kilpailun aikana. Osoitamme vasemmalla (oikealla) kädellä kiekon lentoradalle, siihen kohtaan, josta yleensä aloitamme suorituksen, ikään kuin käsi olisi haulikon piippu. Kun kiekko tulee näkyviin, siirrämmekäden kiekon eteen samalla tavalla kuin piiput oikeassa suorituksessa ja tee sama, lyhyt ja täsmällinen liike ennakon ja kontrollin saavuttamiseksi kuin normaalisuorituksessa vasemman käden pidellessä haulikon etutukkia. Siis, lyhyt ja täsmällinen suoritus, liike pysyy hallinta-alueen sisällä.

Yksinkertainen on tehokasta...poista kaikki tarpeeton!

Älä seuraa kiekkoa normaalin rikkomispisteen ohitse! Toista tätä liikettä/harjoitusta niin usein kun on mahdollista. Voit harjoitella sen avulla aina kun olet haulikkoradalla. Voit harjoitella muiden suorituksen aikana, edellyttäen, että sinulla on siihen lupa ja että et häiritse muita.



Kuva 16 Vasemman käden hallintaharjoituksen avulla ampuja alkaa keskittymisen.

Muutaman ensimmäisen harjoituksen aikana huomaat, kuinka vasen olkapääsi nytkähtää kun kiekko tulee näkyville ja kätesi on todennäköisesti liikkunut keskikepin ohitse – itse asiassa nopeammin kuin kiekko... Tämä antaa hieman viitteitä siitä, miten paljon lentävän kiekon aiheuttamia psykologisia paineita sinulla on, ja miten paljon työtä sinun täytyy tehdä, jotta pystyisit välttämään tämän negatiivisen paineen. (Positiivinen paine voi parantaa suoritusta)

Jos olet tehnyt lujasti työtä vasemman kätesi hallinnan kanssa tekemällä edellisissä kappaleissa kuvattuja harjoituksia, ei kestä kauaa, kun pystyt kontrolloimaan kiekkoja pehmeästi ja tarkasti. Kannattaa siis seurata kiekkoa joka asemalta, jos se vain on mahdollista. Harjoittelun määrä ja laatu ovat suoraan verrannollisia tuloskehitykseen. Mitä enemmän ja paremmin harjoittelet, sitä paremmin menestyt. Jos käytät harjoitusmahdollisuudet tehokkaasti hyödyksi, ammut kenties 100 kiekkoa ja seuraat vasemmalla kädelläsi 500 kiekkoa – enemmän kuin muut. Olet harjoitellut viisi harjoitusta yhden sijasta... Halpaa ja hyödyllistä...



Kuva 17 Hallintaharjoitus viitosaseman takana

Jotta pystyisimme tekemään vasemman käden avulla tehdyt harjoitukset aseensa kanssa, pitää meidän tutkia vielä aseensa nostoa hieman yksityiskohtaisemmin.

Olemme keskittyneet tähän asti vasempaan käteen, mutta mitä oikea käsi tekee oikein suoritetussa nostossa?

Jos haulikon perä/tukki on tehty mittojen mukaan ja ampuja nostaa aseensa oikein, perälevy lepää olkapään yläosaa vasten kokonaan tai siten, että perälevyn yläosa on hieman olkapään yläpuolella, kuten näemme allaolevasta Romano Garagnanin valokuvasta. Garagnani on kansainvälisen kilpauransa (Olympiahopeaa v. 1968) ohessa ja sen jälkeen opettanut menestyksekkäästi Italia-laisia ampujia.



Kuva 18 Romano Garagnanin tyylinäyte

Poskipakka osuu poskeen tässä kohtaa. Päättä ei saa taivuttaa liiaksi ja tähtäävän silmän tulee osoittaa kiskon keskelle, kohti jyvää. Näillä asetuksilla, voit olla varma, että hauliparvi osuu

silmiesi osoittamaan/tähtäämäsi kohtaan.

Usein kuitenkin aseensa perä jää liian alas. Tämän vuoksi pää on liian alhaalla ja kaula taivutettuna, jotta poski osuisi poskipakkaan ja tähtäyslinja olisi oikea. On selvää, että tähtäyslinja, joka on saavutettu väärällä tekniikalla, ei voi olla pitkän päälle luotettava. Ennemmin tai myöhemmin tulee se hetki, jolloin tähtäyslinja on aivan jossain muualla kuin keskellä kiskoa... Seurauksena ohilaukaus.

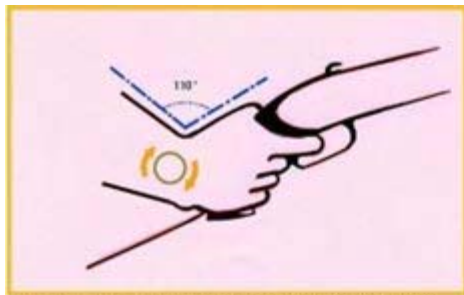
Miksi näin tärkeää tekijää kuin tarkka nosto aliarvioidaan niin laajalti? Syitä on varmasti monia ja riippuvat ampumakulttuurista. Ennen oli vaikeaa, ellei mahdotonta hankkia mittojen mukaan tehtyä aseensa perää. Jos halusi ostaa haulikon, meni asekauppaan ja valitsi itselleen aseensa teknisten ominaisuuksien, ulkonäön tai hinnan perusteella, tai kenties viimeksi aseensa mittojen (perän korko/drop tai sivuttaisvääryys) perusteella. Tämän takia keho joutui ponnistelemaan saavuttaakseen edes jonkinlaisen tähtäyslinjan. Kehon mukautettiin aseeseen eikä asetta kehoon... Ase vaihtoi omistajaa sukupolvelta toiselle ja pani uuden omistajan akrobaattisiin suorituksiin.

Ajan saatossa tällainen nosto, jossa ase tuodaan poskelle ja samanaikaisesti haetaan tähtäyslinjaa päätä liikuttamalla, on muodostunut melkein perinteeksi. Ne, jotka ovat tarttuneet haulikkoon ensimmäistä kertaa, ovat nähneet väärän nostotekniikan ja ajatelleet: "näin se täytyy tehdä!", toistavat samaa virhettä ja jatkavat väärän nostotekniikan perinnettä...

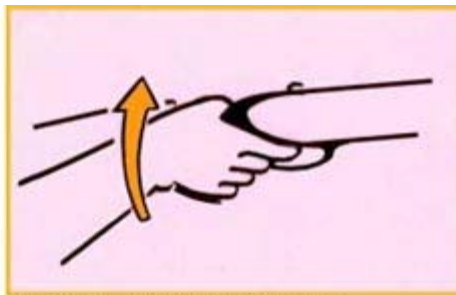
Toisaalta, on olemassa myös psykologisesti ja teknisesti oikeaa lähestymistapaa puoltavia asioita, joita ei oteta huomioon.

Olemme käsitelleet asioita perusteellisesti ja perustelleet kriittisiä mielipiteitämme virheestä, jonka ampuja tekee nostamalla aseensa liian nopeasti sen takia, että hänen noston jälkeen "pakko" hallita lentävää kiekkoa. Tällainen ampuja on aina vaikeuksissa koska hänen ampumatekniikkansa on vaihteista, josta johtuu ainainen liian myöhässä olemisen tunne ja turha jännitys. (Vanha tekniikka, luvut 1 ja 2). Nostossa on vaikeaa saattaa yhteen nopeutta tarvittavan tarkkuuden kanssa. Toisaalta, uusi nostotekniikka antaa lisää aikaa nostoon, koska ennakon saavuttaminen ja kontrolli tapahtuvat samanaikaisesti. Nostoon käytetty lisäaika merkitsee parempaa kiekonhallintaa ja tarkkuutta.

Viimeiseksi käsittelemme vielä yhtä unohdettua oikeaan nostoon liittyvää osatekijää, oikean ranteen oikeaa käyttöä. Ranteen oikeanlainen käyttö helpottaa aseensa nostoa poskelle, jolloin päätä ei tarvitse liikuttaa alas kohti poskipakkaa sekä hartiaa ja oikeata kyynärpäätä ei tarvitse nostaa ylös.



Kuva 19 Oikea ranteen alkuasento



Kuva 20 Oikea ranteen loppuasento

Noston järjeistäminen

Kuvien 19 ja 20 esittämä ranteen liike helpottaa nostoa vähentämällä minimiin tarpeen nostaa olkapäätä ja käsivartta. Oikeassa alkuasennossa ranne muodostaa noin 110° kulman.

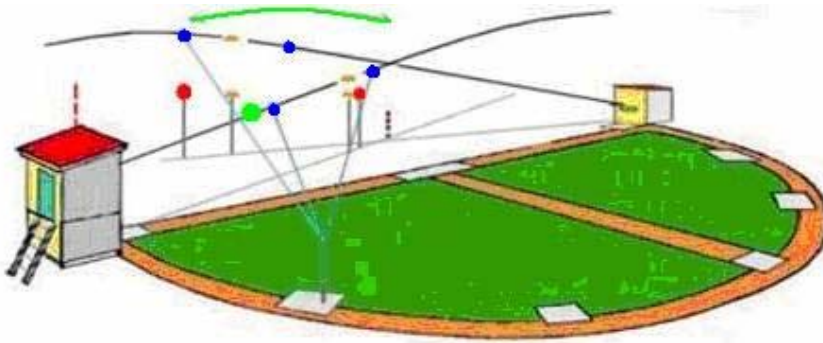
Oikea asento saavutetaan seuraavasti

1. Nosta ase ampuma-asentoon
2. Aseta kämmenesi pistoolikahvalle ja tartu siitä kuvan 20 osoittamalla tavalla. Mittojen mukaan tehty perä oikein mitoitettulla pistoolikahvalla helpottaa huomattavasti oikean otteen löytämistä. Liian pieni kahva jättää osan kämmestä ilman tukea.
3. Muuttamatta kämmenen asentoa siirrä ase valmiusasentoon (tukin alareuna kyynärpään tasolla) Kuvan 19 ranteen asento ei ole luontainen, mutta on juuri hakemamme. Ranteen liikerata on suurin piirtein sama kuin jos napauttaisimme kevyesti vasaralla. Nostamalla rannetta on hämmästyttävän helppo nostaa perä olkapäälle ja poskelle oikeaan paikkaan ilman suurempia käsivarren ja olkapään liikkeitä.

Luku 9, itse asiaan...

Edellinen kappale oli omistettu vasemman käden oikealle käytölle. Ennen noston seikkaperäistä analysointia kirjoitimme: ”Jotta pystyisimme tekemään vasemman käden avulla tehdyt harjoitukset aseensa kanssa, pitää meidän tutkia vielä aseensa nostoa hieman yksityiskohtaisemmin.” Jatkamme tästä ja yritämme hahmottaa piiput vasemman etusormemme jatkeeksi. Harjoitus tehdään kakkosasemalla, mutta sama voidaan tehdä myös muilla asemilla. Ainoa asia, joka muuttuu, on visuaalinen ennakko.

Nelosasemaa käsittelemme erikseen myöhemmin.
Harjoituspaikka näyttää oheisen piirroksen mukaiselta:



Kuva 21

Selitykset:

Vihreä pallo: Piippujen aloituskohta

Siniset pisteet: Hallinta-alue 2. asemalta nähtynä

Vihreä kaari: heilurin liikerata

Kuten tavallista, harjoitus aloitetaan ”kuiva-ammunnalla”. Tähtäämme sormen kiekon lentoradalle kohtaan (vihreä piste), joka on noin yhden kolmasosan verran A-tornista keskikepille. Yksittäisen kiekon ampuminen tapahtuu hallinta-alueella, joka on kuvassa A-kiekon lentoradalla olevien sinisten pallojen välinen alue. Tätä harjoitusta tehdessä tulee muistaa pitää piiput koko

ajan kiekon edellä. Nosto on hallittu yhtäaikaisten liikesarjojen, jossa oikean ennakon saavuttamista seuraa hallinta vasenta kättä käyttäen. Kakkososan A-kiekkoa ammuttaessa piippujen sivuttaisliike on lyhyt. Tämän takia liike ja hallinta tehdään vasenta kättä käyttäen. Muu osa kehosta tekee pienen kierto liikkeen, jolloin ei kehity liikettä estäviä lihasjännityksiä. Ei enempää.

Mihin kohtaan liike lakkaa?

Etsi itsellesi sopivin valmiusasento. Rintamasuunnan tulisi olla keskikeppiä kohti 2. 3. ja 4. (A-kiekko) – asemilla. Aseta piiput osoittamaan kiekon lentoradalle kohtaan (vihreä piste), joka on noin yhden kolmasosan verran A-tornista keskikepille.

Kun ammutaan oikeita kiekkoja, piippujen liike lakkaa 1-3 metriä ennen keskikeppiä. Piiput eivät saa mennä keskikepin ohitse.

Minne piiput osoittavat?

Kakkososamalla pitää olla varovainen kun etsitään oikeaa piippujen paikkaa. Piiput tulisi viedä sellaiseen paikkaan, jossa näemme päästä kääntämättä A-torniin luukun. Vain silmät kääntyvät kohti luukua. Näin tekemällä säilyy oikea tähtäyslinja koko suorituksen ajan, ilman, että pää kääntyy ja joudumme tekemään äkkinäisiä pään liikkeitä. Pään kääntäminen kohti luukua ei ole ainoastaan hyödytöntä, vaan myös haitallista jos reagoit yliherkästi kiekon ”lähtöryntäyksen” aiheuttamaan paineeseen. Pyrimme todennäköisesti havaitsemaan kiekon mahdollisimman aikaisin, koska se on aloitusmerkki suoritukselle. Kuitenkin tarkoituksenamme on kontrolloida kiekkoa alueella, jossa kiekko ei liiku niin lujaa ja ”aggressiivisesti” (kontrollialue). Jotta kiekon havaitseminen ja sitä seuraavat liikkeet (nosto kasvot linjattuna piippujen kanssa) sujuisivat mahdollisimman hyvin, pitää näkökentän olla mahdollisimman laaja. Näkökenttä tulisi keskittää hallinta-alueelle (joka on samalla ammunta-alue) ja samalla pyrkiä laajentamaan näkösektoria mahdollisimman paljon. Tarkan katseen alueen kummallakin puolella on alueet, joista pystymme tekemään havaintoja.

Miten käytämme näkökenttäämme oikein?

Kun kakkososamalla keskitämme katsemme kohti hallinta-alueetta, meidän tulee vain asettaa rintamme kohti linjaa, joka kulkee keskikepin etupuolelta. Jotta näkökenttämme olisi mahdollisimman laaja, on hyvä seistä aseman takareunassa. Astumalla 90 senttiä taaksepäin (aseman etu – ja takareunan välimatka) laajennamme näkökenttäämme kahdella metrillä!

Voimme aloittaa harjoitukset. Yritä tehdä nosto mahdollisimman puhtaasti. Kuljeta piiput hallinta-alueelle pitkin kiekon kuviteltua lentorataa harjoitusradan ennakkomerkkiin (pallo). Liike lopetetaan samanaikaisesti bang/klikkiin. Katso kuva 21.

Tähän mennessä olemme harjoitelleet nosto/kuljetusta harjoitusradallamme ja toivottavasti lukija on saanut juonesta kiinni ja pystynyt omaksuma uuden nostotyylin (on ehkä kuvaavampaa käyttää sanaa suoritustyylin, koska uudessa tyyliässä nosto ja kuljetus tapahtuvat samanaikaisesti kts. luvun 3 kuvaa 2). Toivottavasti olet harjoitellut ahkerasti siirtääksesi liikkeen automaatiotalle. Samalla vasemman käden hallinta on parantunut oleellisesti.

Aiomme nyt käyttää samaa konseptia jota käytimme alussa, askel askeleelta, ensin harjoitusra-

dallamme ja sen jälkeen ykkösasemalla. Käymme läpi muut asemat, jolloin voimme käyttää samaa filosofiaa ja ammutekniikkaa, jonka olemme omaksuneet tähän asti. Harjoitus menee seuraavasti:

1. Kuivanostot seuraten kiekon lentorataa ennakkomerkkiin asti, ilman lentävää kiekkoa ja liipaisua.
2. Kuivanosto lentävien kiekkojen kanssa, kiekkokontrolli hallinta-alueella ja suoritus loppuu hallittuun ”bang/klikkiin”.
3. Oikea laukaus. Oikea panos korvaa klikkipatruunan. Suoritus loppuu ”bang/klikkiin” ikään kuin tekisimme kuivanostoja.

Kaksoiskiekkoja varten meidän pitää vielä käsitellä yksi asia...

Mikä ihmeen heiluriliike?

Kuvassa 21 on vihreä kaari jonka päissä on nuolet. Kuvion selitteessä tämä on kuvattu heiluriliikkeeksi. Luvussa 3 käsitelimme jo tätä liikettä ja kuvasimme sitä ”erittäin käyttökelpoiseksi ammuttaessa kaikkia kaksoiskiekkoja kakkosasemalta kuutoselle.”

Jos tarkastelemme vanhaa kaappikelloa ja sen heiluria, huomaamme, että heilurin liikeradan laajuus ja rytmi pysyvät samoina. Kellon käynnin tarkkuus riippuu siis näistä kahdesta tekijästä: liikkeen laajuus ja rytmi (nopeus).

Heiluri

Kaikki ampujat tiedostavat vaikeudet, joita esiintyy ammuttaessa kaksoiskiekkoja (varsinkin asemilta 3,4 ja 5). Vaikeudet johtuvat enemmän tai vähemmän epämääräisestä mielikuvasta, missä jälkimmäisen kiekon pitäisi olla ensimmäisen laukauksen jälkeen. Mitä hiomattomampi ampumatekniikka on, sitä vaikeampaa on hallita toista kiekkoa. On ilmiselvää, että mitä enemmän aikaa käytämme ensimmäisen kiekon rikkomiseen, sitä ilmeisemmin toinen kiekko ohittaa piiput ja karkaa alueelle, joka ei ole hallinnassamme. Tällöin toisen kiekon etsimiseen tulee kiire ja paineet sen löytämiseen ovat kovat. ..

Ampumasuorituksen aikana ei kannata ottaa turhia paineita. Tavoitteena on olla rentoutunut ja tyyni, jolloin on helpompi keskittyä oikein.

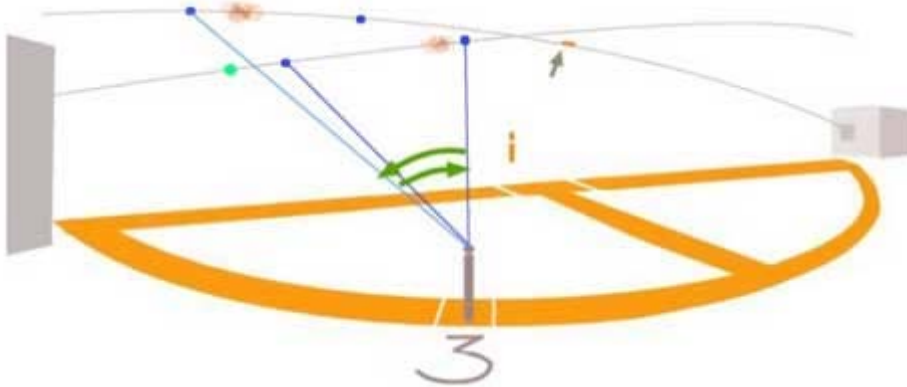


... haluamme olla rentoja ja tyyniä...

Harjoittelemamme tekniikka auttaa meitä rikkomaan pois päin lentävät kiekot tyynen rauhallisesti ja tarkasti 1-3 metriä ennen keskikeppiä. Toinen kiekko on saman verran keskikepin toisella puolen. (pieni harmaa nuoli allaolevassa kuvassa 22.)

Tekniikkamme helpottaa toisen kiekon hallintaa, meidän ei enää tarvitse “rynnätä” kovan paineen alla kiekon perään jonnekin epämääräiselle alueelle, sillä toinen kiekko on suoraan edessämme. Jos ensimmäisen laukauksen jälkeen viemme piiput harkitusti toisen kiekon hallinta-alueelle (ei etsien toista kiekkoa, vaan riippumatta siitä) samalla nopeudella jolla saavuimme ensimmäiselle hallinta-alueelle, tulemme kokemaan miellyttävän yllätyksen: kiekko lentää piippujemme vieressä... Meidän täytyy vain päättää suorituksemme hallittuun laukaukseen.

Yhteenvedo: Olettakaamme, että olemme ampumassa kaksoiskiekkoja kolmosasemalta:



Kuva 22

Harmaa nuoli osoittaa paikan, missä toinen kiekko on kun ensimmäinen kiekko ammutaan..
Piiput osoittavat lähdössä vihreään palloon.

1. Kun kiekko tulee esiin, siirrämme piiput kohti hallinta-alueita (ensimmäinen kahdesta sinisestä pallosta) A-kiekon lentorataa pitkin. Samalla kun nostamme aseensa poskelle, siirrämme piiput oikeaan ennakkoon (kiekko pidetään piippujen vasemmalla puolella). Pidämme kiekon hallinnassa ja kun tunnemme, että aseensa perä osuu poskelle, painamme liipaisinta!
2. Heti laukaisun jälkeen ja riippumatta kakkoskiekon asemasta, samalla rytmillä ja nopeudella, siirrämme piiput toisen kiekon hallinta-alueelle. (siniset pallot B-kiekon lentoradalla). Tämän liikkeen aikana alamme tarkentaa katsettamme toiseen kiekkoon.

Jos tämä paluuliike tehdään oikein, pitäisi kiekon olla piippujemme oikealla puolella samaan aikaan kun heilurimme liikkuu samaan suuntaan samalla nopeudella... Tästä alkaen on helppo kontrolloida ja suorittaa viimeinen osa ampumasuorituksesta. Enää ei tarvitse etsiä kiekkoa ja meidän ei enää tarvitse rynnätä kiekon perään ”hämärän rajamaille”. Löydämme kiekon sieltä, missä sen kuuluukin olla.

Kohdissa 1 ja 2 käsitelty suoritus on kuvaus heiluriliikkeestä (vihreät nuolet kuvassa 22), joka on ” horisontaalitasossa tapahtuva heiluriliike”. Heilurin liikkeen laajuutta ja rytmiä voidaan käyttää hyväksi kun halutaan yksinkertaistaa kaksoiskiekkojen hallintaa. Kaksoiskiekoilla on yksi tärkeä ominaisuus: ne lentävät samalla nopeudella risteävillä lentoradoilla.

Tämän mukaan ampujilla on kaksi tapaa hallita kaksoiskiekkoja:

1. Etsiä toista kiekkoa ”jostakin” ensimmäisen laukauksen jälkeen.
2. Tehdä yksinkertainen ja itsenäinen heiluriliike siirtämällä ensin piiput kohti ensimmäistä kiekkoa, kontrolloida sitä ja ampu se, jonka jälkeen, riippumatta toisen kiekon sen hetkisestä paikasta, palauttaa samalla nopeudella ja rytmillä piiput toisen kiekon hallinta-alueelle, tietäen, että kiekko tulee varmasti olemaan alueella, jonne piiput paluuheilauksessa siirrettiin.

Kumpi tapa on järkevämpi?

Kiekot eivät koskaan mene ristiin...

Käyttämällä oppimaamme ampumatekniikkaa oikein, kaksoiskiekot eivät koskaan ohita toisiaan... Millään asemalla. Osuma ensimmäiseen kiekkoon on paljon ennen kuin se risteää kaksoiskiekon lentoradan kanssa (ennen keskikeppiä). Koska teemme paluuliikkeen itsenäisesti ja riippumatta toisen kiekon paikasta, voimme havaita kiekon lentävän kohti piippujamme. Tällä tavalla voimme hallita kiekkoja koko ajan. Meillä on käytössämme kaikki se aika, jonka tarvitsemme päättääksemme, kuinka ja milloin päätämme oikea-aikaisen suorituksemme.

Tärkeintä nostossa on piippujen liike ...

Piippujen liike kohti kiekon lentorataa ja hallinta-alueen alkua, hetkellä, jolloin suoritus alkaa, on erittäin tärkeää. Tämä liike kannattaa ottaa osaksi harjoitteita, jotta siitä tulisi automaattinen. Joka tapauksessa ammunnan/suorituksen alkaessa meidän tulisi olla tietoisia siitä, mitä olemme tekemässä. Oikea aloitusliike auttaa meitä saavuttamaan erittäin nopeasti saman nopeuden kuin kiekko (piiput liikkuvat samalla nopeudella kuin kiekko) ilman, että menettäisimme hallinnan hetkeksikään. Meillä täytyy siis olla selkeä kuva siitä, mitä olemme tekemässä! Tämä on osa sitä, miten mielessämme järjestämme ampumasuorituksemme. Ennen kaikkea: Jos meillä ei ole selkeää kuvaa siitä, mitä meidän tulee tehdä, päädyimme tilanteeseen, jossa kiekko vie ja me viikisemme...

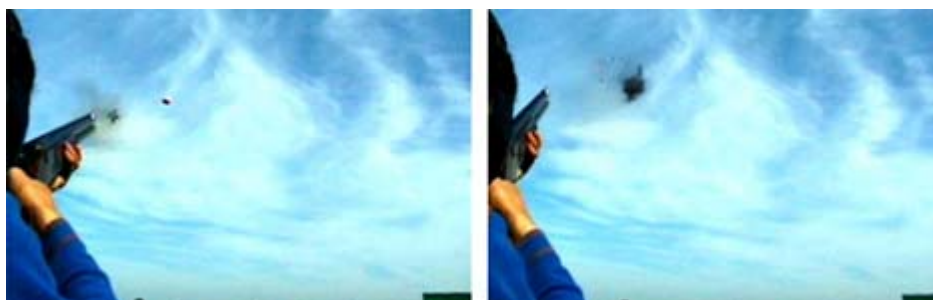
Luku 10

On tullut viimein aika käsitellä lähemmin nelospaikkaa...



Asema 4 – painajainen?

Nelosasemaa ei kannata pelätä! Kuten kaikki tiedämme, melkein kaikki ampujat – tasosta riippumatta - tuntevat olonsa hieman epämurkavaksi astuessaan nelosasemalle. Joillekin ampujille paine kasvaa erityisesti kilpailuissa niin suureksi, että heidän on tuolloin mahdotonta säilyttää edes vähäistä varmuutta. Selkeä ajattelu on kuitenkin tärkeää niinkin teknisesti vaativalla asemalla kuin nelonen. Tilastotietojen mukaan suurin osa kilpailuista joko hävitään tai voitetaan nelosasemalla. Ratkonta suoritetaan nelosasemalta. Koska kaikki ampujat ovat tietoisia näistä seikoista, jopa ajatus näistä saa heidät vapisemaan astuessaan nelosasemalle. Kaikki alkoi vuonna 1993. Uudet säännöt, jotka sisälsivät kaksoiskiekot neloselta, astuivat voimaan. Barcelonan olympialaiset olivat ohi ja sen mukana skeetin historian pyörä oli kääntynyt täyden kierroksen. Ennen oli mahdollista menestyä kohtalaisesti skeetissä ilman, että ampuja kehitti tekniikkaansa erityisesti skeetin ominaispiirteitä ajatellen. Lahjakkuus oli tekniikkaa tärkeämpää. Ammuttavien kiekkojen ominaispiirteet mahdollistivat tämän. Kaksoiskiekkojen sisällyttäminen nelosase- man kiekkoihin oli käännekohta sillä se aiheutti ongelmia ampujille. Ei ollut enää mahdollista kilpailla ja menestyä pelkän lahjakkuuden avulla. Ei ihme, että kilpailijat, jotka hallitsivat skeet-ammuntaa, lopettivat. Tämän perustavaa laatua olevan muutoksen ansiosta skeetistä tuli “extreme-skeet”. Kun vielä vuonna 2005 skeet-ammuntaa muutettiin ottamalla 3- ja 5- asemilta yksittäinen B-kiekko pois ja lisäämällä puuttuvat kiekot toisiksi kaksoiskiekoiksi neloselle, ammun- nan tekniset vaatimukset kasvoivat entisestään ja oikean tekniikan osuus tuli entistäkin tärke- ämmäksi.



Kuva 23 Ei ihan huono osuma 8B -kiekkoon

Palataan neloselle... Kakkosluvussa esitimme kysymyksen: ”Mutta mikä olikaan se ongelma joka vieläkin tuottaa monille ongelmia kaksoiskiekkoja ammuttaessa?” Lisäämme tuohon kysymykseen vielä sanan ”miksi?” Vastaus on yksinkertainen: nelosen yksittäisiä kiekkoja pidettiin vaikeina kiekkoina, jotka vaativat erityishuomiota, jotta ne olivat hallinnassa. Tuohon aikaa suurin osa pummeista tuli juuri nelosella. Ja tätä käytettiin syynä siihen, että nelosen ”vaikeita” kiekkoja piti ampua huolellisemmin kuin muita. Huolellisuus merkitsi samaa kuin pidempiaikainen seuraaminen/kontrolli. Tämänäyttöinen ongelman kohtaaminen ja ratkaisumalli vakuutti ampujat ja kukaan ei vastustanut sitä. Ei ollut syitä, joiden takia lisää aikaa ei käytettäisi yksittäisten kiekkojen ampumiseen. Enemmän aikaa merkitsi tarkempaa ammuntaa vanhassa ampumatyylistä (luku 3 kuva A)! Suuri osa ampujista pystyi ampumaan pois päin menevät kiekot metrejä ennen keskikeppiä, riippumatta siitä, olivatko kiekot A- tai B-kiekkoja. Kun ammuttiin nelosen A-kiekkoa, osumakohta oli kaksi metriä keskikepin jälkeen! Näin toimittiin usean vuoden ajan. On helppo ymmärtää, että tästä ampumatyylistä tuli jonkinlainen aktiivisen ampujan tavaramerkki ja sitä kopioivat sekä nuoret ampujat että vasta-alkajat, jotka ovat aina valmiita katsastamaan uusia tuloksia parantavia menetelmiä. On helppo ymmärtää, että kun ampujat alkoivat ampua kaksoiskiekkoja neloselta, liian pitkä kuljettaminen ensimmäistä kiekkoa ammuttaessa aiheutti toisen kiekon hallinnan myöhästymisen, jolloin toisen kiekon hallintaan ei jäänyt tarpeeksi aikaa kunnan kontrollille. Kuten muistamme, ”ampujat pystyivät kontrolloimaan kaksoiskiekkoja, joissa jälkimmäinen kiekko tuli ampujaa kohti. Nelosella kaikki muuttui. Jälkimmäinen kiekko ei tullutkaan kohti ampujaa, vaan meni pois päin.”

Kuten arvata saattaa, kunnianhimoiset ja erityisesti kehittyvät nuoret ampujat alkoivat kokeilla erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja tähän ongelmaan. Kovasta yrityksestä huolimatta tulokset antoivat odottaa itseään. Tuolloin uusia ratkaisuvaihtoehtoja kokeiltiin aina silloin tällöin. Niistä kertominen veisi niin paljon aikaa ja tilaa, että emme ryhdy siihen tässä yhteydessä. Monet ampujat valittivat, että eivät pystyneet rikkomaan nelosen B-kiekkoja 34-35 metrin etäisyydeltä ja vaihtoivat yläpiippuihinsa tiukemmat supistukset, jotta haulikuvio olisi tiukempi ja tehokkaampi. Ajatelkaa, mitä tapahtui niillä muilla etäisyyksillä, joilta heidän piti ampua! Kaikkiin etäisyyksiin käytettiin pitkille matkoille sopivaa supistusta. Voi vain kuvitella, kuinka monta kiekkoa lensi ehjänä ohi takamerkin...

Ampujat, jotka ovat jo ”tyhjentäneet kuppinsa”, aavistavat jo miksi edellisenkaltaiset ”ratkaisut” eivät pystyneet ratkaisemaan ongelmaa. Ongelma pystytään ja se pitää ratkaista paremmin. Kun alkuperäinen ongelma oli, miten saada lisää aikaa nelosen kaksoiskiekkojen jälkimmäisten kiekkojen hallintaan, voimme jatkaa. Meidän piti ottaa tämä lisäaika muuttamalla ajatteluamme ja ottamalla käyttöön tuntemattomia voimavarojamme. Olemme jo kulkeneet tätä polkua pitkin, kehittäneet ”lomitetun” nostotyylin ja käyttäneet harjoitusmenetelmiä, jotka esiteltiin aikaisemmissa luvuissa.

Kun tämä opas julkaistiin netissä, eräs innokas ampuja lähetti sähköpostia koskien nelosasemaa. ”9. kappaleen julkaisun jälkeen luulin, että olisin löytänyt ratkaisun ongelmaani, joka minulla on nelosen tuplien kanssa. Olin hieman pettynyt kun en löytänytkaan ratkaisua. Luettuani luvun tarkkaan, ajattelin, että voisin soveltaa kolmosasemaa varten annettuja ohjeita neloselle. Onneksi ymmärsin tehdä näin, sillä nyt ymmärrän piippujen ja kiekon välisen suhteen sekä heiluriliikkeen merkityksen. Kun heiluria sovelletaan oikealla tavalla, vetävät piiput ja kiekko toisiaan puoleensa magneetin lailla!”

Ampujalla oli oikea asenne ja ote harjoitteluun ja uuden kokeiluun (kirjan alussa kehotimme

ampujia ”kokeilemaan uusia menetelmiä ja kokemaan uusia tuntemuksia” jotta pystyisivät kehittämään ammunnan harjoittelussa tarvittavaa ymmärrystä ja vaistoa).

Kolmosen, nelosen ja viitosen välillä on, lukuun ottamatta pieniä sivuseikkoja, niin paljon yhtäläisyyksiä, että niihin kaikkiin voidaan käyttää samoja sääntöjä. Erot ovat enemmänkin ampujan kyvyssä reagoida kuin teknisissä asioissa.

Tämän vuoksi kannattaakin mennä nelosasemalle samaa itsevarmuutta ja päättäväisyyttä tuntien kuin kolmoselle astuttaessa ja käyttää samaa tekniikkaa ja sääntöjä.

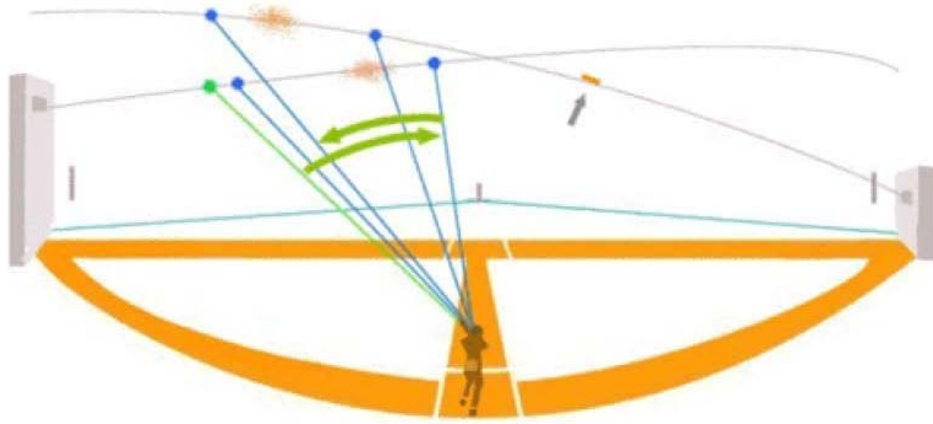
Eteneminen tapahtuu vanhan kaavan mukaisesti:

1. Tarkat toistot kuivanostoja lentolinjaa noudattaen hallinta-alueelta ennakkomerkkiin asti ilman, liipaisua/liipaisimen painallusta.
2. Kuivanostot lentävillä kiekkoilla, kiekkokontrolli hallinta-alueella ja lopetus koordinoituu bang/klikkiin.
3. Oikea laukaus. Oikea patruuna korvaa tyhjän. Suoritus lopetetaan bang/klikkiin, kuten kuivaharjoittelussa.

Ammunnan tulee tapahtua vasta sen jälkeen kun ampuja on vakuuttunut mahdollisuuksistaan saavuttaa kontrolli kumpaankin kiekkoon sekä saavuttanut tunteen että tiedostaa sen mitä tekee. Jos ampuja tekee paljon ohilaukauksia, kannattaa palata kohtiin 1 ja 2. ilman epäröintiä. Kun kolmosvaiheessa paljon kiekkoja säilyy ehjänä, tarkoittaa se sitä, että opeteltavaa/opittavaa kuviota/tekniikkaa ei ole vielä täysin omaksuttu jolloin on parempi palata ”järkeistämisvaiheeseen”. Tällä tavoin vältetään virheiden korjaamista virheillä ja säästetään ainakin ammuksia...

Kannattaa pitää mielessä, että aikaisemmin mainittujen asioiden hallinta ja oppien sisäistäminen luovat pohjan koko ammunalle. Kaikki ampumasuorituksen yksityiskohdat tulee hallita ja ne pitää ottaa käyttöön: noston koordinoinnista (vasemman käden käyttö, ennakon saavuttaminen ja hallinta, pieni saatto laukauksen jälkeen) hallinta-alueen oikeaan käyttöön ja heiluriliikkeen oikeaoppiseen toteuttamiseen asti...

Anna automaation (tikapuuhermosto) hoitaa asia puolestasi. Tinkimättömän harjoittelun avulla saavutettu varmuus asioiden hallinnasta tekee nelosen kaksoiskiekoista helppoja hallita. Enää ei ole ”vaikeita nelosen kaksoiskiekkoja”. On vain nelosen kaksoiskiekot.



Kuva 24

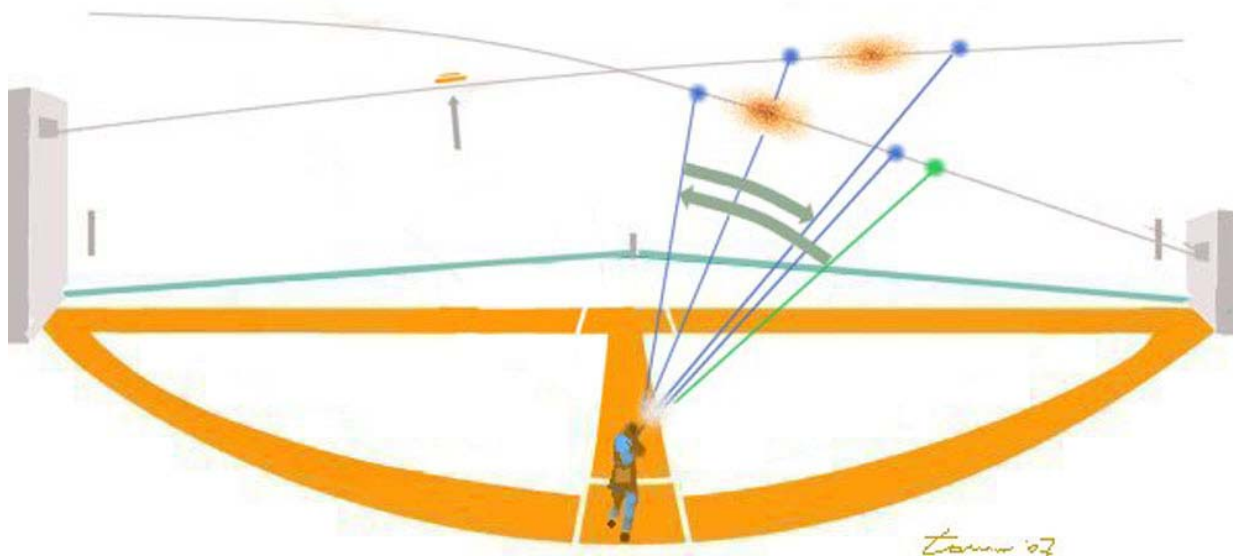
Vihreä pallo: piippujen alkuasento.

Siniset pallot: hallinta-alueiden alku ja loppu.

Vihreät nuolet: heiluriliikkeen leveys.

Pieni harmaa nuoli: B-kiekon paikka kun A-kiekko menee rikki.

Kerrataan tapahtumat vielä uudestaan: aloitamme asettamalla jyvän vihreään palloon joka sijaitsee hieman ennen hallinta-alueen alkua (kuvassa A-kiekon lentoradalla sijaitsevien sinisten pallojen välinen alue) Vihreä pallo on noin kolmanneksen heitintornin ja keskikepin välisestä matkasta (6,4 m tornista). Kun kiekko tulee näkyviin, keskitä katseesi siihen. Katse seuraa kiekkoa koko suorituksen ajan... Samaan aikaan kun nostat aseesi poskelle, kuljeta piippuja vasemmalla kädelläsi kohti hallinta-aluetta. Pysy koko ajan kiekon etupuolella, tarkasta ennakko ja laukaise heti kun perä koskettaa poskea. Heti tämän jälkeen pitää aloittaa liike vastakkaiseen suuntaan – heiluriliikkeen toinen osa. Jos (ja kun) liike on hyvin synkronissa/tahdistettu, pitäisi toisen kiekon olla näkyvissä piippujen vieressä liikkuen samaan suuntaan, samalla nopeudella. Tällöin on helppo havaita piippujen ja kiekon välinen suhde. On helppo lopettaa liike laukaukseen kun kiekkokontrolli ei häviä hetkeksikään.



Kuva 25

Vihreä pallo: piippujen alkuasento.
 Siniset pallot: hallinta-alueiden alku ja loppu.
 Vihreät nuolet: heiluriliikkeen leveys.
 Pieni harmaa nuoli: B-kiekon paikka kun A-kiekko menee rikki.

Nelosaseman käännteiset kaksoiskiekot

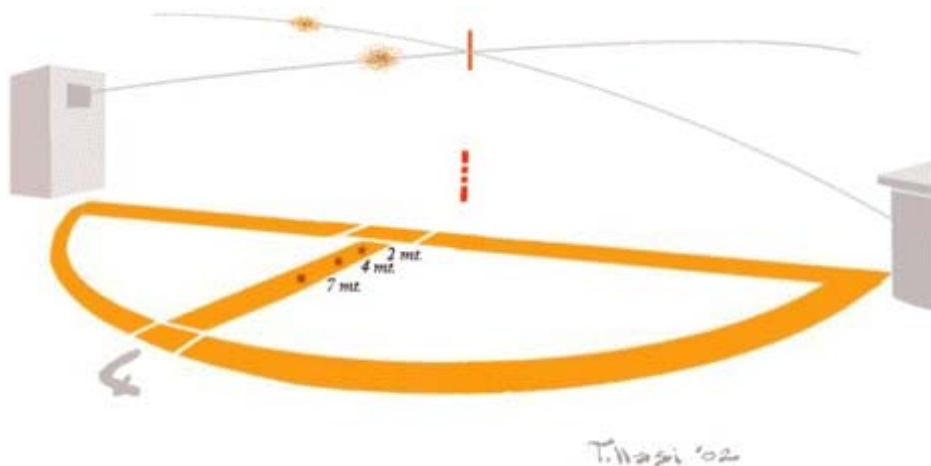
Nelosen jälkimmäisten kaksoiskiekkojen ampumiseen pätee samat opit kuin ensimmäisiinkin. Kaikki tehdään samalla tavalla. Ainoa ero on, että jälkimmäisissä kaksoiskiekoissa ammutaan B-kiekko ensin. Hallinta-alue on B-tornin ja keskitolpan välissä. Siinä kaikki! Hyvin harjoitetun vasemman käden sekä heiluriliikkeen avulla kiekkoihin osuminen on helppoa.



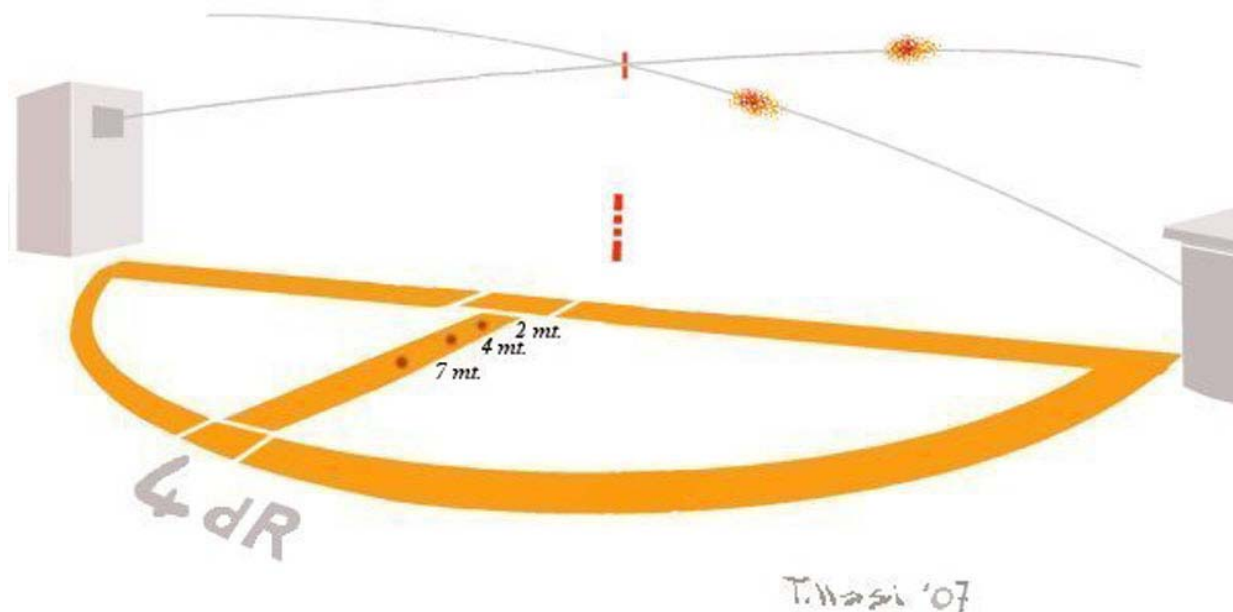
Annamme myös lisävinkkejä ampujille, jotka eivät vielä hallitse aivan täysin nelosen kaksoiskiekkoja. Nämä ehdotukset lisättyinä kohtien 1, 2 ja 3 integroinnilla/lisäämisellä auttavat löytämään uudestaan kadonneen koordinaation ja rytmin.

Aloitakaamme ongelman käsittely seuraavasti: Kaikilla hieman kokeneemmilla skeet-ampujilla on muistissa 8-aseman kiekkojen rikkomisen vaikeuden ennen kuin niistä tuli ns. “varmoja” kiekkoja. Ainoastaan aloittelijoille suodaan oikeus ampua ohi näitä kiekkoja. Kansainvälisellä tasolla on melkein mahdotonta nähdä ohi ammuttuja 8-aseman kiekkoja. Jos joku jostain syystä ampuu 8-kiekon ohitse, kaikki pyörittelevät silmiään ikään kuin mahdoton olisi tapahtunut. Se on pahempaa kuin rankkarin ohiampuminen. Oletko koskaan miettinyt, miksi nämä kaksi kiekkoa, joiden ampumiseen vaaditaan hieman taitoa ja nopeutta (koko suoritus alle 0,5 sekunnissa), ovat vähiten ohiammuttujen ja pelättyjen kiekkojen joukossa? Vastaus löytyy säännöistä: kiekot tulee rikkoa ennen keskikeppiä. Kaikki ampujat tietävät että tuomarit katsovat tarkkaan, että tätä sääntöä noudatetaan. Jos kiekko menee rikki kepin väärällä puolella, tuomitaan kiekko ohiammutuksi. Tarve on tunnetusti kaikkien keksintöjen äiti. Jokaisen ampujan pitää löytää tapa, jolla 8-aseman kiekot saa ammuttua kerta toisensa jälkeen rikki ennen keskikeppiä. Palkkiona tästä on luotettavat ja kestävät tulokset.

Jos olet valmis kokeilemaan 8-asemalle annettuja vinkkejä, käymme heti toimeen parantaaksemme tekniikkaasi – nelosasemalla!



Kuva 26 nelosaseman 1. kaksoiskiekkojen harjoituskaavio



Kuva 27. Nelosaseman 2. kaksoiskiekkojen harjoituskaavio

Harjoitus menee seuraavasti: Siirrämme 8-asemaa kahdella metrillä nelosen suuntaan... Ammu A-kiekkoja tästä kohdasta (B-kiekkoa harjoiteltaessa jälkimmäisiä kaksoiskiekkoja). Muista, että vaikka siirrymme kaksi metriä, ammumme silti kasikiekkoa – osuma ennen keskikeppiä... Jos sinulla ei ole vaikeuksia rikkoa kasikiekkoa ennen keskikeppiä, ei sinulla pitäisi olla ongelmia siirretyn kasiaseman kanssa. Jos näin on, siirrymme seuraavaan vaiheeseen. Siirrymme vielä kaksi metriä lisää kohti nelosta ja ammumme tästä kohdasta kasikiekkoja. Voit onnitella itseäsi, jos kaikki meni hyvin ja pystyit ampumaan uudelta kasiasemalta kiekkoja “säätöjemme” puitteissa. Teemme vielä yhden muutoksen: siirry 8. ja 4. puoleen väliin (noin 7 metriä 8.-asemasta 4.-asemaa kohti.) Taas “uusi” 8-asema. Ammu tästä paikasta paljon sekä A- että B-kiekkoja. Harjoiteltaessa 1. kaksoiskiekkoja A-kiekkoon tulisi osua ennen keskikeppiä ja B-kiekkoon pitäisi osua 6-8 metriä keskikepin jälkeen (kohta, johon ammut 1. kaksoiskiekkojen jälkimmäisen kiekon).

Jälkimmäisissä kaksoiskiekoissa sama toistetaan siten, että B-kiekko ammutaan ennen keskikeppiä ja A-kiekko 6-8 metriä keskikepin jälkeen.

Tämän harjoituksen avulla voimme opetella kaikki ne asiat, joita tarvitsemme 4. aseman kaksoiskiekkojen ammunassa: koordinaatio, aseiden nosto, hallinta, hallinta-alueen määrittäminen sekä heiluriliike, koko suorituksen perusta. Tätä kaikkea ei voi hallita puolen tunnin harjoituksen jälkeen. Harjoitus pitää tehdä huolellisesti ja siihen pitää käyttää riittävästi aikaa, jotta tulokset olisivat pysyviä.

Ennen kuin alamme ampua kaksoiskiekkoja, on tärkeää että käymme läpi kuivaharjoituksen, joka on selostettu kohdissa 1 ja 2 tämän luvun puolivälissä.

Ammunta kannattaa aloittaa vasta sitten kun voimme olla varmoja, että pystymme kontrolloimaan kaksoiskiekkojen kumpaakin kiekkoa, ymmärrämme, mitä olemme tekemässä sekä olemme tietoisia siitä, mitä olemme tekemässä. Huomaamme välittömästi kuinka kaksoiskiekkojen ampuminen helpottuu. Jos pystymme osumaan jatkuvasti tupliin tästä kohdasta, voimme olla varmoja, että osomme niihin yhtä helposti nelosasemalta käyttäen samaa tekniikkaa vielä vähemmän ”lakaisevalla” liikkeellä (kulmanopeus pienenee etäisyyden kasvaessa.) Osumisvar-

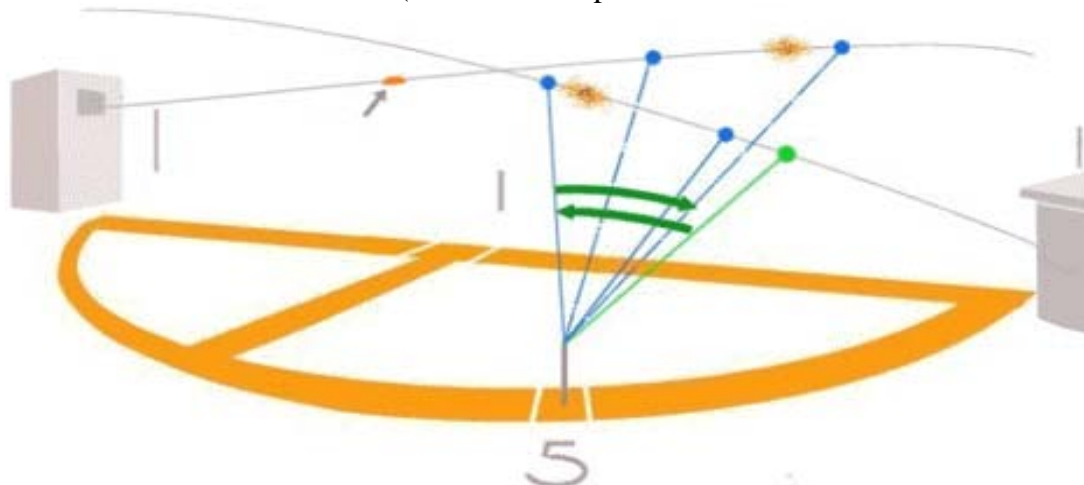
muuden parannuttua siirrytään kohti nelosasemaa, askel askeleelta aina 2 metriä kerrallaan. Suoritus on sama joka kerta. Harjoitus on ollut hyödyllinen, jos pystymme luomaan itsellemme miehlikuvan kiekon rikkomisesta ennen keskikeppiä. Nelosen kiekot ammutaan samalla päättäväsyydellä kuin 8-asemaltakin. Mitään sääntöä nelosasemalla ei ole kiekkojen rikkomisesta ennen keskikeppiä. Kannattaa tehdä oma sääntö. Kiekko tulee ampua kahdesta kolmeen metriä ennen keskikeppiä. Jos vielä olet harjoitellut heiluriliikettä tunnollisesti, B-kiekkolla ei ole enää mitään mahdollisuutta säilyä ehjänä!

Luku 11

Asemat 5 ja 6

Kuvat 28 ja 29 antavat visuaalista apua joka auttaa muodostamaan oikean kokonaiskuvan ja lähestymistavan asemille 5 ja 6. Itse ammuntasuoritusta ajatellen kannattaa miettiä hieman seuraavaa: Ne, jotka ovat omaksuneet Step-by-Step – menetelmän/toimintamallin tähän asti, tietävät tarkalleen, miten toimia näillä asemilla. Tuttua, moneen kertaan kuvattua step-by-step – menetelmää sovelletaan (kts luku 9. kohta [Miten käytämme näkökenttäämme oikein?](#), kohdat 1, 2 ja 3.) Sitä yksityiskohtaista informaatiota jota käytetään asemien 2, 3 ja 4 kohdalla oikean ampumasuorituksen tekemiseksi, voidaan myös käyttää aivan samalla tavoin asemien 5 ja 6 kohdalla. Tämän takia kannattaa lukea kappaleet 9 ja 10 uudestaan. Niistä löytyy yksityiskohtaista tietoa, jonka voi soveltaa asemille 5 ja 6.

Kaikille on varmasti selvää värikoodien käyttö (vihreä pallo, sininen pallo, kaksikärkkinen vihreä nuoli jne.) Asioiden nopeaa omaksumista varten ne olisi hyvä hallita. Tällöin kuvista saa nopeammin irti olennaisen sisällön (esim. tarkistuspisteet oikeanlaista ammuntasuoritusta varten).



Kuva 28. Ammuntakaavio 5.-asemalle.

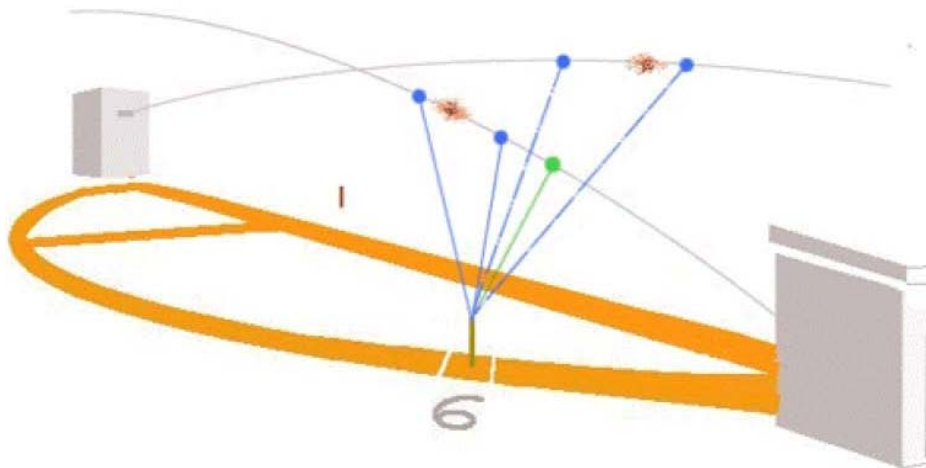
Vihreä pallo: Piippujen lähtöpiste
 Siniset pallot: Hallinta-alueen alku- ja loppupisteet A- ja B-kiekoille
 Vihreät nuolet: Heiluriliikkeen leveys
 Pieni harmaa nuoli: A-kiekon paikka hetkellä jolloin B-kiekko ammutaan.

Muutamia 5. ja 6. – asemille ominaisia piirteitä:

1. Oikeakätiselle ampujalle oikea aloituspaikka helpottaa kiekon lähdön havaitsemista. Tämän takia tukin poskelle nostamisessa ei esiinny tavanomaista ongelmaa, joka seuraa pään ja tukin linjausten erilaisuudesta (päästä joudutaan kääntämään, jotta ase osuisi oikein poskelle). (Luku 9, kohta "[Minne piiput osoittavat?](#)") Oikeakätiselle ampujalle tämä merkitsee yksinkertaisesti sitä, että näillä asemilla nostosta/ampumasuorituksesta tulee tasapainoisempi ja helpompi – ainakin teoriassa. Sama pätee vasenkätisille asemilla 2 ja 3.
2. Toinen huomionarvoinen seikka on, että vasen- ja oikeakätiset ampujat näkevät "saman kokoisen ennakon" eri tavalla. Vasenkätinen ampuja näkee ennakon asemilla 2 ja 3 pienempänä kuin oikeakätinen ja vastaavasti oikeakätinen näkee pienempänä ennakon asemilla 5 ja 6.

Luvussa 5 käytetyn matemaattisen mallin mukaan laskettuna ennakon kiekolle, joka rikotaan 18 metrin päähän tornista, pitää olla 0,91 metriä sekä A2 ja A3-kiekoille sekä B5 ja B6-kiekoille. Kun asiaa kysyy ampujilta, vastaavat vasen- ja oikeakätiset ampujat päinvastaisilla tavoilla: A2 ja A3-kiekoilla vasenkätinen sanoo käyttävänsä vähemmän ennakkoa kun taas oikeakätinen sanoo käyttävänsä enemmän... B5 ja B6 – kiekkoilla asia on päinvastoin.

Tämä johtuu siitä, nähdäänkö kiekko kummallakin silmällä vai pelkästään tähtäyssilmällä. Ns. Vapaan silmän puolelta tulevien kiekkojen ennako nähdään pienempänä. Esimerkiksi A3-kiekkoa ampuva oikeakätinen ampuja havaitsee kiekon sekä oikealla silmällä, joka katsoo tähtäyskiskon yli, sekä vasemmalla silmällä joka näkee kiekon esteettä. Vasenkätisellä ampujalla vasen silmä on kiskon yläpuolella ja oikea silmä katsoo ampuma-alueelle näkemättä kiekkoa. Toinen silmä kiinni ampuvat näkevät ennakon kutakuinkin samana kätisyydestä riippumatta. Kumpikin silmä auki ampuminen on suositeltavampaa, kolmiulotteinen näkö paranee ja silmät terävöittävät toistensa näköä. Oikean ennakon arviointi on tällöin myös helpompaa. Tämä pätee oikeakätisillä vain vasemmalta tuleviin kiekkoihin ja vasenkätisillä oikealta tuleviin kiekkoihin. Esimerkiksi B5-kiekossa oikeakätisellä jää toinen silmä piippujen ja kiskon taakse, jolloin havainnointi muuttuu. Vasen silmä ei enää ota osaa havainnointiin, kolmiulotteinen kuva vähenee tai häviää sekä havainnot tehdään pelkästään oikealla silmällä. Tämä kaikki johtaa ennakon määrän kokemiseen erilaisena. Pääasia on kuitenkin oikean ennakon saavuttaminen kerta toisensa jälkeen, näytti se miltä tahansa.



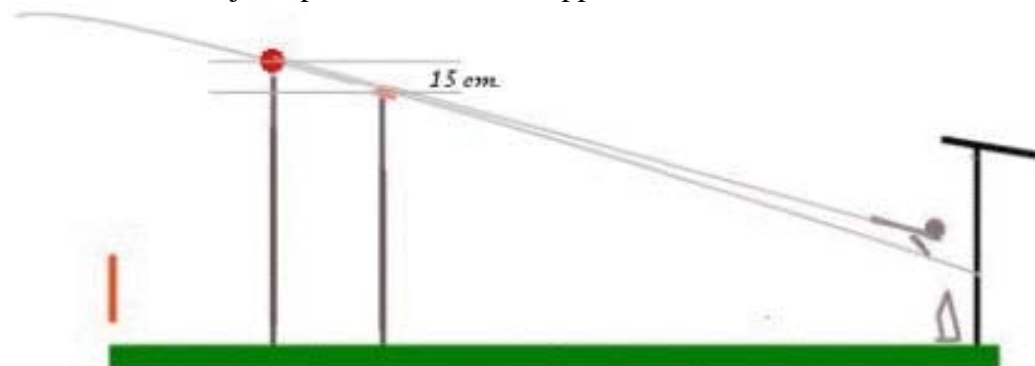
Kuva 29. Ammuntakaavio 6.-asemalle.
Vihreä pallo: Piippujen lähtöpiste

Mitä tämä kaikki merkitsee käytännössä?

Ennen kaikkea se merkitsee tietoisuutta siitä, että sama ennako arvioidaan erikokoiseksi A ja B-kiekoissa ja että jokaisen ampujan tulee muodostaa visuaalinen jokaisen kiekon kohdalla kuva oikeasta ennakosta. Aina kun astumme jollekin asemalle, meillä täytyy olla mielessämme selkeä kuva tarvittavista ennakoista. Ei riitä, että ajattelee: ”tarvitsen 0,91 metrin ennakon”, jos meillä ei ole hahmotettuna kuvaa sen aseman oikeille ennakoille ominaisia näkymiä.

Asema 7

Olemme kuulleet paljon keskustelua 7-asemasta ja sen ”helppoudesta”. On ollut puhetta, pitäisikö 7-asema korvata jollain muulla, teknisesti vaativammalla asemalla. Koska emme aliarvioi minkään aseman teknisiä haasteita (mestaruuksia on hävitty ampumalla 7-kiekkoja ohi...), käsittelemme tässä 7-aseman sudenkuoppia joita kätkeytyy aseman yksinkertaisuuden taakse. Ensimmäinen on tekninen ansa, joka on 7B-kiekkossa. Kiekko on nouseva ja se menee ampujasta pois päin. 7B-kiekko tarvitsee ennakon, jonka noudattaminen on ehdottoman tärkeää. Monet ampuvat päin kiekkoa. Tämä tarkoittaa sitä, että ampuja tähtää kiekkoon ja laukaisee. Usein ei huomata, että osuma on haulikuvion ulkoreunalla. Muutaman senttimetrin virhe piipun luona tarkoittaa 20-25 senttimetrin virhettä 16-18 metrin päässä lentävän kiekon kohdalla. Jos nostovirheen seurauksena haulikuvio osuu hieman ylemmäksi, kaikki on hyvin. Jos virheen johdosta haulikuvio siirtyy 20-25 senttiä alemmaksi tai sivuun, jää kiekko rikkomatta... Pienikin tuulenpuuska, joka nostaa kiekkoa ylöspäin aiheuttaa virheellinen ennako ylimääräisen ohilaukauksen. Oikea ennako kiekolle, joka lentää pois päin ja rikotaan 16 metrin päässä, on 15 cm kiekon yläpuolelle. Ennako saadaan matemaattisesta mallistamme, joka on selitetty kappaleessa 5 [Matemaattinen malli](#), sekä käytännön kokeista ampumaradalla. Oikealla ennakolla ammuttuun kiekkoon osutaan haulikuvion keskiosalla, tuloksena kiekon häviäminen mustaan pölypilveen... Tällaisella ennakolla ammuttuna kiekko häviää laukaisuhetkellä osaksi piippujen taakse. Suuri osa ampujista haluaa nähdä kiekon ja tämän osuu kiekkoon kuvion ulkoreunalla samalla riskeraten kaiken sen, josta puhuimme tämän kappaleen alussa!



Kuva 30 Oikea ennako B-kiekolle 7. asemalla

Toinen ansa on psykologista laatua. Tärkeiden kilpailujen finaaleissa 7-asemalle tullaan stressaantuneina, jolloin väistämätöntä lihasten ja mielen jännitystilaa ei aina pystytä hallitsemaan.

Edellisiltä asemilta kerääntynyt paine johtaa tiedostamattomaan vireystilan laskuun kun mennään "helpolle" asemalle. Lisäksi hallitsematon lihasvärinä voi välittyä asean piippuihin, jolloin pieni liike piipuissa moninkertaistuu ennen oletettua osumahetkeä ja voi aiheuttaa "käsittämättömiä" ohilaukauksia. Tällä tavoin virheet kehittyvät. 7-aseman erityisolosuhteet vaikuttavat kaikkiin. Moni huippuampuja muistaa ampuneensa tärkeän finaalin tai lopputuloksen kannalta ratkaisevan 7B-kiekon ohi ainakin kerran uransa aikana.

Tällaisia kriittisiä ja ennalta-arvaamattomia virheitä on kiittäminen siitä, että 7-kiekot ovat aina säilyneet kun skeetissä ammuttavia kiekkoja on laitettu uuteen uskoon.

Asema 8

Kuten olemme jo aikaisemmin maininneet, kahdeksikko ei ole paremmille ampujille enää ongelma. Käytyämme läpi kaikki muut asemat, käymme läpi vielä muutamia asioita joista voi olla apua sellaisille ampujille, jotka eivät vielä hallitse 8-kiekkojen ampumiseen tarvittavaa tekniikkaa. Käsiteltävät asiat lisäävät ampujan itseluottamusta katsojien keskuudessa suositulla 8-asemalla. Käytyämme läpi kaikki Step-by-Stepin 11 lukua, hallitsemme noston ja ampumasuorituksen eri vaiheet yksityiskohtaisesti. Hallitsemme piippujen kontrollin ja ohjaamisen vasemalla, aktiivisella kädellä ja pystymme hallitsemaan kaikkia skeet-radan kiekkoja. Erilaiset ennakon käsitteet ja tapa määrittää ja saavuttaa ennako ovat osa pakettia, joka koostuu hyödyllisestä tiedosta. Astuttaessa asemalle tiedon hyödyntämisestä tulee luonnollinen osa ammuntaa, oli kyseessä kilpailukierros tai vain osa harjoitusta. Uuden tekniikan mukaisesta ampumatyylistä on tullut teknisen "työkalupakin" olennainen osa. Ennakon saavuttamisen ja liipaisun samanlaisuus on kunnossa. Hallinta-alueiden ja heiluriliikkeen määrittäminen muodostavat teknisen perustan, jolle ampumasuoritus perustuu. Liikesarjat ovat harjoituksen avulla selkäytimessä. Ammunnan eri osa-alueiden automaattinen suoritus on mahdollista tietoisesti minän "tarkkaillessa", jolloin koko liikesarja on hallittu ja etenee haluttuun suuntaan. Tuntuu kuin kiekkojen ampumiseen olisi enemmän aikaa, kiekot eivät enää ole hallitsemattomia "raketteja", vaan ampuja tuntee hallitsevansa suoritusta eikä tunne enää olevansa kiekkojen aiheuttaman henkisen paineen uhri. Aikaisemmin tämä paine aiheutti "halvaantumisen", jonka jälkeen seurasi hallitsematon reaktio (käsien tärinä ym.). Hyvin harjoitelleen ampujan saavuttama parempi ymmärrys parantaa malttia ja selkiyttää asioita, jolloin ammunta tuntuu helpommalta. Tiedämme mitä olemme tekemässä ja tiedämme, että pystymme tekemään sen hyvin! Jos hankittua teknistä osaamista sovelletaan 8.-asemalla, muuttuu 8-kiekkojen ammunta puhtaaksi iloksi.

Jos sovellamme 8-kiekkoihin hallinta-alueen periaatteita, kaikki on paljon helpompaa...



Kuva 31. 8A-kiekko



Kuva 32. Kiekko lähestyy hallinta-alueetta

Kuvassa 31, ampuja on havainnut kiekon. Alkuasennosta lähtien, samalla kun ampuja nostaa

asetta poskelle, kuljettaa hän piippuja pitkin kiekon lentorataa hallinta-alueen alkuun. (punainen viiva, noin 10 metriä A-tornista) Vaikka kiekko on vielä kaukana, ampuja on aloittanut kiekon seurannan tarkasti ja sulavasti.

Kuvassa 32, nosto on melkein valmis ja ollaan siirtymässä hallinta-alueelle. Kiekko ei ole vielä hallinta-alueella mutta lähellä sitä ja piippuja. Ampuja jatkaa piippujen kuljettamista vasemmalla kädellään, nopeuden pysyessä samana kiekon kanssa, piiput ennen kiekkoa, kiekon lentoradalla, pehmeästi.



Kuva 33. 8A-kiekko hallinta-alueella



Kuva 34. Kiekko atomeina.....

Nosto on melkein valmis (kuva 33) ja kiekko on hallinta-alueella. Ampuja, jolla on täysi hallinta kiekkoon, vie ampumasuorituksen päätökseen ottamalla oikean ennakon (15-20 cm, riippuen halutusta laukaisukohdasta) ja laukaisemalla. Kiekolla ei ole pelastautumismahdollisuuksia... Musta pölypilvi on todisteena hyvästä koordinaatiosta ja tarkkuudesta jolla suoritus tehtiin. (kuva 34)

Alla vastaavanlainen kuvasarja 8B:stä ilman kommentteja. Kuvat puhukoot puolestaan..



Kuva 35-38

Näihin kuviin päätämme teknisen osuuden matkastamme skeetin ihmeelliseen maailmaan...

Uskomme vakaasti, että tämän oppaan omaksumisen myötä ampuja saa vahvemman ja laajemman työkalupakin, jota käyttämällä tulokset paranevat merkittävästi.

Työkalujen käyttö – ja tuloksen teko on itsestä kiinni. On kyse vain siitä, miten määrätietoisesti

niitä käyttää.

Luku 12

Tässä luvussa käsittelemme ampumaurheilun psykologiaa ja annamme käytännön neuvoja.

Muutama huomio...

Erään, eri urheilulajeista tehdyn analyysin mukaan, urheilupsykologit arvottavat kiekko/haulikkoammunnan taitolajiksi, joka on teknisesti vaativaa ja monimutkaista. Kuitenkin jopa aktiiviampujat jättävät huomiotta teknisen vaativuuden ja monimutkaisuuden. Miten ampuja voi olla tiedostamatta lajin teknisiä hienouksia? Yksi selitys voisi olla se, että on kaksi täysin erilais- ta tapaa ampua kiekkoa:

1. Harrastelijatyylillä, vaistonvarainen ja "karkea" tapa. Vaikka tällä tyyllillä voi osua joskus hyvinkin, ei sen avulla voi olla varma seuraavaan kiekkoon osumisesta. Tällä tyyllillä ei todennäköisesti tulla olympiatason ampujaksi. Ei voida puhua ampumatekniikasta, ehkä korkeintaan taidosta, vaistosta ja luontaisesta lahjakkuudesta. Ei paljon muusta. Monet ampuvat tällä tyyllillä...
2. Oikea tapa. Tämä on luonteenomaista ampujalle, joka on ottanut päätavoitteekseen ampua rikki kaikki kiekot. Siis ampua rikki, ei välttää ohiampumista. Taito, vaistot ja luontainen lahjakkuus eivät riitä tämän saavuttamiseen. Jotta ampuja pystyisi saavuttamaan tavoitteensa, on hänen hallittava erittäin vaativa ja optimaalisesti omaksuttu tekniikka. Pelkkä tekniikka ei riitä, vaan on käytettävä myös aivoja ja oltava myös fyysisesti hyvässä kunnossa. Vaistonvarainen toiminta ei riitä. Tätä metodologiaa noudattamalla ampuja tulee tietoiseksi siitä, että koko suorituksen tulee olla harjoiteltuna viimeistä yksityiskoh- taa myöden noudattaen tiukkaa psykofyysistä koordinaatiota, jolloin suoritus saatetaan, kuten kilpailussakin, menestyksekkäästi loppuun, kerta toisensa jälkeen. Ampujan on tietoinen, että haulikkoammunnan yksi perusasioista on saattaa suoritus loppuun aina muutaman kymmenysosekunnin sisällä. Tekniikkaharjoittelun aikana ampuja työstää tätä osa-aluetta ja saa siten "lisää aikaa" nostoon ja laukaisuun..

Tästä näkökulmasta tehdyn arvion mukaan on selvää, että haulikkoammunnan lisäksi on vain muutama muu urheilulaji, jossa yhdistyvät samanlaiset vaatimukset nopeuden, suorituksen monimutkaisuuden sekä psykomotorisen koordinaation hallinta tai uuvuttavien toistojen määrän suhteen. Toistot vaihtelevat hieman asemalta toiselle mentäessä mutta seuraavat ampujaa koko kilpailun ajan.

Onko kyse vain lahjakkuudesta?

Yleisen, ammunnan kanssa tekemisissä olevien ihmisten, katsojien ja lehdistön mielipiteet osoittavat, että he eivät ymmärrä, miten monimutkaisesta lajista on kyse, varsinkin silloin kun ampujan päämäärät ovat korkealla. He pitävät luonnonlahjakkuutta menestyksen perusedellytyk- senä. Kuten aikaisemmin totesimme, lahjakkuus ei yksin riitä ampujille, jotka ovat asettaneet

tavoitteensa ja standardinsa korkealle. Ampujat ympäri maailman (todellisuudessa heitä ei ole monta...), jotka ovat sisäistäneet ”teknisesti kunnianhimoisen ja rationaalisen” valmistautumisen merkityksen ja ovat pystyneet menestyksekkäästi toistamaan tämän suorituksen jokaisessa kilpailussa, nousevat palkintokorokkeelle kerta toisensa jälkeen. Heillä ei ole tarvetta erityiseen psykologiseen valmistautumiseen!

Kovaa, jatkuvaa ja älyä vaativaa työtä...

Menestyvän ampujan täytyy tehdä lujasti töitä pitääkseen yllä teknistä tasoaan. Tämä ei ole aina helppoa. Hän odottaa kiekkoja varmana kyvystään kontrolloida kiekkoja. Sääntönä voidaan pitää, että menestyvällä ampujalla ei ole heikkoja hetkiä. Valmistautumisen määrätietoisuutta ei epäröinti tai tekniset epävarmuudet pysty horjuttamaan. Toisin sanoen ampuja tietää, että hänen pitää saavuttaa tietty vire tai mielentila, jonka avulla hän pystyy hallitsemaan teknistä suoritustaan, varsinkin silloin kun rikkoo kiekkoja. Ampuja tietää, että jos hän ei jatkuvasti kontrolloi tekniikkaansa, teknisen tason lasku on väistämätön. Tason lasku voi kestää pitkään ja se on petollinen. Ennemmin tai myöhemmin tason lasku siirtyy suoritukseen. Suoritustason laskiessa on vahinko päässyt jo tapahtumaan. Tällaisesta tilanteesta ulospääseminen voi kestää pitkään ja rassata hermoja. Ampuja, joka on tietoinen jatkuvasta oman teknisen tason ylläpitämisestä, harjoittelee aktiivisesti. Kysymys harjoituksissa ei ole ”kuinka monta kiekkoa rikoin?”, vaan ”kuinka rikoin kiekot?” Heti kun riskeistä tietoinen ampuja huomaa itsessään jonkun virheeseen johtaneen epämääräisen tuntemuksen, hän yrittää harkiten ymmärtää sen syyt ja samanaikaisesti ymmärtää virheeseen johtaneet tekniset seikat. Jos ampuja ei tee tätä, epäily alkua hiipi hänen ajatuksiinsa. Epäily tulee ratkaisemattomasta ongelmasta, josta voi tulla syy vielä suurempaan epävarmuuteen. Mieleen alkaa hiipiä ajatus, että ei pysty suoriutumaan tehtävästä. Tällainen tunnetila johtaa ohi ammuttuun kiekkoon! Hyvä ampuja uskaltaa pyytää saman kiekon uudestaan vaikka kymmenen kertaa kunnes ongelma on selvitetty. Hän jatkaa eteenpäin, mutta tässä tilanteessa järkevä ampuja ymmärtää pysähtyä niin nopeasti kuin se on mahdollista, ajatella, analysoida ja suunnitella tarpeeseen sopiva harjoitussessio. Tämä kannattaa tehdä yksin, jotta harjoitus ei häiritse muita ja muut eivät häiritse harjoitusta. Mitään aikarajaa ei kannata asettaa, koska on tärkeää löytää ongelman perimmäiset syyt. Tämän kaltaisista erityispiirteistä huolehtiminen on tyypillistä järkeväälle ja huolellisesti valmistautuneelle ampujalle. Teknisesti valmistautunut on tietoinen kyvystään ja se nimenmaan onkin hänen vahvuutensa ja lisää hänen itseluottamustaan. Ampuja odottaa rauhallisesti, oikein latautuneena ja tuntee suurta mielihyvää astuessaan asemalle tietäen, miten lopettaa kiekon lento lyhyeen.

Kokeisiin hyvin valmistautunut oppilas on samanlaisessa henkisessä tilassa kuin hyvin valmistautunut ampujamme. Hän menee kokeeseen hyvillä mielin, rauhallisena ja varmana sekä tietoisena omista kyvystään. Hän tietää, että hyvin valmistautuneelle menestys on taattu. Joskus voi käydä myös niin, että muutamaa päivää myöhemmin sama oppilas joutuu kokeeseen, johon hän ei ole valmistautunut riittävän hyvin. Muutos on radikaali. Oppilaasta tulee hermostunut ja epävarma. Maailmassa ei ole sellaista psykologia, joka voisi auttaa oppilaan pois tästä huonon valmistautumisen aiheuttamasta pinteestä.

Paniikki, hätä, epävarmuus - varmuus: Mitä ne merkitsevät?

Mitkä tunnetilat tai psykologiset tekijät aiheuttavat ampujan ”jäätymisen” kilpailun aikana (tätä ei tapahdu harjoituksissa)? Allaolevassa listassa on selitetty kukin otsikon termeistä:

1. Paniikki: Reaktio, joka yhtäkkiä täyttää sekä mielen että ruumiin joko kuvitellun tai to-

dellisen vaaran (tilanne) vuoksi. Reaktio poistaa refleksikyvyn sekä voi aiheuttaa hallitsemattomia tekoja.

2. Ahdistus: Kiihtymys, jonka aiheuttaa piinaava epävarmuus.
3. Epävarmuus: Tilanne, jossa takeet onnistumiselle ovat riittämättömiä johtuen huonosti määritellystä ja/tai huonosti opitusta ongelmanratkaisusta.
4. Varmuus: Positiivinen tunne vapaana todellisista tai kuvitelluista vaaroista.

Kun analysoimme tätä tunnetilojen joukkoa (paniikki, ahdistus, epävarmuus), ensimmäisenä asiteikolla on mitä ilmeisimmin epävarmuus, joka kasvaa tihetessään ahdistukseksi ja kun ratkaisua ongelmaan ei ole, edelleen paniikiksi. Epävarmuuden määritelmä on selkeä sen merkityksen ja seurausten luonteen vuoksi. ”Tilanne, jossa takeet onnistumiselle ovat riittämättömiä johtuen huonosti määritellystä ja/tai huonosti opitusta ongelmanratkaisusta.” Meidän tapauksessamme määritelmän mukaan ongelmamme on ”miten rikkoo kiekot jatkuvan tasaisesti”. Kuitenkin, jos emme ole onnistuneet määrittelemään tai rajaamaan ongelmaamme oikein ja ratkaisemaan sitä, tai olemme onnistuneet ratkaisemaan ongelmamme, mutta emme kykene hallitsemaan ongelmanratkaisukuviota, jääme epävarmoiksi suoritustemme tuloksen suhteen. Jos epävarmuuden tunne jatkuu, voi se johtaa ahdistuneeseen olotilaan ja joissakin ääritapauksissa paniikkiin.

Ole armoton itsellesi kun arvioit teknistä tasoasi, se auttaa.

Tekninen valmistautuminen edesauttaa psyykkisen tasapainon saavuttamisessa. Ehdoton varmuus on mielentila, jossa meidän on oltava, jos haluamme olla tietoisia kyvyistämme ja saada aikaan tehokkaan/puhtaan suorituksen. Ampuja on kohdannut ongelmansa, ratkaissut ne, hallinnut ongelmanratkaisukuvion täydellisesti ja astuu asemalle tietoisena siitä, että hän hallitsee kiekkoja ja hänellä on tekniset valmiudet siihen. Lentävät kiekot eivät aiheuta minkäänlaisia suorituspaineita. Lentävä kiekko on ennemminkin merkki toiminnan alkamiselle. Kun tällaiseen mielentilaan pääsee, ei ajatuksissa ole tilaa ongelmille. Tämän takia ampujan pitää olla armoton itselleen itsearviota tehdessä, jotta todellinen tekninen taso selviäisi. Itsearvio pitää tehdä ilman itsepetosta tai kaunistelua. Vain tosiasiat tulee ottaa huomioon. Kannattaa pyytää varmuuden vuoksi vaikka jonkun kokeneen ampujan apua. Analyysin pohjalta on hyvä rakentaa henkilökohtainen suunnitelma tason parantamiseksi.

Millä asenteella lähestyä asemaa?

Esimerkki selventää otsikon kysymystä: omasta harjoittelusta ja kilpailutuloksista koottu ”tietokanta” (toivottavasti kaikilla on hyvin organisoitu ja ajantasainen ”tietokanta”, joka sisältää asemakohtaiset harjoitus- ja kilpailutulokset ainakin kahden vuoden ajalta.) kertoo, että kierroksen aikana rikottujen kiekkojen keskiarvo on 22.5/25. Tämä kertoo, että ampumatekniikan kanssa täytyy tehdä paljon työtä. Jos kilpailussa ampuu 24/25, on se ok, mutta ei ehkä kannata kulkea ympäriinsä kertomassa, minkä takia missasi sen ainoan ”typerän” kiekon... Tieto kannattaa pitää sisällä ja sen sijaan kannattaa kysyä itseltä, mitkä tekniset seikat ja minkälainen henkinen tila mahdollistivat 24 kiekon rikkomisen, ottaen huomioon 22,5/25 keskiarvon. Kaksi täysin erilaista asennetta. Ensimmäisessä tapauksessa ampuja hakee tarpeetonta tyydytystä kilpailussa ammutun 24:n johdosta. (väärä asenne: ”olen jonkun arvoinen sen takia, että ammuin 24). Toisessa tapauksessa ampujan mielenkiinto on jatkuvassa teknisen tason parantamisessa. Tämä on kehittävämpi tapa ja luo positiivisen vireen. (”saavutin enemmän kuin mihin tekninen osaamiseni riittää ja myös ymmärsin, miksi näin tapahtui!”

Kun näin pystyy toimimaan, on suhtautuminen kilpailuihin realistisempi ja huolettomampi. Asuessaan asemalle, ei uneksi epätodennäköisistä uroteoista päätyen todennäköisesti katkeraan pettymykseen. Sen sijaan asettaa tavoitteensa ”tietokannan” antamien tietojen mukaan: 22,5. Sen ylittäminen, vaikka vain puolella kiekolla, voi olla hyvä tavoite. Epärealististen tavoitteiden asettaminen aiheuttaa vain ahdistusta ja ahdistunut ampuja ei taatusti ole parhaimmillaan. Tämän vuoksi kannattaa ennakoida, että keskimäärin 2,5 kiekkoa kierrosta kohti jää rikkomatta. Ei kannata ”yllättyä” kun ohilaukaus tulee, suuttumalla kertoo ainoastaan vastustajille ja yleisölle sen, että valmistautuminen on ollut heikkoa... Sen sijaan voi olla positiivisessa mielessä yllättynyt, kun ”tietokannan” ilmaisemia, todennäköisiä ohilaukauksia ei tulekaan.

Miksi psyykkiset heikkoudet on helpompi myöntää kuin tekniset?...

Ampumaradoilla tapaa usein ampujia, jotka ovat vakuuttuneita omasta teknisestä tasostaan (joka todellisuudessa on useimmiten aika vaatimaton). Nämä ampujat voivat ajoittain ampua tuloksen 25/25. He selittävät ohimenneet kiekot huonolla keskittymiskyvyn puutteella tai muulla vastaavalla.

Heidän onnekseen, asian laita ei ole näin, kuten aikaisemmin totesimme. Tosiasia kuitenkin on, että näille ampujille on helpompaa etsiä selitys henkiseltä puolelta, koska heidän mielestään se saattaisi olla helpommin korjattavissa. Valitettavasti asia ei ole näin. Ampujan todelliset psykologiset ongelmat on paljon vaikeampi ratkaista! Tätä sudenkuoppaa kannattaa välttää, koska on vaara, että normaalista teknisestä ongelmasta tehdään olematon, psykologinen ongelma. Tämän takia on ehdottoman tärkeää suorittaa oikea, syvälinen analyysi tapahtuneesta, jotta oikea ongelma ja siihen oikea ratkaisu saataisiin selville.

Oikeat psykologiset ongelmat ovat aivan erilaisia. Nämä ongelmat esiintyvät useimmin ampujilla, jotka ovat jo osoittaneet teknisen osaamisensa voittamalla kansainvälisiä kilpailuja, mutta eivät yhtäkkiä enää pysty voittamaan.

Näiden ongelmien analyysi toi esiin kaksi perusasiaa:

1. Kyseinen ampuja ei enää pysty ampumaan samalla optimaalisella tekniikalla kuin aikaisemmin
2. Ampujan keskittymiskyky olennaisesti asioihin on vahvasti heikentynyt ja keskittymistä on melkein mahdoton pitää yllä. Ajatus harhailee ja tavanomaiset keskittymistekniikat eivät enää toimi...

Näissä tapauksissa vain läheinen yhteistyö psykologin ja valmentajan kanssa voi auttaa ampujan ulos epätoivon hetteiköstä. Ampujan pitää olla valmis yhteistyöhön ja kummankin auttajan keskittyä omaan osa-alueeseensa, jotta lopputulos olisi hyvä.



Hetteikössä...

Yritä päätellä missä vikasi piilevät

Vaikka olemme painottaneet teknisen osaamisen tärkeyttä, se ei suinkaan tarkoita sitä, että emme ymmärtäisi henkisen valmentautumisen tärkeyttä. Päinvastoin! Olemme vain halunneet vain varoittaa ampujia aliarvioimasta omia teknisiä ongelmiaan. Edellä kerroimme kuinka jotkut ampujat vähättelevät ongelmiaan selittämällä ne henkisiksi. Tämä tuntuu olevan yleistä sellaisten ampujien keskuudessa, joiden tulostaso vaihtelee suuresti. Teknisen ongelman selittäminen henkiseksi voi olla vaarallista, koska se voi viedä huomion täysin väärin asioihin. Ampuja harhautuu yhä pidemmälle oikealta polulta, joka on "kuvata oikein tekninen ongelma", ratkaista se ja sen jälkeen hakee oikean ratkaisuvaihtoehdon. Emme halua, että ongelmasta, jolla ei ole mitään tekemistä psykologian kanssa, tehdään henkinen ongelma. Teknisen ongelman käsitteleminen psykologisena haaskaa turhaan sekä ampujan että auttajien aikaa ja voimavaroja.

Henkinen valmennus on mielestämme tärkeää. Olemme painottaneet asiaa, työskennelleet jatkuvassa yhteistyössä urheilupsykologien kanssa ja moni kansallinen liitto onkin ottanut sen ohjelmaansa.

Mielestämme urheilupsykologeista on hyötyä ammunalle kun seuraavat ehdot täyttyvät:

1. Urheilupsykologin tulee paneutua riittävästi tai erikoistua ammunnan psykologiaan. Jokainen itseään kunnioittava psykologi ymmärtää, että auttaakseen ampujaa saamaan eniten irti teknisestä osaamisestaan, ei riitä, että pelkästään erikoistuu urheilupsykologiaan. Psykologin tulee erikoistua ammuntaan, ymmärtää ampumisen erikoispiirteet ja erikoisuudet. Psykologin pitää olla mukana ampumisessa yhdessä ampujan ja teknisen tiimin kanssa. Hänen täytyy ymmärtää ampujan mielentilojen lisäksi myös ammunnan yksityiskohdat ja luonteenpiirteet. Yhdessä tekniikkavalmentajan kanssa psykologin tulee oppia erottamaan mahdolliset tekniikkavirheet muista virheistä. Nämä reunaehdot täytävä urheilupsykologi pystyy tekemään erittäin tehokasta työtä ampujan auttamiseksi.
2. Urheilupsykologista ei saa tulla ampujalle keinoa luistaa tekniikkaharjoittelusta. Vähän aikaa sitten haulikkoradalla ampujat tulivat luoksemme sanoen: "En vain pysty saamaan itsestäni irti kilpailuissa samaa kuin harjoituksissa. Keskiarvoni tippuu ainakin yhdellä tai kahdella kiekolla." He lopettavat vuodatuksensa: "... minun täytyy paneutua ammun-tani henkiseen puoleen!" Voimme vaikka lyödä vetoa siitä, että he juoksisivat psykologin juttusille, jos sellainen olisi paikalla.

Olemme vakuuttuneita, että melkein kaikissa tapauksissa näiden ampujien, joiden tekniikan rajoitteet ovat tiedossamme, ei pitäisi työstää ammuttansa henkistä puolta eivätkä he tarvitse psykologin apua. Parhaan lopputuloksen he saavuttaisivat tekemällä nöyrästi töitä omien teknisten puutteiden havaitsemiseksi, ainakin siihen asti kunnes he pystyvät ne luokittelemaan.

Harjoitteluun ja kilpailuihin pitää suhtautua samalla tavalla, ottaen huomioon 6 ampujan kierrokseen käyttämä aika, noin 25 minuuttia. Ampujien pitää muistaa, että tekniikkaongelmat jäävät helposti huomiotta kun olosuhteet ovat hyvät, esimerkiksi harjoitellaan tutussa ympäristössä, harjoitellaan yksin tai kavereiden kanssa. Tällöin meitä ympäröi "positiiviset referenssipisteet".

Meitä ei stressaa mikään ja henkinen tilamme on suotuista. Olemme harjoituksissa ja ohiammu-
tuilla kiekkoilla ei ole mitään käytännön merkitystä. Olemme vain harjoituksissa... Tällaisessa
mielentilassa, suotuisten sisäisten ja ulkoisten tekijöiden tukemana on helppo kuvitella, että
kaikki menee hyvin. Tällöin ampujan ainoa kontrolli on, onko hän osunut kiekkoon, kysymyk-
sen: ”kuinka?” sijaan. Suotuisten olosuhteiden ansiosta ampujan tulokset ovat parempia kuin
hänen tekninen tasonsa edellyttäisi! Suotuisten olosuhteiden takia unohdettuja ongelmia ei ole
ratkaistu, ne on vain unohdettu... Kaikki muuttuu sillä hetkellä kun huomaamme olevamme kil-
pailuissa. Alkavan kilpailun tuoma jännitys, radat tuntuvat erilaisilta, joukkuetoverit, joita emme
itse voi aina valita (ja jotka ovat joskus ilkeitä harjoituksissa) ja ohi ammutun kiekon merkityk-
sen muuttuminen.

Olemme kilpailuissa... Kilpailuissa...KILPAILUISSA...! Ohi ammuttu kiekko pilaa
KILPAILUN...! Sana ”KILPAILU” jyskyttää päässämme... ja aivan ajallaan, ”unohdetut” tek-
niset ongelmamme ovat palanneet takaisin! Stressaavat olosuhteet tuovat armotta esiin tekniset
rajoitteemme. Yhä enenevässä määrin, tiedostamatta tai tiedostaen, huomaamme niiden olemas-
saolon ja itseluottamuksemme on tipotiessään. Itseluottamuksen hävitessä huononevat tulokset-
kin. Jos epävarmuuden tunne jatkuu huolimatta määrätietoisesta ja viimeiseen asti viilatasta tek-
niikkaharjoittelusta huolimatta (vain erittäin harvoissa tapauksissa), urheilupsykologin apu on
tärkeää ja voi korjata ongelmat. Ongelmana on, että ampujan on itse vaikea määrittää, milloin
apua tarvitaan.

Edellisessä yritimme selittää yhtä tärkeää ammuntaan vaikuttavaa tekijää, joka karkeasti yleis-
tettynä on epävarmuus. Epävarmuus yritetään laittaa henkisen heikkouden syyksi. Todelliset
syyt ovat kuitenkin joko yksinkertaiset tai monimutkaiset tekniikkavirheet. Henkisellä heikkou-
della on tapana hävitä kuin taikaiskusta kun tekniikkaongelma on ratkaistu. Olemme valmen-
nusuramme aikana todistaneet monia tällaisia tapauksia.

Oikein ajattelemisen kyvyn tarkoituksesta

Erään skeet-seminaarin päätteeksi eräs osallistuja tuli seminaarin vaikutelmista keskustelevien
ampujien luokse. Hymy huulillaan ja kiilto silmissään hän sanoi: ”Ennen tätä seminaaria minul-
la oli erittäin keskittynyt ilme kun olin kilpailun aikana ajatuksissani. Tein niin enemmänkin ha-
lusta tehdä vaikutus vastustajiini kuin aidosta tarpeesta! Itse asiassa huomasin, että en ajatellut
yhtään mitään. Ajatukseni vaeltelivat vailla kontrollia... ja päässäni surisevien ajatusten joukos-
sa pyöri yhä uudestaan kehotus olla varovainen, jotta en ampuisi ohi. Muuten kilpailu olisi hä-
vitty... Unohdin kokonaan kaikkein tärkeimmän tekijän: kiekon! Kiekon sijaan ajattelin kierros-
ta tai vieläkin pahempaa, KILPAILUA...Onnekseni, vaikka ilmeeni on sama, mielessäni on
tekninen kuva, johon voin keskittyä. Pysin näkemään mielessäni tiettyjä tilanteita. Nämä asiat
täyttävät pääni eikä sinne jää tilaa turhille asioille. Tiedän, että minun pitää keskittyä tehtäviin
asioihin... ja on paljon asioita, joita kannattaa miettiä, joten ajan kulumista ei huomaa... ja en-
nen pitkää on minun ampumavuoroni.”

Ampuja tuottaa oman persoonallisuutensa ja tunteidensa avulla sekä negatiiviset että positiiviset
konseptit, joiden avulla hän saa hyvän alun kierrokselleen.

Hyviä ajatuksia:

1. Minulla on asioita, joihin aion keskittyä
2. Ajattelen kiekkoa.
3. Minulla on mielikuvia, jotka minun pitää palauttaa mieleeni.
4. Olen keskittynyt tehtäviin asioihin.
5. Aika kuluu nopeasti, ei tilaa epäolennaisille asioille... ja on minun vuoroni ampua.

Negatiivisia ajatuksia:

1. Näytän ulospäin keskittyneeltä, koska haluan tehdä vaikutuksen vastustajiini.
2. En ajattele yhtään mitään.
3. Ajatukseni harhailevat.
4. Sanon itselleni: "Älä ammu ohi!"
5. Ajattelen KIERROKSEN tulosta.
6. Ajattelen KILPAILUN lopputulosta.

Opettele keskittymään aikaisemmin... aloita harjoittelusta

Olettakaamme, että kuulumme siihen ampujajoukkoon, jonka käytöstä voisi kutsua normaaliksi. Neuroottisessa käytöksessä, sen määritelmän mukaan, ajatus voi useimmissa tapauksissa heikentää, tai jopa estää toiminnan. Sellaisessa tapauksessa psykologinen apu on tarpeen. Emme ole kylläkään tavanneet huippuampujaa, joka urheilun näkökulmasta katsottuna käyttäytyisi neuroottisesti. Huippuamput eivät käyttäydy neuroottisesti ja neurootit eivät ole huippuamputia...

Normaalin käytöksen omaava ampuja on tietoinen ajatuksen voimasta ja ymmärtää sen tärkeyden. Hän tietää, että saa tekniikasta enemmän irti oikeanlaisen ajattelun avulla. Hän ei näytä mitään epävarmuuden merkkejä. Hänellä on hyvä itsetunto ja kova halu päästä seuraavalle asemalle rikkomaan kiekkoja. Hän on optimistinen, rento, varma ja tietoinen teknisestä osaamisestaan. Tällaisessa tilassa ampujan pitää olla kun hän on menossa ampumaan, joko harjoitukseen tai kilpailuihin. Jos ampuja ei tunne olevansa tällaisessa tilassa, tulee hänen kysyä itseltään, miksi... Kannattaa olla rehellinen itselleen etsittäessä vielä piilossa olevia vikoja..

Siis: Heti kun astumme asemalle, aluksi harjoituksissa, pitää meidän toimia automaation avulla, rutiinin, joka antaa meille mahdollisuuden vaihtaa keskittyneestä tilasta rentoutuneeseen. Tämän pitäisi tuoda järjestystä, tehdä tekemisistämme rituaalinomaisia ja luoda suotuisat olosuhteet kykyjemme parhaalle mahdolliselle hyväksikäytölle.

On olemassa monia käytännönläheisiä keskittymistä ja rentoutumista käsitteleviä kirjoja. Jooga, Zen, itämaiset filosofiat ja muut vastaavat perustuvat paljolti keskittymis- ja rentoutumistekniikoihin. Joka tapauksessa, jos rajoitat uteliaisuutesi vain yhteen mahdolliseen kiekkoammunnan apukeinoon, rajoitat mahdollisen vahingon määrää... Filosofia on laaja, monimutkainen ja mielenkiintoinen tieteenala, joka voi tarjota uusia näkökulmia elämään, mukaan lukien skeet-ammunta! Ehkä juuri tämän takia kannattaa mieluummin ottaa yhteyttä urheilupsykologiin, joka on jo taatusti ehtinyt tutustua tarvittaviin keskittymis- ja rentoutumistekniikoihin. Hän voi rakentaa lajikohtaisen, ampujan tarpeet ja ominaisuudet huomioon ottavan ohjelman keskittymiskyvyn tai rentoutumisen parantamiseksi. Urheilupsykologi tekee ohjelman, joka ei ole liian raskas, mutta kattaa kuitenkin kaiken oleellisen. Täytyy muistaa, että pitää oppia tekemään oikeita

asioita 25 minuutin ajan, jonka normaali skeet-kierros kestää. Myös ”psykofyysistä vastustusta” sekä keskittymisen vaihtamista rentoutuneeseen tilaan pitää harjoitella tämän 25 minuutin aikana. Toivottavasti jokainen ymmärtää, että tätä on nimenomaan harjoiteltava ennen kilpailuja, jotta ne vaikuttaisivat myös tekniikkaan. Jos edellä mainittuja asioita ei harjoitella yhtä tunnollisesti kuin tekniikkaakin, ei rentoutumisen ja keskittymisen vuorottelu suju niin kuin pitäisi. Jos ne eivät suju harjoituksissa, eivät ne todennäköisesti suju myöskään kilpailuissa. Jälkikäteen on turha valittaa...

Normaali skeet-kierros kestää noin 25 minuuttia. Tästä ajasta ampuja odottaa noin 21 minuuttia ja valmistautuu ampumaan ja ampuu asemalla noin 4 minuuttia ja 40 sekuntia. Yhtä asemaa kohti ampuja odottaa noin 2 minuuttia ja 40 sekuntia ja valmistautuu ampumaan ja ampuu noin 35 sekuntia. Olemme siis tekemisessä aika lyhyiden jaksojen kanssa. Kuitenkin, nämä jaksot, riippuen, miten ne käytetään hyväksi, määräävät täysin ammunnan tuloksen. Tulos joko vastaa teknistä osaamista tai sitten ei...

Tarkastelkaamme hieman muutamia yleisiä ampujan mielessä ennen ammuntaa ja ammunnan aikana pyöriviä, ”väärää” ajatuksia ja tapoja. Ajatusten jälkeen annamme muutamia selventäviä neuvoja:

1. Asiat, jotka meidän pitää tehdä, ovat **TODELLA** tärkeitä. *Skeet-ammunta on vain urheilua, olkoonkin, että sitä harjoitetaan korkealla tasolla. Meidän elämämme, kunniamme tai rakkautemme ei riipu siitä. Se on vain urheilua.*
2. Tarkastelemme virheitämme liian kriittisesti. *Tekemämme virheet kuuluvat menneisyyteen. Analysoimme ja korjaamme ne tulevaisuudessa. Emme pysty enää tekemään niille mitään. Velvollisuutemme on estää niitä vaikuttamasta nykytilanteeseen.*
3. Meillä on kova kiire! *Kierros kestää noin 25 minuuttia. Hätäily on merkki liiallisesta jännityksestä johon liittyy silminnähettävää huolta tuloksesta. Tuloksesta tulee sellainen, millaiseksi me sen teemme. Kärsivällisesti, etenemme hetki hetkeltä, harjoituksissa opitun mukaisesti.*
4. Pelkäämme tappiota. *Tappio ei ole rangaistus, se on pikemminkin mahdollinen tapahtuma matkalla menestykseen... Menestys taas on matka, ei pääteasema!*
5. Olemme kiinnostuneita vastustajien menestyksestä. *Ammunnassa ei ole vastustajia. Jokaisen ampujan tulee itse etsiä vastaus siihen, mihin hän pystyy ja mihin ei pysty.*
6. Ajattelemme kierroksen tulosta tai vielä pahempaa, ajattelemme koko kilpailun lopputulosta. *Ammut yhtä kiekkoa kerrallaan! Et voi ampua ”kierrosta” tai ”kilpailua”. Parhaatkaan ampujat eivät voi varmasti kertoa ennakkoon kierroksen lopputulosta.*
7. Annamme ajatustemme vaeltaa ilman kontrollia. *Ilman kontrollia häviää tärkein kohteemme, kiekko, pois ajatuksistamme.*

Jotta välttyisimme edellä luetelluilta virheiltä, meidän pitää täyttää asemien väliset odotusajat järkevillä ajatuksilla ja tekemisellä. Seuraavat ehdotukset ovat ammuntaan erikoistuneiden urheilupsykologien suosituksia mahdollisiksi rutiineiksi. Näissä rutiineissa on se etu, että monet ampujat ovat jo kokeilleet niitä ja ne on luokiteltu hyväksi avuksi rentoutumisen ja keskittymisen saavuttamiseksi. Nämä peruskuviot kannattaa ehdottomasti räätälöidä omia tarpeita vastavaksi. Joka tapauksessa tuloksen täytyy pakottaa ”ajattelemaan oikein” asemien välisen kahden minuutin ja 40 sekunnin tauon aikana.

Tauko jaetaan kahteen vaiheeseen, rentoutumiseen ja keskittymiseen.



Psykofyysisen energian räjähdys...

Rentoutuminen

Olemme juuri päättäneet ammuttamme asemalla. Kulutimme psykofyysistä energiaamme ”räjähtävällä” tavalla. Ainoa tapa kerätä tuo energia takaisin on rentoutuminen. Rentoutuminen alkaa ”mielen tyhjentämisellä”. Tämä kestää muutaman sekunnin kymmenyksen ajan. (Tekniikan oppiminen kestää jonkin aikaa, kannattaa käyttää urheilupsykologien apua.) Tavoitteena on siirtää ajatukset hetkeksi täysin pois amunnasta, jolloin amunnan aiheuttamat paineet häviävät.

Rentoutumiseen voidaan käyttää myös vaihtoehtoisia rutiineja:

1. Laske silmät kiinni hitaasti kymmeneen 15 s.
2. Hengitä kolme kertaa syvään. Keskity keuhkoihin virtaavan ja ulostulevan ilman ääneen. 15 s.
3. Laske kaksi kertaa kymmeneen ja rytmitä se hitaasti hengityksesi kanssa. 30s.
4. Kuvittele jotain vaikuttavaa tapahtumaa/maisemaa (scene), joka tekee sinut iloiseksi. (ennen koettu tapahtuma/maisema, joka teki sinuun vaikutuksen) 20s.

Täydellinen rentoutuminen, yhteensä 80 s.

Olemme pystyneet irrottamaan ajatuksemme ampumisesta ja kaikesta siihen liittyvästä yli minuutin ajaksi. Emmekä ajatelleet muuta kuin mitä rentoutumisrutiinimme mukaan piti tehdä. Keskityimme pelkästään siihen. Jos emme pystyneet siihen, on se merkki siitä, että emme ole harjoitelleet riittävästi oikealla tavalla rentoutumista. Siihen asti kunnes rentoutuminen onnistuu, toisarvoiset, häiritsevät asiat pääsevät ajatuksiimme ja suorituksemme huononee.

Keskittyminen

Rentoutumisen jälkeen alkaa uuteen suoritukseen valmistautumisen toinen vaihe.

1. Siirrymme rentoutumisvaiheesta, jossa pyrimme eristäytymään ulkomaailmasta, kohti ammuttasuoritusta herättelemällä rentoutunutta lihaksistoamme. Tämä tapahtuu katsomalla ylös ja räpyttämällä nopeasti silmiä ja nousemalla varpaille useita kertoja sekä puristamalla haulikon kahvaa määrätietoisesti voimakkaasti. Tämän kaiken voi tehdä samalla kun kävelee kohti seuraavaa asemaa. 15 s.
2. Valitse kaksi panosta ja tarkastele huolellisesti niiden hylsyjä. Ihaile niiden laatua, kestävyttä ja luotettavuutta, joka auttaa voiton saavuttamisessa. 10 s.

3. Visualisoi lentävä kiekko ja täydellinen ammunta tapahtuma mielessäsi. ”Video” sisältää kaiken tietouden ja osaamisen, jonka olet harjoituksissa oppinut. Visualisointi tarkoittaa tapahtuman elämistä uudestaan mielikuvina. Tapahtuma pyritään elämään mahdollisimman aitona kuvittelemalla kaikki lihasten, käsien ja liipaisinsormen liikkeet mahdollisimman aitoina. 20 s.
4. Omaan suoritukseen on vielä noin puoli minuuttia aikaa. Pysy tyynenä. Seuraa katseellasi oikeita kiekkoja. Visualisoi suoritukseksi mahdollisimman tarkasti. Tee näin kaikille ennen suoritustasi lentäville kiekkoille, sekä yksittäisille että kaksoiskiekoille/tuplille, ikään kuin olisit jo asemalla. Toiminnan hetki lähestyy ja sinä määrää kiekon kohtalon eikä kiekko sinun... Kiekon kohtalo on sinetöity! 25 s.
5. Asemalle astumiseen on ainoastaan muutama sekunti aikaa. Tarkasta ampumalasisi ja kuivaa kätesi... Asema on vapaa, on sinun vuorosi... 10 s.

Täydellinen keskittyminen yhteensä 80 s.

Mitä asemalla tapahtuu?

Kävele asemalle ja ”ota se haltuusi”. Sinun täytyy pitää sitä ”omanasi”. Jalat ovat tukevasti aseman rajojen sisäpuolella. Keskitä katseesi ja huomiosi hallinta-alueelle ja hahmota silmissäsi kiekko, joka lentää pitkin hallinnassasi olevaa hallinta-aluetta. Lataa haulikkosi yhdellä tai kahdella panoksella, riippuen rikottavien kiekkojen määrästä. Hengitä syvään rennoin lihaksin kun suljet haulikkosi ja otat oikean alkuasennon. Uloshengityksen puolivälissä kutsu kiekkoja ja pidä hengitystäsi kunnes olet ampunut. Kiekon tulo näkyviin on vain merkki siitä, että on aika aloittaa suoritukseksi – suoritukseksi koostuu kaikesta siitä tekniikasta, jonka olet itsellesi kehittänyt. Pysy rauhallisena, keskity ja toista samat rutiinitoimenpiteet saman ”rituaalin” mukaan muillekin kiekkoille, huolimatta edellisestä tuloksesta! 35 s.

Kahdeksannen aseman jälkeen kierros on ohi. Tämän jälkeen pitää rentoutua ja irtautua edellisestä suorituksesta niin hyvin kuin on mahdollista. Äsken päättynyttä kierrosta ei pidä kommentoida, ei positiivisesti eikä negatiivisesti. Ohi ammuttujen kiekkojen analysointi pitää jättää kilpailujen jälkeiseen aikaan. Kannattaa etsiä joku mukava paikka, jossa voi levätä silmät kiinni puolen tunnin ajan, edellyttäen, että on vapaa tuomaritehtävistä. Kannattaa juoda jotain nestettä, olosuhteet huomioiden. Varsinkin kuumissa olosuhteissa kannattaa pitää huolta nestetasapainosta. Janon tunne on kehon viesti siitä, että nestetasapaino ei ole kohdallaan. Jos nestetasapaino järkkyy, ei lihaksistokaan toimi kunnolla. On aika taas palata takaisin ammunnan maailmaan. Jos joku asia edelliseltä kierrokselta jäi kaivelemaan, kannattaa siitä keskustella rennosti valmentajan kanssa tässä vaiheessa.

Mitä tehdä ennen seuraavaa asemaa?

Ei kannata eristäytyä, vaan olla mahdollisimman normaali. Kannattaa välttää kiihkeitä keskusteluja. Säilytä positiivinen mielialasi. Vältä ammuntaa tai ohi ammuttuja kiekkoja koskevia keskusteluja. Rentoudu, kuuntele mielimusiikkiasi, lue, syö... Urheilujuomat tai suolatabletit nesteen kera ovat hyviä hikoilun aiheuttaman neste- ja mineraalitasapainon ylläpitämiseen. Kaksikymmentä minuuttia ennen seuraavaa kierrosta olisi hyvä venytellä, jotta lihakset heräisivät uudestaan. Tee kuivanostoja siihen osoitetulla harjoitusalueella, samaan tapaan kuin tekisit harjoi-

tuspaikallasi. Kymmenen minuuttia ennen vuoroasi, vie kaikki tarpeellinen sille radalle jossa ammut seuraavan kierroksesi. Istu alas ja tee olosi mukavaksi. Seuraa kiekkoja, ne eivät aina lennä aivan ihanteellisesti... Ne voivat lentää joko korkeammalla tai matalammalla... Tarkkaile niitä, mutta älä anna niiden vaikuttaa itseesi. Ne ovat juuri niitä kiekkoja, joita sinun pitää ampua, eikä sinulla ole muuta mahdollisuutta kuin rikkoa ne! Hallitset tekniikkasi niin hyvin, että pystyt saavuttamaan oikean ennakon kuljettamalla piippuja vasemmalla kädelläsi, lensi kiekko korkealla tai matalalla, hitaasti tai nopeasti. Tässä piileekin yksi omaksumasi ammutatekniikan vahvuuksista! Odottaessasi vuoroasi, ammu muutama kiekko mielessäsi, harjoituksissa opitulla tavalla.

Fyysisestä harjoittelusta

Kun kaksi ampujaa käyttää samaa tekniikkaa, se, joka on paremmassa fyysisessä kunnossa voittaa. Jatkuvan harjoittelun tulisi olla osa elämäntapaa. Fyysiset harjoitukset, kuten uinti, hiihto, juokseminen ja sulkapallo auttavat sekä aerobisen suorituskyvyn että lihasvoiman ylläpitämisessä ja lisäämisessä. Näitä, tai muita vastaavia lajeja pitäisi harjoittaa kaksi tai kolme kertaa viikossa, kunkin harjoituksen keston tulisi olla 60-90 minuuttia.



Matkalla

Matkamme loppusanoiksi haluaisin kertoa eräästä matkasta, josta Robert M. Pirsig kirjoittaa teoksessaan ”Zen ja moottoripyörän kunnossapito” Kirjan otsikko saattaa tuntua hieman erikoiselta, mutta sisältä löytyy monia valaisevia näkökulmia. Eräänä kesäamuna tarinan kertoja käynnistää rakkaan moottoripyöränsä 11-vuotiaan poikansa istuessa takana. He lähtevät matkalle muutaman muun moottoripyöräilevän ystävän kanssa. Matkan aikana itse matkasta tulee määränpäättä tärkeämpi. Alusta lähtien kaikki sekoittuu päähenkilön päässä, alati vaihtuva maisema, suot, preeria, metsät ja kanjonit... Muistot virtaavat ja ajatukset alkavat ahdistaa kertojaa. Ystävän moottoripyörä menee rikki ja he joutuvat pysähtymään. Ystävä kiroaa eikä tiedä, mitä tehdä. Hän suuttuu ja potkaisee moottoripyöräänsä. Kirjailija miettii, mikä tekee moottoripyörän tekniikan hallitsevasta moottoripyöräilijästä erilaisen verrattuna sellaiseen, joka ei ymmärrä moottorin toiminnasta mitään? Mitä henkilön pitää tehdä huoltaakseen moottoripyöräänsä? Kirja kertoo oikeastaan vertauskuvien kautta Laadun filosofiasta ja siitä, mitä teknologia on. Voiko teknologia herättää vihan tunteita? Mitä Laatu merkitsee? Miksi me emme voi elää ilman Laadua? Samalla tavoin on skeet-ammunnan kanssa. Miten ammunnan tekniikan hallitseva eroaa ampujasta, joka ei ole harjoitellut tekniikkaa? On ilmiselvää, että tekniikkansa hallitseva ampuja pystyy korjaamaan ”moottoripyöränsä” paremmin ja nopeammin kuin muut. Skeet-ammunnan harjoittelun myötä ampuja oppii tuntemaan skeetin jalon taidon lisäksi myös itsensä. Laadusta on tullut erottamaton osa ampumasuoritusta. Olemme oppineet, että sekä teknisessä, henkisessä että fyysisessä valmistautumisessa ei voi tehdä myönnytyksiä. Harjoittelun laadun tulee aina ol-

la korkealla.

Lainatakseni kirjailijan sanoja: ”Voima, joka on tietokoneen mikropiirissä ja moottoripyörän vaihdelaatikossa on aivan yhtä lailla vuoren huipulla tai kukan terälehdessä...”

Tulee väistämättä mieleen, että ”Voima on myös siinä liikkeessä, joka tekee kiekosta pölyä, silloin kun se on viimeinen tapahtuma, joka erottaa sinut unelmiesi täyttymyksestä!”

Nautinnollisia hetkiä skeet-ammunnan parissa.