

Tippek Steel Challenge versenyzőknek

(forrás: www.krtraning.com, fordította: Babits László)

Irányzék

A Steel Challenge-ben én 30 centiméter nagyságú és 25 méterre lévő célokra szeretnék lőni, ezzel szemben 7, 15 vagy 35 méterre vannak a célok. Hogy megállapítsuk a találati középpontot, szükség van löszerre és tiszta fegyverre. Lőjünk párat nyugodtan célozva a sütésre figyelve, állapítsuk meg a találati középpontot és szórás nagyságát. Ezek után egy másik lőlapra lőjünk, egyesével, a fegyvert a tokból előrántva, itt szintén megállapíthatjuk a találati középpontot, és szórásnagyságot. Nem meglepő, hogy a nyugalmi szórás kép eltér a gyorslövés szórás képétől. A gyorslövés szórás képe nagyobb, lejjebb és balra esik a nyugalmi szórás képtől (jobb kezes lövőt feltételezve). Ennek az információnak mindenképp jó ha birtokában vagyunk.

Lőjünk a célok közepére

Emlékezzünk a lemért szórás képre. Ha 25 méterre 20 centiméteres szórást vagyunk képesek lőni akkor a találati középponttól +/-10 centiméterre térünk el. Ennyi a hibázásunk várható határa. Ha ezek után cél szélére helyezzük az irányzékot, nagy a valószínűsége annak hogy hibázunk. Célozzunk mindig a cél közepére így nagyon nagy annak a valószínűsége, hogy találatot érünk el. Ha a gyakorlás során a tárcsa szélét találjuk el az nem jó, az ilyen lövés bizonyosan hibázás lesz a verseny napján.

Egy lövés, egy tárcsa

Minden extra lövés többlet időt jelent. Kevesebb időbe kerül a jó célkép felvétele és a lövés, mint egy rossz lövés majd vissza a célra, jó célkép felvétele, és egy jó lövés. Bármilyen gyors is egy lövés a végső elszámolásnál kiderülhet, hogy nem voltunk gyorsak.

Készüljünk fel a legfontosabb lövésre

A Steel Challenge versenyek során szükséges, hogy a csípőnket elfordítsuk nagy szögtartományon belül és úgy lőjünk. A legjobb lövést azonban a csípő természetes helyzetében tudjuk leadni. Ezért fontos, hogy a legfontosabb cél felé fordulva helyezkedjünk el a lőfeladat megkezdésekor.

Hajlítsd be a térdet

Hajlítsd be egy kicsit a térdedet és vegyél fel egy küzdőállást. Told ki a fegyvert a cél irányába. A legfontosabb céllal kel szembe állni, és a fegyver elővétele közben kell csípővel elfordulni a löni kívánt cél felé. Az összes cél felé a csípő elfordításával kell fordulni és nem a vállak vagy a derék mozdításával. A behajlított térdnek segítenek végrehajtani ezt a műveletet.

A sípszó előtt a célképet kell látnunk lelki szemeinkkel

A gyors fegyver elővétel gyakorlása a verseny napján nem működik. Az ilyen megoldásnak egy rossz fegyver megfogás és természetesen hibás lövés a vége. A verseny napján, miután felvettük a kezdő pozíciót, a célra kell figyelni, és „látni” kell a célképet (vagy a red dot pontját) a tárcsán. A sípszó elhangzása után igyekeznünk kell a lelki szemeinkkel látott célképet megvalósítani. Gyakori probléma, hogy a sípszó elhangzásakor csak a gyors fegyver elővételre koncentrálnak. Ezzel esetleg nyerhetünk minden elővételnél 0,1 másodpercet, de ez maximum 2,8 másodperc egy 7 pályás verseny alkalmával. Ez a nyereség azonban eltörpül néhány extra lövés mellett amit a hibázás vagy kapkodó elővétel miatt vagyunk kénytelenek lőni. A gyors elővétel gyakorlásának ideje nem a verseny napja. A verseny napján lazítani kell, a jó fegyverfogásra kell figyelni és koncentrálni kell az első tárcsa közepére.

A sütés előkészítése

A két tárcsa meglövése közötti mozgás közben az elsütőbillentyűt lazán érintjük, ezáltal a gyorsabban érhetünk el találatot, hiszen a megfelelő célkép kialakulása esetén gyorsabban lehet sütni.

Legyen mindig stratégiánk

Minden pályán, minden sorozat esetén nincs nyerő stratégia. Az én stratégiám minden pályán az, hogy az első sorozatban, lazítva, simán végiglőni a pályát, figyelve arra, hogy az egy lövés egy találat elve megvalósuljon. Az első jó sorozat megalapozza a további eredményeket, a további sorozatokban természetes módon jönnek a gyorsabb eredmények. Minden esetben törekszem négy tiszta sorozatra. Az utolsó sorozatban megpróbálok minél gyorsabban lőni, ezzel javítva az átlagot. Csak a sima sorozatra gondolok amikor elhelyezkedem a kiindulási keretben. Bizonyos szint fölött a mentális állapot nagyban befolyásolja a teljesítményt. Sokszor előfordul versenyeken, hogy azt haljuk „ez edzésen gyorsabb volt”. Amikor gyakorolunk gyorsabbak vagyunk mint a versenyen. Nincs a versenyzőn nyomás, tét nélkül lőhet, ez az oka a gyorsabb végrehajtásnak. A legjobb lövők is gyorsabban hajtják végre a gyakorlatot edzéseken, mint versenyen, csak náluk még nagyobb a különbség.

Gyakoroljunk a versenynek megfelelően

A legjobb az edzéseken négy, öt sorozatot lőni egy pályán, éppen úgy mint a versenyen, ez segít mentálisan is felkészülni a versenyre. Ha nem sikerül tisztán – hibázások nélkül – végrehajtani egy pályát, akkor ki kell kapcsolni az órát, ki kell javítani a hibát, és csak ezek után lehet folytatni a gyakorlást. Az előző versenyek alkalmával elért eredményeinket figyelemmel kell kísérni és azokra a pályákra kell helyezni a hangsúlyt amelyek a legkevésbé sikerültek.

Gyakoroljuk a „Smoke and Hope” pályát is

A „Smoke and Hope” pálya egy merő szórakozás, a célok nagyok és közel vannak egymáshoz. Az elsütőbillentyűvel is lazábban bánunk, úgy érezzük, hogy ez egy könnyű pálya hogy csak a többivel lehet gond. Feltétlen gyakoroljuk ezt a pályát is, hiszen az itt nyert idő a végső elszámolásnál sokat jelenthet.