

Η τεχνική της σκοποβολής:

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΘΕΣΗ ΠΡΗΝΗΔΩΝ

ΘΕΣΗ ΟΡΘΙΩΝ

ΘΕΣΗ ΣΚΟΠΕΥΣΗΣ

ΠΑΤΗΜΑ ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ

ΣΚΟΠΕΥΣΗ

ΑΝΕΜΟΣ

ΞΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΕΥΣΤΟΧΙΑ

ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ ΒΟΛΗΣ

Η ασφάλεια είναι η τέχνη της αποφυγής ατυχημάτων. Για να αποφύγετε οποιοδήποτε ατύχημα θα πρέπει να έχει κάποιες καλές συνήθειες που πρέπει να γίνονται αυτοματοποιημένα.

ΚΑΝΟΝΑΣ 1:

Η σκοποβολή επιτρέπεται μόνο σε πεδίο βολής όταν είναι ανοιχτός

ΚΑΝΟΝΑΣ 2:

Το όπλο πρέπει να βρίσκεται στην πλάτη του αθλητή

ΚΑΝΟΝΑΣ 3:

Κινήσεις με το όπλο οι οποίες μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο άλλους ή μπορούν να θεωρηθούν από άλλους ως επικίνδυνες, είναι απαγορευμένες.

ΚΑΝΟΝΑΣ 4:

Το κνή του όπλου πρέπει να είναι πάνω από το εμπρόσθιο άκρο της ράμπας από την αρχή μέχρι το τέλος του αγώνα ή την προπόνηση σκοποβολής. Ποτέ προς την κατεύθυνση των ατόμων.

ΚΑΝΟΝΑΣ 5:

Όταν το πεδίο βολής είναι ανοιχτό κανείς δεν επιτρέπεται να βρίσκεται στην ράμπα των βολών.

ΚΑΝΟΝΑΣ 6:

Τα όπλα φορτώνονται και ξεφορτώνονται μόνο με την κνή να έχει κατεύθυνση προς τους στόχους ή πάνω.

ΚΑΝΟΝΑΣ 7:

Η τοποθέτηση ενός γεμιστήρα που περιέχει σφαίρες στο όπλο είναι επίσης μέρος της διαδικασίας φόρτωσης. Κατά τη μετάβαση από μία γραμμή βολής στην άλλη, οι αθλητές πρέπει να ξεφορτώσουν πρώτα το όπλο τους και να τοποθετήσουν το όπλο τους στην πλάτη τους στην κανονική θέση μεταφοράς.

ΚΑΝΟΝΑΣ 8:

Όλες οι βολές πρέπει να στοχεύουν και πυροβολήσουν μόνο εναντίον των στόχων.

ΚΑΝΟΝΑΣ 9:

Τουφέκια πρέπει να εκφορτώνονται μετά από κάθε προπόνηση ή αγώνα. Καμία σφαίρα πρέπει στο θάλαμο ή στον γεμιστήρα. Ωστόσο, άδειο γεμιστήρα επιτρέπεται να παραμείνουν μετά την τελευταία βολή.

Στο τέλος της προπόνησης ή του αγώνα, οι αθλητές πρέπει να εκτελέσουν έναν έλεγχο ασφαλείας πριν φύγουν από το πεδίο βολής ανοίγοντας το μπουλόκι και αφαιρώντας τον γεμιστήρα με την κνήνη στραμμένη προς τον στόχο ή προς τα πάνω. Οι αγωνιζόμενοι πρέπει επίσης να αφαιρέσουν όλα τα πυρομαχικά τόσο από το απόθεμα και τους γεμιστήρες, πριν τη εγκαταλείψει το πεδίου βολής.

ΚΑΝΟΝΑΣ 10:

Όταν ένα όπλο δεν χρησιμοποιείτε πρέπει να είναι τοποθετημένο στον οπλοβαστό στο χώρο του πεδίου βολής με το κλείστρο ανοιχτό και την κνήνη στραμμένη προς τα πάνω.

ΚΑΝΟΝΑΣ 11:

Κατά τη μετακίνηση προς και από το στάδιο και κατά τη διάρκεια της πρόσβασης μέσα και έξω στο στάδιο το όπλο πρέπει να τοποθετείτε σε μια τσάντα τουφεκιού. Αυτή η τσάντα τουφεκιού πρέπει να περιέχει ένα παράθυρο με ελάχιστες διαστάσεις 15x15cm που επιτρέπει μια σαφή εικόνα του επικρουστήρα του τουφεκιού.

ΘΕΣΗ ΠΡΗΝΗΔΩΝ

Σώμα και πόδια

Διατάσσονται με γωνία 15-20 μοιρών και λίγο αριστερά

Το αριστερό πόδι ακουμπάει με τη μύτη του παπουτσιού το δάπεδο.

Το δεξί γόνατο είναι σε θέση ξεκομμένη.

Απόκλιση κορμού που εξισορροπεί το βάρος του τουφεκιού.

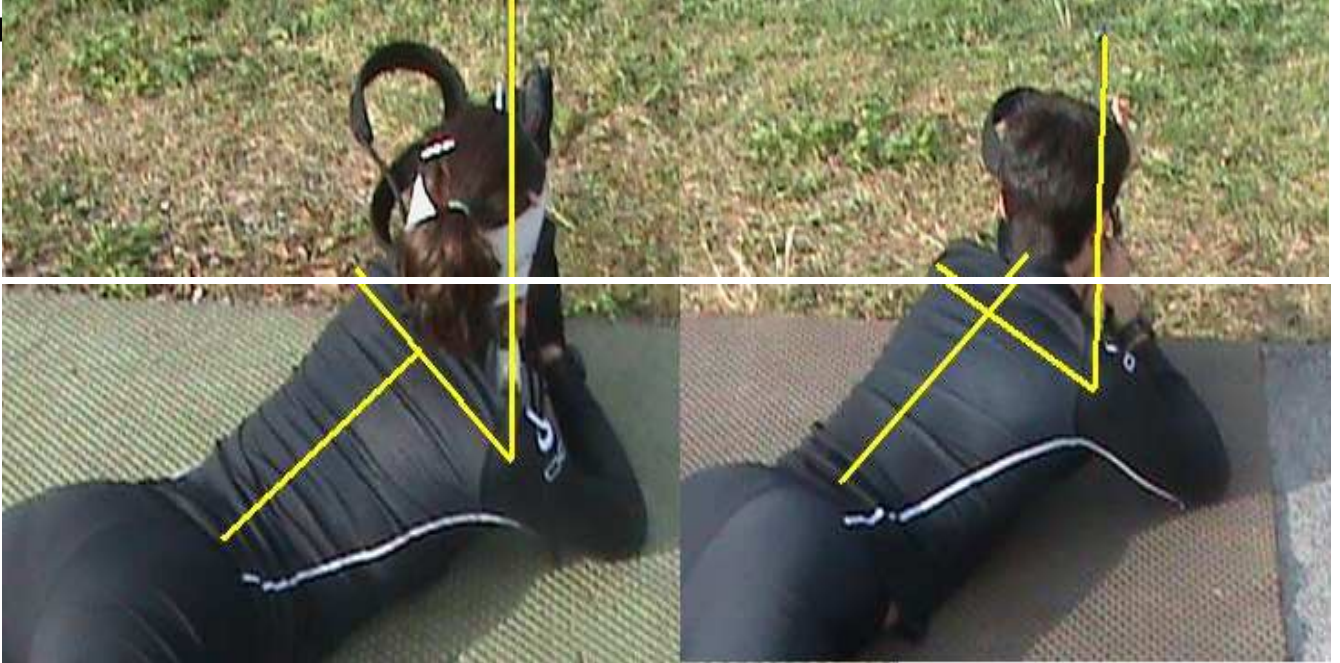
Το όπλο πιάνεται με την παλάμη και όχι με τα δάχτυλα

Ο αορτήρας

Σταθεροποιεί το αριστερό χέρι με το όπλο και το απελευθερώνει από το βάρος του όπλου. Το τέντωμα του πρέπει να εξασφαλίζει στερεότητα στο τρίγωνο.

Το κοντάκι

Το κοντάκι του τουφεκιού πρέπει να στηρίζεται χωρίς καμία προσπάθεια στη θέση του





Αριστερό χέρι

Ο αγκώνας τοποθετείται λίγο αριστερά από τη γραμμή βολής και κάμπτεται. Το χέρι μεταφέρεται όσο το δυνατό πιο μπροστά.

Ο καρπός του χεριού ελεύθερα πιάνει το κοντάκι.



Το δεξί χέρι

Τα δάχτυλα πιάνουν την λαβή του κοντακιού. Ο δείκτης δεν συμμετέχει σε αυτό. Ο αγκώνας μετακινείται πλάγιως και κλίνει προς το δάπεδο χωρίς ένταση



ΘΕΣΗ ΟΡΘΙΩΝ



Κορμός

Απόκλιση κορμού που εξισορροπεί το βάρος του τουφεκίου. Σκοπός μικρή προσπάθεια.
Ο αθλητής είναι γυρισμένος πλαγίως προς το στόχο

Πόδια

Τα πόδια τοποθετούνται έτσι που η κατεύθυνση της βολής να διασχίζει τις δύο πατούσες στην μέση.

Άνοιγμα ποδιών ίσο με το φάρδος των ώμων.

Κατανομή βάρους στα δύο πόδια

Το φορτίο που περνά από κάθε πόδι να περνάει από το μέσο του πέλματος ή λίγο προς τα δάκτυλα.

Οι μύτες των ποδιών τοποθετούνται λίγο πλαγίως, το δεξί πόδι λίγο πιο πίσω από το αριστερό.

Μικρή επιφάνεια στήριξης ταλαντεύσεις του όπλου κάθετα

Μεγάλη επιφάνεια στήριξης ταλάντευση του όπλου κάθετα και οριζόντια



Αριστερό χέρι

Το βάρος του όπλου δεν προκαλεί ένταση.

Ο αγκώνας είναι σε κλειστή γωνία και στηρίζεται στο κόκαλο της λεκάνης ή λίγο δεξιά ακουμπώντας στους κοιλιακούς μύες.

Το όπλο πιάνεται με την παλάμη και όχι με τα δάκτυλα

Ο αντιβραχίονας είναι σχεδόν κάθετος με το όπλο

Το δεξί χέρι

Ο αγκώνας κρατιέται ελεύθερα σε γωνία 20-40 μοιρών σε σχέση με το σώμα



Το κεφάλι

Πρέπει να είναι όρθιο χωρίς να γέρνει προς τα εμπρός ή προς τα πίσω.

Το μάγουλο πρέπει να ακουμπάει χωρίς προσπάθεια στο κοντάκι.

Το κοντάκι

Το κοντάκι του τουφεκιού πρέπει να στηρίζεται χωρίς καμία προσπάθεια στην κλείδωση του ώμου ή στην πρώτη κεφαλή του δελτοειδούς μυός. Οι μύες της ωμικής ζώνης δεν πρέπει να είναι τεντωμένοι και ο δεξιός ώμος να μη γέρνει μπροστά.

Η οριζόντια κατεύθυνση επιτυγχάνεται με την μετατόπιση του όλου συστήματος στήριξης

Η ΣΤΟΧΕΥΣΗ

Η Στόχευση έχει να κάνει με την ευθυγράμμιση των τριών κύκλων που βρίσκονται σε διαφορετικές αποστάσεις δηλ: **τη δίοπτρα, το δαχτυλίδι και τον στόχο.**



Το δαχτυλίδι

Το καλύτερο δαχτυλίδι είναι με μέγεθος από 3.0mm ως 3.4mm. Μετά από πολλές δοκιμές και ακριβείς βολές γίνεται η επιλογή του κατάλληλου δαχτυλιδιού. Ρόλο στην επιλογή του επίσης παίζουν και οι καιρικές συνθήκες αλλά στο τέλος όλα εξαρτώνται από την αίσθηση του αθλητή.



Η δίοπτρα

Ισχύουν τα ίδια με το δαχτυλίδι. Το καλύτερο δαχτυλίδι είναι με μέγεθος από 1mm ως 1.4mm.



Σημείωση:

Όλα αυτά τα υλικά πρέπει να ελέγχονται συνεχώς αν βρίσκονται σε καλή κατάσταση και αν εφαρμόζουν σωστά

Πάτημα σκανδάλης

Τον επικρουστήρα τον πιάνουμε με την τρίτη φάλαγγα του δείκτη. Ο καρπός πρέπει να αγκαλιάζει το κοντάκι, χωρίς να καταβάλλεται ιδιαίτερη προσπάθεια. Αποτελεσματική βολή μπορεί να υπάρξει με το Ρυθμικό ομαλό τράβηγμα της σκανδάλης και την σκόπευση αυστηρά συντονισμένες.

Το τράβηγμα της σκανδάλης (επικρουστήρα):

(α) δεν πρέπει να παραβιάζει την σκοπευτική γραμμή

(β) πρέπει να γίνεται βαθμιαία και ρυθμικά, όχι με βραδύτητα, αλλά ομαλά χωρίς απότομες κινήσεις. Το κατέβασμα του επικρουστήρα πρέπει να διαρκεί όχι περισσότερο από 1,5 – 2,5 sec

Κύρια λάθη

1. Απότομη χωρίς ρυθμό πίεση της σκανδάλης
2. Αλλαγή της δύναμης του πιασίματος την ώρα της βολής

Αναπνοή

Υπερ-εισπνοες

2-3 αναπνευστικούς κύκλους

Το μικρότερο τρέμουλο στο όπλο υπάρχει όταν οι πνεύμονες έχουν πληρωθεί κατά 25% (συγκράτηση αποθέματος σε όγκο αέρα) της ζωτικής χωρητικότητας

Ο ΑΝΕΜΟΣ

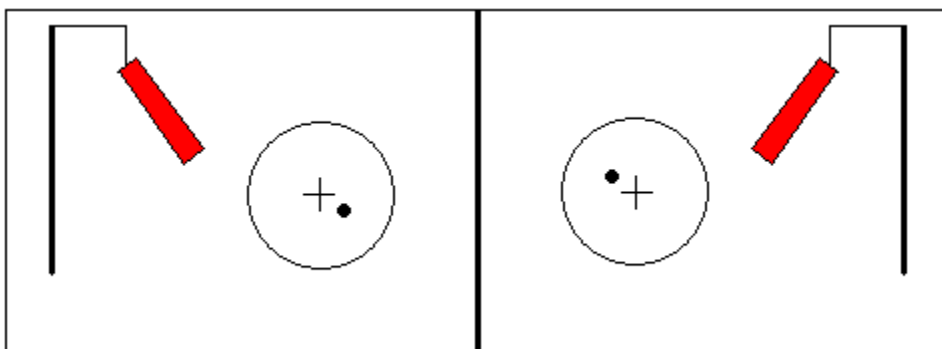
Ο άνεμος επιδρά:

- σφαίρες
- όπλο
- σταθερότητα

Ο άνεμος έχει διαφορετική επίδραση από πεδίο βολής σε πεδίο βολής αναφέρουμε όμως τον γενικό κανόνα: όσον αφορά την επίδραση στη σφαίρα μπορούμε να διορθώσουμε ως εξής:

Άνεμος από αριστερά: ώθηση τις σφαίρες δεξιά και κάτω

Άνεμος από δεξιά: ώθηση τις σφαίρες πάνω και αριστερά



Ποια πρέπει να είναι η αντίδραση του αθλητή:

- είτε μετακινεί τη ρύθμιση στην κατάλληλη κατεύθυνση
- είτε μετακινεί τη γραμμή σκόπευσης (συνιστάται για τους έμπειρους σκοπευτές).

Η ΞΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Η ξερή προπόνηση είναι μια προσομοίωση της σκοποβολής χωρίς τη χρήση πυρομαχικών. Οι ίδιοι κανόνες ασφαλείας με τη σκοποβολή με πυρομαχικά θα πρέπει να τηρούνται.

Πλεονεκτήματα

- Το ξηρό γυρίσματα μπορεί να γίνει: είτε εσωτερικά (σε ένα δωμάτιο , ένα διάδρομο , ένα υπνοδωμάτιο) είτε σε ένα σκοπευτήριο.
- Παρατείνει το χρόνο που δαπανάται με το τουφέκι
- Αυξάνει το χρόνο προπόνησης με το όπλο.
- Σου δίνεται η δυνατότητα να δουλέψεις συγκεκριμένες λεπτομέρειες με την καλύτερη δυνατή αυτοσυγκέντρωση.

Παραδείγματα ασκήσεων

Εξοικείωση με τη βασική θέση.

Μένεις στη βασική θέση για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (μερικά λεπτά) σε μία θέση βολής με ιδιαίτερη έμφαση στα συναισθήματα .

Σωστή βασική θέση

Ο αθλητής θα μπορεί να εξασκηθεί πολλές φορές στη βασική θέση. Ο ρυθμός θα πρέπει να είναι σαν τον αγωνιστικό.

Προσαρμογή του όπλου

Με τις πολλές επαναλήψεις ο αθλητής μπορεί να διαπιστώσει τις αναγκαίες προσαρμογές που πρέπει να κάνει στο κοντάκι και στα παρελκόμενα του.

Διαδικασία οπλισματος

Αυτή η δράση πρέπει να γίνει με τέτοιο τρόπο ώστε να μην αλλοιωθούν η θέση και τη στόχευση.

Πάτημα σκανδάλης

Μετά τον οπλισμό του όπλου το δάχτυλο πρέπει να επανέλθει πολύ γρήγορα στη σκανδάλη και να βρει το ιδανικό σημείο, χωρίς να διαταραχθεί η θέση βολής.

Ο συντονισμός στόχευσης και πυροβολισμού

Εστίαση στον συγχρονισμό της προσέγγισης του στόχου, της προετοιμασία της σκανδάλης και της απελευθέρωση της βολής

Χρόνος εγκατάστασης σε θέση βολής

Με την επανάληψη της εγκατάστασης σε θέση βολής και την προσπάθεια για να κερδίσει χρόνο

ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Χρόνος βολών είναι από τη στιγμή που ακουμπάμε τα μπαστούνια στο έδαφος μέχρι τη στιγμή που φερτώνουμε το όπλο και παίρνουμε τα μπαστούνια

Χρόνος βολών					
ΠΡΗΝΗΔΩΝ		ΟΡΘΙΩΝ		ΣΥΝΟΛΟ	
				Χρόνος Sprint	
1 ^η σφαίρα	5 σφαίρες	1 ^η σφαίρα	5 σφαίρες		
ΠΡΟΑ	20	42"	18"	40"	82"
Π1-Κ1	18	38"	16"	36"	74"
Π2-Κ2	17	34"	15"	32"	66"
Εφηβοί 1	16	32"	15"	30"	62"
Νεοί	15	30"	14"	28"	58"
Αντρες 1	14	28"	13"	25"	53"
Αντρες 2	13	27"	12"	23"	50"
Αντρες 3	12	26"	11"	22"	48"

Προπονήσεις σκοποβολής τη βδομάδα

	Σύνολ	Περίοδος 1		Περίοδος 2			Περίοδος 3		Περίοδος 4			
		Μάιος	Ιούνιο	Ιούλιο	Αυγο	Σεπτ	Οκτωβ	Νοεμβ	Δεκεμ	Ιανουά	Φεβρουά	Μάρτι
Π-Κ	100 *	5 *	5 *	10	10 *	10 *	10 *	10 *	10	10 *	10 *	10 *
ΕΦΗΒΟΙ	155 *	10 *	10 *	15	15 *	15 *	15 *	15 *	15	15 *	15 *	15 *
ΝΕΟΙ	205	10	1	2	2	2	20	2	2	2	20	2
ΑΝΤΡΕΣ	240	15	2	2	2	2	25	2	2	2	20	2

(*) συμπεριλαμβανομένου την ξερή προπόνηση

Τύπος προπόνησης ανά περίοδο

		Περίοδος 1		Περίοδος 2			Περίοδος 3		Περίοδος 4			
		ΜΑΙΟ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠΤ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ	ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡΤ
Π-Κ	Χωρίς προσπάθ Με	100% 0%	100% 0%	100% 0%	80% 20%	80% 20%	60% 40%	30% 70%	20% 80%	20% 80%	20% 80%	20% 80%
ΕΦΗΒΟΙ	Χωρίς προσπάθ Με	100% 0%	100% 0%	90% 10%	70% 30%	50% 50%	30% 70%	20% 80%	10% 90%	10% 90%	10% 90%	10% 90%
ΝΕΟΙ	Με προσπάθ Με	100% 0%	90% 10%	80% 20%	60% 40%	40% 60%	20% 80%	10% 90%	10% 90%	10% 90%	10% 90%	10% 90%
ΑΝΤΡΕΣ	Χωρίς προσπάθ Με	100% 0%	70% 30%	60% 40%	30% 70%	20% 80%	20% 80%	10% 90%	10% 90%	10% 90%	10% 90%	10% 90%

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Ασκήσεις χωρίς σφαίρες. Βελτίωση σταθερότητας, έμφαση στη θέση του σώματος και του όπλου

Θέση όρθιων

1. Αλληπαλληλη στήριξη στο αριστερό και δεξί πόδι. Η προσοχή στην σταθεροποίηση των ποδιών. Το βάρος είναι από τη μέση του ποδιού και μπροστά (δάχτυλα). Κράτημα 25-30 δευτερόλεπτα, 30 επαναλήψεις με 30'' διάρκεια η κάθε προσπάθεια.
2. Ίδια άσκηση με κλειστά μάτια.
3. Κράτημα του όπλου στις στάσεις για βολή 25-30''. Προσοχή αρχικά στην θέση ποδιών – σώματος, μετά στη συγκράτηση του όπλου στην περιοχή σκόπευσης
4. Ίδια άσκηση με κλειστά μάτια.
5. Κράτημα του όπλου στις στάσεις για βολή 20''-2', 30-40 φορές σε χρόνο 30'. Ενώ προσπαθούμε το στόχαστρο να είναι απόλυτα ακίνητο.
6. Κράτημα του όπλου στις στάσεις για βολή με φόντο οριζόντιο αντικείμενο ή γραμμή 10-15'', 30 –40 φορές.
7. Κράτημα του όπλου στις στάσεις για βολή με φόντο κάθετο αντικείμενο ή γραμμή 10-15'', 30 –40 φορές.

Ασκήσεις χωρίς σφαίρες. Βελτίωση σταθερότητας, έμφαση στη θέση του σώματος και του όπλου

Θέση πρηνηδόν

1. Θέση πρηνηδόν, έμφαση στη σταθεροποίηση του όπλου με τον αορτήρα. Κράτημα 25-30 δευτερόλεπτα, 30 επαναλήψεις με 30'' διάρκεια η κάθε προσπάθεια
2. Ίδια άσκηση με κλειστά μάτια.

3. Κράτημα του όπλου στις στάσεις για βολή 25-30". Προσοχή αρχικά στην θέση ποδιών – σώματος, μετά στη συγκράτηση του όπλου στην περιοχή σκόπευσης
4. Ίδια άσκηση με κλειστά μάτια.
5. Κράτημα του όπλου στις στάσεις για βολή 20"-2', 30-40 φορές σε χρόνο 30'. Ενώ προσπαθούμε το στόχαστρο να είναι απόλυτα ακίνητο.
6. Κράτημα του όπλου στις στάσεις για βολή με φόντο οριζόντιο αντικείμενο ή γραμμή 10-15", 30 –40 φορές.
7. Κράτημα του όπλου στις στάσεις για βολή με φόντο κάθετο αντικείμενο ή γραμμή 10-15", 30 –40 φορές.

Ασκήσεις χωρίς σφαίρες. Έμφαση στο πάτημα της σκανδάλης και στην αναπνοή

Θέσεις ορθίων και πρηνηδόν

1. Βολές σε άσπρη οθόνη ή/και σε σκοπευτικό στόχο, 40-50 φορές σε 50 λεπτά
2. Κράτημα του όπλου 15-20" και ταυτόχρονα επαναλαμβάνουμε με κίνηση του δείκτη 5 τραβήγματα της σκανδάλης (κάθε τράβηγμα να γίνεται σε χρόνο 30"), 30 φορές.
3. Την ίδια άσκηση χωρίς οπτικό ερεθισμό και συγκεντρώνουμε την προσοχή στην δουλειά των μυών για ομοιόμορφο πιάσιμο.

Ασκήσεις με σφαίρες

Θέση ορθίων και πρηνης θέσης

- 2-3 φορές μεγαλύτερη διάμετρο από το ορατό πλάτος (20-25 μέτρα απόσταση) 30-40 φορές για 30 δευτερόλεπτα.
- κανονική απόσταση (50 μ.), στόχος πρηνης θέσης, 30-40 φορές με 30 δευτερόλεπτα κάθε φορά.