

3. nodaļa

TREIŅŠ – ŠAUŠANAS FORMA

Kad jūs strādājat pie šaušanas formas izveidošanas, tad strādājam VIENĪGI pie tās. Par bultu grupēšanos un trāpīšanu mērķa vidū uztrauksimies vēlāk.

Uzstādiat lielu mērķa vairogu (es lietoju 2 x 3 pēdas lielu maisu) un nostājieties 3 soļus no tā. Aiztaisiat acis un koncentrējaties uz to šaušanas formas aspektu, ko gribat nostiprināt. Izdaliet jebkuru elementu, ko vajag atstrādāt – loka enkurošanu rokā, stiegras enkurošanu, pareizu elkoņa stāvokli, lai kas – pārliecinieties, ka strādājat tikai pie viena elementa.

Tad **šaujiet** no trīs soļu attāluma ar aizvērtām acīm. Jums JĀIZŠAUJ bulta. Jūs stāvat tikai trīs soļus no vairoga, tādēļ nav īpaši jāuztraucas, ka varētu aizšaut garām.

Trīs soļu attālumā jūs gandrīz varat ar bultu aizskart vairogu. Vienīgais par ko jums būtu jā rūpējas ... jābūt tādā attālumā, lai bultu izšaujot, tā atbrīvotu loku.

Šaujiet tikai vienu bultu. Izņemiet to, un šaujiet atkal. Izvilksana ir vienkārša; jāpaiet tikai solis uz priekšu.

Jūs varat reāli „norakt” bultu, šaujot no tik maza attāluma, tādēļ izvēlieties pareizu vairoga materiālu, lai to novērstu. Vairogs, ko es izmantoju, ir plastmasas šķiedras austa materiāla mais, pildīts ar kokvilnai līdzīgu materiālu. Šāda tipa vairogs ļoti labi aptur bultas un tās vairogā neiesprūst. Bultas var izņemt ar diviem pirkstiem. Bultas nevar izšaut cauri. Bulta var trāpīt augstāk vai zemāk, pa labi vai pa kreisi šajā mīkstajā vairogā, nav svarīgi. Vairogs ir iekārts aiz augšējiem stūriem, bet tam ir arī atsaite pret zemi, lai tas nevarētu šūpoties.



- Kad jūs trenējaties, strādājiat pie šaušanas formas. Par bultu grupēšanos un trāpīšana centrā uztrauksies vēlāk. Uzstādiat lielu vairogu un nostājieties trīs soļus no tā. Aiztaisiat acis un koncentrējaties uz to šaušanas elementu, ko gribat uzlabot.



Cik daudz trenēties konkrēto vingrinājumu? Tik ilgi, kamēr jums tas liekas ērts, komfortabls.

Cilvēkiem patīk atsaukties uz Mr. Hilla teikto šajā tematā. Viņš teica, ka šaujot 50 bultas dienā, strādājot, tikai pie šaušanas formas. Viņš bija diezgan aizņemts ar publisku uzstāšanos. Tajā laikā viņš filmējās, tādēļ bija jāizskatās labi.

Patiesībā viņš šāva 144 bultas dienā, 50 no tām veltīja darbam ar šaušanas formu. Bet tas nenozīmē, ka viņš šāva 144 bultas vienā paņēmienu. Viņš bija aizņemts cilvēks, rakstīja, strādāja pie lokiem un visa pārējā, kas nepieciešams. Viņš turēja duci bultu pie savas mājas pagalma durvīm un duci bultu pie sava veikala durvīm. Katru reizi, kad vajadzēja iet no vienas vietas uz otru, viņš izšāva duci bultu.

Es šāju tikai trīs bultas vienā reizē. Tas ir viss ko es varu izšaut un saglabāt vēlamo koncentrēšanās līmeni. Treniņam jābūt kvalitatīvam. Apjoma treniņš nepaveic vairāk kā izturības un muskuļu spēka celšana; no negatīvās puses – apjoma treniņš var radīt un iedibināt sliktus ieradumus. Kad mēs esam piekusuši, mēs kļūstam slinki un nolaidīgi. Tātad, trenējoties ir svarīgi zināt mūsu mentālās spējas; izrādās, tās gandrīz vienmēr beidzas ātrāk nekā mūsu fiziskās spējas.

Standarta ieteikums ir jums reāli šaut tikai vienu bultu. Tā ir absolūta taisnība. Jūs neveicat piecus šāvienus; jūs šaujat vienu bultu piecas reizes. Ir tikai viens šāviens, un jūs mēcāties no katra šī šāviena. Jūs aizmirstat sliktās lietas no vienas bultas, no viena šāviena. Jūs veicat nākošo šāvienu, nostiprinot savā prātā labās lietas no iepriekšējā šāviena.

Jums jāaudzē spēks, bet jātrenējas uz vājajiem punktiem. Vairums cilvēku vēlas trenēt savus „stipros punktus”, jo tajos viņi jūtas labāk un tie dod lielāku prieku. Viņi negrib trenēties un attīstīt „vājos punktus”, jo tas ir darbs un, iespējams, atņem drosmi. Jūsu šaušanas iemaņas ir tikai tik stipras kā vājākais elements jūsu šaušanas formā.

Ja jūs varat šaut tikai vienu bultu dienā, bet pilnībā fokusēties un koncentrēties šim vienam šāvienam, es uzskatu, ka tas dos jums vairāk labuma, nekā izšautas 100 bultas. Jūs sasniedzat punktu, kad šāvienu atkārtošana kļūst nevērīga. Jūs esat kā mašīna, un mašīna nedomā, tā nevar sevi pārregulēt. Jūsu mērķis ir attīstīt, mentāli un fiziski, perfekta šāviena sajūtas, veidot muskuļu „atmiņu” un neapzinātas kontroles un atpazīšanas īpašības. Bet neejiet pat vienu šāvienu tālāk aiz jūsu spējam būvēt šīs pozitīvās norādes.

leguvums, attīstot šādu muskuļu atmiņu, ir – tas rada sajūtu. Ir neapzināta kontrole, treniņa rezultāts, bet šķiet, ka tā ir gandrīz pilnīgi fiziska lieta, un kad tā notiek, viss jūsu ķermenis jūtas labi, harmonijā, jūtas mierīgs un ir jūsu rīcībā. Jūs ZINĀT, ka tas, kam jānotiek, notiks perfekti, un jūsu apzinīgais prāts un “ārējais” saprāts var priecāties par notiekošo procesu. Dažreiz šķiet, it kā jūs skatītos savu izpildījumu, un jūs kļūstat satraukts – un patiesi apmierināts – par izpildījumu, kā tas veidojas un kā tas notiek. Tas ir kā upe, kas plūst, visa tā mainība, gludums un nepārtrauktība. Tā patiesi var būt garīga pieredze.

Lai būtu kvalitatīva koncentrēšanās, jūsu prāts nedrīkst klejot apkārt. Jums jābūt pilnīgā koncentrācijā uz aplūkojamo objektu, vai tā būtu kāda jūsu šaušanas formas daļa, trenēšanās ar aizvērtām acīm vai tas būtu mērķis, kura centru jūs cenšaties dabūt asā fokusā, gatavojoties šāvienam. Jūs, protams, nebrīnīsieties par nākošo šāvienu vai par kādu no sava šaušanas inventāra daļu.

FIZISKIE VINGRINĀJUMI

Ja jūs esat iesācējs tradicionālajā lokšaušanā, trenāžieris – ar atsperi darbināma iekārta – ir lieliska atvilkiena treniņam. Tā noteikti palīdzēs jums fiziski uztrenēt pareizos muskuļus. Tas ir tā kā atvilkt un enkurot daudz smagāku loku, nekā tas, ar kādu jūs plānojat šaut.

MENTĀLIE VINGRINĀJUMI

Mentālie vingrinājumi galvenokārt sastāv no mazākā iespējamā mērķēšanas punkta izvēles uz jebkura priekšmeta, uz ko jūs skatāties. Piemēram, kad jūs skatāties uz STOP zīmi, skatieties uz burtu O centru, nevis vienkārši uz burtu O. Kad jūs runājat ar kādu personu, skatieties viņam tieši acu zīlītēs, nevis vienkārši sejā un acīs.

• Lai uzlabotu jūsu fokusēšanās un koncentrēšanās spējas, izvēloties mazāko iespējamo mērķēšanas punktu, piemēram, STOP zīmē, skatieties uz burtu O centru, nevis vienkārši uz O.



Šaujiet arī mentālas bultas. Skatieties uz objektu un vizualizējiet bultas lidojumu, kas trāpa precīzi mērķēšanas punktā.

Vizualizācija ir izplatīta starp atlētikas čempioniem, bobslejistiem. Tie domās redz sevi, izpildot vingrinājumu labi (faktisko priekšnesumu, nevis balvu pasniegšanu). Kad viņi to reāli dara, viņi to ir jau prātā vizualizējuši, tas ir, it kā viņi to darītu otreiz. *Deja vu* atkal un atkal.

Šaušanai jūs negribat lielu fizisku un mentālu spriedzi. Jūs vēlaties būt mierīgs, bet savaldīts. Nav cita veida kā to aprakstīt: Jūs esat labs šāvējs, un jūs to zināt. No mentālā viedokļa jūs zināt, ka varat veikt šāvienu, un jūs ejat un šaujāt, bet arī nebūsiat stipri apbēdināts, ja netrāpīsiet. Ja jūs mēģināt tūlīt novērst visus trūkumus, tas nozīmē, ka jūs esat zaudējis mentālu kontroli pār šaušanu.

Trenējoties, ir ļoti svarīgi izaicināt sevi. Kad jūs pirmoreiz sākat šaut, izaicinājums varētu būt vienkārši trāpīt 10 collu lielā mērķī no 10 soļu attāluma. Kad jūs progresējat, jums JĀPĀRIET uz mazākiem un mazākiem mērķiem arvien lielākā attālumā, tad – uz kustīgiem mērķiem.

Kad jūs beidzat izaicināt sevi, tas ir tikpat kā solis atpakaļ.

MUSKUĻU ATMIŅA

Pēc kāda laika jūs nonāksiet līdz stāvoklim (punktam), kad jūsu ķermenis un arī prāts jutīs, ka šāvienu iestatījumi un vizualizācija ir pareizi. Jūs esat piesavinājuši laba šāvienu izjūtas. Rezultātā, te nevajadzētu vairs būt apzinātam lēmumam par stiegras aplaišanu. Tas vienkārši notiek. Jūsu prāts un muskuļi ir uztrenēti noteiktiem norādījumiem, vizuāli un fiziski (ietverot mērķa attēlu, bultas lidojuma trajektorijas vizualizāciju un šaušanas formas fizisko sagatavošanu), un kad šo norādījumu pareiza kombinācija īstenojas jūsu zemapziņā, pirksti atlaiž stiegru.

Piemēram, cik reizes jums nav gadījies, ka stirma šķērso ceļu jums mašīnas priekšā, un jūs, vadot mašīnu, vienmēr cenšaties izvairīties no sadursmes? Jūs nedomājat par to ko darāt, vienkārši noreāģējat. Jūs vadāt mašīnu fiziski, jūsu prāts ir pietiekami labi iesaistīts tās vadīšanā, bet neapzinātas komandas un fiziska reaģēšana notiek tik strauji, ka jums šķiet, ka tas nav izgājis caur jūsu apzināto prātu, caur to smadzeņu daļu, kas neapzinās un vada komandas tikpat ātri kā trenētās smadzenes, neapzināti. Iemācītās lietas, ko mēs nododam mentālai un muskuļu atmiņai, ar dziļi zemapziņā noslēptiem signāliem, mums ļoti kalpo vajadzīgajā brīdī.

Nav šaubu, lai vai kura jūsu smadzeņu daļa darbojas un reaģē ātrāk nekā cita – vairāk domu iesaistīta daļa ... darbojas neatkarīgi no domu iesaistītās daļas. Tādēļ mēs spējam nesabraukt stīnu un teikt „uh!” pēc tam vai, kas ļauj mums iekļauties ritmā, šaujot pa kustīgu mērķi, nošaut to bez rēķināšanas pie sevis: „20 jardi, tas ir – tik un tik – pēdas”.

To ir grūti izskaidrot, bet ir muskuļu atmiņa. Vai kāda atmiņa, noglabāta tik dziļi smadzenēs, ka komandas var pilnībā apiet domāšanas procesu, līdzīgi kā pele bēgot prom zem kajītes skapīša un ārā pa durvīm, paliekot nepamanītai.

Dažreiz bultas “aizmūk” šādā veidā. Bet tā tam nevajadzētu būt. Tas notiek, kad jūs neesat pietiekoši koncentrējušies. Jūs domājat, ka esat koncentrējušies, bet patiesībā – nē. Jūs varat sevi apmānīt, samelot sev.

No otras puses, dažreiz šaušanas iestatījumi, šķiet, nav pareizi. Jūsu komandu līmeņa prāts var vēlēties darīt vienu, bet muskuļi vēlas darīt kaut ko citu, vai neko. Vai varbūt muskuļi ir trenēti atbildēt klusām, nemanāmām komandām, bet jūsu prāts ignorē šos signālus un jūs neatlaižat bultu. Ja mēs iemācamies strādāt ar dažādiem fiziskiem, apzinātiem un neapzinātiem līmeņiem, mums ir lieliski piemītoša kontroles un līdzsvara sistēma.

Kad šaušanas sajūtas nešķiet pareizas, mēs atliekam šāvienu, organizējam jaunu šāvienu, un atvelkam loku atkal. Tā mēs rīkojamies, šaujot trasē pa mērķiem, bet tas ir tikpat svarīgi arī medībās. Ja šāviens nešķiet sagatavots labi, jūs neizdarīsiet labu šāvienu. Medībās tas varētu nozīmēt, ka neizdarīsiet šāvienu vispār. Es zinu, zinu ... jūs nevarat nogāzt lāci, iekams neesi palaidis bultu gaisā, bet ap katru šāvienu ir virkne apstākļu.

Vai jūs varat manipulēt ar roku un ķermeņa muskuļiem, lai izdarītu šāvienu? Protams, bet jūs „nemanipulējat” tos. Muskuļi ir jau uztrenēti. Manipulēšana nozīmē apzinātu, plānotu darbību. Cilvēki šādā veidā šauj sacensībās pa mērķiem, bet šādā veidā nevar šaut medībās pa kustīgu mērķi. Jums nav laika domāšanas procesam.

Zaķis izlec no biezokņa un skrien šķērsām manā priekšā, tieši tā kā vajadzētu. Nav man laika pārdomāt: „Zaķis ir 20 soļu attālumā, skrien lieliem lēcieniem, labāk pielaidīšu uz 15 pēdu attālumu.” To es daru, bet apzināti – tikai pēc šāviena – parasti, atrodot bultu zāļu kumšķī, kur nav zaķa. Bet, nu, velns ar viņu! Es mēģinu atcerēties cik tālu priekšā zaķim es tēmēju, kā izskatījās mērķa attēls, kad es atlaidu bultu, un cik precīzs bija mentālais attēls.

Vienu rītu es palaidu garām šāvienu pa ejošu stirnu mātīti, tuvāk kā 20 soļu attālumā. Es nejutu, ka varu izdarīt labu šāvienu pa stirnu, ka varu aizšaut garām vai tikai ievainot. Tomēr, vēlā pēcpusdienā es nogāzu skrejošu buku 47 soļu attālumā. Kur ir atšķirība? Es nebiju šāvis pāris dienas pirms rīta medībām, bet pa dienas vidu es labi patrenējos, sagatavoju atkal sevi mentāli un fiziski, nostiprināju savu pārliecību. Kad es sekoju skrejošajam bukam, man ne prātā nenāca doma, ka varu netrāpīt, es zināju, es dabūšu šo briedi, paņēmsu to tīri. Bulta izgāja cauri abām plaušām. Briedis noskrēja kādus 30 jardus.