

IPSC tippek

Saul Kirsch edzői kommentjei

(fordította Korondán Attila)

Tény, hogy azok az emberek, akik célokat tűznek ki maguk elé, sokkal sikeresebbek az életben, mint azon társaik, akik nem tesznek így. Az is tény, hogy bajnoknak lenni célkitűzés. Itt nincsenek véletlenek. Van, aki mindent az edzésnek alárendelve győz, más konkrét célok elérésével.

Csak úgy tudunk bizonyos dolgokra tisztán koncentrálni, ha célokat állítunk fel magunknak, ha felismerjük, amit el akarunk érni. Ez igen nagy mozgatóerő, ami a helyes úton tart a hosszú idő alatt, amíg erőfeszítéseinknek meg nincs a jutalma.

Edzés sincs célok nélkül. Ha tudatosság nélkül csináljuk, értelmetlenné válik és időpocséklássá.

Egyszerűen nem elég akarni, kijelenteni, azt hogy jövőre jobb lövő akarok lenni. Konkrét célokat kell megfogalmazni, ami személyes szinten készlet valamire. Ami motivál. És ezek a legjobb kitűzések. Ha azért próbálunk elérni valamit, mert valaki más azt akarja, másnak akarjuk megmutatni, az nem fog menni. Erőltetéssel és önámítással semmiképp.

Addig nem működik az egész, amíg nincs részletes, írásos terv, hogyan érjük el, amit akarunk és amíg nincs meg a belső készlet, hogy ennek érdekében mindent elkövessünk. Addig csak egy vágy marad. Kiválasztani a helyes célt nagyon kritikus dolog, a sarkalatos pontoknak azonban mindenképp helyük van ebben a folyamatban. Egy dolog világos: célok, amelyek nincsenek kitűzve, sose lesznek elérhetőek!

Kiválasztani a megfelelő célt

Az első lépés a korrekt felismerés. Ennek híven kell tükröznie a jelenlegi tudást, a befektetett időt és pénzt, amit a sportba tudunk fektetni.

Egy igazi célkitűzésnek időhatára van. E nélkül nem érzéjük és nem tudjuk, hol tartunk a felkészülésben. A rövid korlát lehet néhány hét múlva, a hosszú táv években is mérhető. És természetesen egyszerre, párhuzamosan akár több célkitűzésen is gondolkodhatunk.

Nem szabad túl könnyű célokat kitűzni, mert hamar elvész az érdeklődés és a motiváció. Érezzük, hogy ezeket anélkül is teljesíteni tudjuk, hogy követnénk az edzéstervünket. Ne rakjuk alacsonyra a mércét, folyamatosan dolgozni kell, különben minden dugába dőlhet.

Viszont, ha olyan teljesítményt várunk el magunktól, ami nem felel meg a valóságnak, túl magasra rakjuk a mércét és ezt nem ismerjük fel, könnyen csalódás érhet minket.

Olyan célokat kell tehát kitűzni, amik motiválnak és amik adott időn belül teljesíthetőek.

Átmozgások

Míg a lövés pillanatai játsszák a központi szerepet az IPSC-ben, a mozgás képessége ugyanolyan jelentőséggel bír. Egy pályán eltöltött időn a sípszó és az utolsó lövés között lezajlott dolgokat értjük. Ezalatt lehet, hogy féltucat vagy még több pozícióból kell lőnünk. Ilyenkor tizedmásodpercek is sokat jelenthetnek a végső idő szempontjából, egy adott átmozgásnál, pozícióváltásnál. Mondhatjuk, hogy valójában egyetlen dolog különbözteti meg a legjobb lövőket a többiektől: a képességük, hogy a lehető legkevesebb felesleges mozgással és a leggyorsabban tudják a következő, szükséges pozíciót felvenni. Ez lehet átmozgás egyik boxból a másikba, vagy egyszerűen csak a fegyvert a következő nyílás felé mozdítani a súlypont megváltoztatásával.

Legyünk biztosak az utolsó lövésünkben

Miközben sietve próbálunk egy helyzetből továbbhaladni a következő pozíció felé, a figyelmünk hajlamos továbblépni és könnyen elfeledkezhetünk az utolsó leadott lövésünk pontosságáról. Ez bizony miss-ekhez vezethet akár a legkönnyebb célon is. Menjünk tehát biztosra, mielőtt tovább tol minket a lendület!

Lendület központúság

Lőhetünk pontosan, amikor a súlypontunk mozgásban van – amikor úgymond "kidőlünk" egy pozícióból, miközben a lábunk nem mozog. Amikor az utolsó célt lőjük egy adott pozícióból, a vállunk és ezáltal a súlypontunk már ösztönösen arra fordul, amerre szeretnénk. Ennek köszönhetően tudunk "beesni" a kívánt irányba. Ez koordinációt és tapasztalatot igényel, de létfontosságú, hogy hatékonyak és gyorsak legyünk átmozgáskor.

Használjuk a kezünket

Sok lövő mozgás közben mindkét kezével a pisztolyt markolja. Ha levesszük az úgyn. támogatókezet, gyengekezet a fegyverről és használjuk, segítjük vele a hasznos mozgást, súlypontunk gyorsabb változtatását, jelentősen rövidíthetünk az időnkön. Nem veszítünk időt azzal, hogy ismét két kezes fogást találjunk, mire a következő pozícióba érünk.

Új pozícióba érkezéskor

Egy új pozícióba érkezés során, már készen kell állni a célok megtámadására. Ez jó időzítést és koordinációt igényel, de ha jó a kivitelezés, sok időt spórol

nekünk. Egy lépéssel a pozíció felvétele előtt a kezek stabil fogást keresnek a markolaton, a fegyver magunk előtt, előkészítve. Miután a vezető láb, amelyen a súlypontunk ekkor van, elfoglalja végső helyét, a karok a célcsoport felé szegeződnek, majd miután a másik láb stabil támogatást nyújtva szintén földet ér, készek vagyunk a célzott lövés leadására.

Ablakból ablakba

Az egyik lönyílásból a másikba való átmozgás, legtöbbször alig igényel lábmunkát. Legyünk következetesek pályabejárásakor, tudjunk minden lábpozíciót annak érdekében, hogy elkerüljük a korrigálásokat. A fegyvert húzzuk magunkhoz, közel az állunkhoz, miközben célcsoportot váltunk. Menjünk biztosra, tudjuk hol van az első cél, így hatékonyabban tudjuk az első lövéseket leadni!

Calling your shots – Érezd a ritmust

Amikor erről a kifejezésről beszélünk, akkor egy készségről van szó. Hogy tisztában vagyunk vele holt találtuk el a célt, anélkül, hogy tényleg megnéznénk a találatot. Hogy biztosak vagyunk benne, milyen irányba is ment a lövedék. Ez a tudás sok összetevőn alapszik. Milyen volt a célkép, milyen volt a sütés, hogy viselkedett a fegyver a lövést követően. Ez a dolog képességgé fejleszthető, sok tapasztalatot igényel, de megéri az időt és a munkát, jó tudni, hogy szükség van e az adott helyzetben egy extra lövésre vagy sem.

Lövés, mozgás közben

Amikor IPSC-t lövünk, a pályák legtöbbször felajánlja a lehetőséget a mozgás közbeni lövészetre, de sohasem követeli meg. Sokszor hatékonyabb egy célcsoport gyors megtámadása fix pozícióból (figyelembe véve a talajt is), de előfordul, hogy taktika szempontjából jobban kifizetődő, ha mozgásból lövünk. Utóbbi alatt az esetek 95%-ában nem futást értünk, hanem gyaloglást, miközben a lehető legprecízebb célképre törekszünk. A súlypontunk, ami a vállakkal hozható összefüggésbe, és annak tudatos használata határozza meg egy mozgás hatékonyságát, ezzel befolyásolva a célképünket.

- behajlított térdek, rövid, egyenes, rotáló lépések
- a konkrét lövés időzítése, ha lehet akkor történjen, amikor egyik lábunk a levegőben van, minden alkalommal amikor a sarok földet ér vagy a lábfej elemelkedik az hatással van a vállakra, amelyek közvetítik a kezünk felé a negatív rezgéseket, ezáltal rontva a célképünket
- sose használjuk az úgyn. keresztező oldalmozgást (ok: lsd. fentebb eggyel), e helyett az előre- hátra mozgást kombináljuk a törzsünk elfordításával

- a fegyvert közelebb hozva az arcunkhoz jobb célképet vehetünk (mivel mozgáskor automatikusan lassabban lövünk, a visszarúgás kompenzálása nem vesz el több időt)
- viseljünk olyan cipőt, amelynek a sarka jobb rugózást biztosít, ezáltal csökkentve a negatív rezonanciát
- a leghasznosabb mozgásforma, amikor hátrafelé haladunk, ilyenkor a lábfej játssza a legfontosabb szerepet, amely (izmai segítségével) természetes rugóként funkcionál szemben a sarkunkkal
- közel érve a célhoz, lehetünk agresszívebbek, gyorsíthatunk a tempón, hiszen az Alpha zóna ilyenkor "megnö". Figyeljünk oda, hogy a lépések nagysága ne változzon!

Mozgó célok:

Számos pályán találkozhatunk bobberekkel, mozgó célokkal és a legtöbb lövőben nem keltenek túl jó előérzetet, pedig a helyes technikával majdnem olyan biztosan löhetőek, mint a statikus célok.

- legyen előzetes tervünk, mérjük fel az opciókat és tervezzük meg a mozgó cél támadását, figyeljük meg az előttünk lövőket, hogy mire számíthatunk
- a tervnek tartalmaznia kell minden információt: mennyi időnk van az aktiválástól addig a pontig, amikor meg akarjuk löni, ismerni kell magunkat, mennyibe a céláthelyezésünk, mikor jön el a pont, amikor a cél lelassít, hol éri el a holtpontját és mikor kezd el ismét gyorsítani
- soha ne kövessük a célt ez "túlcélzáshoz" vezethet
- taktikai szempontból a lényeg, hogy ne kelljen várni a mozgóra, amikor a terv szerint a célképünknek ott kell lennie, a célnak is oda kell érni
- ne hagyjunk üres időt, tervezzük el mit fogunk csinálni a mozgó aktiválása és a megtámadása között
- optimális esetben az első lövést a mozgó aktiválása után, akkor érdemes leadni, amikor az eléri az úgynevezett holtpontot, előtte valamennyire lelassít, utána a cél elindul a másik irányba és elkezd gyorsítani, ekkor jön a második lövés, amely az első lövés visszarúgásának is az eredménye, hiszen a cső mozgása "követi" az éppen felgyorsuló papírt