

“Başarıya doğru adım adım SKEET ATMA SANATI” Tonino Blasi

“ Hiçbir meslekte başarının sırrı yoktur, buna skeet atışı dahildir, başarı sadece çalışma şekline bağlıdır” der Blasi. “Kaçırılmış hedefler problemine mükemmel bir teknik çözüm üretilebiliriz, ancak en başta problemin kaynağını titiz bir inceleme ve derin bir analizle saptamak gerekir. Genel problem tespit edildiğinde ise, farklı yüzlerinin anlaşılması için her açıdan titizce incelenmesi lazım. Problem tümüyle anlaşıldığında, onu çözenin en iyi yolu aranabilir, ve atışın performansının belirli bir yönü iyileştirilebilir.”

Tonino Blasi, İtalya’da, Taranto da doğdu ve kariyerine atış sporunda, skeet ve trap atıcısı olarak 1972 de başladı. 1990 da, aktif atıcı olarak kariyerini bitirene kadar bir çok uluslararası yarışmada yer aldı.

1993’de, Tonino Blasi’nin hobisi gerçek bir kariyer oldu ve İtalyan skeet takımının baş antrenörü olarak atandı. Büyük çelik şirketlerinden birinin yönetiminde elde ettiği deneyimi kullanarak, ekibine en önemli amacı olan 1996 olimpiyatlarındaki altın ve bronz madalyayı elde etmesini sağladı. Bu, onun o zamana dek elde ettiği tüm başarılarının, Avrupa ve Dünya şampiyonlukları, Dünya kupaları ve finalleri, Dünya rekorları dahil, hepsinin odak noktası oldu.

Olimpiyatlar’dan ve Brezilya’da geçirdiği kısa bir süreden sonra, Blasi Avrupa’ya döndü ve bu sefer Kıbrıs millî takımının sorumluluğunu üstlendi. Halen, Dünya’nın değişik yerlerinde skeet atıcılarını yetiştirmektedir.

“Skeet Atma Sanatının” sürükleyici Dünya turuna başlayın ve adım adım Tonino Blasi’nin Skeet atışındaki başarısının izinden gidin.

1. Bölüm

“İyi bir atış seviyesine ulaştığımı hissediyorum ama...”

Herhangi bir ülkenin atış sahalarında çok sık olarak bazı atıcılara rastlarım ki, birkaç kibar sözden sonra, hemen atıştan ve atışlarındaki problemlerden konuşmak isterler. Bu çok doğal tabii. Başlama şekilleri çoğu zaman “İyi bir atış seviyesine ulaştığımı hissediyorum ama maalesef uçan hedefe atış şeklimle ilgili iki şey beni derinden düşündürüyor ve meraklandırıyor. Birincisi yarışmalarda sabit bir puan tutturamıyorum. Sonuçlarım inişli çıkışlı oluyor, ne kadar inişleri az, çıkışları çok olsada. İkincisi puanımı nasıl optimize edeceğimi bilmiyorum. Farkediyorum ki plakları vurmaya, ya da fiziksel ve psikolojik olarak kendimi hazırlamaya, ne kadar zaman ayırırsam ayırayım, belirli bir şekilde puanımı arttırmayı beceremiyorum. İlerleme kaydetmek için ne yapabilirim?”

Bu tür gözlemlerde bulunanların sadece orta derecedeki uluslararası atıcılar olmadığını söylemek gerekir. Yüksek derecedeki atıcılar içinde aynı şey geçerlidir çünkü hepsi aynı problemi paylaşırlar, yarışmanın neticelerinde sabitlik ve devamlılık tutturmak ve onları “Mükemmel sayı” (Perfect Score) ‘dan ayıran o iki, üç ya da dört plağı aşmak.

Doğal olarak zamanla arkadaşlığımın oluştuğu, senelerdir tanıdığım atıcılardan bahsediyoruz. Güveni olan, ve bu “Kalite atlayışını” yapabilmek için somut bir yardım arayışında olan atıcılar.

Yarışma zamanı uygun bir zaman değildir...

Böyle karmaşık meselelere girişmek için tabiki de yarışma zamanı pek de uygun değildir. O yüzden benim cevabım: “Çok önemli bir yarışmanın evvelindesin, ve ben bilirim ki şu an her atıcının istediği tek şey iyi bir yarışma çıkarmak” gibi olur. “O yüzden, en iyisi atıştan konuşmayı bırakmak ve yarışmadan sonra tekrar başlamak...” Doğal olarak atıcılar böyle bir durumda konuşmanın psikolojik olarak ne kadar zararlı olabileceğini anlarlar, çünkü herhangi bir değişiklik sadece daha kötü puan elde etmelerine neden olur. Maalesef yarışma bittikten sonra bir çok neden yüzünden, başta eve dönme telaşı, tekrar buluşma ve problemleri doğru düzgün metodolojik bir şekilde ele alma şansı bulamıyoruz. Ben işte bu atıcılara seslenmek istiyorum.

Bir plağa doğru yapılan ilk atıştan başlamak gerekir çünkü ancak o kadar geriye dönerek, o zamanlarda, yapılan ilk atışta, uygulanmış olabilecek yanlış bir yaklaşımı tekrar düşünüp analiz ederek, bugünkü sınırlarımıza bir çözüm bulmaya başlayabiliriz. Bu çok açık olmalı. Ya bu ilk hataları bulmak ve düzeltmek için istekli olursunuz (bunun nasıl yapıldığını sonra konuşacağız) ya da hiçbir zaman bugünkü sayıları sabit bir şekilde aşmayı başaramayız.

“İlk defaların önemi...”

Sigmund Freud, psikolog ve modern psikanalizin kurucusu, teorilerini “İlk defa” ların önemi üzerine kurmuştur. Çocukların yaşadığı ilk fiziksel ve ruhsal deneyimlerin etkisi gelişimlerinin temel bir parçası olduğunu iddia eder. 3 ile 6 yaş arasında yaşanan bu deneyimler olumlu yada olumsuz şekilde yaşamlarını etkiler.

Ayrıca, Freud bu dönem içerisinde bir insanın kişiliğinin ve karakterinin yüzde sekseninin oluştuğunu da ekler. Bence Freud’un bu dersi ile bizim “bir plağa doğru ilk atış” arasında çok büyük benzerlikler var.

İnanılmaz birşey! Eğer uygulanması için bir alete ihtiyaç duyulan tüm öteki sporları ele alırsak, farkedebiliriz ki her zaman hocalar ilk olarak bu sporun temel unsurlarını, bu sporun temellerini öğretmekle başlarlar. Hepimiz geçmişte elbet tenis, eskrim, beyzbol, golf gibi sporları ya öğrenmeye çalışmış, ya da öğrenenleri izlemiştir. Hoca eşliğinde o raketin tutuluşunu, elin, kolun, omuzun

ve tüm vücudun pozisyonlarını titizce kontrol ederek bir topu saatlerce duvara doğru atmak... Golf öğrenen birisini düşünelim. Oyunun temelini oluşturan hareketlere ısınması ve sopalara alışması gerekir. Bu unsurlar aynen beyzbol, eskrim, vs için de geçerlidir.

Temellerin öğrenimi..

Herkes bu süreci, yani temellerin öğreniminin, bir yeni başlayanın hazırlığındaki çok önemli bir süreç olarak kabul eder. Kimse deneyimsiz bir insanı hazırlıksız bir şekilde bir açık alana koyup, hemen bir sporu düzgün şekilde yapabilmelerini beklemez.

Bu hazırlık süreci, öğrencilerin kullanacakları spor aletlerini (raket, sopa vs..) "hissetmelerini" sağlayacak çok önemli bir dönemdir, bu aletlerin vücutlarının bir parçası, kollarının ellerinin ve parmaklarının bir uzantısı olarak görmeleri için. Bütün ve sınırsız bir kontrole sahip olmayı öğrenmeleri gerekir çünkü sadece aletlerini bütün ve sınırsız bir şekilde kontrol edebilirlerse beyinlerinin ve reflekslerinin dediklerini büyük bir hassaslık ile uyguluyabilirler.

Ama tekrar ediyorum. Bu dediğimiz sporlar ve bizim sporumuz arasındaki öğrenim sürecindeki metod farkı çok açık. Bizim sporumuzu uygularken normalde görülenler ile kıyaslandığında inanılmaz gelebiliyor.

Kaç atıcı böyle başladı...

Kendimize soruyoruz: kaç tane atıcı doğru bir metod kullanarak başladı? Bu soruya bir cevabımız yok çünkü bu konuda daha hiçbir araştırma yapılmadı. Fakat işimiz dolayısıyla yaptığımız gözlemler ve gördüğümüz atıcıların derin bir analizi yapılırsa aşağıdaki sonuçlara varabiliriz:

- a. Hemen hemen her skeet atıcısı avcıdı. Bu disiplinde çoğu zaman çok önemli bir süreç olan aletini/tüfeğini tanıma ve ona alışma döneminin tamamen unutulduğunun bir nedenidir, muhtemelen bazı kulaktan dolma inançlar yüzünden: "Bir avcı tüfeğini tanımaz mı?..."
- b. Tüfeği omuza alma hareketi çok sık olarak yanlışdır.
- c. Plaklardan korkarlar
- d. Zihinsel olarak kendilerini hep geç kalmış hissederler, o yüzden atışı çok çabuk gerçekleştirirler.
- e. Çoğu zaman, plak onlara neyi yapmaya zorluyorsa atışı ona göre yaparlar, ve bu yüzden plağı kontrol altında tutabilecek şekilde bağımsız bir hareket düzenleme kapasiteleri yoktur.
- f. Bu sözünü ettiğimiz atıcıların hepsinde, istisnasız, potansiyel bir iyileşme alanı vardır, yeter ki atışları tüm detaylarında "düzeltme" ve "mükkemelleştirme" kabiliyeti olsun.

B, c, d, ve e noktaları birbirine çok sıkıca bağlıdır. Atıcıların elinde sonunda bunlara yenik düşmelerinin nedenleri, bir atış alanında geçirdikleri yanlış "ilk deneyim" de aranması gerekir.

Fakat, Şimdi artık baŐlangıŐ döneminde olmayan atıcılarla ilgilenelim ve onlara sportif performanslarını iyileŐtirebilecek bazı öneriler getirelim.

Metodolojik bir yardım...

Bu disipline farklı bir açıdan yaklaşım, skeet atıŐına bazı teknik gözlemler yaparak, metodolojik bir katkı getirmeye çalışalım. Bu dediğimiz açı, bugünkü Skeet'i asıl yaratıldığından çok farklı gören, ya da onu son derecede belirli tekniklerin kullanıldığı, ve zamanla tarihi kökeni olan avcılıktan kopmuŐ olimpiik bir disiplin olarak gören bakış açısı.

Ayrıca, sınırlarını aşmak ve sonuçlarını sabitleŐtirmek için antrenman süresince metodolojik bir yaklaşım uygulamaya hazır, bunun için kendilerinin gerçek teknik seviyelerini analiz etmeye istekli olan tüm atıcılar için Şu ana kadar elimizdeki tüm deneyimleri ortaya koymaya kararlıyız.

Bir dizi soru

Skeet atıcılığının büyüleyici dünyasındaki maceramıza başlamadan, altdaki sorulara cevap vererek kendinizi ölçmenizde yarar var. Bu soruların amacı ya sonradan ele alacağımız bazı temalara dikkati çekmek, ya da, eğer bu sorular sizi hiçbir Şekilde ilgilendirmiyor veya pratik iŐlevi yok gibi geliyorsa, bu uğraşı bırakma kararı almak.

1. Atış esnasında her plağa verilecek önleme süreci ve genel olarak önleme kavramı hakkındaki bildiklerim gerçekten benim için açık ve net mi?
2. Atış esnasında, güvensizlik ve endişe hisleri olamadan, gerekli önlemleri normal bir Şekilde verebiliyormuyum?
3. Bir plağı vurabilmek için kullandığım tekniğin en basit ve mantıklı olanı olduğundan eminmiyim yoksa daha iyi olabilir mi?
4. Atış hareketimin iyi koordine olduğuna inanıyorum mu? Başka bir dilde, bir atış hareketinin değişik bölümlerini arka arkaya uygulamakla yetiniyorum yoksa aynı zaman süreci içersinde birçok hareketi koordine edebiliyormuyum?
5. İki kolumu ve iki elimi uygun şekilde kullanıyorum mu? Namlunun önlemeye doğru yön alırken sol elimin duyduğu büyük hassaslık ve titizlik bana emniyet hissi veriyormu?
6. Son yirmi senede uygulanan deĐiŐiklikler ile atış hareketinin dahada karmaŐıklaŐtıĐını düşünüyormuyum? Bugün, eskiden kullanılan çok daha basit teknikler ile skeet atışı yapmaya devam edilebilir mi?
7. Plağın daha kolay bir Şekilde kontrol edilebileceği bir "kontrol alanı" belirlenmesi gerektiğini düşünüyormuyum?
8. Teknik olarak bir skeet atıcısı ve bir piyanist arasında benzerlikler olduğunu düşünüyormuyum?
9. Araba kullanmakla, atış hareketi arasında benzerlikler olduğunu düşünüyormuyum? İki aktivitenin, ayrı olarak belirlenen ve titiz bir Şekilde uygulanması gereken otomatik hareketlerden olduğunu, ve beynin

mantık tarafının bu hareketi üst düzeyde kontrol etmekle yetinmesi gerektiğini düşünüyormuyum?

10. Atış hareketini uygularken, bir plağı vurmak için gereken sürecin, yani aşağı yukarı 0.650 saniyenin kafamda çok daha uzun, neredeyse 10 saniye gibi olduğunu hissediyormuyum?
11. Herhangibir sporun üst düzey atletlerinin performanslarını izlerken, onların en güzel hareketlerinin aslında en basit ve mantıklı şekilde uygulananlar olduğunu hissediyormuyum?

Bütün bu konular ve daha başkaları sonraki bölümlerde ele alınacaktır.

Bir Zen hikayesi ?!

Aşağıdaki paragraf kendinizi ölçnek için baz alınacak bir liste değil ama yinede bu yolculuğa devam etmeden okunması yararlı basit bir Zen hikayesi...

“Bir fincan çay”

Meji döneminin (1898-1912) bir Japon hocası, Nan-in, Zen hakkında onu sorgulamak isteyen bir üniversite profesörünü ağırlar.

Nan-in çay servisi yapar. Misafirin fincanını sonuna kadar doldurduktan sonra çay dökmeye devam eder.

Profesör fincandan taşan çayı seyretmeye devam eder, ama eninde sonunda kendisini tutmamaz ve “taşıyor, daha fazla dökemezsin!” der.

“Bu fincan gibi” der Nan-in, “sende fikirlerin ve tahminlerin ile dolmuş taşıyorsun. Fincanını boşaltmadan sana nasıl Zen anlatabilirim?”

2. Bölüm

Fincanınız boşmu?

Fincanınızı boşaltıysanız bu yolculuğumuza başlayabiliriz.

Tarihsel olarak Skeet atışı av'ın yerini doldurmak için yapılmış. “National Sportsman” (Milli sportif) ve “Hunting and fishing” (Av ve Balık) gibi dergilere göre, ki bunlar sadece atış sporunun sponsorları değil, ayrıca çok önemli bilgi ve tarih kaynaklarıdır, skeet atışının başlıca amacı avcılarını av sezonu dışında aktif tutmaktır.

Bu sporun doğum yılı hakkında fikir ayrılıkları var,1910 yada 1915 olabilir, ama bir şey kesin, bugüne kadar skeet inanılmaz şekilde gelişti. Avcıların zaman geçirme aktivitesi olarak başlayan ve 1968 Meksika oyunlarında Olimpik bir spor olarak kabul edilen skeet, bu statüsünü korumak için karmaşık bir şekilde gelişen bir spor haline geldi. Tarihçesi yüzünden bu sporun doğasında olan bu ikilem şaşırtıcı derecede devam ediyor.

Niye bu iki şeyin birlikte oluşu?

Çünkü bu disiplin avcılar tarafından geliştirildi ve tekniği av atışı tekniğidir. Sportif bir disiplin olarak gelişmeye devam ettiyisede, kökeni her zaman av olacaktır.

Ünlü Amerikalı skeet atıcısı, bir kaç kez milli şampiyon olan ve birçok yazıya imzasını atmış D. Lee Braun'ı düşünürsek mesela, "D. Lee Braun ile Skeet atışı" kitabında nerdeyse sadece bildiğimiz iki tip atışın başlangıç pozisyonları hakkında yazıyor.

Bugün farklı...

Skeet'in geliştiğini inkar etmeyi imkansız kılacak kadar çok teknik olarak karmaşık bir spor oldu. Ama yinede 1993 evveli tekniklerle antrenman yapılıyor.

1993'te, atış çemberinin 4üncü istasyonuna double hedef eklendi, yani double hedef olmayan tek seviyeye. Bu karar gerekiyordu çünkü o zamana kadar olan tüm skeet rekorları bir kaç kez kırılmıştı bile. 4 üncü istasyona eklenen bu double hedef ile, tüm eski skeet teknikleri birden bire işlevsiz ve demode hale geldi. Bu yeni çift hedefin gelmesiyle öngörebilinecek problemlere çözüm yaratmak için yeni yollar açıldı. Seneler evvel 3üncü ve 5inci istasyonlara double hedef eklenmesi en deneyimli atıcıları bile zora sokmuştu. Yeni kurallara uyum gösteremeyen bir çoğu o zamanlar ortalıktan yok oldular. Ama gerçekten 4üncü istasyondaki double hedefler atıcılar için en önemli teknik problemleri ortaya çıkaran unsur oldu.

Kontrol problemi...

Peki eskiden beri atıcıların en büyük ve hala bugün 4'üncü istasyonda çifte atış ederken ortaya çıkan problemi nedir? İkinci hedefin ("Low/Mark" olan, yani alçak kabinden gelen) belli bir derecede kontrol edilebilmesi. Bu problem o zamanlar kullanılan teknikten doğan birşeydi: ilk hedefe gerektiğinden fazla yönlendirme yapıldığından, ikinci hedefe gecikmeli nişan alınır ve atıcı atışını kontrol edemez hale gelir.

Atış pozisyonuna çok daha yakın oldukları için, tüm öteki istasyonlardaki double hedeflerin ikincisini atıcı çok daha kolaylıkla kontrol edebiliyor. 4üncü istasyonda ise, ikinci hedef sanki gittikçe ondan uzaklaşıyor gibi! Bu yeni durum atıcıyı rahatsız ediyor dolayısıyla kendisine olan güveni yitirmesine yol açıyor, ve bu spor ile ilgilenmiş herkes bilirki, atıcıda oluşan bu ruhsal durum onu sarsar ve emin kontrollü ve etkili bir atış yapmasını engeller.

Hareketi tümünü mantığa vurmak.

En baştaki problem bütün atış hareketini mantığa vurmaktır. Bunu sadece 4üncü istasyonda değil, skeet atışının tüm serisi boyunca yaparak atış hareketinin her bölümünü ayırmak, onları teker teker analiz etmek, ve daha sonra mantıklı bir oluşum çerçevesinde birleştirmek (1992 Barselona'dan önce kullanılan demode

oluşumdan çok uzak). Amaç şu ki çok yüksek bir amaç bu, yarışmanın tüm hedeflerini başarmak için "ilk taşı" koyabilmek.

Tabii ki, bu amaca ulaşabilmek için, bilimsel ve metodolojik bir yaklaşım yaratmak lazım, buna istinaden aşağıdaki etaplar ortaya çıkar:

- a. Problemin tanımı ve izahatı.
- b. Problemin çözümü olabilecek değişik alternatiflerin tanımı.
- c. Değişik alternatiflerin uygulanmasındaki sonucun ölçümü.
- d. Elde edilen sonuçların değerlendirilmesi.
- e. Problemin çözümü için en uygun olan alternatifin seçimi.

1994-1997 yıllarında uluslararası sahneye hükmeden ve 1998-99 arasında birçok önemli final kazanmış olan birkaç büyük İtalyan atıcısının ilgisi ve uğraşı sayesinde, tüm skeet atışının serisini gözden geçirdik. 4üncü istasyondaki dubleler dahil, tüm hedeflerde atıcının kontrolünü basit, mantıklı ve çabuk bir şekilde yükseltmek için tüm etapları takip ettik.

Kullanacağımız ideal ve pratik yaklaşım, "fincanını boşaltmaya" karar vermiş ve bize bu yolculukta eşlik etmek isteyen herkes için işe yarayabilir. Ayrıca, atıcılarımızı verilen bilgilerin ötesine geçmeye, yeni metodlar denemeye, algı ve anlayış içgüdüsel kabiliyetlerini geliştirmek için yeni hissiyatlara açık olmaya davet ediyoruz.

Kontrollü bir hareket için.

4cü istasyondaki en büyük problem, atıcının ikinci hedef için en minimum derecede bile kontrollü bir hareket etmesinin imkansız oluşudur, çünkü ilk hedef için çok fazla uzağa ve çok uzun süre boyunca yönlendirme yapılıyor. Bu durumda yapılması gereken aşağıdaki kavramlarla yüzleşip onları analiz etmek, ve böylece hareketi uygulama süresini düşürüp kontrol süresini artırabilmektir.

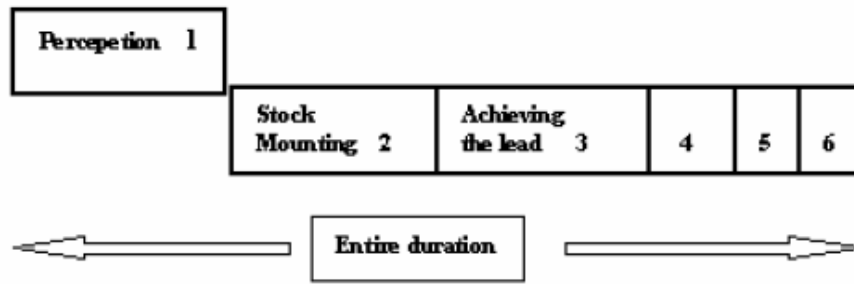
- a. ATIŞ HAREKETİ: Bir profesyonel sporcunun hareketleri ne kadar basit ve mantıklı olursa, global performansı daha iyi olur. Peki o zaman amacımıza ulaşmak için, yani hedefi vurmak için, atışı nasıl daha temel hale getirebiliriz? ve tüm gereksiz unsurları çıkarıp nasıl basitleştirebiliriz? Ateş ettiğimizde, hareketteki her türlü fazlalık, sonuç üzerinde kötü bir etki yaratır, fakat başka sporlarda bazı "fazlalık" unsurları, sadece stili etkiler.
- b. ÖNLEME: Her hedef için ayrı olarak "önleme"nin teorik olarak (bilimsel bakış açısı) ve pratik olarak sunumu ve izahı. Aktif olan atıcılar kendi "önleme" kavramlarını ve bakış açılarını geliştirmelidir.
- c. OTOMATİKLİK: Atış hareketinin ufak belirgin bölümlere ayırarak, sıkca tekrarlananları saptamak, böylece bu ufak hareketler üzerinde sıkı antrenman yaparak sinir sistemine aşılınmalarını sağlamak, tıpkı araba kullanmayı yada bir enstrüman çalmayı öğrenirken olduğu gibi.

Atış hareketinin analizi

Normal bir atış hareketi aşağıdaki mantıklı safhalardan oluşur.

1. Hedefi algılama
2. Nişan alma (Tüfeği omuza almak)
3. İyi bir önlemeye ulaşmak
4. Önlemeyi kontrol etmek
5. Ateş etmek
6. Atışten sonra hareketin devamı.

Bu safhalar şu şekilde görüntülenebilir.



Şema A

Perception = Hedefi algılama

Stock mounting = Tüfeği omuza alma

Achieving the lead = Önlemeye ulaşma

Entire duration = Toplam süre

Bu şemaya göre, bir hedefe doğru ateş etmek için gereken süre çok uzun ve duble hedeflerde, özellikle 4üncü seviyede, ikinci hedef için istenilen kontrolü sağlamayı çok zor kılar. Şema aynı zamanda atıcı için başka bir yetersizliği öne çıkarıyor: hareketlerin sadece ard arda yapıldığını. Yani insanın iyi gelişmiş beyninin en ana özelliklerinden birisi olan değişik faaliyetlerin aynı anda yapılması kullanılmıyor.

Peki beyin nasıl organize edilmeli? ve neyi elde etmek için?

Bu soruya daha iyi cevap vermek ve ne yapabileceğimizin sınırlarını daha iyi anlamak için, (amaç atış yaparken değerli zamanı tasarruf edebilmek ve hedef üzerinde daha işlev ve düzenli bir kontrol sağlamak), yüksek performanslı bilgisayarların işleyişlerinin basit olarak mantığını kavramak çok önemli. Bu multiprogramasyon teknolojisi beynimizin karmaşık bir hareket ile uğraşırken çalışma şekline çok benzer.

Silisyum yarı iletkenlerin keşifi, neredeyse sonsuz hafıza kapasiteleri olan ve şaşırtıcı performanslar sergileyen bilgisayarların icat edilmesini sağladı. Ortaya çıkan problem bu verimi en iyi şekilde kullanabilmek için bilgisayarları organize etmektir. Programcılar ve "multi-task" denen çok işlevli bilgisayarlar ortaya çıktı.

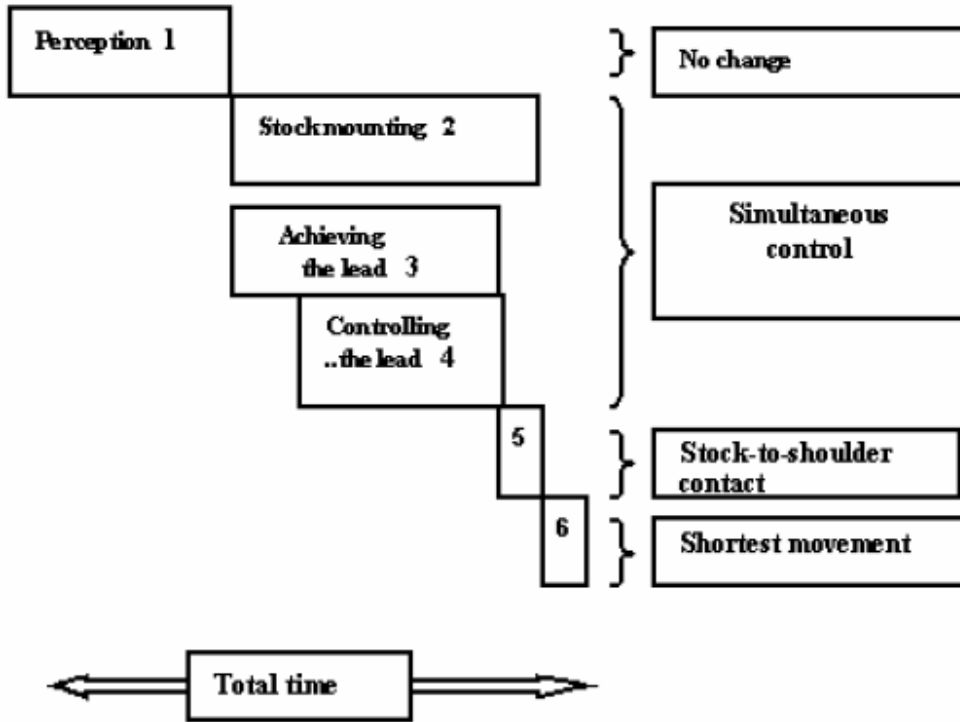
Çok işlevli derken, hız kazanmak ve bu hızı iyi bir şekilde kullanabilmek için, bir kaç programın aynı anda çalışması, ve sonuçların birçok terminale aynı anda ulaşması gerekiyordu! Bunu mümkün kılabilmek için bilgisayar için bir kontrol ünitesi "controller" yaratmak gerekiyordu. Tüm değişik programların doğru işlevini gözetleyen, "overall control" sağlayan, mantıklı bir bölüm.

İnsan beyni aslında en karmaşık bilgisayardır, karmaşası ve gücü hala tamamıyla anlaşılabilmiş değildir. Bilgisayar üreticileri insan beyninden ilham aldıklarını ve onun mantıklı fonksiyonlarını çok basitleştirilmiş şekilde kullandıklarını kabul ederler. Ayrıca, artık insanın kendi beyninin gücünün aslında çok kısıtlı bir bölümünü kullandığını da biliyoruz.

Müziyenler ve hokkabazlar

Vücutlarını, kollarını ve parmaklarını aynı anda ve tamamıyla kontrol edebilmek için beyin potansiyellerini farklı ve belki daha fazla kullanan müziyenlerin ve hokkabazların kabiliyetlerine bakın. Onları farklı kılan, bir yandan vücutlarının farklı taraflarını kontrol etmelerini sağlayan, öteki yandan insanlarla şakalaşabilmek, onları eğlendirmek yada onlarla iletişim kurabilmelerini sağlayan beyinlerinin çok işlevli programlarıdır.

Biz, bu aynı anda birkaç faaliyeti yapabilme becerisinin atıcı için avantaj sağlayan bir beceri olup olmadığını öğrenmek istiyoruz. Bu durumda, vücudun ayrı yerlerinin simültane ve senkronize kontrolü, ayrıca bu otomatikliği sağlayan sinir sisteminin kontrolünü, zihinsel bir organizasyon ile sağlayarak ateş edebilmek. Deminki şema A böyle değişebilir.



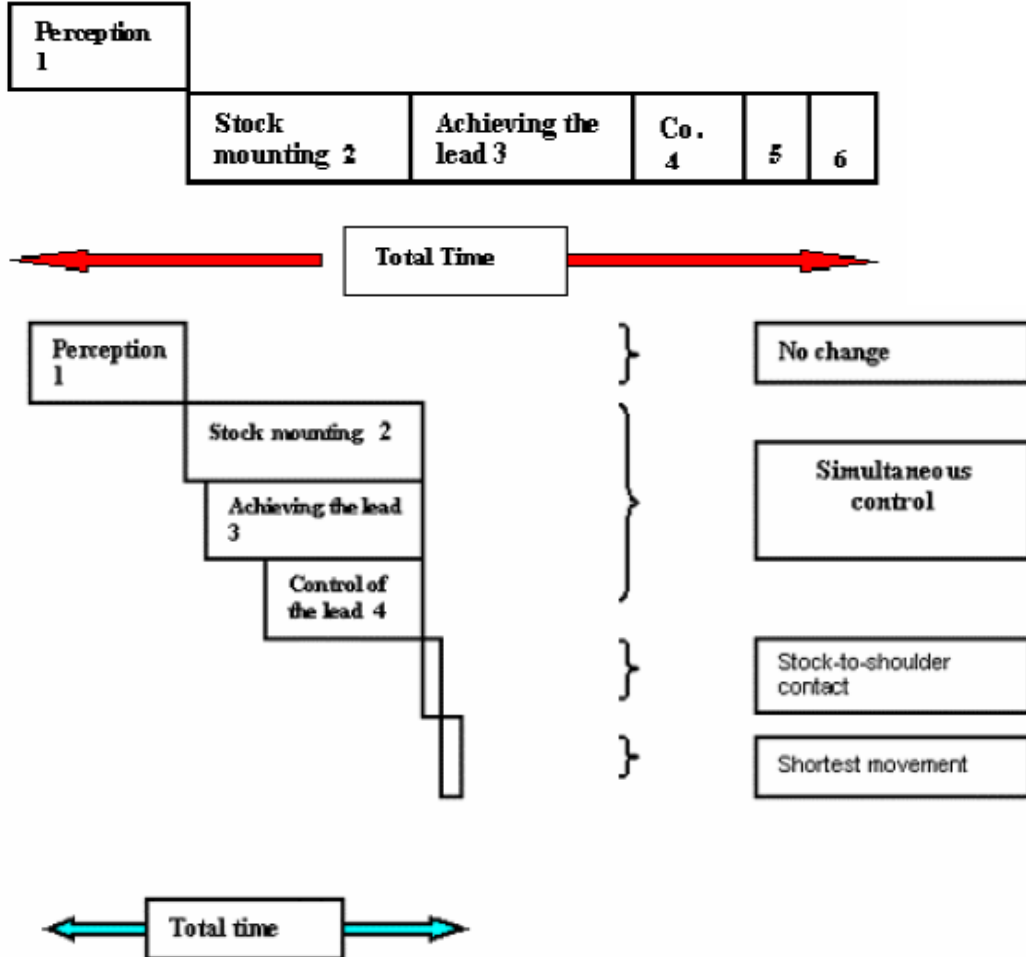
Şema B

Perception= hedefi algılama
Stock mounting= Tüfeği omuza alma
Achieving the lead= Önlemeye ulaşma
Controlling the lead= Önlemeyi kontrol etme
No change= değişiklik yok
Simultaneous control= Eşzamanlı kontrol
Stock to shoulder contact= Kundak ile omuz teması
Shortest movement= En kısa hareket
Total time= toplam süre
Peki A tipi bir hareketten, B tipi bir harekete nasıl geçilir?

3. Bölüm

Beynimizin tüm gücünü kullanmayı öğrenelim.

İşimizi kolaylaştırmak için, önceki bölümde işlediğimiz ve atış hareketini anlatan iki şemayı aynı sayfaya koyalım. Atış hareketinin farklı safhalarını bu bölümde daha derinden işleyeceğiz.



Perception of the target = hedefi algılama
Stock mounting= Tüfeği omuza alma
Achieving the correct lead= Doğru önlemeye ulaşma
Controlling the lead= Önlemeyi kontrol etme
Command of the trigger of the gun (fire) = Tüfek (atış) tetiğine hakim olma
Follow through after the shot= Atıştan sonra tüfeği bırakmadan izlemek
No change= değişiklik yok
Simultaneous control= Eşzamanlı kontrol
Stock to shoulder contact= Kundak ile omuz teması

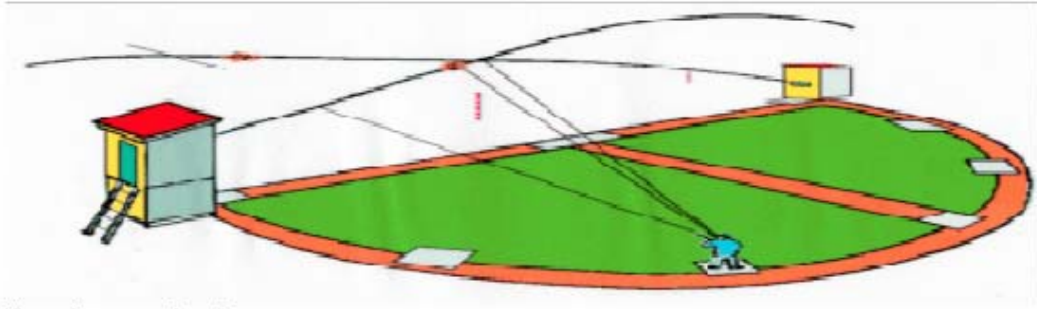
Analiz edelim...

Bu iki şemanin, yada atış tekniğinin, görsel bir analizi bile üstünde durmamız gereken bazı noktaları öne çıkarıyor.

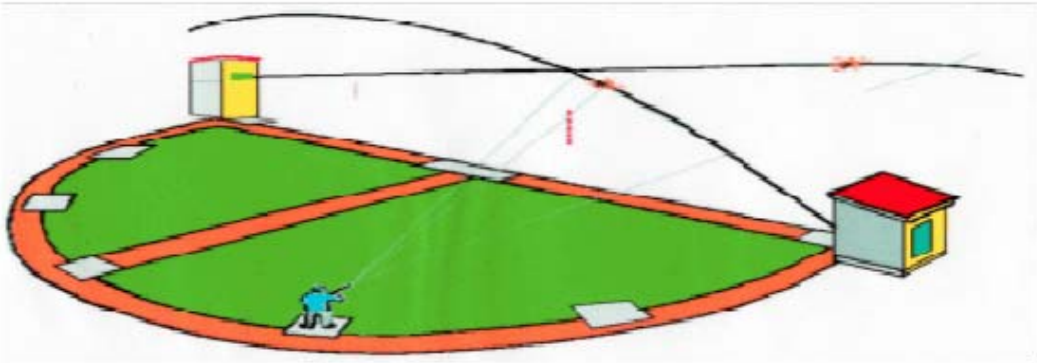
Mesela Şema B'de toplam süre ikinci plağın kontrolünü kolaylaştırıyor. Tüfeği omuza alma süresi daha uzun ve artık tüm harekete göre önceliği kalmadığı için hareket çok daha esnek ve özenli oluyor.

Ayrıca bu teknik ile, namlunun özlenle ve kesin bir şekilde kontrol edilmesi hareketin başlamasından 3üncü safhası "önleme ulaşmak" ve 4üncü safhası "önlemin kontrolü"ne ulaşana kadar öncelikli ve çok önemli oluyor.

Atışın toplam süresinin kısaltılması, atış sürelerinde kısaldığı anlamına gelir. Bu demektir ki, çıkan tüm plakları (outcoming targets) orta direğe ulaşmadan en az 3 metre evvelden "sakin ve titiz" bir şekilde vurabiliriz. Asla ve hiçbir atış istasyonunda, giren plato (incoming target) namlumuzun ucu ile kesişmiş, geçmiş ve bizim daha kontrolümüz altında olmayan bir alana kaçmış olmayacaktır. 1-2-3 ve 4 istasyonlarda geçiş hareketini sağdan sola yaparak ikinci plak her zaman sağımızda kalacaktır, fakat 5-6 ve 7ci istasyonlarda geçiş hareketini soldan sağa yaptığımızda, her zaman solumuzda kalacaktır. Bu sayede hiçbir zaman, ilk plağı çok fazla uzun kontrol edince kontrolümüzden kaçan ikinci plağı aramak için bilmediğimiz bir bölgeye "atlamak" zorunda kalmayacağız. Bu git gel hareketini yaparak karşımızda görecekimiz, zaten kontrolümüz altında olan bir alan.



View from station 3



View from station 5

İkinci bölümü şu soruyu sorarak bitirdik: A tipi bir hareketten, B tipi bir harekete nasıl geçilir? Bakalım.

İlk bölümde, hatırlarmısınız, bir piyanist (yada herhangi bir enstrüman çalan müzisyen) ve bir skeet atıcısı (tabii teknik açıdan nitelikli ve modern bir skeet atıcısı) arasında bir benzerlik görüp görmediğinizi sormuştuk.

Bir de atış hareketi ve araba kullanmak arasında bir benzerlik görüp görmediğinizi sormuştuk. B tipi şema hakkında şimdiye kadar söylediklerimize ve düşündüklerimize bakarsak, cevap sadece "evet" olabilir, çok ortak nokta var. Atış olsun, enstrüman olsun, direksiyon olsun, tüm bu "operasyon"lar bizi karmaşık bir hareketin ayrı bölümlerini muntazam bir şekilde ve eş zamanda yapmaya zorluyor. Bunun adı "Overlapping" (üst üste gelme)

Problemlere doğru gidelim...

Nasıl bir müzisyen saatlerce notalarını, derecelerini çalısır, bizim de aynı şekilde hareketlerimizi saatlerce çalışmamız lazım,ve bunu ne kadar erken başlarsak, plakların kontrolünde sonuçlarını o kadar erken görmeye başlarız.

Atıcı olarak antrenman yapalım, ama bir muzisyenin kafası ile teknik, reflekslerinin hızı, ritim ve kişisel kontrolü en temel unsurlar olarak görelim.

Kendimize küçük bir antrenman atış sahası yaratalım...

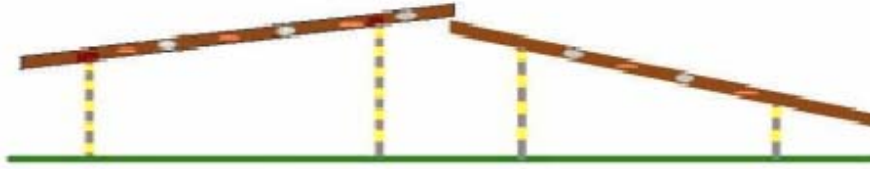
Bir antrenman sahası yapmak gibi teknik bir yöntem ihtiyacı duymamızın nedeni, namlumuzun ucunun yönlendirilmesini çok milimetrik ve titiz bir şekilde çalışmamız gerektiği. Bir çok kere hedefin çabuk ve doğru bir şekilde kontrol edilmesi için namluların yönlendirilmesinin ne kadar önemli olduğunu altını çizdik. Bu hareketi ilk "müzik dersimiz" olarak düşünebiliriz.

Antrenman duvarı: nasıl yapılır?

Bir skeet parkurunu görsel olarak tekrar canlandırmamız lazım: yüksek kabinden gelen platonun istikameti "pull" ve alçak kabinden gelen platonun istikameti "mark". Eğer kullanabileceğimiz yeterli yükseklikte ve uzunlukta bir duvar varsa (en az 18-20 metre uzunluk ve 6 metre yükseklik), işimiz çok kolay.

Duvarın ve namlunun rengine zıt bir renkte eğik bir şerit çizmek lazım. Bu şerit 9-10 metre uzunlukta ve 20 santim genişlikte olup, yüksek kabinden çıkan platonun istikamentini temsil eder: 3 metre yükseklikten başlayarak, 5.30 metre yüksekliğe çıkar. Aynı şekilde alçak kabin için aynı renkte ve boyuta, 1.10 metreden 5.30 metreye çıkan bir şerit çizilir.

Şayet elimizde kullanabileceğimiz şekilde bir duvar yoksa, o zaman iki tane tahta şerit (yada plastik veya çelik gibi herhangi bir sert malzeme olabilir) alıp, onları duvarın üstüne çizdiklerimiz gibi ayarlamak, boyamak, ve belirlediğimiz eğimde çiteler üzerine sabitlemek.



Bu mini antrenman sahası hazır olduğunda, tüfeği omuza alırken namluyu daha rahat kontrol etmemizi öğretecek zor egzersizlerimize başlayabiliriz,

Antrenman duvarı nasıl kullanılır?

İlk alıştırmayı kendimizi şeritlerden 15 metre uzaklıkta, 2 den 6 ya olan herhangi bir hayali istasyona yerleştirip, büyük bir titizlik ile 6, 7 metre boyunca tüfeğin namlusuyla şeritleri takip etmek. İlk baslarda plakların hızında yapmak zorunda değiliz, önemli olan hareketin devamlı olması, ara, titreme veya tekrar olmadan. Namlunun düzenli ve devamlı hareketini hiç bozmadan, neredeyse parkurun sonuna doğru. tüfek omuza alınmalı.

Bu anlatılan bizim ilk sınavımız olacak. Anlamamız gereken atış şeklimizin ard arda bir hareket (A tipi) yada "overlapping" (üst üste gelen) (B tipi) olduğu.

Bu alıştırmayı birçok kez tekrarlayın, gittikçe hızı artırarak, taa ki plakların hızına ulaşabilene kadar (unutmayın, ilk 40 metrede plakların sarsıntısız ve sabit bir hızı vardır). Tüfeği omuza aldığınızda namlunuzun harekete devam etmeden oldukça uzun bir süre duraksamasını çok dikkatle izleyin.

Dikkat etmeniz gereken başka bir şey daha, Dipciği omuz hizasına getirdiğinizde, namlu ucunun üzerinde çalıştığınız şeritin alt kısmından taşıyor oluşu. Eğer başlarda bu kontrolleri kendiniz yapamıyorsanız, ki eğer A tipi tekniği olan bir atıcıysanız başlarda zor olacaktır, kendinize bir yardımcı bulun. Diğer atıcıya ne istediğinizi çok net bir şekilde açıklayın.

‘Pull’ ve ‘Mark’ şeritlerine göre tüm pozisyonları deneyin. Birkaç gün antrenman yaptıktan sonra farketmeye başlayacaksınız ki, konsantrasyonunuz tüfegi omuza almakta olduğundan, namlunun kontrolünü tamamen kaybedip, ancak dipcik omuza temas ettiğinde telaş ile kontrolü tekrar kazanıyorsunuz. Bunu fark etmek bile çok iyi bir adım.

Tekniğiniz ne olursa olsun, göreceksiniz ki bu alıştırmayı yapmak kolay olmayacaktır ve belirli bir önlemi almadıkça, doğru bir şekilde yapamayacaksınız.

Peki ama, hangi önlem?

Namluyu önleme doğru yönlendirmek için sol elimizi kullanmayı öğrenelim. (Tabii solaklar için sağ elimizi)

Hepimiz sağ elin öneminin farkındayız (solaklar için sol elin, bundan sonra belirtmemize gerek yok), çünkü bize işaret etmemizi sağlar. Eğer parmağımızla bir nesneye doğru işaret ederken sol gözümüzü kapatırsak, parmağımızın tam olarak o nesnenin üzerinde olduğunu görürüz. Fakat bu sadece sağ elimizi kullanırken oluyor, buna rağmen biz atış hareketimizin en önemli kısmını, yani namlunun önleme doğru yönlendirilmesini en az kullandığımız ele, yani sol ele bırakıyoruz!

Tıpkı notalarını çalışırken sol elini kullanmayı öğrenen bir piyanist gibi, bizimde sol elimizi rahatlık, titizlik, kabiliyet ve hassaslık ile kullanmamızı sağlayacak egzersizleri yapmamız lazım.

Mümkün oldukça ve her yapabildiğimizde sağ yerine sol eli kullanarak ikisinin de kullanım gücünü geliştirmemiz lazım. Bazı hareketleri gündelik olarak yaparak bunu sağlayabiliriz: mesela sol el ile masa tenisi, yada sol el ile duvara karşı bir tenis topu atıp yakalamak. Bu tip hareketler ve antrenman duvarındaki iki şerit üzerinde yapılan idman olabildiğince düzenli olarak yapılmalı. Bunlar bizim için bir nevi “stretching” (germe), başlamadan yaptığımız ısınma hareketi, ve “muzik derslerimizin” ilki. Birçok atıcı, tasdikli şampiyonlar bile, uzun zamandır antrenman seanslarının önemli bir parçası olarak bu mini antrenman sahasını kullanıyorlar.



Neticede sizden kendinizi bu işe adamanız bekleniyor: en kısa zamanda ve büyük bir ciddiyetle sunulan egzersizleri başlamak.

Üsteki resimlerdeki şeritlerde renkli işaretler olduğunu farketmişsinizdir. Bir sonraki bölümde ne için olduklarını açıklayacağız. Ve tabii ki, tekniklerini düzeltmek isteyen ileri seviyede olan atıcılar içinde başka bir “Müzik dersinin” temelini atacağız.

4. Bölüm

Skeet’in sürükleyici dünyasında yolculuk etmeğe devam edelim...



3üncü bölümü resimdeki size mini antrenman şeridindeki renkli işaretlere bakmaya davet ederek bitirdik. Bu bölümde onların anlamını ve kullanımını açıklayacağımızı söyledik. Sözümüzde durup, size yeni “müzik dersimizden” bahsedeceğiz. Amaç atış hareketini daha muntazam yapabilmek ve hedefin önlemine doğru namluları yönlendirirken daha titiz bir kontrol uygulayabilmek.

Sizden, alışmanız için, olabildiğince çabuk, gösterdiğimiz şerit egzersizlerle başlamanızı ve silahı esnek ve yavaşca omuza alırken, istikamet şeritlerinden hiç şaşmadan, sol elinizi namluyu yönlendirmeye alıştırmanızı istemiştik.

Eğer bunları yaptıysanız, muhtemelen çok ilginç şeyler keşfetmişsinizdir, ya istikamet şeritlerini namlu ile kontrol etme biçiminizde, yada sol elinizle namluyu sürekli ve düzenli bir şekilde yönlendirirken ve tüfeği omuza alırken oluşturmuş olduğunuz ihtimam.

“Müzik dersimizi” iletelim.

İleri adım atabilmek için “müzik dersimizi” daha derinleştirmemiz lazım. Şeritlerin en başından 5 metre ilerde başlayarak, ikişer metre aralıklarla, gerçek ölçekte plaklar çizelim (yada yapıştıralım). Sonra bunlar için “önlem”ler hayal edelim, kendimizi bir istasyonda düşünerek ve o noktalara görsel olarak bu önlemleri temsil edecek renkli bir işaret boyayalım.



Herşey hazır olduğunda, antrenmanımızın çok önemli ikinci safhasına başlayabiliriz. Kendimizi 3üncü bölümde bahsettiğimiz hayali istasyonların birinin üstüne pozisyonlandırılalım ve bu sefer sadece özenli bir şekilde namlumuzu şeridin üstünde gezdirmekle yetinmeyip, kontrol etmek istediğimiz bir plak seçip, tüfeği omuza alırken tek bir hareket ile namlunun ucunu belirlenmiş önlemin üstüne getirip, namluyu istikamet şeritinin üstünde ilerletmek...

Başlangıçta başka birşey yapmak gerekmez. Sadece bu hareketi plağın hızını hayal ederek, pozisyon değiştirerek ve her seferinde başka bir plak seçerek bir çok kere tekrarlamak. Bu yeni müzik dersini çalışırken, çok dikkatlice namlunun önleme doğru giderken ucunu gözlemleyin. Bu egzersiz boyunca yaptığımız hareketin doğru düzgün yapıldığına çok dikkat etmeliyiz, yani namlumuzu gerçekten kontrol ettiğimizi, hiçbir an bu kontrolü kaybetmeden namlunun hep şeridin üzerinde kaldığından emin olarak. Bu hareketi, yaptığımız işe gerçekten inanarak, hayali istasyonlarımız üzerinde yer değiştirerek, ve farklı plaklar ve önlemler seçerek defalarca yapmaya özen gösterelim.

Atış hareketini oluşturarak değişik safhalara ayrı ayrı çalışalım.

Bu alıştırmalarda kullandığımız metodun, atış hareketini oluşturarak safhaları ayrı ayrı çalıştırdığını not etmek istiyorum (Bölüm 3 Şema B). Bir önceki bölümde, şema B nin 2inci hareketi yani "Tüfeği omuza alma" üzerinde yoğunlaştık.

Şimdi, bu yeni egzersiz ile şemanın 3 üncü "Önlemeyi elde etme" ve "Önlemeyi kontrol etme" üzerinde yoğunlaşıyoruz. Bu iki egzersiz çok önemli çünkü eğer hareketin bu safhalarının tekrarlanan hareketler olduğunu anlarsak, onları tekrarlamayı ve hep aynı şekilde uygulamayı öğreniriz. Ve böylece onları otomatik olarak yapmayı, yani otomatiklik reflekslerimize, bilimsel olarak sinir sistemimizin kontrolü altına sokmayı basarabiliriz. Aynı bir araba kullanmak gibi: trafiği ve etrafı kontrol eden "tetikte olan dikkatimiz" den gelen uyarılar sayesinde, ayarlama yapmamız gereken bir durum değişikliğinde uyarılıyoruz ve böylece

arabayı bu duruma göre kullanıyoruz. Arabayı çalıştırırken yapılan bu ayarlar, yalınlık ile, otomatik bir biçimde sinir sistemimiz tarafından uygulanıyor.

Hareketi yapmalıyız... Oyunu kontrol etmeliyiz...

Başka önemli bir noktaya dikkatinizi çekmek istiyorum. Şimdiye kadar önerilen egzersizlerle kendimizi “bir hareketi yapmaya alıştıırıyoruz” : Kafamızda şerit üzerindeki plaklardan bir tanesini seçtikten sonra, kararlı bir şekilde namlunun ucunu önleme noktasına doğru yönlendirip, o noktaya tek bir harekette ve azimle ulaşıyoruz! Başka bir deyişle “Hareketimizi uygulamaktayız”. Eğer hareketinizin süresini kronometre ile ölçerseniz, hareketi doğru bir şekilde uyguladıysanız bile, yani esnek ve kontrollü bir şekilde, göreseksiniz ki süre hiç bir zaman bir saniyenin 10da 5ni geçmeyecektir. Yani diyebilirizki bir saniyenin 10da 5’inde hem tüfeği omuza alıp, hemde omuza alırken namluyu istediğiniz yere doğru yönlendirebiliyorsunuz. Eğer kendinizi bu hareketi, yani namluyu istediğiniz yere, bir saniyenin 10da 5i süresinde yönlendirme kabiliyetinizin olduğuna, inandırırırsanız ve bunu kabul ederseniz, o zaman farkedeceksinizki antrenman sahasındaki renkli işaretler ve gerçekten uçan bir plak arasında bir fark yok! Çünkü aynı süre içinde uçan bir plağın gerekli önlemine doğrudan namlunuzu yönlendirebileceksiniz. O zaman işte fark edeceksiniz ki hareketin birkaç safhasını aynı anda yapma kabiliyetini doğru bir şekilde kullanarak “siz kendiniz” oyunu kontrol etmeye başladınız ve kesinlikle plağın sizinle “oyanamasına” izin vermeyeceksiniz.

Eninde sonunda 3 harekti birleştiren karmaşık bir hareket yapıyorsunuz: ‘Tüfeği omuza alma’, ‘Önemeye ulaşma’ Önemeyi kontrol etme”, yani başka bir deyişle atış hareketinin 3 ayrı safhasını aynı zaman biriminde gerçekleştiriyorsunuz. Ama hala antrenman yapmanız gereken çok önemli bir nokta var, o da B şemasının 5inci noktası: “tetik üzerindeki kontrol”

“Tetiği çekme” hareketine koordine bir şekilde ulaşmanın önemi.

Şimdi 5’inci safhaya ulaştık! Atış hareketindeki bu bölümün önemini ve iyi bir sonuç elde etmek için ne kadar kritik olduğunun altını çizmek gerekir. Kaçırılan plakların büyük bir bölümünün nedeni, teknik olarak mükkemmel bir hareket dizisinden sonra doğru zamanda tetik çekilmemesi.



Evvelki egzersizi anlatırken (önlemeye ulaşmak ve kontrol etmek), bu safhada tetiğe basmanın gerekmediğini söylemiştik. Bunu kasten yaptık çünkü atış hareketimizin belli iki safhasını çalışırken (“önlemeye ulaşmak” ve “önlemeyi kontrol etmek”) üçüncü bir hareket ile konsantrasyonumuzu bozmamamız gerekiyordu.

Önlemeyi kontrol etmek için sesin kullanımı.

Şimdi “tetigi çekme” safhasıyla ilgilenmenin vakti geldi, ama ilk önce bir geçiş unsuru kullanacağız.

Mini-antrenman sahamıza ve şimdiye kadar yaptığımız egzersizlere geri dönelim (“önlemeye ulaşmak” ve “önlemeyi kontrol etmek”). Bu iki hareketi doğru ve rahat bir şekilde yapabildiğimizden emin olunca, egzersizimize yeni bir detay ekleyebiliriz. Namlunun ucunun önleme noktasına yaklaştığını hissettiğimiz an, tetiği kesinlikle çekmeden tek heceli bir kelimeyi “Bang” gibi yüksek sesle bağırabiliriz.



Fakat dikkat! Bunun gerçekten önleme noktasını algıladığımız zaman, tam gördüğümüz anda söylenmesi lazım. Başta bu egzersizi yapmakta zorlanabiliriz ama biraz azim ve uğraş ile göreceksinizki herşey mümkün ve bundan hareketinizin koordinasyonu açısından elde edeceğiniz avantajlar inanılmaz olacak.

İki unsuru aklınızda tutun: kendinizle alay etmeyin, sesi ancak “gerçekten önlemeyi gördüğünüzde” söyleyin ve tetiği çekmeyin.

Peki neden tetiği çekmek yerine “ses”li bir sinyal kullanıyoruz? Çünkü ses beynin uyarılarını dışarı vurmanın en çabuk yolu... ve atış hareketinde beynin uyarılarına çabuk cevap verebilmek çok önemli!

Beynimizin uyarılarını aynı hızda parmağımıza ve tetiğe aktaralım.

Tetik üzerindeki “kısmi” kontrolü de özümsemişimizi hissettiğimizde (kısmi çünkü şimdiye kadar tetiği çekme hareketinin yerine sadece sesimizi kullandık), parmağımızla sesimizi senkronize hale getirmenin vakti geldi demektir. Başka bir deyimle, beynimizin uyarılarına parmağımızla sesimiz kadar hızlı cevap verebilmek ve bu hızı tetiğe geçirmek.

Bunu yapabilmek için ilk başta gerekli olan namlunun alt kısmına boş bir kartuş yerleştirmek, böylece “horoz” ve “başlatma” mekanizmasına zarar vermemek. Demin anlattığımız egzersizi tekrarlayalım (“Tüfeği omuza almak”, “önlemeye ulaşmak” ve “önlemeyi kontrol etmek”), ancak bu sefer sesimizle “bang” diye bağırdığımızda, aynı zamanda tetiği çekelim. Dikkat etmemiz gereken, çıkardığımız ses ile, tetiğin “klik” sesinin eşzamanlı olup olmaması! İlk başta, iki sesin arasında anlık bir fark olduğunu göreceksiniz, o yüzden bu fark giderilene kadar, yani “sesli sinyal” ile “tetinin klik sesi”, tamamıyla senkronize olana kadar! Bu şekilde antrenman yaparsanız, daha evvel atıcı kariyerinizde birçok kez hissetmiş olduğunuz o rahatsızlığı, yani iyi koordine edilmiş bir hareketten sonra doğru zamanda ateş etmeye tereddüt ettiğiniz için plağı kaçırmış olmanın verdiği o sevimsiz duyguyu bir daha hissetmeyeceğinizi söyleyebilirim.

Bir daha, tam hareketi uygularken kendinizden şüphe etmeyecek, tereddüt etmeyeceksiniz, çünkü hareketi yapan “sadece sizsiniz”, plak sizi zorlamıyor. Siz, bir saniyenin onda beşinde, namlunun ucunu istediğiniz yere doğru, yani plağın önlemine doğru yönlendirebiliyorsunuz! Siz, önlemeyi gördüğünüz zaman beyinizden gelen uyarıyı anında tetiğe yönlendiriyorsunuz. Sizin “hareketiniz” dışında hiçbirşey olmuyor!

Sonuç olarak artık beyininizin bu sonsuz potansiyelini artık kullanabiliyorsunuz demek. Aynen bir piyanist yada hokkabaz gibi, sizde aynı zaman birimi içersinde, değişik hareketleri uygulayabiliyorsunuz. Ve artık plağı kontrol etmek için gereken zaman birimleri size çok daha uzun bir süreymiş gibi geliyor.

Şimdiye kadar bir çok kere, evvelki bölümlerde, “önleme” kelimesini kullandık. Bu temel-kelimenin anlamını derinlemesine incelemekte fayda var. Önümüzdeki bölümde bunu yapacağız.

Devam edecek!

5. Bölüm

Önleme



Atış sahalarında en çok sorulan sorular genelde önleme hakkındadır. “Yüksek 2” (Pull – High 2) veya “Alçak 6” (Mark – Low 6) için ne kadar önleme gerekir?...Atıcılar arasında bu tür sorular çok olağandır, çünkü atıcılar başarılı bir atış gerçekleştirmek için temel gereksinimin doğru önlemeyi tespit etmek ve bunu gereği gibi uygulamak olduğunu bilirler. Şayet bir atıcıya gidip önlemenin kesin tanımını ve onun bilinçli olarak önlemeyi nasıl algıladığını sorarsanız, muhtemelen çok belirsiz veya genel bir cevap alırsınız, bu da sizi olduğunuzdan daha akıllı yapmaz.....Ancak atıcıların bu tür cevaplar vererek birşey saklamak istediklerini veya bir sır gizlediklerini sanmayın. Gerçekte, atıcılar önleme hakkında çok kişisel, içsel ve neredeyse soyut bir kavrama sahiptirler ve onlar için bunu mantığa vurmak veya izahat etmek çok zordur... başka bir deyişle, her avcı önlemek hakkında farklı bir fikire sahiptir ve bu bilinçli bir idraktan ziyade daha çok bir “zihinde canlandırma”dır. Atıcıların çoğu zaman herhangi bir önleme olmadan (!) atış yaptıklarını iddia etmeleri ve hatta bunun üzerine yemin bile ettikleri kişisel kavramın ne olduğunun güzel bir örneğidir ve önlemenin, onların açısından, bazen mantıksızca idrak edildiğini gösterir! Birkaç Dünya şampiyonu dahil, yüksek seviyede atıcılar ile bu konuda çok hararetli müzakerelere katıldık. Bize belirli bir istasyondaki hedef için bize onların önleme tahminlerini vermelerini istedik.

Cevaplardaki farklılık şaşırtıcı idi... ama sadece yüzeyde! Bazı atıcılar sadece birkaç santimetre önleme süreci üzerine yemin ettiler.... ve diğerleri bir hedefte ve aynı hedefte ve aynı istasyonda bir metre ve daha uzun önleme üzerine ısrar ediyorlar! Bu tartışma son derece hararetli bir şekilde devam etti ve bu arada her atıcı, bazen kafaları karışarak, kendi kavramlarının doğru olduğunu ve bundan ne kadar emin olduklarını göstermeye çalıştılar. Ancak, gayet mantıklı ve uygun iddialar her iki cevabın da doğru olduğunu gösterdi... halbuki her ikisinin de uygulamaları tamamıyla birbirinden farklı. Şimdi bu iki düşünceye de yakında bir göz atalım.

Bu kavram hakkında şimdiye kadar kaç kere bahsettik?

Önceki bölümlerin her birinde önleme kavramından birkaç kere bahsettik. Aşağıda bunlardan birkaç örnek verelim:

- a. “Atış esnasında her plağa verilecek önleme süreci ve genel olarak önleme kavramı hakkındaki bildiklerim gerçekten benim için açık ve net mi? (1ci Bölüm)
- b. Her istasyon ve hedef için ayrı olarak, “önleme”nin teorik (bilimsel bakış açısı) ve pratik (atıcının bakış açısı) sunumu ve izahi. (2ci Bölüm)
- c. “...Önlemeye ulaşma. (2ci, 3cü Bölümler, Şema A ve B)
- d. “Namluyu önleme doğru yönlendirmek için sol elimizi kullanmayı öğrenelim.” (3cü Bölüm)

ve son olarak

- e. “Dikkatimizi tamamıyla tüfeğin ağzına vererek ve onu tüm şerit boyunca gözümüzden hiç kaçırmayarak önlemeye ulaşmak. (4cü Bölüm)

Önleme’ye kendimizi alıştıralım..

Uçan bir hedefe atış yapılırken zihnen önleme hakkında net bir fikrimizin olması çok önemlidir. Bunu basitçe şöyle açıklayabiliriz, skeet atışında önlemeyi şu şekilde hayal edebiliriz.”Hareket eden kurşun kalıpla uçan hedefin vuruş noktası”. Şayet hedefin vede saçma kalıbın hızını biliyorsak ve hedefe vuracağımız noktanın mesafesini belirlersek, o zaman önlemeyi hesaplamak nispeten daha kolay olur, burda amacımız “önlemenin doğru kavramını” aklımızda daha net bir şekilde görebilmektir. Mini antrenman sahamızı yaptığımızda, şeritlerde birkaç hedef çizdik ve bunlarla ilgili önlemleri işaretledik – yani saçma grupmanımızı yönlendirmemiz gereken, renkli işaretli hedef. Bu örnek namlumuzu rahatça ve aralıksız uçuş yolunda hareket ettirerek, yavaşça kurşunlarla kesişeceği, hedefin olduğu “nokta”ya ulaşmamızı sağlar... işte önleme budur! Bu kavramın gerçekte ne kadar önemli olduğunu yeterince vurgulayamıyoruz. Tüm hedeflere önleme ile atış yapılır! “Önleme” olmadan tek bir hedefe bile vurulamaz... Doğru bir “önleme” olmadan bir hedefe atış yapmak, atışın boşa gitmesi demektir.

Önleme aşağıdaki iki ana temele istinaden büyük veya küçük olabilir:

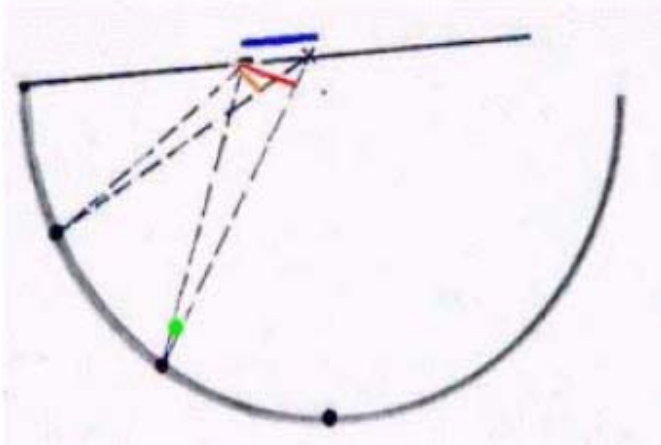
- a. Atışın yapılacağı ve hedefin vurulacağı istasyon
 - b. Atıcının alışık olduğu ve kullandığı ayarlama yöntemi
- Konumuza devam ederken bu iki şikkı da aklımızda tutalım.

Ama kaç önleme?..

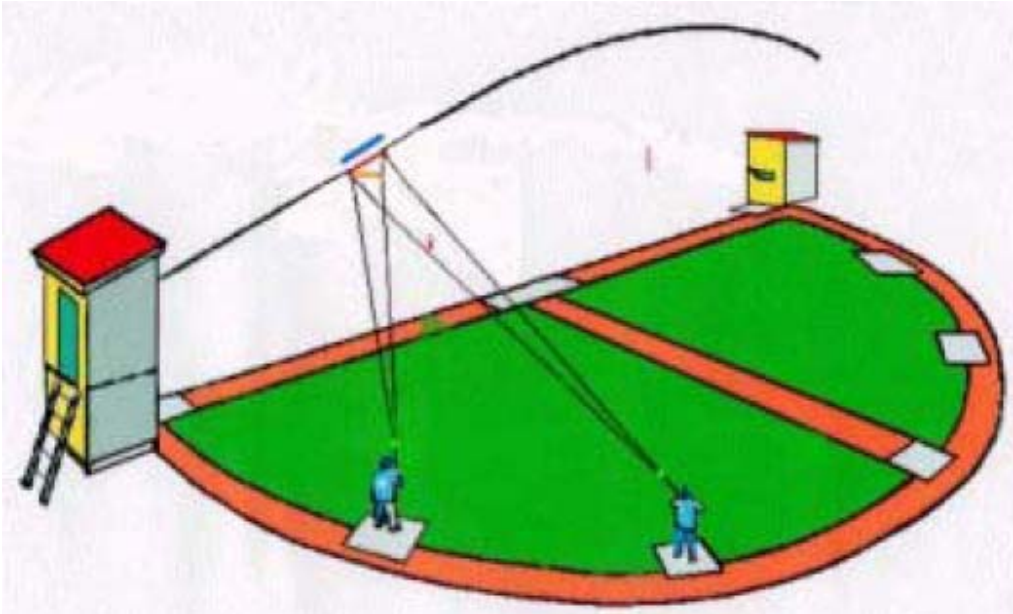
Şimdi teorik önleme problemine, veya, başka bir deyişle, basit, matematiksel bir hesaplama ile iki uçan nesne kullanılarak hesaplanan önlemeye bakalım., bizim durumumuzda bu hedef ve saçma grupmanı. Mesafe ve hız biliniyor, ama bunun için bir his geliştirmek için, şimdi “teorik önlemenin” aşağıdaki şartlarda ne ölçüde olacağını anlamaya çalışalım.

- Mesafe, hedefi vuracağımız uçuş alanı boyunca ölçülür. 19m (trap evinden hedefe kadar olan mesafe) Td (target distance)
- Hedefin hızı: 22m/s (Hedef hızı) Ts (target speed)
- Kalıbın hızı: 340m/s (Kalıp Hızı) Ps (pattern speed)

Önleme = $Ts/Ps \times Td$ formülünü kullanırsak, 1.23 metre sonucunu alırız. Bu değeri "teorik hesaplanmış önleme" olarak belirleyelim ve şayet başlama değerleri bu hesaplamada kullanılan değerler ile aynı ise, bu değer her istasyonda aynı olacağını vurgulamak isterim. Gerçekte, "teorik hesaplanan önleme" hep aynı kalır, hatta biz değişik istasyonlarda dursak bile. Ama bizim "görülür önleme"miz, yani gördüğümüz önleme, farklı olur (paralaks etki). Şimdi iki şema ile bu kavramları izah etmeye çalışacağım.



Şekil A



Şekil B

Açıklama:

Mavi çizgi = "teorik hesaplanan" önleme

Kırmızı çizgi = Üçüncü istasyondan atıcının gördüğü önleme: "görülen önleme"

Turuncu çizgi = İkinci istasyondan atıcının gördüğü önleme: "görülen önleme"

Yeşil top = Arpacıkta atıcının gördüğü önleme

Bence her iki şekil (şekil A Taslak, ve şekil B 3 boyut) bize önlemenin değişik kavramlarını anlamamıza yardım ediyor.

Birkaç düşünce...

Şimdi kısaca düşünmek için bir ara verelim:

1. "Teorik hesaplanan" önlemenin, atıcının atış yaptığında gördüğü "görülen önleme" ile ilişkisi olduğu nispeten az istasyon vardır. Bu sadece atıcının istasyondaki görülme şeridi hedefin uçuş yoluna tamamen dikey olduğu zaman olur.
2. Nerdeyse tüm istasyonlardaki "görülen önleme" "teorik hesaplanan önleme"den çok daha küçükdür ve bu her zaman istasyondan istasyona değişir. Ve bu nedenle kesin olarak önleme – pratik açıdan – atıcının iyi aşinalık kazanması gerektiği en önemli unsurdur. Atıcı beyinde önlemenin bir "zihinsel resmini" oluşturmalı – atış esnasında atıcının namlusunu yönlendirmesi gerektiği nokta. Şunu unutmayalım ki atıcı hedef için – her iki gözü açık olarak - namlusunu yönlendirir ve önlemeyi görür. İşte bu nokta hedefin kurşunla vurulduğu noktadır – önlemenin noktası! Ve bu durumda, atıcının gördüğü önlemedir, hatırı sayılır derecede büyük bir önleme, bilhassa üç, dört ve beş no'lu istasyonlarda, Yüksek kabinden veya Alçak kabinden bakıldığında uçuş yolunda gözüküp gözükmediğine bakılmaksızın.
3. Önlemeyi görmenin bir başka yolu daha var: atıcı önlemeyi kontrol ederken aynı zamanda sadece görüş gözü açık olarak, hedefe ve arpacığa bakar. Bu şekilde önlemeyi belirlerseniz, ki bu dünyada çok az atıcı tarafından yapılır, çok çabuk bu yöntemin son derece kusursuz olduğunu ama uygulama ve kontrol için daha fazla zaman gerektirdiğini görürsünüz. Bu yöntemi, günümüzde uygulanan ve hızlı uygulama zamanı gerektiren "skeetin uç sınırı"nın gereksinimlerine göre uzlaştırmak çok zordur. Bu şekilde önleme uygulamaya devam eden kişi kesinlikle, daha önce skeet'in teknik gereksinimleri daha kolay iken karşılaşmadığı, iyi sonuçların sürekli olmaması gibi bir sorun yaşar...

Peki ya Comet? (kuyruklu yıldız) (Hüzme)

Farklı önlemler ve teorik önleme hakkındaki görüşlerimizi aydınlattıktan sonra, şimdi birkaç görüş bildirmek gerekir.

Şunu unutmayalım ki, bir kere atışımızı gerçekleştirdikten sonra, saçma grupmanı önleme noktasına doğru uçar. Bu kalıp, en geniş ve en kullanışlı bölümü normal atış mesafesinde 80 santimetre olan hüzmeyi hatırlatır. Saçma grupmanın özel şeklinin ve çapının pratik olarak avantajı, önleme verilirken hatalardan oluşan herhangi bir sapmanın bir kısma kadar iptal edilebileceğidir. Bu konuya önleme ve uygulanması hakkında doğru bir fikrimizin olmasının ne kadar önemli olduğunu göstermek için detaylı olarak bakacağız. Fakat, önlemenin tamamıyla kusursuzca kullanılması şart değil... sadece önlemeyi doğru olarak uygulamaya çalışmalıyız, çünkü biliyoruz ki yarım metrelik bir hata bile belirsiz durumlarda affedilir.

Matematiksel yöntem?

Yarattığımız skeetteki önlemeyi hesaplamak için matematiksel yöntem de aynı manayı vermemiz gerekir. Burda size kullanışlı ve çok enteresan ipuçları vereceğiz. Ancak, bunlar sadece bazıları için bilginizi, genel kültürünüzü arttırmak veya derinleştirmek içindir. Bir konu hakkında ne kadar çok bilginiz olursa, o konuya olan hakimiyetiniz ve kendinize olan güveniniz daha fazla olur! Bu metod bilginizi derinleştirmek ve bir kontrol yöntemi olarak işinize yarar ve aynı zamanda şüpheli durumlarda sizi cevaplar. Şimdiye kadar gösterilen farklı önleme tiplerini daha iyi şekilde ayırt etmenizi sağlar. Bu yöntem “teorik önleme”nin, “görülen önleme”nin ve “arpacıktaki önlemenin” her yarım metreden yarım metreye değiştiğini gösterir. Hangi istasyonlarda ve uçuş yolunun hangi noktalarında “teorik önleme”nin ve “görülen önlemenin” tıpa tıp aynı olduğunu keşfetmenizi sağlar.. Ama atıcılıkta matematiksel yöntemi kullanarak istasyona gitmek fikri aklınıza gelmesin! İstasyonlara yapmamız gereken şeyleri zihnimizde “somut olarak” kararlaştırarak gitmeliyiz, ki umarım bunların çoğunu şimdiye kadar öğrenmiş bulunuyoruz. Şimdiye kadar sadece önlemeyi “teorik görüş açısından” inceledik. Ancak, atıcının başka şeye ihtiyacı vardır... Onun atış poligonunda somut bir referans noktasına ihtiyacı vardır, bu sayede şimdiye kadar sadece teorik olarak konuştuğumuz önlemenin değerlerini “fiilen gözünde canlandırabilir”! Aklınızda 1.5 metrelik bir önlemeyi canlandırabilirsiniz. Ancak, 3 metrelik bir mesafeden 1.5 metrelik bir önlemeyi tahmin etmek farklı, ve 18, 20 veya 22 metrelik bir mesafede bu 1.5 metrelik mesafenin ölçü olarak zihnimizde neyi anımsatacağını anlamak farklı bir şeydir.

Ama bu önlemler en önemli olanlarıdır...

Atıcılarımızı 8 ve 24 metre arasındaki mesafeleri gözlerinde canlandırmak çok ilgilendirir. Bu önlemlerin kendi akıllarında “fotoğraflarının çekilmesi” gerekir! Bu resimlere sahip olabilmek ve onların aklımızla fotoğraflarının çekilmesi için, önleme için referans nokta olarak kazıklar hazırlamalıyız! Bu “kontrol bölgesi” ile beraber işleyeceğimiz bir sonraki bölümün konusu olacaktır.

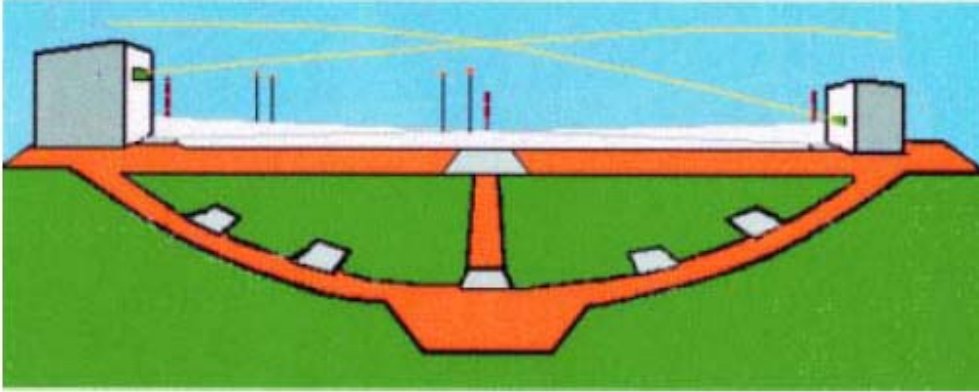


4cü istasyondan görüntü: poligonda belirli noktalara dikilmiş referans noktalarındaki kazıklar.

6. Bölüm

Referans noktası olarak kazık çakmak...

Hatırladınız mı? Beşinci bölümü şu cümleyle bitirdik: "Atıcılarımızı 8 ve 24 metre arasındaki mesafeleri gözlerinde canlandırmak çok ilgilendirir. Bu önlemlerin kendi akıllarında "fotoğraflarının çekilmesi" gerekir! Bu resimlere sahip olabilmek ve onların aklımızla fotoğraflarının çekilmesi için, önleme için referans nokta olarak kazıklar hazırlamalıyız!"



4cü istasyonda kazıkları duble için yerleştirmek

Bunlar nedir...?

Bu kazıklar yere çiftler çiftler toprağın üzerinden 2.80 metre çıkacak kadar çakılır. Kazıkların üzerine orijinal boyuttaki hedef ve göze çarpan bir renkte top, önlemeyi temsil etmek üzere, dönüşümlü olarak kazıkların üzerine bağlanır. Şimdi, yüksek yüzeyleri temizlemeye yarayan uzayan alüminyum çubuklar almakta fayda var. Her bir çift kazık yüksek kabinin ve alçak kabinin ilgili uçuş yoluna dikilir. Yukarıda şekilde ve 5ci Bölümün en son resminde görüldüğü gibi, kazıklar önlemeyi ve dördüncü istasyondaki duble için "kontrol bölgesini" grafik olarak temsil etmek için kullanılır. Kazıkların güvenli durmasını sağlamak için delik kazmak veya destek kullanmak iyi bir fikirdir, bu şekilde karar verdiğiniz

zaman özel antrenmanınızı başlatabilirsiniz. Ama dikkatli olun, kazıklar toprağa kesinlikle dikey oturtulmalı, ve her çift kazığın dibinden en üst noktası arasındaki mesafe tamamen aynı olmalıdır. Uçuş yolunda herhangi bir hedefin önlemesinin boyutunun resmini beyninizde canlandırmanın önemli olacağını düşünürseniz, başka istasyonlara da kazık yerleştirebilirsiniz. Örneğin bunu alçak kabinin (Mark) uçuş yolunda beş ve altıncı istasyonlarda yapabilirsiniz.

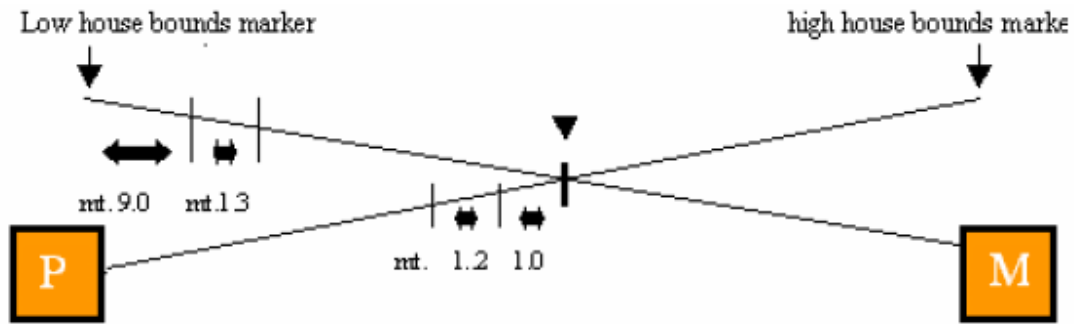
Ölçüler..

Kazıklar aşağıdaki boyutlara uyarak yerleştirilmelidir.

1. Önlemeyi temsil eden, üzerinde top olan birinci kazık yüksek kabinin (Pull) uçuş yoluna konulmalıdır, yani merkezi kazığın bir metre önüne, pull'un uçuş yolunun yaklaşık 18 metre yanından.
2. Vurulacak hedefi temsil eden, üzerinde bir plak olan ikinci kazık aynı uçuş yoluna yerleştirilmelidir, bir önceki kazığın 1.20 metre önünde (ölçümler önleme hesaplamasının matematiksel yöntemi gibi yapılabilir)
3. Önlemeyi temsil eden ve üzerinde yine bir top olan üçüncü kazık, alçak kabinin (Mark) uçuş yoluna yerleştirilir, alçak kabinin sınır işaretinin dokuz metre önüne.
4. Son olarak, vurulacak hedefi temsil eden ve üzerinde plak olan dördüncü kazık aynı uçuş yoluna yerleştirilir, bir önceki kazığın 1.30 metre önüne (önleme hesaplaması için bkz. Matematiksel yöntem)

Her çift kazık, ayrı ayrı uçuş yollarında, poligonun merkez kazığı ile tamamen aynı hizada olmalıdır. Düzgün bir yerleştirme için, birinci istasyonda pull'un uçuş yolundaki kazıklara ve yedinci istasyonda mark'ın uçuş yolundaki kazıklara nişan alınır.

Bunu daha iyi açıklayabilmek için, kazıkların yerleri ve ölçümleri aşağıdaki şekilde gösterilir.



Bunlar neye yarar?...

Enstrümanlarımızı öyle bir şekilde yerleştirdikki şimdi onlar bizim, şimdiye kadar uyguladığımız tüm müzik gamların en somutu olan başka bir "gam" üzerinde çalışmamızı sağlıyor. Bu gam bizim bölünmemiş dikkatimizi hak eder, çünkü

bundan birçok şey öğrenerek pratik bilgi de elde edebiliriz. Ayrıca, bize birçok pratik yapma fırsatları yaratır....

Kazıkları yerleştirdik ve skeet sahasının ilk dört istasyonuna doğru ilerleyebiliriz. Şimdi ilk olarak yüksek kabinin (pull) uçuş yolundaki iki kazığa bakalım... Şayet kazıklar muntazam bir şekilde yerleştirildiyse, birinci istasyondan merkezi kazık ile bir sıra oluşturduklarını görürüz. Onların üzerinde, hedefi görürüz ve "çok az aşağılarında", önlemeyi temsil eden top gözümüze ilişir. İkinci istasyonun yanından bakıldığında, top hedefin "çok az yukarısında" gözükür, çünkü bulunduğu yer uçuş yolunun yükselen bölümünde, hedefin önündedir! Şunu unutmayalım, topu hedefin 1.20 metre önüne yerleştirdik. Ancak, birinci istasyondan bakıldığında, hedef ve top bir bütün olmuşlar gibi gözükürler! Şimdi bu resimlere alışmaya başlayalım ve onları zihnimize sokalım, çünkü bunlar tüfek ile antrenmana başladığımızda çok faydalı olacaklardır. Unutmayalım ki, önleme topu hedefin "çok az altındadır". Ve işte bizde tam buraya (hedefin altına) nişan alacağız!

Şimdi zihnimizden bir "resim" çekelim...

Şimdi ikinci istasyonda durursak ve yüksek kabinin uçuş yolundaki kazıklara bakarsak, 18 metrelik bir mesafeden 1.20 metre önlemenin ne boyutta algılandığının farkına varırız (algılanan önleme, görüntü olarak bu istasyonda nispeten küçüktür). Şimdi yine bu resmin zihnimize fotoğrafını çekelim ve sonra üçüncü ve dördüncü istasyonlarda yerimizi alalım. Bu iki istasyondan sonra, algılanan önlemenin teorik olarak hesaplanan önlemeden daha yakın olduğunu hemen fark edeceğiz. Herşeyden öte, bu bize hedefe ne kadar önleme vereceğimizi ve hedefi vurmak istiyorsak nereye nişan alacağımızı (önlemeye/topa) gösterir.

Üçüncü ve dördüncü istasyonlardaki pull'un uçuş yolundaki kazıkları gözlemlemenin ve zihnimize resimlerini yerleştirmenin yanısıra, alçak kabinin uçuş yolundaki iki kazığa da dikkat etmemiz gerekir. Onlar gökyüzünden sarkan hareketsiz fotoğraflar gibi gözükür ve bize önlemenin gerçek boyutu hakkında son derece açık ve grafik şekilde olası bir fikir verir. Bu nedenle her istasyonda her hedefe verilen önlemenin resmini zihnimizde canlandırmaya çalışalım ve onu zihnimize kazıyalım! Her hedefin kendi önlemesi olduğunun farkına varacağız ve o önlemeyi zihnimize ve teknik repertuarımıza yerleştirmeyi ve her hedefe vuracağımızda onu dışarı çıkarmayı öğreneceğiz.

Kontrol alanı...

Kazıkları referans noktası olarak kullanarak önlemenin gerçek boyutunu grafik olarak tekrar oluşturmanın son derece pratik yolunu işledik. Ayrıca, her istasyona, hedefleri ve önlemleri gerçek olmayan mesafede değilde (mini antrenman sahamızda "pratik şeritler" ile temsil edilenler gibi), gerçek mesafede görmek için gittik. Ama o zaman öğrenci olduğumuzu unutmayalım... Orda bir yandan tüfeğimizi omuzlarken, bir yandan namluyu yönlendirmeyi kontrol etmeyi tatbik ettik... Ve umarım o ekzersizden bıkmadınız ve hala her antrenmanınızdan

evvel tatbik ediyorsunuzdur. Şimdi tüfek ile birkaç pratik alıştırmaya yapmaya hazırlanalım, ama bundan evvel “kontrol alanı” hakkında konuşmamız lazım.

Bu alanda pratik alıştırmalarımızı muntazam bir şekilde, azimle ve inançla yapalım! Yeni gamı aynı hevesle kullanalım, aynen sorumlu bir piyanistin büyük bir konserden önce duyduğu coşku ve ritimle. Mini anrenman sahamızdaki “egzersiz şeritleri” hakkında yazdıklarımızı hatırladınız mı? Tekrar 4cü Bölümü gözden geçirmek faydalı olabilir, çünkü orda önerilen egzersizler biraz evvel hedeflediğimiz amaçlarımıza benzemekte ama tek bir çok önemli fark var. Tüfeği kaldırıp ve namluyu önlemeye doğru “egzersiz şeritleri”nin yardımı ile koordine ve kontrollü bir şekilde yönlendirmeyi öğrendik, şimdi yeni edindiğimiz bu yeteneği gerçek bir atış sahasında ve gerçek bir uçuş yolunda deneyelim. Yeni uçuş yolumuz şimdi hedefin yüksek kabinden çıkış noktasıyla iki referans kazığının (hedef ve top ile) arasını birleştiren hayali bir çizgi... Bu hedefin gerçekte bulunacağı ve biz yavaş ve kontrollü bir şekilde atışa hazırlanırken, namlumuzun, sol elimizle yönlendirilerek izleyeceği uçuş yolu.....

Gözlemlersek..

Herhangi bir istasyondan hedefin uçuş hareketini uçuş yolunda dikkatle izlersek (hedefe ikinci istasyondan dördüncü istasyona kadar yüksek kabinden ve dördüncü istasyondan altıncı istasyona kadar alçak kabinden dikkatimizi yoğunlaştırırız), hedefin ilk on ve onbir metrede bir fişek gibi çok hızlı bir şekilde hareket ettiğini göreceğiz. Ama oniki metreden sonra “hız yapan nesne” sessizce ilerliyor gibi gözükür... yani öncede gittiği hızla değil. Bu hız hissi ikinci ve altıncı istasyonlarda daha belirgin olur.

Bu istasyonlardan bakıldığında, ilk on metrede hedef bir “fişeğe” benzer, ondan sonra hızını yavaşlatır ve gökyüzünde son derece yavaş bir şekilde süzülür gibi gözükür...

Bu iki özellik hedefin hızının uçuş yolunun ilk bölümünde neden o kadar hızlı gözüksüğünü açıklar. İlk özellik daha hayali türdendir. Önlemenin matematiksel yöntemle hesaplanmasında yapılan denemelerde, hedefin hızının ilk 35 metreden 40 metreye kadar nerdeyse sürekli olduğu görülmüştür. Ancak, hedeflerin çıktığı noktaya ne kadar yakın olursak, hızı o kadar daha çok sezeriz. İkinci özellik, bunun yanı sıra, daha somut bir problemdir. Hedef “kısa kollu” bir atış makinasından gönderildiyse, ilk 10 metreden 12 metreye kadar bir parça daha fazla hızlı gider, ama sonra “kontrol alanında” sürekli bir hıza dengelenir. Şayet hedeflerin saldırgan hızlarını ilk 12 metreden sonra kaybettiklerini düşünürsek, her iki örneğin de gerçek bir sorundan öte daha çok psikolojik bir sorun oluşturduğunu görürüz.

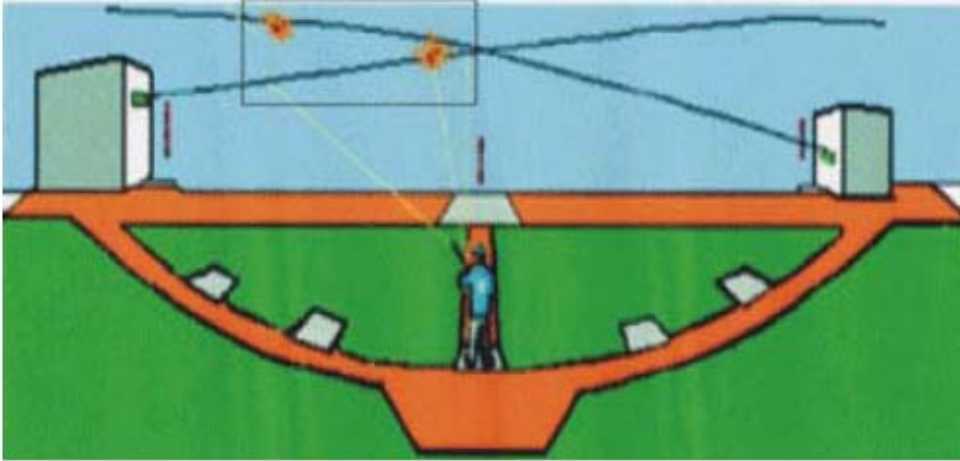
Bir soru: Atıcı için tüm dikkatini hedefin uçuş yolunun ilk bölümündeki hızını algılamaya odaklaması iyi bir fikir mi? Yoksa fişek hızının tedirgin edici hissini görmemezlikten gelip tüm kontrol edici hareketimizi direk olarak 12 metreden 18 metreye olan alana, algılamamızın daha güvenilir ve daha az çarpıtılmış olduğu bölgeye mi getirmeliyiz? Bu soru tabii nitelik olarak yanıtı beklenmeyen bir sorudur ama tüm dikkatimizi bizim için uçuş yolunun en önemli olan kısmına, yani

12 metreden 18/19 metreye kadar olan kısma odaklamamızı sağlar. Burası kontrol alanıdır! Burda, şayet buraya kadar açıklanan ve öğrendiğimiz herşeyi uygulamayı başarırız, hedefin kontrolü daha mantıklı, kolay ve çok daha etkindir. Bu alanda, namlumuzla direk olarak, koordine bir şekilde, yumuşak, kontrollü ve emin hareketlerle, önlemeyi izleriz. Bu alanda saniyenin onda beşinden daha az bir sürede tüfeğimizi omuzlar ve bir yandan da tüfeğin ağızını istediğimiz yere getiririz....kesin olarak hedefin önlemesine!



Mark 5'de (alçak beş) doğru bir şekilde önlemeye gitmek.

Bu alan hareketi tatbik edeceğimiz alan, oyunu bizim kontrol edeceğimiz alan... bizim sevgili ve güven verici kontrol alanımız....



4cü istasyonda duble için kontrol alanı

Bir kere daha, bu dört kazığın yerleştirilmesinin, dördüncü istasyonda, duble için hangi atış tekniğinin uygulanacağı sorusuna geldiğimizde, çok önemli olacağını vurgulamak istiyorum. Şimdilik, buna rağmen, sadece ilk dört istasyonda gerçek önlemeyi gerçek mesafede zihnimizle kavramayı elde edebilmek için aynı kazıkları kullanmak istiyoruz. Bunun nedeni ise, ikiden dörde kadar olan istasyonlarda, iki kazık merkezden en uzakta olan sınırı temsil eder ve dışarıya

doğru giden tüm uçan hedefler için atışımızı bu sınır içinde tamamlamalıyız. Ama, yeni kazandığımız, aynı anda tüfeği omuzlayarak yumuşak ve kontrollü bir şekilde önlemeye doğru gitme becerisi, kesinlikle iki referans kazığından birkaç metre evvel atışımızı bitirmemizi sağlar. Bir sonraki bölümde pratik egzersizlerde kazıkların referans noktası olarak kullanılmalarından bahsedeceğiz.

7. Bölüm

Nihayet şimdiye kadar öğrendiklerimizi “teknik skeet”imizi “havalandırmak” için kullanacağız!



Büyüleyici skeet dünyasındaki yolculuğuna özel “Adım adım” metodunun yaklaşımı ile devam etmeyi seçenler, bu arada mantıklı davranarak egzersizlerine, düzenli pratik yapmaya ve buna paralel olarak deneyimler yapmaya devam ettiler. Skeet’e tutkulu olan herkes atış yapmadan fazla duramaz ve bu nedenle tüm bir kursun bitmesini bekleyemez!. Buna rağmen, ISSF Haberleri Forumunda okuyucudan gelen “tepki” ve aldığımız çok sayıda email bazılarınızın tamamıyla veya kısmi olarak bu yeni kavramı uygulamaya başladığınızı öğrendik. Bu becerileri kazanma sürecindesiniz; belki yeni izlenimler elde ettiniz, bu spora olan ilginizi yenilediniz ve bu sayede deneyler yapmaya devam etmek için güç geliştirdiniz! Diğer taraftan, şuna dikkatinizi çekmek isteriz, şayet en son detayına kadar tüm faaliyetleri ve izahları, bilhassa şimdiye kadar bahsedilenleri ve bundan sonra anlatacaklarımızı, aynı zamanda inançla kucaklamazsanız, bu atış tekniği ile hiçbir zaman daha yüksek sayı elde edemezsiniz. Bu projede çalışmaya başladığımızda ikinci bölümde söyleneni unutmayalım:

“En baştaki problem bütün atış hareketini mantığa vurmak. Bunu sadece 4üncü istasyonda değilde, skeet atışının tüm serisi boyunca yaparak atış hareketinin her bölümünü ayırmak, onları teker teker analiz etmek, ve daha sonra mantıklı bir oluşum çerçevesinde birleştirmek (1992 Barselona’dan önce kullanılan demode oluşumdan çok uzak). Amaç şu ki çok yüksek bir amaç bu, yarışmanın tüm hedeflerini başarmak için “ilk taşı” koyabilmek.”

Şimdi, yine, amacımız “yarışmanın tüm hedeflerini başarmak için ilk taşı koymak”.

Kim kendi atış yöntemini geliştirmek için bu teknik uygulamaların sadece bir bölümünün eklenmesinin yeterli olduğunu sanıyorsa, bu metodun tümüyle benimsenmesi ile garanti edilen en yüksek sayıyı elde edemez. Ayrıca davranışı ile bu kişi henüz “bardağını boşaltmadığını....” belli etmektedir.

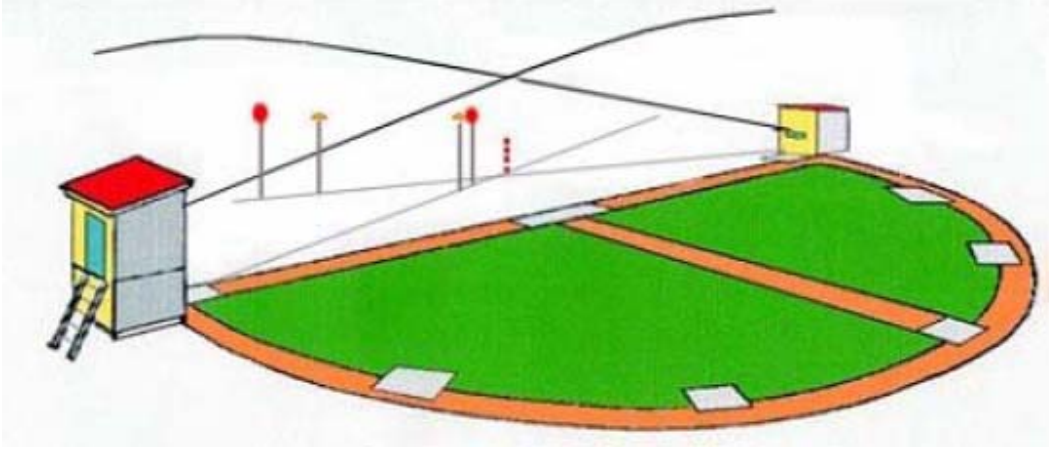
Şimdiye kadar ne başardık..?

Şimdi kısaca A tip atıştan B tip atışa geçmeyi mümkün kılan zihinsel modelinizi değiştirmek için gerekli temel faaliyetlerin ne kadarını geliştirdiğinizi kontrol edelim. (Bu modeller arasındaki farkı hatırlıyorsunuz?) Şimdi bunu birkaç soru sorarak kontrol edelim:

- Şimdiye kadar sol elimle idman yaparak onu sağ elimle aynı yetenek ve incelik ile kullanmayı mümkün kılmak için ne kadar zaman harcadım? Tüfek namlusunu daha iyi yönlendirme kabiliyetini geliştirmek için ne tür egzersizlerin gerektiğini hatırlıyorsunuz? Bu egzersizleri düzenli olarak uyguluyormuyum?...Sol elimin gerçekten “faal” el durumuna geldiğini hissediyormuyum?
- Kullanımına hazır, atışım için düzenli olarak idman yapacağım egzersiz şeritleri var mı? Her antrenmanımdan evvel bu şeritleri düzenli olarak kullanıyormuyum? Önlemeyi izlerken hareketim akıcı mı? Koordine bir hareket mi ve “Bang/Klik” sesi ile iyi senkronizemi?
- Uçan hedef yüzünden herhangi bir psikolojik baskıdan kaçınabilmem için gerekli beceriyi kazandım mı? Uçan hedefin değil de, atış faaliyetinin etkin bir parçası olduğumu hissediyormuyum? Karmaşık atış hareketini senkronize olarak uygulayabiliyormuyum?

Bu şu demek, bu önlemeyi başardığımı ve tüfeği omuzlama süresi içinde önlemeyi ve tetikleme hareketini kontrol edebildiğimi zannediyormuyum? Bahsedilen atış hareketleri tekrar tekrar yapıldığından, bunu tam olarak otomatik bir şekilde yapabiliyormuyum? Ve bu hareketi tamamıyla otomatik olarak yaptığımda, yaptığım şeyi açıkca görebiliyormuyum? Bu soruları müspet olarak yanıtladıysak doğru yoldayız demektir ve güvenle ve inançla bu “teknik skeet”i geliştirmeye devam edebiliriz. Bu işlerin yeterli adanmışlık ve gerçek bir hırsla yapılması gerektiğinin tamamıyla farkında olarak, ilk olarak sayılarımızı iyileştirelim ve daha sonra onları istikrarlı bir hale getirelim.

Nihayet...



Şimdi, nihayet gerçek antrenman yerimizdeyiz. En kolay ve makul bir şekilde hedeflere vurmak için becerimizi geliştirmeye yardım edecek şekilde donattığımız bir poligonumuz var.

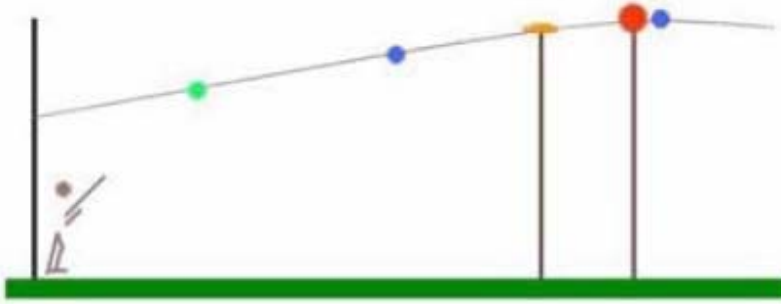
Tabiki, değinmemiz gereken daha çok enteresan detaylar var:

Değişik istasyonlarda vücudumuzun alacağı pozisyon; uçuş yolunda namlumuzun izlemeye başlayacağı nokta (önleme), istasyonda ve hedef çağırarak üzere bakmamız gereken nokta, uçan hedefleri beklerken ne düşünüyoruz... ve bir istasyondaki faaliyetle diğeri arasındaki aralıkta ne yapılması gerekir? Sonraki bölümlerde yolculuğumuza devam ederken bu konulara bakacağız ve şayet gerekirse onları detaylı olarak inceleyeceğiz. Bahsedilen konular özel bir dikkat hak eder çünkü hepsi kesinlikle nihai sonucun kalitesine katkıda bulunur. Bu cümleyi hatırladınız mı? “Yarışlara katılan bir atletin hareketleri ne kadar sade ve mantıklı olursa,, performansı o kadar iyi olur”. Şimdiye kadar yaptığımız tek şey bu yönde çalışmaktı ve bundan sonra da atış hareketlerimizi sadeleştirmek ve bu sayede birçok başka detayı mükemmelleştirmek yönündeki çalışmalarımıza devam edeceğiz. Altıncı bölümün sonunda sizden tekrar dördüncü bölümü okumanızı istemiştik, çünkü mini antrenman sahamızda egzersiz şeritleri ile yapılan tüm egzersizleri tekrarlayacağız. Ancak, artık referans noktası olarak değerli kazıklarla donanmış gerçek bir poligonumuz var.

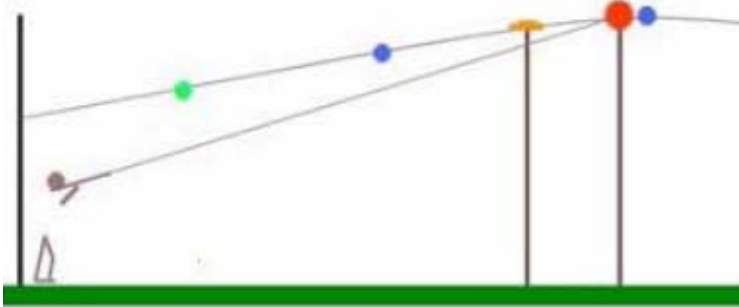
Unutmayalım: bu antrenman safhasının nihai amacı olan gerçek uçuş yolunda gerçek önlemenin kontrolünü öğrenmek, son derece önemlidir. Bu yeni antrenman safhasına yerimizi bir numaralı istasyonda alarak ve tüfeğimizi boş bir fişekle şarj ederek başlıyoruz. Tüfeğimizi omuzluyoruz ve direk olarak önleme-topu'na nişan alıyoruz. Önleme ile aynı hızdayken, vücudumuzu ve ayaklarımızı kendimizi dengede, uyumlu ve rahat hissedecek şekilde bir pozisyona koyuyoruz. Pozisyonumuz doğru ise, boynumuzda, kollarımızda veya bacaklarımızda hiçbir şekilde kas gerilmesi hissetmeyiz. Bunu en sonunda doğru pozisyonu bulana dek tekrar tekrar denemeliyiz.

Doğru pozisyonu bulduğumuzu hissettiğimizde, tüfeği tekrar bekleme pozisyonuna getiririz – ayaklarımızı oynatmadan – ve namlunun tam olarak hedefin uçuş yolu ile çakışıp çakışmadığını kontrol ederiz.

Durum bu ise, bu doğru pozisyonu bulduğumuzu gösterir ve egzersizlerimize başlayabiliriz. Belki tahmin etmişsinizdir, egzersiz hedefin çıkışını gözde canlandırmak ve tüfeği omuzlarken bir yandan namluyu kontrol alanına doğru hareket ettirmek ve tek bir hareket ile namluyu önleme-top'a yönlendirmektir. Bu egzersizi çok büyük bir dikkatle yapın ve tüfeği omuzlarken namlunun ağzının tam olarak uçuş yolu boyunca hareket edip etmediğine bakın. Bu kontrol alanının başlangıcından önleme-top'a kadar tüm yol boyunca, uçuş yolunun sağına veya soluna sapmadan hedefin hızına eşit, koordine hareketle yapılmalıdır.



Şekil A: Pull- bir (Birinci atış istasyonunda) başlangıç pozisyonu



Şekil B: Pull-bir son pozisyon

Kısa bir parantez açalım.... şimdi istasyondaki pozisyonumuz hakkında konuşalım.

İstasyonda hangi pozisyonu almalıyız? Vücudun pozisyonu ve gerginliği hususunda şunu unutmayın, siz poligondasınız, 100 metre koşu yarışının başlangıç çizgisinde değil. İstasyonlarda gördüğünüz tüm tuhaf pozisyonlar, klasik çömelleme pozisyonu dahil, hem doğru ve akıcı bir atış hareketi elde etmek için lüzumsuzdur, hem de onu düpedüz bozarlar. Bunun yanısıra, aşırı

zoraki pozisyon, üstesinden gelinecek işler ve yapılacak hareketler hususunda aşırı ve zararlı içsel, psikolojik gerginlik göstergesidir. Birkaç kere önceden de tekrar ettiğimiz gibi, bir hareket şayet, zihinsel açıdan, uygun olarak, iyi organize edilmiş ve idmanı doğru yapılmış ise, ki biz zaten “adım adım” ile ilgilenenlere bunu vermeye çalışıyoruz – gözükütüğünden çok daha az karmaşıktır ve sadece büyük bir dikkat ve uygulamada sadelik gerektirir. Fiziksel ve psikolojik kondisyon büyük bir rahatlık, sakinlik ve soğukkanlılıkla biçimlendirilmeli. Nerdeyse çelişmeli bir ruhsal ve fiziksel kondisyon istasyondaki “sürat koşucuları” için geçerlidir.

Doğru bir hareketi anlamak için, ilk önce sadece normal, dik bir duruşta olmalıyız, sanki arkadaşlarla sohbet edermiş gibi ve sonra bu duruşu atış yapıldığında tüfeğin omuzumuzda geri tepmesini dengeleyecek şekilde düzeltmeliyiz. Bunu başarmak için, sadece vücudumuzun ağırlığının üçte ikisini çok hafif bükeceğimiz sol ayağımıza kaydırmamız - dizi çökertmeden – ve üst bedenimizi çok hafif öne doğru eğmemiz gerekir. Bu üst bedeni taşımanın aynı zamanda kolların hareketiyle beraber yapılması hem atış yapıldığında tüfeğin geri tepmesini hafifletir, hem de tüfeğin omuza ve yanağa yerleştirilmesini daha kolaylaştırır.

Başınızın hafifçe, boyunda herhangi bir kas gerilmesi olmadan, gerilmesi ve tüfeğin yanağa getirilmesine hazırlanması gerekir ama ileri doğru daha fazla eğilmiş olmamalı. Sağ bileğin ve sağ kolun müşterek hareketi ile, tüfek yanağa getirilir. Baş hiç bir şekilde tüfeğe doğru aşağıya hareket etmez....



Ondört yaşında bile doğru pozisyonu almak mümkündür....

Unutmayalım, dengemizin temelini ayaklarımız oluşturur. Bu temelin eni bizim boyumuza bağlıdır. 1.80 metre boyunda olan bir atıcı için, 20 cm'lik bir mesafe, topuklarından itibaren ölçülerek, doğrudur. Daha uzun boylu bir atıcı

topukları arasındaki arayı orantılı olarak büyütmelidir, ve daha kısa boylu bir atıcı bunu azaltmalıdır. Sağ ayak çok az sol ayağın gerisinde durur. Sanki istasyonu dolduruyormuş gibi hissetmelisiniz! İstasyonun kontrolü için çok iyi bir farkındalık ve çok iyi bir denge hissi geliştirmelisiniz. Bu istasyonun sizin olduğunu hissetmelisiniz! Birbirine çok yakın olan ayaklar sizi dengeden çıkarabilir, bilhassa duble atarken, bunun yanısıra, birbiriyle çok fazla ayrı olan ayaklarda bedeninizi çok katı yapar ve bununda eninde sonunda hareketinizin üzerinde olumsuz bir etkisi olur.

Şimdi pratik egzersizlerimize geri dönelim....

İstasyon birde önerilen egzersizi birkaç kere tekrar edin ve namlunuzun ağzı önleme-top'a geldiğinde "bang" sesi çıkarın. Aynı anda, namlunun nasıl referans noktası olarak hedefin altında durduğunu aklınızın bir köşesine yazın. Tüfeğin ağzı ile hedefin arasında gördüğünüz mesafe bizim önlememizdir! Bu pratikleri birkaç kez yaptıktan sonra, "bang" sesini tüfeğin tetiğinin "klik" sesiyle aynı zamana getireceksiniz! - mini antrenman sahamızdaki egzersiz şeritlerindeki gibi. Muhakkak açıkca bang ve klik seslerini aynı anda, senkronize bir şekilde yaptığınızı hissetmelisiniz. Bu pratik egzersizi yaparken tüfeğin namlusunun pozisyonunun atıcı ve istasyon tarafından oluşan çapa göre 45 derecede olmasına ve namlunun uzantısının Şekil A'da gösterildiği gibi hedefin yeşil noktadaki uçuş yolundan geçtiğinden emin olun.

Tüfeğin omuzlanması olan ilk etapta, namlunun ağzı yeşil noktadan başlayarak iki mavi noktanın ilkinde kadar hareket eder, burası kontrol alanının başlangıcıdır, ve sonra sağlam bir şekilde önleme-top'a yönlendirilir.(Şekil B). Namlunun ağzının yukarıdan aşağıya doğru kısa bir hareket yaptığını fark edersiniz...size en kuvvetli rüzgarda bile sıçrayan hedefleri paramparça etmenizi sağlayacak bu teknik harekete bakın ve dikkatlice deneyin. Bu hareket hedefi kontrol etmenizi sağlar ve hedefin çok üzerine ateş etmenizi ve bu şekilde hedefi iskalamanızı önler!

Bu hedefi referans noktası olarak pratik antrenamanınızda doğru şekilde kullandıysanız, şüphesiz zihninizde net bir fotoğraf serisi oluşturmuşsunuzdur, bu "kuru" atış işlemi yapılmadan bunu geliştirmek mümkün olamazdı. Çok yakında bu hareketi gerçek hedefte deneyeceksiniz.

Şimdi hedefi ortaya çıkaralım....

Şimdi hedefleri uçmaya bırakma zamanı geldi. Önceki antrenmanınızda denediğiniz, hedefi referans noktası olarak kullandığınız hareketi tekrar edin.... Bekleme pozisyonunu alın ve pratik egzersizlerde sahip olduğunuz iç huzuru ve rahatlığı muhafaza edin. Şimdi tekrar edeceğimiz herşey – tüfeğin başlangıç pozisyonundan hareketinizin tamamlanmasına kadar – zihninizde çok net bir şekilde var. Bakışınızı tüfeğin namlusunun uzantısının hedefin

uçuş yoluyla kesiştiği noktaya yönlendirin (Şekil A'daki yeşil nokta). Unutmayın beliren hedef sadece sizin hareketinize 3cü bölümdeki "B yöntemine" göre başlamanız için bir işaret. Bu hareketi zaten aklınızda düzenlediniz ve bu ana hazırsınız. Nihayet, mini antrenman sahamızda egzersiz şeritlerinde antrenman yaparken kullandığımız, atış hareketimize somut bir şekil ve sağlamlık vermek için kullandığımız kavramları unutmayın – şimdi onları kullanmanın zamanı geldi! Dördüncü bölümde yazdıklarımızı unutmayın... şimdi onları deneyelim ve "hareketi uygulamaya" alışalım. Sıradaki hedeflerin hangisine vuracağımıza karar verdikten sonra, namluyu tek bir harekette istikrarlı ve kararlı bir şekilde istenilen hedefe getirelim (önleme) (omuzlama/önlemeye gitme/vurma) ve azimle hareket edelim! Biz aksiyondayız! Bu hareket için gerekli zamanı durdurursanız, hareket düzgün ve kontrollü ise, bir saniyenin onda birinden fazla zaman gerekmediğinin farkına varırsınız. Bu tüm hareketi yapabiliyorsunuz demektir: tüfeği omuzlama ve tüfeği omuzlarken tüfeğin namlusunu "hedefi vurmak istediğiniz noktaya doğru" hareket ettirme!" Tüm bu karmaşık hareketi bir saniyenin onda beşinde tamamlayabilirsiniz! Bu hareketi saniyenin onda beşinde uygulayabileceğinize ve namluları "onların bulunmasını istediğiniz noktaya" getirecek beceriye sahip olduğunuza kendinizi ikna ettiğinizde, hedefin uçuyormu yoksa mini antrenman sahamızda şeritin üzerinde işaretli mi olduğu hiç fark etmez.! Şimdi bakalım, bütün bunlar da doğru yapıldımı... Biz bekleme pozisyonundaydık, namlunun uzatmasının, hedefin uçuş yoluyla kesiştiği noktaya bakıyorduk.. Hedefimizi çağırıyoruz ve onun belirlediği an, hareketi koordine bir şekilde uyguluyoruz: kontrol alanı, önleme, bang/klik! Ve stop! Sakın hedefi daha fazla takip etme hatasına düşmeyelim.... gerçek fişek atmadık o nedenle tabiki hedef uçmaya devam edecektir!... Bırakalım uçsun! Tekrar ediyorum, onu artık izlemeyeceğiz! O amacımızı yerine getirdi ve namluyu doğru önlemeye yönlendirdi (bunu hafızamıza soktuk ve orda fotoğrafladık) ve bir dakika bile olsa bang/klik anını gördük – bir başka deyimle, hedefin patladığı anı!

Şayet bu hareketi gerçek uçan hedefte ilk denemelerinizde mükemmel bir şekilde kontrol altında tutamıyorsanız, sakın üzülmeyin.... Bu olabilir! Uçan hedefin neden olacağı baskı etkisinden kaçınmayı mümkün olan en iyi şekilde, dikkat ve azimle öğrenin ve hareketin baş kahramanı olmak için çok çalışın ve kendi hareketinizi uygulayın!

Bu pratik egzersizi devamlı tekrar edin ve göreceksiniz ki siz oyunu kontrol eden olmaya başlayacaksınız! Bunu yapacağınıza emin olun, hareketinizi mükemmeleştireceğinize, namlunuzu yönlendireceğinize ve önlemeyi net bir şekilde göreceğinize. Hareketinizin otomatikliği her zaman iyi koordine edilmiş bir bang/klik'le biter! Hedefleri vurmadan kullandığınız için sinirlenmeyin... en azından fişek harcamadığınızı düşünerek kendinizi avutun....

8. Bölüm

İkinci İstasyundayız! Sol elimiz azimle faaliyete başladı....



Sol el yüksek kabinden hedefi kontrol ediyor.... finalde bile!

Yolculuğumuzda bize eşlik eden arkadaşlarımıza sol ellerini atış esnasında nasıl doğru olarak kullanacaklarını göstermek zahmetinden kaçınmıyoruz. Ve bunu yapmaya – sizi canınızı sıkmak pahasına olsa bile - devam edeceğiz! Artık gerçek bir antrenman sahasında olduğumuza ve gerçek uçan hedeflerle antrenman yapmaya başladığımızı göre, sol elimizin ne dereceye kadar kontrol sahibi olduğunu tespit edebiliriz.

Aşağıdaki egzersiz atış tekniğinizin temel unsurlarından biri olacaktır. Buna hakim olduğunuz zaman, size tüm atıcılık kariyerinizde eşlik edecektir. Bu egzersizin size nasıl uçan hedefi yumuşak ve kesin bir şekilde kontrol etmenize yardımcı olacağını fark edeceksiniz. Aynı zamanda, size önceden elinizi ne kadar lüzumsuz veya yanlış bir şekilde tuttuğunuzu gösterecektir...

Bu egzersiz, önce bahsedilen atış işleminin hemen akabinde girilmesi gereken “rahatlama safhasından” çıkmanıza yardımcı olan bir yöntem olmaya devam edecektir. Son olarak da sizin tekrar “konsantrasyon safhasına” girmenize yardım edecektir. Bu önemli safha sizi fiziksel ve ruhsal olarak harekete geçirmeli ve hemen dikkatinizi direk olarak bir sonraki istasyondan ve bir sonraki atıştan evvel, “yapılması gereken şeyler”e getirmesi gerekir. Daha sonra, bu iki safha hakkında detaylı olarak konuşacağız. Onlar, atıcılık sporu dahil, tüm atletik faaliyetler için bir psikolojik desteklerdir.

Hala uluslararası skeet atıcılığının en büyük uzmanlarından biri olan Ennio Falco inançla “adım adım”ın temelini oluşturan atıcılık tekniklerini benimsedi ve onları o fevkalade atıcılık hünerine entegre etti. Yukarıdaki fotoğrafında hedefi kontrol etmeye yarayan bu egzersizin başlangıç pozisyonunu göstermektedir. Fotoğrafın çekildiği anın antrenaman değilde çok önemli bir uluslararası yarışmanın finali olduğunu eklemek isteriz... Onun için bunun hiçbir farkı yoktur! Sol elin tamamıyla kontrolüne sahip olmanın önemi, diğer tüm kurallarla beraber, onun için birkaç dakika sonra yapacağı hareketin temel bir parçasıdır!

İstediğimiz herhangi bir istasyonda (bu egzersizi aynı zamanda istasyonun dışında da yapabilirsiniz) ve elimizle hedefin uçuş yoluna, aşağı yukarı namlunun ağzını getireceğimiz noktaya işaret ediyoruz. Elimizin namlunun ağzı olduğunu hayal ediyoruz. Hedef uçuşta gözüküğünde, şayet tüfeğin namlusunu sol elimizde tutsaydık yapacağımız hareketi, sol elimizle aynı kısa ve kararlı kontrol hareketini önlemeye yapıyoruz! Tekrar ediyorum, kısa ve kararlı... ama hedefi bizim güven tazeleyen ve emniyetli kontrol alanımızda tutan hareketin ta kendisi!

Hareketinizi basitleştirin... lüzumsuz şeyleri kaldırın!

Hedefi vurmanız gereken noktadan sonra izlemeyin! Bu hareketi mümkün olduğu kadar sık sık tekrar edin. Her poligondaki antrenmanınızda yapabilirsiniz. Ayrıca bu hareketi diğer atıcıların hemen arkasında durarak veya bir sonraki istasyonda durarak onların hedeflerinde de deneyin, tabiki önceden onlardan izin alarak ve onları rahatsız etmeyerek....



Sol elin kontrolü ile atıcı “konsantrasyon safhasına” giriyor...

İlk birkaç egzersiz süresince, hedef gözükteğinde ve kolunuzun ve elinizin muhtemelen sahanın merkezini belirleyen kazıkların ötesinde olduğunda, sol omzunuzun seğirdiğini fark edeceksiniz.... ve hatta hedef alana varmadan çok daha evvel! Bu sizin hala uçan hedeften dolayı ne kadar “psikolojik baskı” altında olduğunuzu ve bu olumsuz baskıyı bertaraf etmek için hala ne kadar çalışmanız gerektiğini gösterir. Ancak, sol elinizin idmanını önceki bölümlerde önerildiği gibi yeterli olarak yaptıysanız, hedefleri yumuşakça ve kesin olarak çok kısa bir zamanda kontrol etmeyi başarabilirsiniz. Hangi istasyonda olursanız olun, sanki uçan hedefi parmaklarınızın ucuyla “okşamak” istiyorsunuz gibi olması lazım. Bir ressamın fırçasını hareket ettirdiği incelikle! Unutmayın, atışta yaptığınız ilerleme çok yakın olarak sol elinizin uçan hedeflerde yaptığı antrenmanın miktarına ve kalitesine bağlıdır. İmkanlarınızdan yeterli derecede faydalanmayı bilerseniz, bir antrenmandan evinize döndüğünize 100 tane hedef vurmuş, en az 500 tane hedefi sol elinizle “kontrol” edip “okşamış” olarak dönersiniz... sizin hedefleriniz...diğer atıcılarınkinden daha fazla... Bu aynı zamanda o gün aslında bir değilde beş adet antrenman safhasını tamamlamışsınız demektir! Sadece bundan ne kadar çok avantaj elde edeceğinizi hayal edin, gerek ekonomik boyutta gerekse psikolojik ve fiziksel atıcılık stresi hususunda...



Kontrol devam ediyor.. beşinci istasyonun arkasında mark (alçak).

Şimdi sol elimizle yaptığımız hareketin aynısını tüfeğin namlusuyla yapmaya nerdeyse hazırız.. ama ilk olarak tüfeği omuzlamayı şimdi en son detayına kadar incelemeliyiz. Birçok kere sol elin temel görevi hakkında konuştuk, en son paragraf dahil, ama..

Tüfeği omuzlarken doğru hareket etmemizde sağ elimizin nasıl katkısı oluyor?

Atıcılarca en çok yapılan hatalardan biri tüfeğin kundağını omuzda doğru temas noktasına getirmemektir. Kundak atıcı için ismarlama yapıldıysa ve doğru bir şekilde yerleştirilirse, kundağın arkası (ökçesi) omuzun üst kısmına dayanır veya bir parça üzerinden çıkar, aşağıdaki fotoğrafta tüm italyan atıcı kuşağına alçak gönüllülikle birçok şey öğreten, insanlık, teknik ve stil konularında unutulmayan usta Romano Garagnani'nin gösterdiği gibi.



Teknik ve stil ustası Roman Garagnani'ye saygı

Kundak bu pozisyonda elmacık kemiğine değer. Baş fazla eğik olmamalıdır, ve nişan alan göz (ana göz) tüfeğin çubuğun (rib) ortasında olmalı onun üzerinden öndeki nişana göz atmalı. Bu şartlarda ve bu hususta iddiaya girebilirsiniz, atış grupmanı atışı yaptığınız an gözlerinizi koyduğunuz noktada olacaktır!

Genel olarak, ancak, görebilirizki kundak ve omuz arasındaki temas noktası fazla alçak olabilir. Bu nedenle, baş çok alçaktır ve boyun elmacık kemiğinin kundağa dokunması ve hala nişan çizgisinde olması için uzatılır. Besbelli böyle yanlış bir yöntemle elde edilen nişan çizgisi herhangi bir güvenilirlik garanti etmez. Eninde sonunda ve yarışma baskısı altında, bir an gelirken tamamıyla çubuğun (rib) dışında olursunuz ve hedefi kaçırsınız!

Ama bu kadar önemli bir özellik, doğru bir şekilde tüfeği omuzlama, neden çoğu zaman atıcılar tarafından küçümsenmektedir?

Bu farklı nedenlerden dolayı olur ve genelde "kültürel" nedenlerden kaynaklanır. Geçmişte, ismarlama tüfek kundağı yaptırmak çok zordu, hatta mümkün değildi..Tüfek satın almak isteyenler, silah dükkanına gider ve estetik, mekanik, kalite ve incelik ve belki, son kriter olarak ta, kendi fiziksel özelliklerinin uyumuna göre,

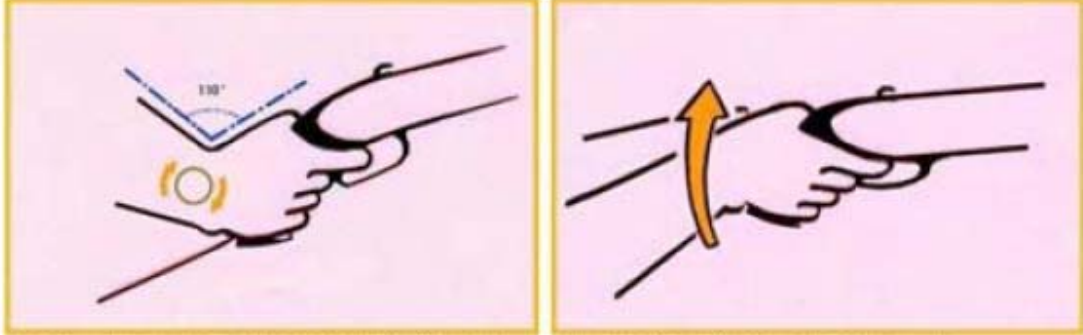
kundağın düşmesi ve atmasıyla silah seçerlerdi. Bu şartlarda, en azından minimum nişan çizgisine ulaşabilmek için beden zorla eğilirdi. Beden tüfeğe göre ayarlanırdı - nadiren tüfek bedene göre ayarlanırdı! Tüfek birçok kere kuşaktan kuşağa el değiştirirdi ve yeni kullanıcısı mecburen yeni usta akrobatik hareketlerle tüfeğe uymaya çalışırdı.

Zamanla, bu şekilde tüfeği yanağa getirmek ve aynı zamanda başın kundağa doğru getirilmesi ile nişan çizgisi izlemek nerdeyse genetik açıdan kabullenmiş bir kural oldu! İlk defa olarak bir tüfeği eline alanlar önceden bu eğilmeleri hep görmüşlerdir ve "Bu böyle yapılmalıdır" diye düşünürler!... Aynı şekilde aynı hatayı olduğu gibi tekrar ederler ve bu şekilde yanlış tüfek omuzlama usulü devam eder!

Nihayet, psikolojik ve teknik açıdan doğru uygulama konusunda kesin kanıtlar var ve birçok kere bunlar hiç dikkate alınmıyor.

Atıcının tüfeği çok hızlı bir şekilde omuzlayarak, uçan hedefi daha sonra kontrol etmesi gerektiğini hissettiği için, yaptığı hatadan uzun uzun bahsettik ve bu husustaki eleştirici görüşlerimizi de anlattık. Bu tür atış yapan kişi her zaman zordadır çünkü atış tekniği seri oluşturur, ve bu nedenle kişi psikolojik olarak geç kalır ve kendini gergin hisseder. (A tipi atış hareketi, 1 ve 2ci Bölümlerde). Tüfeği omuzlarken hızı ve gerekli özeni senkronize etmek çok zordur. Diğer taraftan, B tipi atış yapan atıcının özelliği de daha uzun tüfeği omuzlamasıdır, çünkü önlemeye ulaşma ve kontrol etme zamanı buna dahildir. Tüfeği omuzlamak için daha uzun zaman sarfetmek demek, daha iyi dikkat ve doğru kontrol demektir!

Ve nihayet, atıcılar tarafından genelde görmezlikten gelinen başka bir teknik konu var, sağ bileğin doğru kullanımı. Sağ bileğin doğru şekilde kullanımı tüfeği elmacık kemiğine getirirken çok işe yarar, çünkü başınızı düşürmek ve omuzunuzu ve sağ kolunuzun dirseğini kaldırmak zorunda kalmazsınız.



Şekil A
Sağ bileğin başlangıç pozisyonu

Şekil B
Sağ bileğin bitiş pozisyonu

Omuzlama hareketini mantığa vuralım

Tüfeği omuzlama işlemini modernleştirmek ve omuzu ve kolu kaldırmayı gerekli olduğu kadar en az seviyeye indirmek için Şekil A'da görüldüğü üzere, sağ el ve bilek gösterilen pozisyonu alır. Bu pozisyon el ve alt kol arasında çok aşık olan bir açı ile kendini gösterir, bu açı bileğin en üstünde 110' dur. Bu doğru pozisyonu yakalamak için, aşağıdaki unsurlara dikkat etmelisiniz:

- a. Tüfeği omuzladığınızda kundak tam olarak omuzda olsun – sanki siz ateş etmek üzereymişsiniz gibi.
- b. Elinizi tüfek sapında muntazam tutun ve burayı düz tutmayı deneyin. Tabiki, ısarlama yapılmış sap doğru pozisyonu bulmakta çok faydalı olur. Şayet bu şekilde atıcı için ısarlama yapılmış tüfek sapı yoksa, düz el ile tutuşta yumruğun bir bölümü dışarda kalır çünkü sap çok kısa kalır!
- c. Yukarıda b’de gösterildiği şekilde elin pozisyonunu değiştirmeden, tüfeği bekleme pozisyonuna getirin. Şekil A’de gösterilen bilek pozisyonu, normalde alışılmış bir pozisyon değildir. Ama tam aradığımız pozisyon budur! Burdan başlayarak ve bileğin ortasında rotatif bir hareket yaparak (bkz şekil A) ve havada, basit ama “hareketli bir rotasyon” (bkz şekil B), bu şekilde, kolu ve omuzu daha geniş şekilde hareket ettirmeden, tüfeği omuzda ve yanakta doğru yere getirmek mümkün olur.

Mantiği kullanıyoruz.. çok basit bir şekilde, bir detay daha...

Bu sefer, mutlak bir işe yararlılık ile sonuçlanan bir iş.. bileğe daha “aktif” bir görev vermek.

Şu ana kadar kol ve omuz kaldırıldığında, bilek (kötü bir şekilde) yanağın yanından kaldırılıyordu (yanak alçaltılıyordu) ve hiçbir etkin görevi yoktu.

Bileğin bu yukarı aşağı hareketi büyük bir dikkat ile çalışılmalı çünkü normalde bileğimizi bu şekilde kımıldatmaya alışık değiliz- hatta anatomik olarak yukarı aşağı rotasyon hareketi mümkün olsa bile. Daha alışılmış bilek hareketi bileği sağa doğru açmak veya sola doğru kapamaktır, ama nerdeyse hiçbir zaman bilek yukarı aşağı hareket ettirilmez. Herşeyden daha önemli, bu hareketi yük ile yapmamız için pozisyonda değiliz, yani tüfeğin kundağının ve tüfeğin bir bölümü ağırlığı ile.. ve hepsi omuzda ve yanakta! İşte o nedenle bu harekete antrenmanımızda çok fazla zaman tahsis etmemiz lazım çünkü elimizde tüfeğin gerçek ağırlığı olduğunda kesinlikle doğru yapmayacağız ve bu antrenman atış hareketimizin başka önemli ve gerekli bir hareketi için faydalı olur... Bu özel hareket, aynen tüm omuzlama hareketi gibi, tamamıyla otomatik olarak yapılır. Bunun zor olduğunu düşünüyorsunuz? O zaman bir gitariste G sus4 akortunu bir saniyenin beşyüzdebirinde çalmasını isteyin! Ve sonra... hangisinin daha zor olduğunu bana söyleyin!



9. Bölüm

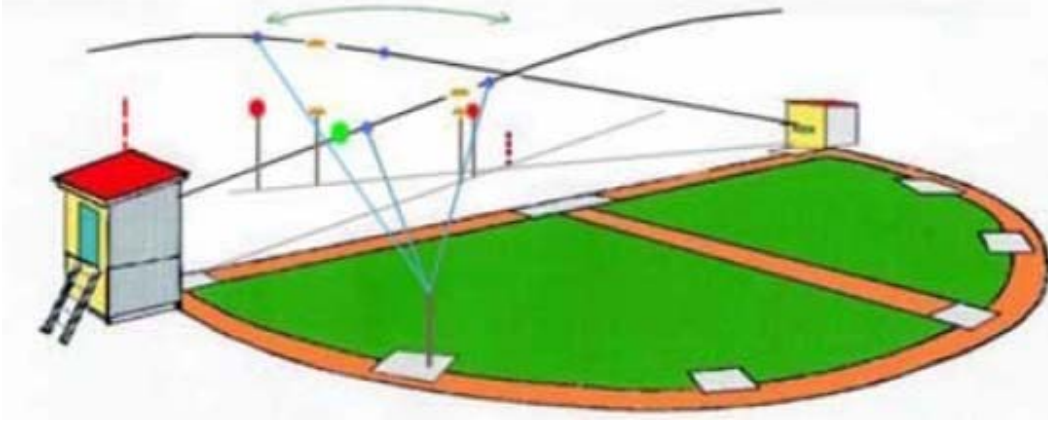
Tüfeğimizin namlusunun sol elimizin işaret parmağının uzantısı olarak gözümüzde canlandıralım

Önceki bölüm sol elimizi doğru kullanmaya tahsis edilmişti. Omuzlama hareketinin detaylı analiz edilmesinden önce, “sol elimizle yaptığımız şeylerin aynısı tüfeğin namlusu ile yapmaya hazırız” diye yazmıştık.

Şimdi bu noktadan devam edelim ve namluyu sol elimizin işaret parmağının uzantısı olarak gözümüzde canlandırmaya çalışalım. Unutmayın, ikinci istasyonda duruyoruz ve yapacağımız egzersizler diğer istasyonlarda da uygulayacağımız belirli bir mantıkla yapılacak. Değişik istasyonlarda değişecek tek şey görünen saçmanın mesafesi ve buna göre ilgili hareketlerin mesafesidir.

Daha sonra dördüncü istasyona daha özel bir dikkat vereceğiz

Bizim için gerçek antrenman yerinin aşağıdaki çizimdeki gibi olması gerekir:



Şekil A: İkinci istasyonda tek hedef (lacivert şeritler) ve duble hedef (açık mavi şeritler) için hareket açısı

Açıklama:

Yeşil top: Namlunun başlangıç noktası

Mavi noktalar: "İkinci istasyondan kontrol alanının görünümü"

Yeşil oklu yay: sarkaç hareketi

Herzamanki gibi, "kuru" atış hareketimizle başlayacağız. Namlu/parmak uzantısıyla uçuş yolunda yaklaşık olarak hedefin çıkış noktası ile merkezi kazık arasındaki mesafenin üçte biri mesafesinde olan bir noktaya (yeşil nokta) nişan alacağız.

Tek hedef için hareketimiz iki mavi top (şekil A) ile gösterilen "kontrol alanında" yapılır. Pull'un (yüksek kabin) uçuş yolunda. Bu egzersizi yaparken, devamlı namlumuzun sol tarafında uçacak olan hedefi göz önünde bulundurmalıyız, bu yüzden omuzlama hareketinde (namlu) hedefin önünde durur. Omuzlama hareketi, B atış yöntemine ve sol elimizin kazandığı beceriye uyararak, önlemeyi tutarlı hareketlerle başarmak ve kontrol etmektir. Ayrıca yüksek iki'yi kontrol edecek "hareket açısı"nın aslında oldukça dar olduğunu aklınızda tutun. Bu nedenle, sol elle yapılan hareket ve kontrol mekanizması bu "hareket açısını" kapsamaya yeterlidir. Vücudun görevi sol elin hareketini kısa döner hareketle desteklemektir ki bu şekilde herhangi bir direnme yaratılmaz. O kadar.

Ama atış hareketi nerde bitmelidir?..

Gerçek hedeflere atış yaparken, tüm hareket merkezi kazığa bir metre ile üç metre arası bir mesafe kala biter. Tüfeğin namlusu hiçbir zaman bu sınırı aşamaz ve hiçbir şekilde merkezi kazığın ötesine gidemez! Bu koşulları aklınızda bulundurarak, istasyonun üzerindeki vücut yapınıza en uygun pozisyonu bulmaya çalışın. Ancak, ikinci, üçüncü ve dördüncü istasyonda dışarı uçan hedefler için şunu aklınızda bulundurun, göğsünüz mümkün olduğu kadar merkezi kazığa doğru pozisyonda olmalıdır ama onun ötesinde değil. Önceden bahsettiğimiz gibi, uçuş yolunda, kabin ve merkezi kazık arasındaki mesafenin

yaklaşık üçte biri mesafesinde başlangıç noktası olarak namlunuzun uzantısını kullanmalısınız (şekil A ve B'deki yeşil top)..

Peki ya başlangıç pozisyonu?..

İkinci istasyonda atış hareketimiz için başlangıç pozisyonunu alırken çok dikkat etmeliyiz. Mümkün olduğu kadar çok başımız namlunun yönünde, sadece gözlerimizi kabine çevirerek yerimizi almamız. Bu sayede hedef belirlediğinde gözümüzle onu izleyebiliriz ama suratımız önceden tüfeğe paralel olarak hizada olmalıdır, bu sayede kundağa doğru kaba ve tehlikeli bir şekilde düzeltme hareketi yapmayız. Hızla çıkan hedefin psikolojik baskınına aşırı duyarlı olmak, başı hedefin olduğu "pencereye" bakmak için çevirmek, hem yararsız hemde tehlikelidir. Besbelli, hedefi uçuşunun başında fark etmeyi çok arzu etmekteyiz, çünkü bu "hareketimizi başlatmak" için bir işarettir (bu düşünceleri hatırladınız mı?). Ama biz hedefi, daha az agresif olduğu alanda (kontrol alanı) kontrol etmek istiyoruz. Hareketimizi düzgün olarak başlatmak amacıyla hedefleri iyi algılamak ve aynı anda suratımızı tüfikle aynı hizaya getirebilmek için, "görüş açımızı" en iyi şekilde değerlendirmeliyiz. Bu yüzden "görüş açımızı" "faydalı atış alanına" odaklamalı ve mümkün olduğu kadar çok genişletmeliyiz. Gözlerimizin doğa vergisini en iyi şekilde kullanmalıyız, bir noktaya baktığımızda, aynı anda hem ondan önceki ve hem de ondan sonra gelen alanı daha iyi ve geniş şekilde göreceğimiz "görüş alanımızı".

"Görüş alanımızı" doğru şekilde kullanıyormuyuz?

İkinci istasyonda görüş alanımızı "faydalı atış alanına" odaklamak için göğsümüzü merkezi kazığın biraz önünden geçen bir şerit yönünde hizalamamız yeter. Görüş alanımızı büyütme için, istasyonun arka kenarına gidelim ve orda duralım. 90 santimetre (istasyonun ön ve arka sınırları arasındaki mesafe) geri adım atmak görüş alanımızı iki metre büyütür!

Şimdi egzersizlere başlayabiliriz. Omuzlama hareketini başından sonuna kadar muntazam bir şekilde yapmaya çalışalım. Ama herşeyden önemli, tüfeğin ağız topa/önlemeye doğru hayali yol boyunca hareket ederken, namluyu tam olarak "kontrol alanına" döndürmeye devam edelim. Bu hareketin tümü klasik bang/klik sesimizle son bulur (bkz şekil A).

Yolculuğumuzun bu safhasından başlayarak istasyonlardaki egzersizleri bilinçli bir şekilde özetleyelim. Bu yolda bizi sabırla ve tereddütsüzce izleyenlerin farklı istasyonlarda kullanılan tekniğin tüm "Adım adım" kursu boyunca – "mini antrenman sahasından başlayarak kursun şimdiki safhasına kadar - tahlil etmeyi öğrendikleri ile aynı olduğunu anlamış olmalarından hiç şüphemiz yok. Ayrıca, birçok atıcının karışık bir atış hareketini koordine bir şekilde ve önceden olduğu gibi sıra ile değilde aynı anda üst üste uygulayabilmeleri için düşüncelerini düzene soktuklarından veya bunu yapmaya hazır olduklarından eminiz. (bkz Bölüm 3, Şekil A ve B)

Bu atıcılar otomatik hareket etme sistemlerinin gelişmesi ve bu sayede atış hareketlerinin tekrar edilen bölümlerini ekstra piramit sisteminin etkin ve güvenilir

kontrolü ile uygulayabilmek için çok çalıştı. Aynı zamanda bu atıcılar sol ellerinin kullanımıyla çok hünerli ustalar oldular!

Uçuş yollarında “kuru antrenman” safhasından gerçek ateş etme safhasına geçiş detaylarına gelince, atış hareketini adım adım, yedinci bölümde birinci istasyonda nasıl analiz ettiğimizi hatırlayın. Şimdi aynı kavramı başka istasyonlarda kullanmayı inceleyelim. Bu sayede şu ana kadar öğrendiğiniz tüm felsefeyi ve atış tekniğini kullanabilirsiniz. Kullanacağımız plan aşağıda özetlenmiştir:

- a. “Kuru” hareketlerin uçuş yolunda kontrol alanlarında top/önlemeye kadar tam olarak, uçan hedef olmadan ve tetik çekilmeden tekrarı!
- b. “Kuru” atış işleminin gerçek uçan hedeflere yapılması, kontrol alanlarında hedeflerin kontrolü ve hareketi muntazam bir “bang/klik” ile noktalamak.
- c. Uygun bir atış hareketi. Gerçek fişek boş fişeğin yerine geçer. Hareket “bang/klik” ile son bulur, sanki hala “kuru” safhadaymışız gibi.

Atış hareketimizi dubleler için etkin bir biçimde düzenlemek amacıyla, başka bir noksanlığımızı kuvvetlendirmemiz lazım.

Dubleler... “Sarkaç hareketi” ... Bu nedir?

Bu bölümdeki Şekil A’da, açıklamada “sarkaç hareketi” olarak belirtilen, yeşil bir yay ve yön gösteren oklar kullandık. Üçüncü Bölüm’de, önceden bu çok önemli teknik hareketten bahsetmiştik ve onun uygulamasının ikinci istasyondan altıncı istasyona kadar, duble hedeflere atışlarda, özellikle faydalı ve sonuca götüren bir yöntem olduğunu belirtmiştik. Bu sarkaç hareketinin anlamını daha iyi anlamak ve onun pratik olarak uygulanmasının avantajlarından faydalanmak için daha yakından inceleyelim. Bir saatin sarkaçına bakarsak, muhtemelen onun düzenli sallanışlarının enini ve bilhassa zamanlamalarının sürekliliğini görürüz. Saatin hassaslığı ve doğruluğu iki parçaya bağlıdır – genişlik ve sarkaçın sallanışları!



Sarkaça bakış....

Tüm atıcılar duble hedefe atışların ne kadar zor olduğunu bilir (bilhassa üçüncü, dördüncü ve beşinci istasyonlarda). Bu zorluklar birinci hedefe atışın yapılmasından sonra ikinci hedefin “nerde” olduğunun belirsizliğinden kaynaklanır. Atış tekniğimiz ne kadar az rafine, artırılmış ise, ikinci hedefi kontrol etmek o kadar daha zor bir sorun olur. Ne kadar fazla birinci hedefi kontrol etmeye vakit harcarsak, o kadar ikinci hedefin namlumuzun üzerinden geçerek henüz kontrol etmediğimiz bir alana kaçması olasılığı çok olur. O vakit ikinci hedefi büyük bir baskı altında aramamız gerekir...

Halbuki, atış yaparken baskı altında olmak istemeyiz. Tam tersi. Rahat ve sakin oluruz, çünkü bu iki özel nitelik zihnimizi bir nokta üzerinde daha iyi toplamamızı sağlar.

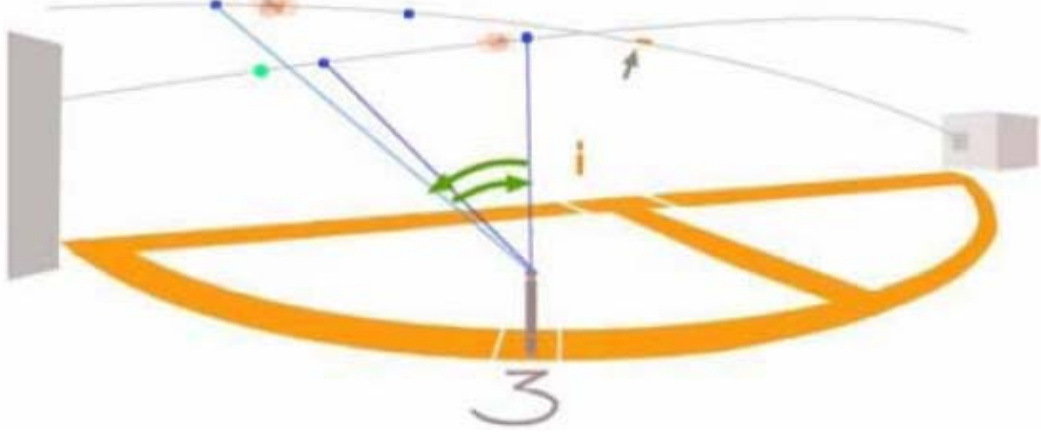


...rahat ve sakin olmak istiyoruz...

Artık elde ettiğimiz tekniğin tüm dışa giden hedefleri, merkezi kazığa varmadan bir ila üç metre arası bir mesafede sükun, huzur ve dikkat ile vurmamızı sağladığının bilincindeyiz! İkinci hedef aynı kazıktan "aynı mesafe" uzaklığında ama geldiği kabinin yarı alanındadır. (Bkz. Şekil B'de küçük ok ile gösterilen hedef).

Bu şekilde atış ile ikinci hedefi kontrolde çok büyük avantaj sağlarız. Artık büyük bir baskı altında ikinci hedefi ararken "karanlık bir bölgeye" "atlamak" zorunda değiliz..çünkü hedef tam karşımızda! Şayet birinci hedefe atış yaptıktan sonra, ilk kontrol alanına birinci hedefe hakim olmak ve onu vurmak için geldiğimiz aynı hızda ikinci "kontrol alanına" geri dönme (ikinci hedefi aramak için değil de ondan bağımsız olarak) tedbirini benimsersek, yeni bir "epifani" (muhteşem bir oluşum) tecrübe ederiz. Bu kelimeyi Amerikalı bir arkadaşım bu hisse vurgulamak için kullandı. İkinci hedefi tam namlumuzun yanında uçarken buluruz... Bize sadece hareketimizi tamamlamak kalır, yani önlemeyi kontrol eden hareketi uygulama ve hedefe ateş etme, bunu şöyle tanımlayabiliriz: "intihara sadık" hedef!

Şimdi özetleyelim. Farz edelim üçüncü istasyondan double hedeflere vuruyoruz.



Gri ok birinci hedef vurulduktan sonra ikinci hedefin pozisyonunu gösterir.

Namlumuzun uzatmasını yeşil topa hedefliyoruz.

- Hedef belirince, kesin olarak, şüphesiz, namlumuzu Pull'un uçuş alanındaki "kontrol alanının" başlangıcına hedefliyoruz (iki mavi topun birincisi). Tüfeği omuzlarken, namluyu tam olarak önlemeye getiririz (hedef her zaman solumuzdadır ve namlumuzu geçmesine izin vermeyiz!). Hedefi kontrol ederiz ve kundağın hafifçe omuzumuza geldiğini hissettiğimizde, sıkıca tetiği çekeriz.

- b. Ateş ettikten “hemen” sonra ve ikinci hedefin bulunduğu yere bağımlı olmadan, aynı ritim (ve hız) ile, birinci hedef hareketini tatbik ederiz, şimdi tersini yapmamız lazım, yani ikinci “kontrol alanına” girmek (mark’ın / alçak kabinin uçuş yolundaki mavi toplar). Bu hareketi yaparken ikinci hedefe odaklanmaya başlıyoruz.

Şayet bu tekrar hareketini düzgün bir şekilde yaparsanız, aynı istikamete doğru, aynı hızla sallama hareketini yaparken, hedef namlunun sağ tarafında olur... Burdan itibaren, kontrol etmek ve atış işleminin son etabını “tatbik etmek” çok kolay olur... Herhangi birşeyi aramamız gerekmez ve “karanlık alana” atlamadık. Mantıklı olarak olması gereken yerde hedefi buluruz!

Yukarıda a) ve b) de anlatılan hareket sadece “sarkaç hareketi” dir (şekil A ve B’deki yeşil oklar). Bu, besbelli, “yatay düzey”de olan sarkaçtır. Aşağıdaki teorik fikri şundan çıkardık: Sarkaçın sallanmasının mesafesi ve sabitliği pratik yaparken her iki hedefi daha kolay kontrol edebilmek için kullanılabilir çünkü ikisinin de önemli bir ortak noktası vardır: her ikisi de uçuş yolundan geçerken aynı hızda uçarlar.

Buna göre, kendini atıcılığa adanmış olanların double atış yaparken iki tür kontrol olanakları var:

- a. Birinci hedefe atış yaptıktan sonra “biryerlerde” ikinci hedefi aramak...
- b. Namluyu dışarı uçan hedefi kontrol etmek ve vurmak için, hedefe doğru akıcı bir şekilde sallayarak çok basit ve otonom bir “sarkaç hareketi” tatbik etmek ve sonra hemen aynı hız ve ritim ile, ikinci hedefin o andaki gerçek yerine bakmadan, onun kesin alanda olacağını bilerek, namluyu ikinci kontrol alanına geri getirmek ve bu geri hareket süresinde de namluyu hedefe doğru sallamak!

Mantık, düşünce ve katiyet kriterlerine istinaden bu şıklardan hangisini seçeceğinize kendiniz karar verin...

Hiçbir zaman birbirleri ile kesişmeyecekler...

Şayet bu atış tekniğini, “sarkaç hareketi” dahil, muntazam bir şekilde uygularsak, double hedefler hiçbir zaman ve hiçbir istasyonda birbirleri ile kesişmezler! Her istasyonda, birinci hedefi, ikinci hedefin uçuş yoluna geçmesinden çok evvel vururuz. Geri dönüş hareketini de otonom olarak ve ikinci hedefin pozisyonuna bakmaksızın yaptığımız için, namluya doğru uçan hedef, gözetleyebiliriz. Bu şekilde, her zaman hedefi tam olarak kontrol altında tutabiliriz. Hareketi ne zaman ve ne şekilde tamamlayacağımıza kendimizin karar vermesi için ihtiyacımız olacak kadar yeterli zamanımız var!

Tüfeği omuzlarken namlunun hareketi öncelikli olur...

Atış hareketine başladığımızda ve “kontrol alanının” başlangıç noktasında namlu ile kesin olarak hedefe nişan aldığımızda, hedefin uçuş yoluna doğru namlunun hareketinin ne kadar önemli olduğunu tekrar vurgulamak istiyoruz. “Teknik repertuarımıza” bu “başlama hareketini” otomatik olarak tatbik edebilmemiz için ilave etmemiz gerekir. Ancak, her atış hareketine başladığımızda, ne yaptığımızın “bilincinde” olmalıyız. İyi bir “başlama hareketi” bizim, çok kısa bir zamanda, bir dakika için bile kontrolü kaybetmeden, hedef kadar hızlı olmamızı sağlar. Yapmamız gereken işi kesinlikle çok iyi bir şekilde kavramamız lazım! Bu, zihinsel olarak tüm atış hareketini sıralamamız gerektiğinin bir parçasıdır. Ama herşeyden önce, yapmamız gereken şeyler konusunda şayet net değilsek, sonuçta bizi “biryere götüren” hedef olur...ve kesinlikle hedeften çok uzaklara!

Duble hedeflere yönelik iyi koordine edilmiş ve geliştirilmiş bir atış hareketi ile, birdenbire tüm hareketin dans etmek ile benzer özelliklere ve ritime sahip olduğunun farkına varırız... Namlunun, bir müzik notasının ritim ve temposu ile, hedefler arasında ileri geri dans ettiğini “görürüz”...



.... dansın faal bir parçası olan vücudumuzu “hissederiz”... vücudumuz zamanlamayı ve ahengi emreder...tempoyu ve uyumu hissederiz, ve bunun getirdiği sakinliği, azimi ve kesinliği...

Bunun tersi olumsuz hisler içerir. Devamlı bir şüphe konumunda olduğumuzu hissederiz, veya iyi sıralanmış ve yapılmış bir atış hareketinin gerekli becerisine sahip olmama kuşkusu... Zaman yetersizliği konusunda endişe duyarız ve bu, genelde, bize eziyet eder ve bizim zorla düşüncesiz ve kontrolsüz hareketler yapmamıza neden olur. Tüm bu hisler büyük ölçüde yok olur veya azalır, ama bu ancak başarabildiğimiz olgunluk, mükemmeleştirme, dayanıklılık ve güvenilirlik derecesine göre, güvenilir ve mantıklı atış tekniğimizi uygulayarak mümkün olur.

10. Bölüm

Nihayet “dördüncü istasyona” daha yakından bakma zamanımız geldi...



...Dördüncü istasyon – kabus mu?

Dördüncü istasyondan korkmayın! Halbuki, hepimiz biliyoruz ki, hangi seviyede olursa olsun, ayağını dördüncü istasyona attığı an kendini rahat hisseden atıcı yoktur... Bazı atıcılar, bilhassa müsabakalarda o kadar gerilirler ki, en az derecede netlik muhafaza etmeleri bile imkansız olur. Ancak bu kadar çok teknik ihtiyacı olan böyle bir istasyon için bu zaruridir. İstatistiklere göre, dördüncü istasyonda yarışmaların çoğu ya kazanılır ya da kaybedilir. Nerdeyse her müsabakada, kazananı saptayacak olan ek oyun, dördüncü istasyonda son bulur. Bu faktör tüm atıcılar tarafından bilindiğinden dolayı, sadece bunun düşüncesi bile dördüncü istasyona adım attıklarında titremelerine neden olur!

Bütün bunlar 1993’de başladı. O sene dördüncü istasyonda duble başlatılması için yeni kanunlar devreye girdi. Barcelona olimpiyatları bitmişti ve bunun neticesinde uluslararası skeetin geçmişinin dairesi tamamlanmıştı. Bu daire’de, teknik açıdan, teknik geliştirilmeden veya özel mükemmelleştirilme teknikleri uygulanmadan hala rölatif başarı ile skeet hakimiyeti mümkündü, ancak atış için bazı değişimler o zamanlar kabul edilmişti. “Bireysel kabiliyet” “teknik faktör”den daha önemli idi. Bu, artık bu kabiliyeti gerekli bulmayan, eski atış kurslarının temel karakteristikleri sayesinde mümkün kılındı.

Dördüncü istasyonda dublenin başlangıcı uluslararası skeet’de bir nevi “dönüm noktası” oldu, çünkü atıcılar için bu yeni, korkulan bir teknik problem oluşturuyordu. Artık sadece “kabiliyet” ile yarışmak mümkün olmayacaktı ve o güne kadar uluslararası skeet sahnesine hakim olan atıcıların da, bu yenilikten dolayı skeet’i bırakmaları zaten bir tesadüf değildi. Bu önemli değişiklik ile, uluslararası skeet “skeet şeklinin son noktası” oldu.

Kanımca, hala bir adım daha atılmalı: son nihai bir değişikliğin takdimi, seçkin atıcıların çoğu bunu doğru bulmakta ve bu disiplinde “yeni bir dünya rekoru” amacına kapının tekrar açılabilmesi için bunun ertelenemez olduğu fikrindedir. Yeni bir rekor hedefi belirlemek ve bu yeni rekora öncekine nazaran daha yüksek teknik değer garanti edebilmek için, rotadan iki adet tek hedef çıkarmak, üç ve beşinci istasyonlarda olan “içeri gelen tek”ler bunun için en uygun olanları idi, ve bunların yerine, dördüncü istasyonda, “ters duble” olarak yeni bir duble başlatmak bir çözüm olacaktı. Atıcılık programı, sekizinci istasyondaki harikulade hedefler vurulduktan sonra, dördüncü istasyonda iki duble atılarak bitirilebilirdi.



..harikulade sekizinci mark (alçak kabin)

Bu gerekli önlemi “doğru ve ertelenemez” olarak tanımladık, çünkü artık bir dünya rekoru kırma olanağı olmayan bir spor dalı, kısır bir spor olur!...aynı “umut olmayan bir rüya gibi!”

Ama şimdi dördüncü istasyona geri dönelim.. İkinci Bölüm’de aklımızı hala çok meşgul eden şu soruyu sormuştuk: “Peki duble atış yaparken, hala birçok atıcı için problem olmaya devam eden, en temel sorun nedir?” Şimdi bu soruya şunu ekleyelim: “....ve neden?”

“Neden” sorusunu anlatmak gayet basit: dördüncü istasyondaki iki tek hedef, şimdiye kadar, başarı ile kontrol edilebilmeleri için özel bir çaba isteyen hedef olarak algılanırlardı... O zamanlar kaçırılan hedeflerin çoğu dördüncü istasyonda kayıt edilirdi.... Bu da o zamanlar genelde sahip olunan, bu iki “zor hedefin” kontrolünde “daha fazla dikkat gerekir” kavramının gerekçesini oluşturdu. “Daha fazla dikkat” temel olarak “daha uzun kontrol zamanı” demektir.. Bu şekilde, bir problemle karşılaşmak ve onu çözmek tüm atıcılar için çok güven vericiydi, aynı zamanda buna karşı söylenecek hiçbirşey de yoktu...Tek hedefleri kontrol etmeye daha fazla zaman adanmaması için hiçbir neden yoktu. Daha fazla zaman, seri atışlarda, daha çok duyarlık ve doğru hareket demektir (Bölüm 3 Şekil A)! Dolayısıyla, atıcıların büyük çoğunluğunun, çıkan hedefleri, gerek yüksek kabinden, gerekse alçak kabinden atıldıkları fark etmeksizin, katiyen hiçbir zorluk çekmeden vurdukları gözlemlendi, en azından merkezi kazıktan birkaç metre önce – ve bu devamlı böyle oluyordu – ama iş yüksek dördüncü vurmaya geldiğinde, tercih edilen vuruş alanı en azından merkezi kazıktan iki metre “sonra” idi! Ve bu birçok sene bu

şekilde devam etti. Bu nedenle yüksek dördü bu şekilde vurmanın faal atıcılar için senelerden beri bir tür “kalıtımsal damga” ve gözlemciler için de referans noktası olduğunu anlamak kolay.. hatta öğrenme hevesleriyle sürekli kendilerine ilham verecek yeni metodlar arayan genç ve yeni atıcılar için bile.

Önceki sözlerim dikkate alınırca, atıcılar dördüncü istasyonda dublelerle ilgilenmeye başladıklarında, dublenin ikinci hedefini kontrol etmek için gerekli zamandan harcama pahasına, yüksek dörde “daha fazla dikkat” verirdi. Neticede, hedeflerden ikincisini kontrol etmenin aslında her zaman daha zor olma problemi başgöstermeye başladı. Dublenin birinci hedefinde “gerektiğinden daha fazla yönlendirme” ve neticesinde ikinci hedefin kontrolündeki gecikme ekstra zamana izin vermiyordu ve sonuçta ikinci vuruşu doğru şekilde kontrol etmek imkansız oluyordu. Unutmayalım, “atıcı dublenin ikinci hedefinde diğer tüm istasyonlardan atışını kontrol edebiliyordu, çünkü ikinci hedef onun atış pozisyonuna yaklaşıyordu. Ancak, dördüncü istasyonda, atıcı dublenin ikinci hedefinin, atıcının pozisyonundan hızlı bir şekilde uzaklaşır gibi gözükmesi sorunuyla karşılaşılıyordu!”

Besbelli, kısa bir zaman sonra, hırslı atıcılar ve özellikle yeni ve tasdiklenmiş atıcılar bu sorunun giderilmesi için farklı çözümler denemeye başladılar. Ama ne kadar çaba sarf ederlerse etsinler, iyi sayı elde etmeleri çok zor oluyordu...O zamanlar arada sırada muhtemel çözüm yolları denenirdi. Ama onları burda saymak epey vakit alır ve bizim amacımıza pek bir katkısı olmaz. Atıcıların 34, 35 metre mesafede bile dublede alçak dördü vuramamalarına yaygın bir şekilde teslim olduklarını göstermek için aşağıdaki raporu okuyun: Birçok atıcı bu mesafede saçma grupmanını daha küçük boyuta yoğunlaştırmak ve daha etkin yapmak için tüfeklerinin ikinci namlusundaki jigleyi değiştiriyorlardı... Şimdi onların atış yapmaları gereken diğer kaçınılmaz mesafeleri düşünün! Ne yazıkki bu seçimlerinin olumsuz neticeleri yeterli derecede göz önünde tutulmadı. Bu tür kararlar atıcıları gelen tüm hedefleri vurmaya itti, veya yakın mesafedeki hedefleri vurmaya, ama onların namluları ve saçma grupmanı kısa değil uzun mesafelere uyarlanmıştı.... bu pek mantıklı olmayan karardan dolayı ne kadar çok hedefin “yara bere almadan kurtulduğunu” tahmin edebilirsiniz.

Bize bu yolculuğumuzda sabırla eşlik eden atıcılar, “bardaklarını boşalttıktan” sonra yukarıdaki tür çözümlerin neden “çözüm” olmadığını sezinlerler.... Bu daha iyi yapılabilir ve yapılmalıdır. Şayet çözümlenmesi gereken asıl sorun “nasıl” dublede alçak dördü etkin bir şekilde kontrol etmek için gerekli zamanı yeniden kazanmaksa, biz doğru yolda devam ederdik. Bu ekstra zamanı, “kendi kafamızda”, aklımızı alışık olduğumuz düşünme şekli yerine, yeni bir düzene sokmaya zorlayarak ve hala bizim için bilinmeyen olan beyin potansiyelimizi daha uygun bir şekilde kullanarak, aramak zorunda kalırdık. Biz bu yoldan zaten geçtik... biz “üst üste” gelen modelleri kullandık ve geliştirdik ve epeydir sadece sadık okuyucuların bildiği idman metodlarını uyguladık.

Dokuzuncu Bölüm yayınlandıktan birkaç gün sonra, “Adım Adım”ın bölümleri internette yayınlandığından beri bu bölümler hakkında düşüncelerini aktarmaya ve bunları derinleştirmeye en meraklı atıcılardan bir tanesi bana kısa ama etkileyici bir eposta gönderdi (Aslında ne yazıkki okuyucularım, camiaya daha faydalı olacak Forum’u kullanacaklarına bana şahsi eposta gönderiyorlar). Eposta’nın içeriği şöyle: Dokuzuncu Bölümün yayınlanmasından sonra, çözümlenmeyen soruna yardımcı olabilmek için bazı teknik öneriler bulacağımı zannetmiştim. Hala dördüncü istasyonda dublelerde sorunum var. Çözüm bulamadığım için biraz hayal kırıklığına uğradım.... Ancak tüm bölümü dikkatle okuduktan sonra, üçüncü istasyon için verilen önerileri dördüncü istasyon için de kullanabileceğimi düşündüm. Bunu yaptığım için çok mutluyum çünkü bunu yapmaya başladıktan sonra artık tünelin sonunda ışığın belirmeye başladığını gördüm. Önceden ne kadar çok ızdırabım olduysa, şimdi nihayet namlularım ile hedeflerim arasındaki ilişkiyi görebildiğim için sevincim bir o kadar daha fazla. Bu bir sihir gibi....Eğer “sarkaç hareketi” doğru bir şekilde uygulanırsa, namlular ve hedefler birbirlerini mıknatis gibi çekerler!”

Bu duyarlı atıcının dördüncü istasyonda dubleler için iyi bir teknik uygularken yaşadığı hisleri daha iyi tarif edemezdim. Ayrıca, kursumuzun başlangıcında “Atıcılarımızı, anlama ve bilinçli idrak sezgisi yeteneklerini geliştirmeleri için yeni metodlar denemeye ve yeni hisler tecrübe etmeye ve onlara verdiğimiz bilgilerin daha da ötesine gitmeye teşvik ediyoruz” cümlesini yazmıştık, o bunu yaparak inisiyatif ve sezgi gösterdi.

Aslında üçüncü, dördüncü ve beşinci istasyonlarda kullanılan yöntemler arasında, teknik sorun olmayan atıcının tepki göstermesindeki kişisel kabiliyeti ile ilgili olan önemsiz detaylar dışında, büyük bir benzerlik bulunmaktadır.

Bu nedenle şunları yapmanızı rica ediyorum. Dördüncü istasyona üçüncü istasyonda hissettiğiniz güven duygusu ile adım atın ve aynı teknikleri ve kuralları uygulayın.. aynı azim ve inançla! Bunları yaparken alışılmış safhaları izleyin:

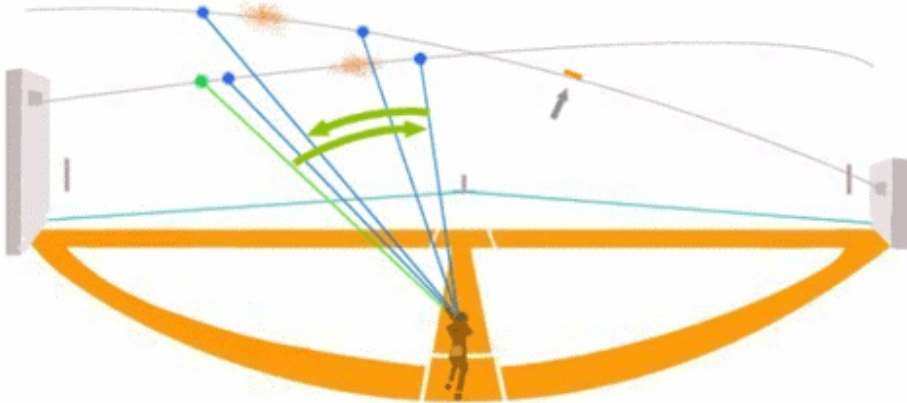
- a. Uçuş yollarında, uçan hedef olmadan ve tetiği çekmeden, “kuru” hareketlerin kontrol alanından top/önleme’ye kadar, aynen tekrarı
- b. Uçan hedeflere “kuru” atış, kontrol alanlarında hedeflerin kontrolü ve hareketin sonunda muntazam bir “bang/klik”
- c. Doğru atış hareketi. Boş fişek gerçek fişekle değiştirilir. Hareket tamamlanınca, sanki hala “kuru” safhasındaymışız gibi, “bang/klik” yapılır

Sadece her iki uçan hedefi kolaylıkla mükemmel derecede kontrol edebileceğinizden emin olduğunuzda ve hareketlerinizi tamamıyla bilinçli yaptığınızı hissettiğinizde ateş edin. Şayet c) safhasında hala birçok hedefi

kaçırdığınızı fark ederseniz, tereddüt etmeden a) ve b) safhalarına geri dönün... Yüksek oranda hedef kaçırmak demek tavsiye edilen modeli hala mükemmel derecede kavramadığınızı gösterir... dolayısıyla, durmak ve “rasyonalizasyon” safhasına geri dönmek daha iyi. Bu sayede “hataların olmasını” önlersiniz ve en azından fişeklerinizi tasarruf edersiniz!

Şimdiye kadar öğrendikleriniz konulara hakim olmanın temel şart olduğunu göz önünde tutun ve bunları “teknik repertuar”ınıza dahil edin. Atış hareketinin tüm detaylarını doğru bir şekilde ve inançla uygulamalısınız: tüfeğin omuzlanmasının koordinasyonundan (sol eli kullanın, önlemenin başarılması ve kontrolü, kısa bir süre izleme) “kontrol alanının” doğru kullanımı ve “sarkaç hareketinin” dakik bir şekilde tatbikine kadar....

Beynin “genel” kontrolü altında otomatikliğinizin (sizin ekstra-piramit sisteminiz) sizin için çalışmasına izin verin. Unutmayın ki siz bir müzisyenle aynı tekniklerle ve aynı zihniyetle egzersiz yaptınız.. Siz müzik gamlarını iyi çalıştınız... Atış kurallarınızı tekrar tekrar pratik ettiniz ve onları ezbere biliyorsunuz. Şimdi artık zaman geldi. Hareketi aynen ve aynı tempoyla uygulayacaksınız... namlunuz dans etmeye başlamalı, “dördüncü istasyondaki” korkulan dubleler arasında bile...



Şekil A: Dördüncü istasyonda atış planı

Açıklama:

Yeşil top: namlunun başlangıç pozisyonunu

Mavi toplar: ayrı ayrı uçuş yollarındaki “kontrol alanlarının” başlangıç ve bitişleri

Yeşil oklar: “sarkaç hareketinin” enini

Küçük gri ok: alçak dördün yüksek dördte atış yapılırkenki pozisyonunu gösterir.

Ama şimdi bu işlemin tekrar açıklamasını yapalım: namlumuzun uzantısını yeşil topun üzerine getirerek başlıyoruz – “kontrol alanınının” başlangıcından az evvel (bunun sınırı yüksek kabinin, “pull”un uçuş yolunda sol taraftaki ilk mavi toptur. Ancak yeşil top yüksek kabin ve merkez kazık arasındaki mesafenin üçte birinde yer alır). Hedef belirlediğinde gözlerinizi ona kilitleyin ve “ateş etme” hareketi bitene kadar bırakmayın. Tüfeği omuzlarken, namluyu

büyük bir dikkatle sol elinizle “kontrol alanına” yönlendirin. Her zaman hedef gerinizde kalsın, namluyu direk olarak önlemeye yönlendirdiğinizi kontrol edin ve tüfek kundağı omzunuza değdiğinde...tam önleme noktasında olmalısınız..... tereddüt etmeden ateş edin! Hemen sonra, ters hareketi başlatmalısınız, “sarkaç hareketinin” ikinci aşaması. Şayet hareketiniz iyi senkronize ise, (şimdiye kadar öğrendikleriniz göz önünde tutulursa senkronize olması gerek), kesinlikle namlunuzun sağına doğru, hareketinizle aynı yöne uçan ikinci hedefe odaklanabilirsiniz ve net olarak namlularınız ve hedef arasındaki ilişkiyi görebilirsiniz! Bu şartlarda, sizin için önlemeye kadar hareketi azimle tamamlamak gayet kolay ve son derece güven tazeleyici olacaktır.... İkinci hedef kontrolünüzden bir saniye için bile çıkamaz!



Tabiki, hala dördüncü istasyonda “ana atış hareketi” için kendilerini hazır hissetmeyen atıcılara pratik ipuçları vereceğiz. (Yukarıdaki Kullanım Klavuzunda Mr. Fox&C'nin önerdiği gibi) ve bu hareketin uygulanmasında halen problemi olanlara... Bu öneriler, a, b ve c şıklarının ilavesi ve/veya entegrasyonu ile, hareketi keşfetmeye ve koordinasyonunu ve ritmini yeniden kazanmalarına yardımcı olur.

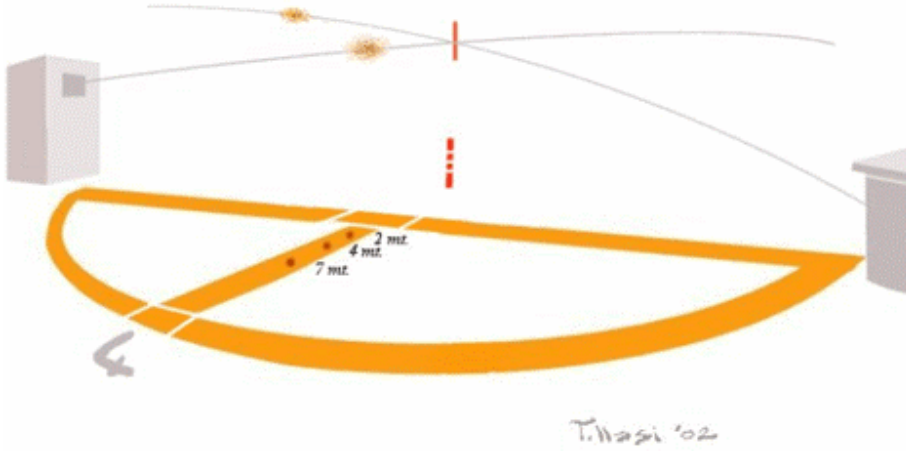
Şimdi buna aşağıdaki anlatılan yönden bakalım: Tüm ileri derecede skeet atıcıları sekizinci istasyonda başlangıçta, bu iki hedefin “tecrübeli vurucuları” olmadan evvel yaşadıkları zorlukları hala kolayca hatırlarlar. Doğru, ben yüksek ve alçak sekizden bahsediyorum... Sadece yeni başlayanların bu iki hedefi kaçırma hakları vardır! Uluslararası boyutta, günümüzde herhangi bir kaçırılan sekiz görmek olanaksızdır, yüksek veya alçak. Ancak, şayet hedef bir şekilde pas geçilirse, herkes ondan bahseder, sanki bu inanılmaz bir olaymış gibi... bu onbir metre hedefi kaçırmaktan daha beterdir!

Hiç kendinize sordunuzmu neden, aynı anda bir parça da zor olan bu iki hedef, ki bunun nedeni tüm hareketin bir saniyeden kısa bir zamanda “gerçekleşmesinden” dolayı olmasına rağmen – artık atıcılar arasında en az korkulan hedeflerdir?

Bunun cevabı konulan kurallardadır “bu iki hedefin sekizinci istasyonun merkezini belirleyen merkezi kazığı geçmeden evvel vurulmaları lazımdır!”

Tüm atıcılar tarafından bu kurala uyulduğuna hakemler çok dikkat eder! Merkezi kazığın ötesinde vurulan hedef, birkaç santimetre geçse bile, insafsızca “kaçırılan hedef” olarak sayılır! Ancak ihtiyaç icadın annesidir! Bu nedenle her atıcı bu kurala uyan bir çözüm bulmaya zorlanmıştır ve hareketini çabuk, kusursuz ve koordinasyon ile yapmak zorunda kalmıştır... ve bunun neticesinde ödülü çok güvenilir ve tutarlı bir sayı olmuştur!

Şayet kendinizi gözlemlerimizi beraberinizde sekizinci istasyona götürmekte hazır hissediyorsanız, o zaman bu güzel, yeni yeteneğinizi tereddüt etmeden dördüncü istasyonda atış tekniğinizi geliştirmek için kullanmanızı rica ederiz!



Şekil B

Bunu şu şekilde yapacağız: Sekizinci istasyonu, sekizinci istasyonu dördüncü istasyona bağlayan yolda iki metre kaydıracağız – tabiki sadece aklımızda. Kendinizi bu noktaya getirin ve bu pozisyondan yüksek sekize atmaya başlayın! Aynı zamanda alçak sekize vurmak şart değil. Unutmayın: İki metre ilerlerseniz bile, yine de yüksek sekizi her zaman vurursunuz.. tabiki ancak hedefi merkezi kazıktan evvel vurduğunuz takdirde. Bunu düşünün: “gerçek sekizinci istasyondan” yüksek sekizi vurmakta sorun yaşamıyorsanız, “yeni hayali istasyondan” da sorun yaşamazsınız.

Şayet durum buysa, o zaman bir sonraki sayfaya geçelim. Dördüncü istasyonun yönünde iki metre daha ilerliyoruz ve tekrar bu “yeni sekizinci istasyondan” yüksek sekize atış yapıyoruz (şimdi gerçek sekizinci istasyondan sadece dört metre uzaktasınız). Bunu yaparken keyfinizin yerinde olmasını sağlarsak, ama herşeyden önemli, yeni “yüksek sekiz”imizi sorun olmadan ve her zaman merkezi kazığı geçmeden evvel vurmaya devam ettiğinizden dolayı sizi tebrik ederiz, aynı kuralların gösterdiği şekilde!

Şimdi başka bir değişiklik daha yapmanızı önereceğiz: Sekizinci istasyon ile dördüncü istasyonun arasında kalan tam orta noktaya ilerleyin (her iki istasyondan yaklaşık yedi metre ilerde). Burası bizim “yeni” sekizinci istasyonumuz! Bu pozisyondan, hem yüksek kabinden hem de alçak

kabinden birçok hedefe atış yapın ve vurun. Her zaman pull'u merkez kazığı geçmeden vurun. Mark yüksek kabinin yönünde merkezi kazığın altı ila on metre ilerisinde vurulmalıdır. Bu mark kuralına dikkat etmek önemlidir çünkü ilerde dublelere atarken hedefi orda vurmanız gerekecek!

Artık dublelere geldik. Hala sekizinci ve dördüncü istasyonların arasındaki yarı mesafedeyiz ve bunu pratik etmek için gerekli zamanı küçümsememenizi rica ediyoruz. Bu egzersiz, dördüncü istasyonda dubleye yaklaşımınız için ihtiyacınız olacak herşeyin temelini oluşturacaktır: koordinasyon, tüfeği omuzlama, kontrol, "kontrol alanının" sebatı, "sarkaç hareketi", tüm atış işleminin temeli... Tüm bunlar yarım saate başarılamaz! Bu egzersizi iyi planlamanız lazım ve aynı zamanda onu pratik etmek için zaman harcamanız gerekir. Bu şekilde pratik ederseniz erişeceğiniz düzey ve başaracağınız sonuçlara şaşırırsınız. Double atışlara başlamadan evvel, bu bölümün ortasında a) ve b) şıklarında bahsedildiği gibi, bu kuru idman safhasından kısaca bir kere daha geçmeniz önemlidir.

Şimdi tekrar sadece her iki uçan hedefi mükemmel bir derecede kolayca kontrol edebileceğinizden emin olduğunuzda, yaptığınız herşeyi net bir şekilde anladığınızda ve tamamıyla yaptığınız hareketin "bilincinde" olduğunuzda atış yapmaya başlamanız gerektiğine dikkatinizi çekeriz. Dubleleri kontrol etmeniz ve vurmanız anında daha kolaylaşır. Bu pozisyondan dubleleri vurmaya başlıyorsanız, aynı kolaylıkla dördüncü istasyonda aynı uygulamalarla ve daha az bir alanı kapsayan hareketlerle dubleleri vuracağınızdan hiç şüpheleniz olmasın....

Nerdeyse sürekli bir düzende bu istasyondan hedefleri vurduğunuzun farkına vardığınızda, buna "ekstra 8-4 istasyonu" diyebiliriz, size dördüncü istasyona adım adım yaklaşmanızı tavsiye ederim, her seferinde iki metre ilerleyerek ve her zaman aynı şekilde vurmaya devam ederek!

Şayet bu egzersizleri enteresan bulduysanız, bu yüksek kabinden, dördüncü istasyonu sekizinci istasyona bağlayan yolun neresinde olursanız olun, sanki yüksek sekizmiş gibi hedefe ateş etmenin zihniyetini elde etmenin faydasını anladınız demektir. Bu nedenle dördüncü istasyonun pull'unda "yüksek sekiz"deki atışındaki aynı azimle atış yapın! Teknik kurallar size bunu yapmanızı zorlamaz... Bunu kendi kuralınız yapın ve pişman olmazsınız. Bu hedefin büyük bir sessizlikle ve dikkatle, merkezi kazığı geçmeden evvel üç ve iki metre mesafede vurulması gerekir! Bunu yapın! Şayet "sarkaç hareketinin" hevesli uygulayıcısı olursanız, mark'ın artık hiç bir umudu kalmaz!

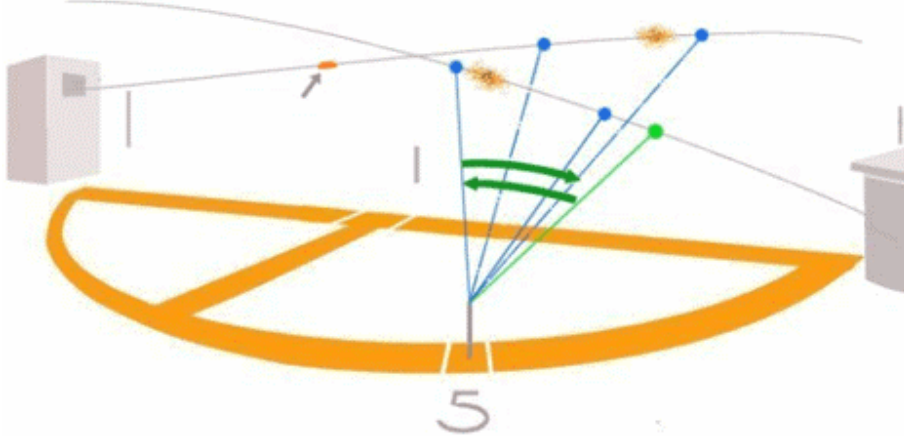
11. Bölüm

Beşinci ve altıncı istasyonlar

Şekil A ve B, beşinci ve altıncı istasyonlarda yapılması gereken teknik hareketlerde size yardımcı olması açısından doğru ve genel bir bakış ve kavramların özetini gösteren grafiklerdir. Ancak, gerçek, asıl atış hareketinde bu hareketlerin bu istasyonlarda uygulanması gerekir. Şimdi aşağıdakiler hakkında düşünelim: Bu noktaya kadar “Adım Adım”ın yöntemlerini çalışanlar, sıra bunları uygulamaya geldiğinde, nelerin yapılmasını ve bu istasyonlarla nasıl başa çıkacaklarını gayet iyi biliyorlar. Birkaç kez anlattığımız alışılmış adım-adım yöntemi uygulanır (örneğin dokuzuncu bölüme, “görüş alanımızı doğru şekilde kullanıyormuyuz...” la başlayan paragrafın a, b ve c şıklarına bkz)

İkinci, üçüncü ve dördüncü istasyonlarda doğru bir atış hareketine hazırlanma amacıyla uygulanacak adım-adım yöntemlerinde açıklanan detayların aynısını beşinci ve altıncı istasyonlarda da uygulanabilir. Bu nedenle, bu iki istasyonda da doğru hareketi geliştirmek için gerekli olan önemli ve kullanışlı özellikler hakkındaki tüm detaylı bilgileri içeren dokuzuncu ve onuncu bölümleri tekrar okumanızı tavsiye ediyoruz.

Ayrıca grafik işaretlerine (yeşil top, mavi top, çift yeşil ok, vs.) artık herkesin alıştığını ve dolayısıyla çabuk bir şekilde anlamasının mümkün olacağını varsayıyoruz. Şekillere kısa bir bakış, doğru bir atış hareketi için gerekli referans noktalarını hatırlamanıza yeterli olacaktır.



Şekil A. Beşinci istasyondan görüldüğü şekilde atış planı

İşaretler:

Yeşil top: namlunun başlangıç noktası

Mavi toplar: Ayrı ayrı uçuş yollarındaki “kontrol alanlarının” başlangıç ve bitişleri

Yeşil oklar: “Sarkaç hareketinin eni”

Küçük gri oklar: Alçak beşte atış yapıldığında yüksek beşin pozisyonunu gösterir.

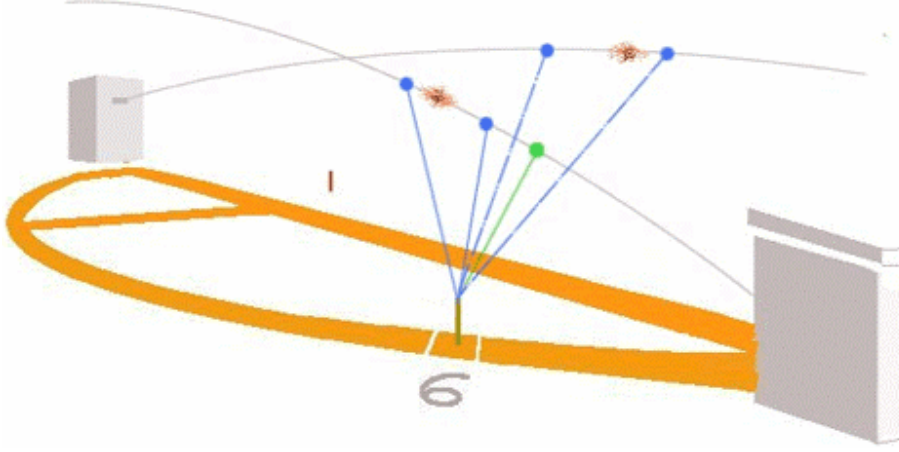
Her halikarda, bu iki istasyona has bazı özelliklere dikkatinizi çekeceğiz.

- a. Doğru bir başlangıç pozisyonu, sağ elini kullanan atıcının hedefin belirlediği andan itibaren hareketini daha kolay izlemesini sağlar. Bunun neticesinde, bekleme pozisyonunda suratı tüfeğin kundağına ve namluya göre ayarlama sorunu ortadan kalkar. (Dokuzuncu Bölüm: “Başlangıç pozisyonu nedir?... le başlayan paragraf). Sağ elini kullanan bir atıcı için, bu, kısaca, bu istasyonlarda atış hareketinin daha uyumlu, daha akıcı ve daha rahat olması demektir, en azından bir varsayım olarak. Aynı düşünce, doğal olarak, ikinci ve üçüncü istasyonlarda solak atıcılar için geçerlidir.
- b. Dikkatinizi çekmek istediğimiz bir başka özellik, “eşit büyüklükte bir önlemenin” sağ elini kullanan bir atıcı tarafından izlendiğinde, hedefin yüksek veya alçak kabinlerin hangisinden çıkıyorsa, ona göre farklı bir şekilde değerlendirildiğidir (bu aynı zamanda ters yönde, solak bir atıcı için geçerlidir), (burda iki gözü açık olarak atış yapmaya alışkın atıcılardan bahsediyoruz). Daha güzel bir izahat: “Adım adım”ın beşinci bölümünde verilen matematiksel yöntemle göre yüksek üç ve alçak beş için görünebilir önlemeyi belirlemeye çalışın. Farz edin her iki hedef kendi uçuş yollarında 18 metrede vurulmalı. Cevap, önleme hesaplaması yöntemine göre, şudur: her iki hedef için görünebilir önleme 0.91 metredir. Neticede, her iki hedef 0.91 metre olan aynı önleme ile vurulur! Ancak, yaptıkları hareket hakkında tam bilgiye sahip olan atıcılara bu iki hedef için önlemeyi nasıl değerlendirdiklerini sorarsanız, kesinlikle yüksek üçe alçak beşe verdiklerinden daha fazla önleme verdiklerini söylerler (solak atıcıların cevabı ise: alçak beşe yüksek üçten daha fazla olur!).

Bu olay şayet namluya göre göz pozisyonuna daha yakından bakarsanız açıklanır: yüksek üçe atışta, sağ elini kullanan atıcı önleme (sağ) gözünü hedefin kontrol safhasında tüfeğin “kaburgası” ile aynı hizaya koyar. Sol gözü de atış mesafesi alanına o sırada uçmakta olan hedefin olduğu yere doğru bakar (yüksek ev – merkezi kazık). Sol göz önleme (yönlendiren) gözü olmasa bile, sağ gözün görüşüne yardımda ve keskinleştirmekte yararlıdır. Buna ilaveten, sol göz, aynı zamanda, hedefin önlemesini daha net tespit etmenizi sağlayan mükemmel bir üç-boyutlu görüşü destekler.

Ne yazık ki, bu durum alçak beş için geçerli değildir. Burda, sol gözünüz, atış hareketinin tamamlanması gereken alana göre (alçak kabin ve merkezi kazık ortası) namlunun öteki tarafında olur. Sol gözünüzün görüşünün bir kısmı namlunuz ile kapanır ve bu nedenle yüksek üç hareketinde mükemmel bir şekilde sağladığı aynı katkıyı veremez. Genel görüş farklı olur, hedefin üç boyutlu görüşü azalır ve özellikle, sağ gözün görüşü önemli ve kati, sonuca götüren olur. Bütün bunların neticesinde önlemenin boyutları farklı değerlendirilir. Bu boyutların

küçüldüğünü hissedersiniz çünkü her iki gözün vizyona verdiği katkı azalmıştır. Solak atıcılar bu düşünceleri doğal olarak kişisel durumlarına nasıl uyarlayacaklarını biliyorlar.



Şekil B. : 6cı istasyon için atış planı.

Açıklama:

Yeşil top: Namlunun başlangıç pozisyonu

Mavi toplar: Ayrı ayrı uçuş yollarındaki “kontrol alanlarının” başlangıç ve bitişleri

Ama bütün bunların pratikte amacı nedir?

Herşeyden öte, bu, pull (yüksek kabin) ve mark (alçak kabin) uçuş yollarında farklı görüş ve aynı önlemenin farklı değerlendirilmesi probleminin varolduğunun farkına varılmasıdır, ve şayet kusursuz ve hırslı atıcı olmak istiyorsak, önlemenin her hedef için zihnimizle fotoğrafını çekmemiz gerekir! İstasyona ayak bastığımız an, hemen aklımıza, diğer yapmamız gereken şeylerden ayrı olarak, bu istasyonun çağıracağımız hedefle beraber ortak resmini getirmeliyiz. Bu 91 santimetreyi, özümsemiğimiz ve zihnimize soktuğumuz “bu” ölçüde 91 santimetre “bu” özel istasyonda ve “bu” özel hedef için kavramıyla ilişkilendirmediğimiz müddetçe, “bu hedef için 91 santimetrelik önlemem olmalı” şeklinde düşünmek yeterli değildir.

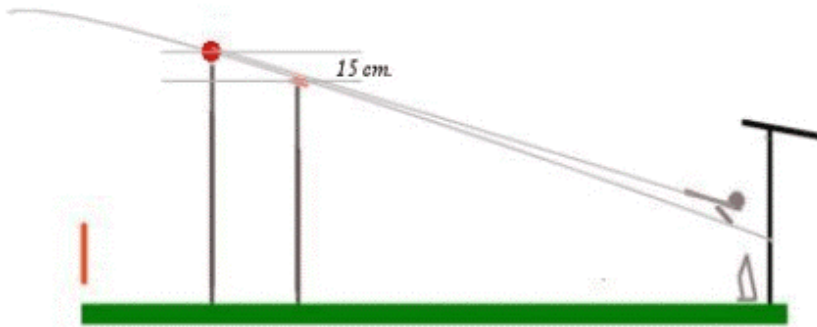
7ci istasyon

Birçok kere atıcılar ve atıcılık dünyasına hakim olan yetkililer arasında skeet rotasında, yedinci istasyonu, genelde değerlendirildiği gibi, “basit” bir istasyonu, muhafaza edip etmemek konusunda tartışmalara tanık olmuşuzdur...!. Bu istasyon aslında, çaba gerektirmeyen teknik içeriği olan bir istasyon olarak görülür. Bu nedenle daha fazla teknik içeriği olan bir istasyonda yeni bir dublenin başlatılması için bu istasyonun tasfiye edilmesi tekrar tekrar görüşülmüştür..(dördüncü istasyonda “ters duble”yi okuyunuz!). Her zaman dördüncü istasyonda ters dublenin başlatılmasını kabul ettik ve bunu “Adım Adım”da yazdık. Ancak, bu yeni dublenin başlatılması için bize gerekli olan iki

hedef, başka istasyonlarda iki tek hedefin tasfiye edilmesi ile çok daha iyi elde edilir (örneğin alçak üç ve yüksek beşteki tek hedefler gibi).

Bir hedefi hiçbirzaman küçümsememeye alışkın olduğumuz için, hele bir istasyonu daha da fazla, görünüşte kolay olan yedinci istasyondaki saklı tuzaklara bakacağız!

Birincisi teknik karakteri olan bir tuzaktır ve iki hedefin birincisine, alçak yediye, değinir. Bu hedefin yükselen uçuş yolu vardır. Atıcının cephesindeki uçuş yolunda, atıcının göğsüne dikey olarak görüş açısından uzaklaşır ve tamamıyla uyulması gereken bir önleme gerektirir! Birçok atıcı "hedefe" atış yapar. Bu hedefe nişan alıp atış yaptıkları anlamına gelir. Hedefi tüfek saçmasının üst, dış kısmı ile vurduklarının farkına varmazlar, yani tüfek saçmasının daha kritik olan bölümü ile. Ayrıca, tüfeğin ağız hizasında sadece birkaç santimetrelilik muhtemel bir hata, normalde tüfek saçmasının 16 – 18 metre sonra hedefe vuruş noktası olan mesafenin 20-25 metreye yükselmesine neden olur. Şayet bu hata bu şekilde yapılırsa, tüfek saçması hedefin üst kısmına yönlendirilirse, herşey iyi demektir... ama şayet bu hata tüfek saçmasını hedefin yanına kaydırırsa veya daha kötüsü hedefin alt kısmına, emin olun ki sıfır puan alırsınız! Ayrıca hedefin uçuş yolunda "şahlanan" çok hafif bir rüzgar esintisi bile, şayet hedefe doğru önleme verilmediyse, tüfek saçmasının hedefin vuruş noktasından kaçmasına neden olur. Uçuş yolunun 16ci metresinde vurulan hedefin doğru önlemesi 15U santimetredir ("U" hedefin üzerinde demektir). Bu matematiksel yöntemin (beşinci bölümün ekine bkz) ve poligondaki pratiğin ispatıdır. Sağ önleme ile hedef "tüfek saçmasının kalbi ile" vurulur ve siyah duman haline dönüşür! Doğal olarak, bu şekilde önleme vermek, atışın yapıldığı anda hedefin kısmen görüş mesafesinden kaybolduğu anlamına gelir çünkü hedef namlu tarafından kısmen kapanmaktadır! Bu nedenle birçok atıcı hedefi tüfek saçmasının dış, üst kısmı ile vurmaya görev edinirler ve atış yaparken hedefi görmeyi tercih ederler... ve, tabiki, bu paragrafın başında bahsettiğimiz herşeyi tehlikeye sokarak!



Şekil C. Yedinci istasyon

İkinci tuzak psikolojiktir.Önemli müsabakalarda bilhassa yedinci istasyona stres altında ulaşılır. Stres dolu durumlara yol açan kaçınılmaz kas gerilimi ve psikolojik gerginlik her zaman kontrol edilemez. Evvelki istasyonlardan birikmiş psikolojik gerginlik, "kolay" olarak varsayılan bir istasyona yürünürken, farkında

olunmadan dikkat seviyesinin düşmesine neden olur. Buna ilaveten, iyi kontrol edilmeyen kas gerilimi tüfeğin ağzına titreşimlerin geçmesine neden olur ve bu uçuş yolunda daha da büyür.... ve inanılmaz bir “kaçırılmış hedef” ile neticelenir! Önceden yukarıda bahsettiğimiz hatalar bu şekilde gelişir. Kimse bu özel durumdan kaçınmaz! Zirvedeki birçok atıcı kariyerlerinde en azından bir kere, başlıca uluslararası bir müsabakaya katılmak için yapılan bir finalde veya onların bir müsabakayı kaybetmelerine neden olan bu sonuca götüren alçak yediyi kaçırdıklarını hatırlarlar.

Ve bu kadar kritik ve önceden kestirilemeyen hatalar nedeniyle, birçok kere, test aşamasının ilk zamanlarında, yedinci istasyonun skeet rotasından çıkarılması önerilerine erteleme kararı verilmiştir.

Sekizinci istasyon...

“Adım Adım”ın diğer yayınlarında bahsettiğimiz gibi, dünyanın her yerindeki yüksek düzeydeki atıcılar için sekizinci istasyonun artık bir sorun yaratmadığı bilinmelidir. Fakat, sekizinci istasyonun kendileri için hala çözümlenemeyen bir teknik sorun olan okuyucularımızın işine yaraması için ve skeet rotasında diğer istasyonlar için verdiğimiz bilgi içeriğinin tamamlanması açısından, burda birkaç fikri inceleyeceğiz. Bunlar, izleyiciler arasında çok revaçta olan bu cazip, harikulade istasyona adım attığınızda ihtiyacınız olan güveni kazanmanıza yardımcı olacaktır.

Doğal olarak “Adım Adım”ı onbir bölüm boyunca sabır ve ilgi ile takip eden herkes, tüfeği omuzlama işlemini en son detayına kadar kontrolde kendini daha kabiliyetli hissediyordu. “Faal olan ve katılan” sol eliniz ile tüfeğin namlusunu kontrolde ve yönlendirmede mükemmel bir hakimiyet sahibisiniz ve skeet rotasındaki tüm hedefleri kontrol etmede kabiliyetinize olan güveniniz daha arttı. Önlemenin farklı kavramları ve önlemenin nasıl tayin edilip ve başarılması, bu faydalı bilgi paketinin bir parçasıdır ve tüm bir skeet rotasının başlangıcında bir istasyona yürünürken veya sadece istasyonda alıştırmaya yaparken doğallık ve dikkatle bu bilgiler kullanılır. İkinci bölümden beri birkaç kere gösterilen B atış planı artık bu arkadaşların teknik paketlerinin temeli oldu. Önlemenin başarılması ve tetiği çekme arasındaki senkronizasyon mükemmeldir! “Kontrol alanlarının” tespiti ve “sarkaç hareketi” atış olayının temelini oluşturan en önemli unsurlardır. Ekstra-piramid sistemi doğru şekilde çalışılmıştır. Atış hareketinin farklı bölümlerinin “otomatik” hareketleri beynin “genel kontrol” yardımı ile mümkün kılınmıştır. Sonuçta tüm hareket “kontrol altında”dır ve bu nedenle “arzu edildiği” şekilde ilerler. Bizim sadık okuyucularımız, sonunda, zihinsel zamanlarının uzadığını “hissederler”.... artık hedefler kontrol edilemez “roket” olmaktan çıkmıştır ve atış hareketinin baş oyuncularını artık onlar, atıcılardır. Onlar “hareketi gerçekleştiren”dir... ve artık hedefin ürettiği psikolojik baskının kurbanları değillerdir. Bazen, bu baskı ilk başında onları uzun bir dakika boyunca felç etmiştir ve bu direk olarak ondan sonra kontrol edilmeyen ve kontrol edilemez bir tepki ile sonuçlanmıştır. Bu yeni, teknik açıdan hazırlanmış atıcı bilinci, daha

büyük bir sükunet ve netlik getirir. Bu farkında olmanın etkisidir; yani ne yaptığınızı gayet iyi bilmektesiniz ve herşeyin ötesinde, bunu iyi yapma kabiliyetine sahip olduğunuzu bilmektesiniz!

Şayet kazanılan teknik paketin büyük bir kısmı sekizinci istasyonda kullanılırsa, bu istasyondaki hareket kusursuz bir keyif olur....

Şayet “kontrol alanı” ilkesini kullanırsak, herşey çok daha basit olur...



Foto A yüksek sekiz

Foto B yüksek sekiz

Foto A'da atıcı hedefi gördü. Bekleme pozisyonundan başlayarak, tüfeği omuzlarken, tüfek namlusunun ağzını hedefin uçuş yoluna “kontrol alanı”nın başına doğru kımıldatmaya başlar (yüksek kabinden yaklaşık 10 metre ilerde kırmızı çizgi). Burda göreceğiniz gibi hedefin hala uzakta olmasına rağmen, atıcı şimdiden büyük bir sakinlik ve özenle bu nerdeyse gözükmeyen çıkış yapmış hedefin uçuş yolunu tüfeğinin ucuyla “izlemeye” başlamış bile!

Foto B'de atıcı tüfeği omuzlamayı nerdeyse bitirmiş ve “kontrol alanına” girme aşamasında... Hedef henüz “kontrol alanına” girmemiş ama ordan ve atıcının namlusundan artık uzakta değil. Atıcı sol eliyle, hedefle aynı hızı sürdürerek, namluyu kımıldatmaya devam eder, onu yavaşça uçuş yolundaki hedefin önüne getirir.

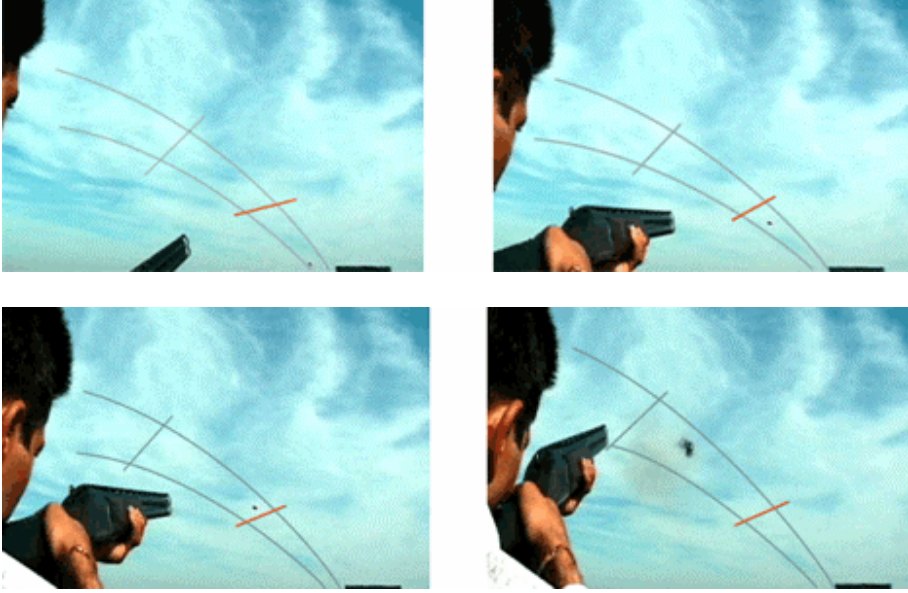


Foto C Yüksek sekiz

Foto D Yüksek sekiz

Tüfeği omuzlama işlemi nerdeyse bitti (foto C) ve hedef “kontrol alanı”na girdi bile. Hedef namlusunu önlemeye yönlendirdikten ve onu büyük bir yumuşaklık ve dikkatle kontrol ettikten sonra (atış yapmayı planladığınız mesafeye göre yaklaşık 15 – 20 metre arası önleme) atış hareketini tamamlayacak olan atıcının tüm kontrolü altındadır.... Hedefin hiçbir kaçıışı yoktur! Hareketin ne kadar büyük bir koordinasyon ve mükemmellikle tamamlandığını ispat eden siyah duman ordadır (foto D).

Alçak sekiz istasyonuna açıklama vermeden eşit bir seri resim tahsis ediyoruz..



Bu resimlerle büyüleyici skeet dünyası tekniklerindeki yolculuğumuz son buluyor.

Sadece “Adım Adım” forumunda gönderdiğiniz yorumlar ile değil, özel olarak aldığımız çok sayıdaki eposta ile bu uzun zaman boyunca “Adım Adım”ı takip eden herkesin kendilerini bugün yine büyümüş ve kuvvetlenmiş bir teknik paket ile bulduklarını teyit edebiliriz.

Artık kendinizi düzeltmek için gerekli araçlar sizin elinizde ve kafanızda. Şimdi herşey sadece bu araçları yöntem ve inançla en iyi şekilde kullanmaya kalmıştır.

“Adım Adım”ın son bölümünde atıcılık sporunun bazı psikolojik unsurlarını ele alacağız ve bunlarla nasıl başa çıkacağınız konusunda pratik ipuçları vereceğiz. Tabiki atıcılıkla ilgili psikolojik problemleri, tam anlamıyla kapsamlı ve kesin bir profesyonel önem verilmesi açısından, uzmanlara bırakıyoruz.

12. Bölüm

Önsöz...

Farklı spor kolları üzerinde yapılan bir incelemeye göre, psikologlar kil hedefe atışı ağır ve karmaşık nitelikleri olan büyük bir hüner sporu olarak değerlendirirler. Faal atıcılar bile bu sporun diğer yüzüne çoğu kez önem vermemeye eğilimlidirler: ağır ve karmaşık teknik nitelikler. Ancak bir atıcı nasıl olurda pratik ettiği sporun gerçek teknik değerini bilmeyebilir?...Bunun muhtemel

bir izahatı bir hedefi vurmanın iki tamamıyla değişik tarzı olması özelliğine bağlı olabilir:

- a. Birincisi adeta “içgüdüsel” ve kaba tarzdır, atıcılık sporunda sözde amatör yöntem uygulanması. Bu bazı kereler birçok hedefi vurma fırsatını sunsa bile, bir sonraki hedefi vurma konusunda ise nerdeyse hiçbir garanti vermez...! Bu, tabiki, uluslararası ve Olimpiyat düzeyindeki müsabakalarda birinci sınıf atıcı olmayı hedefleyen bir atıcı için bir atış yöntemi olamaz. Bu durumda ve böyle bir atış yöntemi ile, bir atış tekniğinden bahsetmek bile yerinde olmaz. En fazla hüner, içgüdü ve doğal yetenekten bahsedebilirsiniz.. ama daha fazlasında değil. Dünyada birçok atıcı bu şekilde atış yapar...
- b. Diğer tarz, öncelik olarak hiçbir hedefi kaçırmamayı amaç edinmiş bir atıcının özelliğidir!. Besbelli, hüner, içgüdü ve doğal yetenek bu amaca ulaşmak için yeterli değildir. Özellikle bu durumda, atıcının son derece ilgi isteyen ve en iyi şekilde öğrendiği tekniğe hakim olması gerekmektedir. Aynı zamanda, kişi, en yüksek düşünce gücünü ve fiziksel hazırlılığını göstermelidir. Sadece “içgüdüyle” hareket edemez! Bu yöntem uyguladığında, “atıcı” tüm atış hareketine hazırlanılması ve en ufak detayına kadar sıkı, psikolojik ve zihinsel koordinasyona dayanarak “hakim olunması” gerektiğinin “farkında” olur; bu sayede hareket, müsabakalarda olduğu gibi, defalarca tekrar edildikten sonra bile, her zaman başarı ile uygulanır ve tamamlanır. Ayrıca atıcı, hareketinin, devamlı olarak, bir saniyenin birkaç onda biri gibi bir zaman diliminde uygulandığı gerçeğinin farkında olmalıdır. Buna rağmen, bu gerçek onu hiçbir şekilde “rahatsız” etmez çünkü o, bunun, uyguladığı bu sporun en önemli niteliği olduğunu bilmektedir. Teknik antrenmanı süresince, atıcı bunun üzerinde çalışmıştır ve “zihinsel zamanını uzatmayı” bir saniyenin birkaç onda birini... sonsuz saniyelere dönüştürmeyi başarmıştır!

Bu görüş açısından değerlendirildiğinde, benzer özellikleri olan sadece birkaç tane spor dalı olduğu aşıkardır; gerek hız, işin karmaşıklığı ve müstesna ama gerekli olan zihin ve beden arasında koordinasyon olsun gerekse tekrarın bezginliği olsun, ki, bu tekrar istasyondan istasyona değişse bile, atıcıya tüm müsabaka boyunca eşlik eder.

Ama bu sadece kabiliyet midir?..

Atıcılıkla alakadar tüm insanların, seyircilerin ve kitle iletişim araçlarının genel fikri, atıcının mükemmel, yüksek seviyede bir performans başarabilmeyi istediğinde, bu sporun ne kadar karmaşık olduğunu doğru olarak değerlendiremedikleridir. Bu spor dalının başlıca özelliğini “doğal kabiliyet” olarak görmektedirler. Önceden bahsedildiği gibi, yüksek standart ve yüksek amaçları olan atıcılar için bu yeterli değildir... Dünyanın her yerinde “teknik açıdan hırslı ve mantıklı” hazırlanmanın önemini kavrayan atıcılar (gerçekte o kadar

da fazla yok...) ve her müsabakada başarıyla bu teknik hareketi tekrarlayabilenler.. her seferinde alkışlarla kazananlar kürsüsüne çıkmakta ve.. destekleyici psikolojik hazırlığa fazla gerek duymamaktadırlar!

Herşeyin ötesinde, bu zor, daimi ve zeka gerektiren bir iştir...

İyi bir atıcı, teknik seviyesini “devamlı yüksek” tutmak için sürekli çalışır ve bunu yapmak, tarafsız olarak bakıldığında, her zaman o kadar kolay olmaz. Hedefleri onları nasıl kontrol edeceğinden ve kontrol edebileceğinden emin olarak bekler.. Genel olarak, herhangi bir zayıf anı olmaz. Yapmış olduğu hazırlığın bilinci şüphe veya teknik belirsizlikler yüzünden bozulamaz. Başka bir deyimle, atıcı her zaman hareketlerini, özellikle hedefleri vururken, teknik açıdan tamamıyla kontrol altında tutabileceği bir ruh hali olması gerektiğini bilir. Sürekli olarak tekniğini kontrol etmezse teknik açıdan bir gerilemenin kaçınılmaz olacağını ve bunun uzun bir zaman süreceğini ve kallesiz bir şekilde olacağını bilir.... ve eninde sonunda, bir an gelirken, performansı tehlikeye düşer! Bu olduğunda da, zarar zaten verilmiştir. Bu durumdan tekrar çıkabilmek uzun zaman alır ve çok yorucu olur!

Sürekli olarak teknik kondisyonunu kontrol etmenin öneminin farkında olan atıcı idman zamanında çok dikkatli olur. Onun ispatı sadece “kaç hedef vurdum?” değil, sergilediği performans açısından “onları nasıl vurdum?” olmalıdır!

Risklerin farkında olan atıcı, kendi duygusal halinde güvenilmezlik sezdiğinde, hatasının teknik nedenini büyük bir ihtiyatla ve keza son derece emin olarak anlamak için tüm gücünü kullanır. Şayet bunu yapmazsa, atıcı düşüncelerine yavaş yavaş bir şüphe gölgesinin nüfuz etmeye başlayacağını bilir. Bu gölge çözümlenmemiş bir problemin yüküdür ve bu problem ile büyük bir sorumlulukla ve açıklıkla yüzleşilmezse, kendi (sizin) atışının daha da büyük bir belirsizlik ve yetersizlik nedeniyle düzgün bir şekilde gerçekleşmemesinin nedeni olur. Bunlar kesinlikle ümitsizce atıcıya hedefi kaçırtan duygusal durumlardır!

İhtiyatlı bir atıcı kendini, başkalarının genelde yaptığı gibi, kaçırdığı hedefi tekrar çağırarak ve onu bir kere, iki kere...veya on kere vurmada kısıtlamaz ve bundan sonra problemin çözüldüğüne inanır. O daha da ileri gider ama hemen o dakika değil! İhtiyatlı atıcı anında durmaya... düşünmeye, analiz etmeye itina eder... ve sonra kişisel antrenmanlarını planlar. Bunu başkalarını rahatsız etmemek ve diğer atıcılar tarafından rahatsız edilmemek için kendi başına yapmalıdır. Ayrıca herhangi bir zaman kısıtlaması koymamalıdır ki problemi belirleyen sebepler üzerinde yerinde ve destekleyici kontrolleri yürütebilsin.

Bu özelliklere dikkat vermek demek, akıllı ve hazırlıklı bir atıcı olmak demektir. Teknik açıdan hazırlıklı bir atıcı, yeteneklerinin “farkında”dır ve bu, kesinlikle “onun gücü”, “onun “kendine güven”idir!..O sakinlik, iç rahatı ve derin bir zevk duygusu ile istasyona adım atacağı anı bekler... hedefin uçuşunu nasıl durduracağından son derece emindir... ve onu kesinlikle durduracağından!

Bir imtehana mükemmel bir şekilde hazırlandığını bilen bir öğrenci aynı psikolojik haldedir. İmtehanla iyimser, huzur, emin ve yeteneklerinin farkında olarak yüzleşir. Başarının, zengin ve tamamlanmış hazırlığı sayesinde, onun için kaçınılmaz olduğunu bilir! Ancak, aynı öğrenci, sadece birkaç gün sonra, iyi hazırlanmadığını bildiği başka bir imtehanla karşılaşabilir... ve tanınmayacak derecede değişir, kararsız ve endişeli olur.. ve “kendi az hazırlanmasından kaynaklanan “tedirgin ve şüpheli” ruh halinin üstesinden gelmesine yardım edebilecek psikolojik destek yeryüzünde yoktur!

Panik, endişe, kararsızlık...kararlılık: Bunlar ne demek?

Müسابaka sırasında bir atıcının zihnini ele geçiren (normalde bu antrenmanda hiç olmaz!) duygusal ve psikolojik ruh hallerini şimdi daha iyi anlamaya çalışmayı istiyoruz. İlk olarak sözlüğün bu terimleri nasıl açıkladığına bakalım:

- a. Panik: Gerçek veya hayali tehlikeye (duruma) dayanarak zihni ve bedeni ele geçiren tepki, refleks gücünü yok eder ve kişinin kontrol dışı hareketler yapmasına neden olur.
- b. Endişe: “Eziyet eden” bir tereddütün sebep olduğu telaş
- c. Emin olma: Gerçek veya hayali tehlikeler olmayan, olumlu bir ruh hali

Duygusal hallerin (panik, endişe, şüphe/kararsızlık) alemini incelediğimizde, birinci mertebede şüphe/kararsızlık olduğu barizdir, bu daha yoğunlaştığında “endişe” hali gelişir ve sonra da “panik”. “Şüphe”nin tanımı anlam olarak çok açıktır ve neticesi de aynı şekilde özeldir: “iyi tanımlanmamış ve/veya iyi öğrenilmemiş problem çözüm modeli” sonucunda “başarının yeterli olarak garantilenmeme hali”. Dolayısıyla, bizim durumumuzda, tanımlama olarak karşımıza çıkan problem hedefin ne şekilde sürekli ve tutarlı olarak vurulacağıdır. Ancak, şayet biz ya “problemi iyi bir şekilde tanımlamadıysak” ve çözmediyse yada onu çözümlenmeyi başarıp “problem çözüm modelini iyice öğrenmemişsek”, her iki örnekte de kendimizi hareketimizin sonucu hakkında “şüpheli” bir duruma sokarız. Şayet bu durum devam ederse “endişe” ve uç noktada “panik” haline neden olur.

Teknik seviyenizi değerlendirirken kendinize karşı insafsız olun... bu size yardım eder!

Teknik hazırlık ile psikolojik istikrar arasında varolan ilişkinin açıklayıcı incelemesini artık kapatmak istiyoruz. Mutlak “emin olma”, yeteneğimizin farkında olan atıcılar olmak ve etkili bir performans sergilemek istiyorsak girmemiz gereken zihinsel bir ruh halidir. Atıcı problemleriyle yüzleşmiş, onları çözümlenmiş, problem çözüm modelini mükemmel olarak öğrenmiştir ve istasyona “oyunu kontrol ettiğinin” ve bunun için gerekli teknik yeteneğe sahip olduğunun bilinci ile adım atacaktır! Uçan hedef onun hareketi üzerinde katiyen hiçbir psikolojik baskı yapmaz. Atıcı için uçan hedef sadece bir referans noktası ve atış hareketini başlatması için bir işarettir. Siz bu “zihinsel konuma” girdiğiniz zaman, çok

şükürki bu konum psikolojik nitelikteki problemlere artık fazla yer ayıramaz. Bu nedenle, “gerçek” teknik seviyenizi gerçekleştirmek için, hiçbirşey saklamadan ve kendinizi kandırmadan, kendinize karşı acımasız olun. Şayet bunu kendiniz başaramazsanız, tecrübeli bir atıcıdan yardım isteyin. Bu katı analiz sayesinde kendinizi geliştirmeniz için bir program düzenlersiniz.

Atış istasyonuna ne tür bir tavır ile yaklaşmam gerekir?

Küçük bir örnek bunu açıklamaya yardımcı olacaktır: Antrenman ve müsabaka sayılarınızın “veri bankası” (umarım hepinizin bilgisayarında iyi düzenlenmiş, devamlı güncellenen ve her istasyon ve her hedef için ayrı ayrı en az son iki senenin antrenman ve müsabaka sayılarınızı içeren bir “veri bankası” vardır) genel ortalama hedef vuruş sayınızı 25 hedef arasından 22.5 olarak gösteriyorsa, bu sizin atış tekniğinizin üzerinde çok daha fazla çalışmanız gerektiğini ifade eder. Farz edelim bir müsabakada 25 üzerinden 24 aldınız, bu iyidir ama hemen gidip arkadaşlarınıza o tek “aptal” hedefi kaçırma nedeninizi anlatmaya başlamayın... Bunu kendinize saklayın ve onun yerine kendinize hangi teknik özelliğin ve hangi zihinsel durumun 25 üzerinden 22.5 olan ortalama sayınız karşısında sizin 24 hedef vurmanızı sağladığını sorun! Her iki tutum tamamıyla farklıdır: Birinci olay, müsabakada başardığınız 24 sayı için “lüzumsuz mükafat” aradığınızı göstermektedir (sağlıksız bir ruh hali...”ben 24 hedef vurduğum için işe yarıyorum”) ve ikinci olay “sürekli” teknik gelişmenize odaklandığınızı gösterir... Bu çok daha faydalıdır ve aynı zamanda kendinizi kişisel tatmin yaşayan pozitif bir ruh halinde bulursunuz (“ben şimdiki teknik seviyeme nazaran çok daha fazla sayı yapmayı başardım ve ayrıca bunun nedenini de anlamış bulunmaktayım!. Kişiliğimi ve atış sayesinde kendimi kontrol etme kapasitemi geliştirmiş oldum ve bu nedenle kendimi tatmin hissediyorum!”)

Bu şekilde tartışmayı başardığınızda, müsabakaya karşı olan tutumunuz daha doğru ve daha kaygısız olur... bir istasyona, her seferinde sadece her zamanki gibi “buruk hayal kırıklığı” yaşayacağınız “mümkün görünmeyen zaferler” hayal ederek adım atmazsınız. Bunun yerine, kendinize, “veri bankanızın” zihninize büyük bir bağımsızlık ve tarafsızlıkla vereceği güzel bir hedef koyarsınız: 22.5! İddialaşın ve deneyin, mümkünse bunu yükseltin, en azından yarım puan ile... Kendinize hayalci ve mümkün olamayacak beklentiler yaratmak endişe haline neden olur, ve biz bu halin bizim sporumuza nasıl zarar verdiğini biliyoruz! Bu nedenle, bir müsabakada ortalama 2.5 hedef kaçırmaya önceden hazırlıklı olun! “Sıfır”lar geldiğinde “şaşırmayın” ve öfkeli bir halde izleyicilere stratejik hazırlığınızın zayıf kaldığını belli etmeyin. Mamafih, dikkatli ve tarafsız bilgisayarınızın önceki sayılarınıza dayanarak size gösterdiği beklenen “sıfır”lar müsabakanın sonunda bu sefer çıkmayınca pozitif manada şaşırın!

Tuhaf ama, zihinsel zayıflığı itiraf etmek teknik zayıflığı itiraf etmekten daha kolay...

Poligonda sık sık karşılaştığımız bir gerçek, atıcıların kendi teknik becerilerinin en sıkı takipçileri olduğudur (bu beceriler genelde biraz alelade olur). Bu muhtemelen arada sırada 25 sayı tutturdıklarından kaynaklanır ve fazla sayı yapamadıklarında bunu hayali “ruhsal zayıflığa” bağlarlar.

Allahtan önceden bahsedilen durum bu değildir. Ancak hala bu atıcıların problemlerine psikolojik nitelikte bir açıklama vermeleri daha kolay olur çünkü belki bu şekilde sorunun daha kolay çözümleneceğini zannederler. Fakat durum bu değildir. Atıcıların “gerçek” psikolojik problemlerinin çözümü çok daha zordur! Bu tuzağa düşmekten sakının aksi halde normal teknik bir sorunu varolmayan bir psikoloji soruna dönüştürsünüz. Kesinlikle kapsamlı, doğru bir analiz yapma görevini gerçek problemin ne olduğunu görmek için yerine getirmeniz gerekmektedir!

Ancak, gerçek, önemli, karmaşık ve zor psikolojik problemler tamamıyla farklıdır! Bunlar muhtemelen önemli uluslararası müsabakalarda zaferler kazanarak teknik açıdan ne kadar iyi olduklarını ispatlamış ama sonra birdenbire kazanmaya devam edememiş atıcılarda başgösteren problemlerdir!

Bu zor vak’aların analizleri sonucunda iki başlıca faktör ortaya çıkmıştır:

- a. Söz konusu atıcı, teoride en uygun atış tekniğine sahip olsa bile, artık bu tekniği doğru şekilde tatbik edememektedir.
- b. Psikolojik olarak “konsantre bir şekilde” hareketinin temel ve en önemli unsurlarına odaklanma yeteneği bir hayli tehlikeye düşmüştür ve sürdürülmesi nerdeyse artık olanaksızdır. Akli sürekli başka yerlere gider ve genelde konsantre kalabilmek için uyguladığı teknikler artık ona yardımcı olamamaktadır..

Bu vak’alarda, sadece psikolog ve antrenörün yakından yardımı, her ikisi kendi yetki alanlarında kalarak ve ilgili atıcının azami derecede buna hazır olması ve işbirliği ile, istenilen en iyi sonucu verebilir: atıcıya saplanmış olduğu “bu bataktan kendini çıkarmasına” yardımcı olmak!



“Nerde” hata yaptığınızı belirlemek için gayret edin!

Şimdiye kadar tüm yazdıklarımızdan sonra, belki bu sporda doğru psikolojik hazırlığa sadece nispeten önem verdiğimizizi ve bununla ancak özel durumlar için olduğunu zannetmekteyiz. Ancak, gerçek bunun tam tersidir.

Biz sadece atıcıya, probleminin psikolojik kaynaklı olduğunu düşünüp teknik hatalarını küçümsememesi için yardımcı olmak istiyoruz. Bunun performanslarına süreklilik katamayan atıcıların pratikte çok fazla ilgisini çekeceğini zannediyoruz. Böyle bir mantığın kullanılması çok tehlikeli olabilir ve sizi yanlış yola sokar. Atıcı “doğru şekilde teknik problemini belirlemek”, onu çözmek ve nihayet “problem çözücü modele” hakim olabilmek olan asıl sorunundan sürekli daha çok uzaklaşır.

Psikoloji ile hiç ilgisi olmayan, temelde sadece teknik nitelikte olan bir problemi bir psikolojik probleme dönüştürme hatasını yapmanızı ve bu sebeble ilgili insanlara boşuna lüzümsüzca vakit harcatmanızı istemiyoruz! Bu tüm çözümlerin en kötüsü olur.

Bu konudaki fikirlerimiz hususunda herhangi bir şüpheyi ortadan kaldırmak için, son senelerde, bu kavramı başlatanların arasında ilk sıralarda olduğumuzu ve beraber çalıştığımız bazı ulusal federasyonlara “devamlı” olarak bir spor psikolojisi uzmanı aracılığı ile profesyonel destekten faydalanmalarını sağladığımızı iddia edebiliriz.

Biz bu uzmanların yardımcı olduğuna inanmaktayız ve aşağıdaki şartlar altında bunu desteklemeye devam etmekteyiz:

- a. İlk şart spor psikolojisi uzmanının aynı zamanda “atış psikolojisi” uzmanı olmasıdır. Her ciddi profesyonel psikoloğun, bir atıcıya doğru şeyleri iletebilmesi ve onun teknik becerilerinden en iyi şekilde faydalanmasını sağlaması için, sadece “spor psikolojisinde” uzman olması yetersizdir... Onun “atışı bilmesi” ve atıcılar ve “teknik heyetle” ile yan yana yaşaması gerekir... Atışın özelliklerini “anlaması” gerekir...detayları... karakteristiklerini...ve sadece duygusal şartları değil. Herşeyden evvel, antrenör ile yakından çalışırken atıcının muhtemel “teknik hatalarını” anlaması gerekir... Böyle bir durumda, bir psikolog çok etkili ve çok faydalı olabilir. Bu noktada, çaba sarfederek ve birçok kişisel fedakarlıklarda bulunarak, “kil hedef” atıcılığını anlamayı ve o dünyaya girmeyi başaran önemli bir profesyonel psikoloğu hatırlatmak istiyoruz. Birlikte birçok başarılarla dolu anımız oldu ve profesyonel gelişimimiz için değerli tecrübeler yaşadık: Profesör Alberto Cei.
- b. İkinci şart, takımda bir “psikoloğun” varlığının, atıcının teknik açıdan kendini mükemmeleştirmesi ve geliştirmesi mecburiyetinden kaçışı olmamasıdır. Atış poligonunda en sık yaşanan tecrübelerden biri atıcının bize şu kelimelerle gelmesidir: “Antrenmanlarda gösterdiğim performans bir türlü müsabakalarda gösteremiyorum... Müsabakada ortalama vuruş sayım en azından bir veya iki hedef azalıyor!” Ve nihayet, şunu derler:

“...benim asıl üzerinde çalışmam gereken şey zihin oyunum!”. Bahse gireriz ki, şayet o an poligonda bir psikolog varsa hemen ona kaçarlar!

Teknik sınırlarını bildiğimiz bu atıcıların, nerdeyse her bir vak’ada, zihin oyunları üzerinde çalışmalarını gerekeceğine ve üstelik herhangi bir psikoloğa ihtiyaç duymadıklarına inanıyoruz. Aslında, her şeyden önce, kendi teknik sınırlarının farkına varabilmek için, onların tamamıyla alçak gönüllülük ile çalışmalarını lazım!.. En azından düzeltmeleri gereken tüm teknik problemlerini kesin olarak saptayana kadar.

Antrenman ve müsabakaya yaklaşım aynı zihniyetle ve altı atıcıdan oluşan takımın istediği zamana uyarak (yaklaşık 25 dakika) gerçekleşmelidir... Bu atıcılara teknik problemlerin varlığının genelde olumlu şartlar yüzünden “gizlendiğini” hatırlatmakta fayda var; örneğin tek başınıza veya iyi dostlarınızla egzersiz yaptığınız kendi antrenman sahanızın neden olabileceği gibi. Böyle bir konumda etrafımızda sadece “olumlu referans noktaları” bulunur. Herhangi bir strese maruz kalmayız... ve ruh halimiz çok iyidir. Antrenmandayız ve bir hedef kaçırmamızın herhangi reel bir sonucu olmayacak...”Biz sadece ...antrenmandayız!” Gayet olumlu dış etkenler ve psikolojik şartlarla desteklenen bu ruh haliyle, her şeyin iyi gittiğini “hayal etmek” çok basit. Böyle bir durumda, atıcının yaptığı tek kontrol hedefi vurup vurmadığıdır.... ve “nasıl vurduğu” değil ve birçok hedef olumlu şartlar altında vurulabilir, objektif olarak teknik seviyenin izin vereceğinden çok daha fazla! Bunun manası, olumlu şartlar altında teknik problemlerimizi gayri ihtiyari “gizlemeyi” başardığımızdır... Ama onları çözümlenemedik, onları sadece gizledik! Ve kendimizi müsabakada bulduğumuz an, her şey birdenbire değişiyor: “başlangıç” müsabakasının psikolojik gerilimi, atış poligonları (aynı olsalar bile, onları farklı “algılarız”), takım arkadaşları (kendimizin seçmediği ve bize tahsis edilenler, belkide antrenmandaki arkadaşlarımız kadar sempatik değillerdir), “kaçırılan hedefe verdiğimiz değerler” (antrenmanda kaçırılan hedefin hiçbir değeri yoktur.. ama şimdi vardır! Şimdi biz müsabakadayız... müsabaka... MÜSABAKADA...! Kaçırılan her hedef MÜSABAKAYI riske atar...! MÜSABAKA kelimesi kafamızda atıp durur!)... ve tam zamanında, “gizli” teknik problemler yine ordadır! Bu stresli şartlar insafsızca eski teknik sınırlarımızı ortaya çıkarır! Bilinçle veya farkında olmadan, gittikçe daha fazla onların varlığını fark ederiz ve performansımızın temelini oluşturan “kendimize olan güven” hislerimiz anında saldırıya uğrar.... Neticede performansımız kötüleşir... ve bu tamamıyla normaldir!

Şayet tekniğimizin üzerinde yaptığımız odaklanmış ve parlatılmış kapsamlı çalışmanın sonunda psikolojik tedirginlik sorunlarımız devam ederse (çok nadir olarak), psikolojik destek önemlidir ve problemleri ortadan kaldırabilir. Ancak, bir atıcının buna objektif olarak kendi başına karar vermesi çok zordur!

Onbirinci bölümü, “Adım Adım”ın son bölümünde atışla ilgili birkaç psikolojik unsura değineceğimizi ve onlarla nasıl baş edebileceğimize dair bazı pratik ipuçları vereceğimizi söyleyerek bitirmiştik. Şimdi atıcılığın psikolojik unsurlarıyla

pratik bir şekilde ilgilenmeye devam edelim. Kuşkusuz şimdiye kadar farkına varmışsınızdır, önceden yapılan analizler çok önemli bir pratik unsuru açıklamaya teşebbüs etmiştir: Bu, her yönüyle genelleştirildiğinde, nedeni basit veya karmaşık teknik hatalardan başka birşey olmayan şaşkınlık durumudur ve bu durumu siz psikolojik zayıflık olarak sıfatlandırmaya eğilimlisiniz. Sadece teknik hataları ortadan kaldırırsanız, bu farz olunan psikolojik zayıflık sanki bir sihir yapılmış gibi yok olacak veya net bir şekilde azalacaktır. Geçmişte tüm antrenman yıllarımız boyunca bu tür durumları çok yaşadık.

Doğru düşünebilmenin manası hakkında

Teorik ve pratik bir skeet seminerinin sonunda öğrencilerden biri, son birkaç günde birlikte öğrendikleri yeni şeyler hakkında son izlenimlerini ve değerlendirmelerini yapmayı yeni bitiren bir grup atıcı arkadaşının yanına gider. Gülümseyerek ve gözleri parlayarak konuşur: “Bu seminerden önce, bir müsabakada düşünürken yüz ifadem çok konsantre olurdu. Aslında bunu gerçekten ihtiyaç duyduğumdan değil daha çok rakiplerimi etkilemek için yapardım! Nitekim, hiçbirşey düşünmediğimi farkettim!... Ve düşüncelerim kontrolsüzce gidip geliyordu... ve kafamın içinde vızıldayan şeylerden biride devamlı tekrarlayan bir düşünceydi: “Kaçtırmamaya dikkat et. Aksi halde müsabakayı kaybedersin”..Bu yüzden bizim sporun temel unsurunu unuttuyordum: hedefi! Onun yerine “atış” veya daha kötüsü “MÜSABAKA”yı koymuştum. İyi ki, hala aynı ifadeyi takinsam bile, artık üzerinde konsantre olabileceğim bir teknik resim var... Hatırlamam ve zihnimde hayata geçirmem gereken canlandırmalar var. Bütün bunlar aklımı meşgul ediyor ve dolayısıyla dalgınlık ve düşüncelerimin sapmasına sıra kalmıyor! Yapmam gereken şeylere sürekli odaklanmam gerektiğini biliyorum.. ve düşünmeye değer çok şey var, dolayısıyla zaman uçup gidiyor...ve bir bakıyorum istasyona yürüme zamanım gelmiş ve atış sırası bende.”

Bir kere daha: Atıcı atış turunda iyi bir başlangıç yapabilmek için gerek pozitif gerekse negatif kilit kavramları kendi zihniyetiyle ve kendi duygularıyla üretir.

İyi düşünceler:

1. Üzerinde konsantre olacağım şeyler var
2. Hedefi düşünüyorum
3. Aklımda hayata geçirmem gereken canlandırmalar var.
4. Yapmam gerekenlere konsantreyim
5. Zaman çabuk geçiyor, dalgınlığa veya düşüncelerin sapmasına sıra yok... ve benim atış sıram geldi bile.

Negatif düşünceler:

1. Rakiplerimi etkilemek için konsantre olmuş gibi davrandım

2. Hiçbirşey düşünmedim
3. Düşüncelerim oraya buraya dağıldı
4. Kendime “Hedefi kaçıрма!” dedim
5. TUR’UN kesin sonucunu düşündüm
6. MÜSABAKA’NIN kesin sonucunu düşündüm

Konsantre olmayı daha evvel öğrenin....antrenmanda başlayarak

Farz edelim normal davranış modeline sahip atıcılardanız.

Sinirli davranış modelinde, onun tanımlamasına istinaden, çoğu zaman bir düşünce, hareketi geciktirir veya hatta engeller. Bu durumda psikolojik destek besbelli zorunludur. Ancak şunu söylemek isteriz, şimdiye kadar daha hiç, sportmence bir bakış açısından, sinirli davranış modeli sergileyen birinci sınıf bir atıcıyla karşılaşmadık. Besbelli tavırlardan biri diğerini dışlıyor.

Normal kişilikte bir atıcı düşüncenin önemini farkındadır. Düşüncelerini doğru kullanarak belirli bir teknikten en faydalı şekilde yararlanacağını bilir. Hiçbir şekilde güvensizlik belirtisi göstermez. Gurur ve haysiyeti, kendine verdiği değer çok fazladır ve en kısa zamanda istasyona yürüme sırasının ona gelmesi ve hedefleri vurması için büyük bir arzusu vardır. İyimserdir, rahattır, emindir ve teknik becerilerinin farkındadır! Gerek antrenmana başlarken, gerekse müsabaka başlangıcında poligonda olmanız gereken konum budur. Şayet bu konumda olduğunuzu “hissetmiyorsanız”, kendinize bunun nedenini sorun... ve güvensizliklerinizin hala nerde gizlenmiş olabilecekleri konusunda dürüst olun...

Tekrar edeceğiz: Atış istasyonuna ayak basar basmaz, antrenaman dahil, otomatik bir mekanizmanın yürürlüğe girmesine izin verme mecburiyetimiz var, bizim “konsantrasyon” zamanından “gevşeme” zamanına geçmemize imkan veren bir “rutin”. Bunun bize bir düzen vermesi gerekir, önceden bahsedilen atış arkadaşımızın davranış modeline “ayın, rituel” damgası verir ve becerilerimizi en iyi şekilde kullanabilmemiz için olumlu şartlar yaratır.

Size pratik açıdan “konsantrasyon” ve “gevşeme” konularında birçok kitap olduğunu belirtmek isteriz. Yoga, Zen, tüm uzak doğu felsefeleri ve otomatik davranış antrenmanlarının çoğu konsantrasyon ve gevşeme tekniklerine dayanmaktadır. Ancak, şayet merakınızı sadece kil atıcılığı bünyesinde (tir au vol) sunulan yardımlarla sınırlarsanız... kendinizi hem karmaşık hem de çekici ama bir atıcı olarak ihtiyaçlarınıza fuzuli olan felsefe dünyasını derinlemesine araştırmak kavramından ayırırsınız.....Bu dolambaçlı yoldan gitme kararı sizi herkesin izlediği yoldan çok uzaklaştırır! Aklınız için varoluşa ait yeni senaryoların kapılarını açarsınız ve hayatla ilgili birçok unsura farklı gözlerle bakarsınız... skeet atıcılığı dahil!

İşte bu nedenle bir spor psikoloğuna danışmak daha iyi olur. Sizin durumunuzda biri için o, bu ciltlerden çok faydalı şeyler bulmayı başarmıştır ve kendini konsantre olmanız ve gevşemeniz, tamamıyla, somut bir şekilde becerilerinizi

geliştirmeniz ve düzenlemeniz için pratik ipuçları vermekle sınırlandırmıştır. O, ihtiyaçlarınıza göre, abartmadan veya daha ktleştirmeden, ve sadece gerçekten gerekli olduğu derecede, bu Şeylere düzen getirir.

Örneğin bir skeet turunda, 25 dakika boyunca doğru Şeyleri yapmaya alişmanız gerektiğini aklınızdan çıkarmayın. Sadece bu önemli nokta sizin, "psikolojik direnme" ve konsantrasyondan gevşemeye geçmenin de bu 25 dakikalık zaman zarfı için eğitilmesi gerektiği gerçeğini düşünmenizi sağlamalıdır.

Şayet bunun tekniğinizin potansiyelinizde akıcı bir Şekilde gelişmesini istiyorsanız, bunun antrenmanda da yapmanız gereken asıl Şey olduğu hususunda ikna olmalısınız. Eğer zihninizi tekniğiniz ile aynı derecede eğitmezseniz, bu 25 dakika boyunca sırayla gevşeyip konsantre olamazsınız, müsabaka turları da dahil! Ondan sonrada Őikayet etmek saçma olur....

Şimdi tek atıcı için skeet turlama süresini inceleyeceğiz: Tüm skeet turu boyunca, atıcı yaklaşık 21 dakika boyunca "yedekte" bekler ve istasyonda dört dakika ve 40 saniye boyunca "faal"dir. Şimdi bu süreleri tek istasyona devredelim. Atıcımız yaklaşık iki dakika ve 40 saniye boyunca yedekte ve istasyonda yaklaşık 35 saniye harekettedir. Burda görünüşte kısa olan zaman dilimlerinden bahsediyoruz. Halbuki, gerçekte, bu sreler, atıcı tarafından nasıl idare edildiklerine göre, teknik seviyenize göre veya ondan alakasız olarak, sayılarınızı kısmen veya tamamıyla belirleyebilirler.

İlk olarak mantığımız ve psikoloğun, tur başlamadan evvel ve tur dahilindeki bekleme sürelerinde, neleri yapmamamızı önerdiğine bir göz atalım.

a. Yapmamız gereken Şeyleri aşırı önemsemek. Sadece bir spor yapıyoruz, o yüksek seviyede bir spor olsa bile. Ne hayatımız, nede sevdiklerimiz ve Őerefimiz buna bağlı değil. Bu sadece bir spor.

b. Yaptığımız hataları fazla eleştirmek. Yapmış olduğumuz hatalar "geçmişe" ait ve onları "gelecekte" inceleyeceğiz ve düzelteceğiz. Artık onların üzerinde hiçbir etkimiz yok. Ancak, "Şu andaki durumumuzu" etkilemelerine izin vermeme mecburiyetimiz var.

c. Acele etmek! Bir tur yaklaşık 25 dakika sürer. Fazla aceleci davranmak aşırı gerginlik ifadesi ile sonuç hakkında endişe duymanın birleşiminin göstergesidir. Sonuç, onu nasıl oluşturursak öyle olur, yani Şimdi yapacağımız gibi, sabırlı bir Şekilde ve bir andan diğerine ilerleyerek.

d. Yenilgiden korkmak. Yenilgi bir ceza değil ama başarı yolunda karşınıza çıkabilecek muhtemel bir vukuattır... Başarı bir yolculuktur, son durak değil!

e. Rakibinizin akıbetiyle ilgilenmek. Atışta, rakip yoktur. Her atıcının yapabildikleri ve yapamadıkları konusundaki cevapları kendinin bulması gerekir.

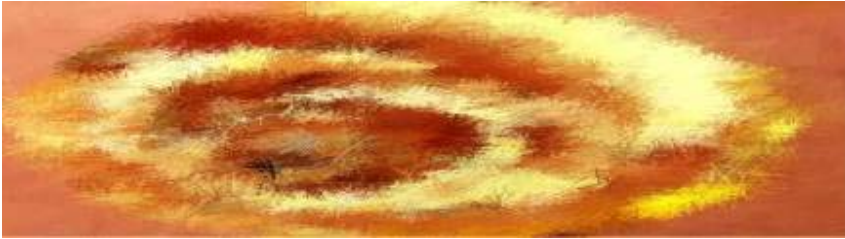
f. "Atış turunun" sonucunu düşünmek veya daha kötüsü, tüm "müsabakanın" sonucunu. Siz bir hedefe atış yapıyorsunuz! Bir "tura" veya bir "müsabakaya" atış yapamazsınız. En iyi atıcı bile, bırakın müsabakanın, tam bir turun sonucu üzerinde bile iddiaya giremez. Ancak, her zaman "tek bir hedef vurma" üzerinde bahse girebilirler...

g. Düşüncelerinizin kontrolsüzce oraya buraya gitmesine izin vermek. Bu olursa, spor dalımızın en hayati unsuru olan "hedef" aklımızdan çıkar.

Yapmamamız gereken bu şeylerin sinsice aklımıza sızmasını engellemek için, istasyonlar arası bekleme sürelerimizi "faydalı düşünceler ve davranış şekilleri" ile doldurmamız lazım.

Size yapmanızı önerdiğimiz şeyler, sadece psikolojik atış uzmanları tarafından tavsiye edilen imkan dahilindeki "rutin" hareketlerdir. Bu rutin hareketlerin avantajı, başka atıcılar tarafından denenmiş oldukları ve onların "gevşeme" ve konsantrasyon" devrelerini desteklemeye yardım etmiş olduklarıdır. Tabiki, bu ana modeli kendi kişiliğinize uydurmak için değişiklik yapmak mümkündür ve iyi olur. Her halukarda, bunun neticesi, bir istasyondaki hareketle diğeri arasındaki iki dakika 40 saniye bekleme süresinde "kendinizi doğru düşünmeye zorlamak" olmasıdır.

Şimdi bu bekleme zamanlarını iki önemli aşama için kullanmaya alışalım:



Psikofiziksel enerjilerin patlaması

Gevşeme

İstasyondaki hareketimizi şimdi tamamladık. Psikofiziksel enerjilerimizi "patlayıcı madde gibi" tükettik. Bunları bir gevşeme safhası ile tekrar kazanmamız lazım. Şimdi birkaç onda bir saniye boyunca "tamamıyla zihni boşaltmak" zaruri olur. Bu konum sadece bir psikoloğun yardımı ile yaklaşık sekiz haftalık devrelerde olur. Amaç aklınızı birkaç dakika boyunca olabildiği kadar atıştan uzaklaştırmak ve buna bağlı gerginlikleri rahatlatmaktır. Bunun yanısıra, aşağıdaki rutin hareketler de işler..

1. Gözleriniz aşağıya bakarak 10 çok uzun adım atın
15"

2. Üç derin nefes alın ve ciğerlerinize girip çıkan havanın sesine konsantre olun
15”

3. İki kere 10 adım atın ve yavaşça adımlarınızı nefes alış ritminizle senkronize edin;
30”

4. Hayalinizde sizi neşelendirecek bir sahne canlandırın (önceden yaşadığınız ve sizi etkilemiş olan bir olay)
20”

Toplam gevşeme
80”

Konsantrasyon

Düşüncelerimizi atıştan ve onun neticelerinden uzaklaştırmayı bir dakikadan daha fazla süre boyunca başardık. Gevşeme rutinimizde önerilen şeylerden başka hiçbirşey düşünmedik ve sadece onlara “odaklanmış” şekilde kaldık. Şayet bunu başarmadıysak, hareketleri doğru şekilde yapmayı yeterli olarak denemedik demektir. O zaman çabalarımızı daha yoğunlaştırmalıyız. Bunu yapmayı başarana kadar, diğer düşünceler aklımıza girebilir ve performansımıza mani olabilir.

Artık dikkatimizi istasyona yürümeden önce olan “konsantrasyonumuzun” en önemli safhasına koyma zamanı geldi.

1. Herşeyin içimize yönlendirildiği (dikkatimiz nefes alışımızın sesine, aklımızdan sayışımıza ve dışarda olan olaylardan bizi ayırmak için aşağıya doğru bakan gözlerimize yönlendirildi) psişik safhamızdan çıkmalı ve yeniden atıcılık dünyasına girmeliyiz. Fiziksel sezilerimizi tekrar kazanmalıyız ve bunu yukarı doğru bakarak ve süratle gözlerimizi kırparak ve birkaç kere parmak ucunda durup bir yandan da büyük bir azimle tüfek sapını sıkarak yapabiliriz. Bütün bunları bir sonraki istasyonunuza giderken aynı anda yapabilirsiniz.
15”

2. İki fişek seçin ve dikkatle kutularını inceleyin. Kalitelerine, dayanıklılıklarına ve güvenilirliklerine hayranlık duyun, bu size kazanma hareketinizi başarmanızı sağlar.
10”

3. Zihninizde uçan hedefi ve atış hareketinizi canlandırın. Bu harekette bildiğiniz ve atış tekniğinizde hakim olduğunuz herşey olmalıdır. Canlandırma demek zihninizde hareketinizi yaşamak demektir. Aklınızla ve vücudunuzla düşünmek ve birbiriyle eşgüdümlü olarak, ahenk, zerafet ve uyumla hareket eden kaslarınızı, kollarınızı, sol elinizi ve sağ elinizin işaret parmağını algılamak demektir.

20”

4. Atış sırasının size gelmesine yaklaşık yarım dakika kaldı. Sakin olun, çünkü sükunet güçlü olanın faziletidir! Şimdi gerçekten uçmakta olan hedeflere bakın. En son detayına kadar hedeflerde uygulayacağınız hareketleri canlandırın. Şu andan itibaren uçtuğunu gördüğünüz her hedefte bunu yapın, hem tek hedeflerde hemde dublelerde, sanki şimdiden istasyona varmışsınız gibi. Yöneten baş oyuncu olacağınız vakit yaklaşıyor, siz, hedef değil!...Hedefin akibeti şimdiden kesinleşti!

25”

5. İstasyona yürümenize sadece birkaç saniye kaldı. Güneş gözlüklerinizi ve şapkanızı düzeltin ve ellerinizi kuurulayın... İstasyon boş. Sıra sizde..

10”

Toplam konsantrasyon

80”

Aksiyon istasyonda

İstasyona yürüyün ve onu “ele geçirin”. Onu “sizin istasyonunuz” olarak düşünün. Ayaklarınızın sağlam bir şekilde istasyona bastığını hissetmeniz lazım! Görüşünüzü ve dikkatinizi bilinçle ve soğukkanlılıkla “kontrol alanına” odaklayın ve size güven veren kontrol alanınızda uçan hedefi gözünüzde canlandırın. Dikkatle tüfeğe bir veya iki fişek takın. Tüfeğinizi kapatırken derin nefes alın ve gevşek bir adeste sistemiyle doğru başlangıç pozisyonunu alın. Dışarı nefes verdikten sonra, hedefi çağırın ve atış hareketi tamamlanana kadar nefesinizi tutun. Hedefin belirmesi sadece sizin hareketinizi başlatmanız için bir işarettir... ve hareketiniz, sizin, kendinizin, geliştirdiği tüm tekniğin uygulanmasıdır! Sakin olun, konsantre olun ve bir önceki hedefin sonucu ne olursa olsun, aynı “rutin hareketleri” aynı “adetler” ile istasyondaki diğer hedeflerde de tekrarlayın!

35”

Sekizinci istasyondan sonra, tur tamamlanmıştır. Artık gevşemeniz ve mümkün olduğu kadar önceki hareketlerinizi yapmaktan zihnen çekinmelisiniz. Bitirmiş olduğunuz tur hakkında olumlu veya olumsuz herhangi bir yorum yapmayı red edin. Müsabaka bitene kadar kaçırmış olduğunuz hedeflerin analizini yapmaktan kaçının. Kenar hakemliğine atanana kadar onbeş dakika gözleriniz kapalı dinlenebileceğiniz rahat bir yer arayın... Gerekirse yavaş yavaş birşey için.

Şimdi tekrar atış dünyanıza dönmeye hazırsınız. Bir önceki turdan herhangi birşey sizin için açık değilse, şimdi onu antrenörünüzle konuşma sırası.. ama sadece sakın bir şekilde.

Bir seri ile diğeri arasında ne yapmalısınız?...

Hapsedilmiş gibi olmayın, sadece mümkün olduğu kadar normal olmaya çalışın.. herhangi bir tartışmadan kaçının... Neşenizi koruyun... Diğerleriyle atış veya kaçırılan hedefler hakkında konuşmaktan kaçının...

Rahatlayın, en sevdiğiniz müziği dinleyin, okuyun, birşey yiyin...Şayet terlediyseniz mineral ve tuz tüketin! Bir sonraki turdan evvel yirmi dakika var. Kaslarınızı harekete geçirmek için "hafif esneme" hareketleri yapın. Tayin edilen antrenman alanında birkaç tüfek omuzlama egzersizi yapın, aynı mini antrenman sahanızdaki çizgilerde yapmaya alışık olduğunuz gibi.

İstasyona yürümeden on dakika evvel bir sonraki turunuzun poligonuna ihtiyacınız olan herşeyi taşıyın. Oturun, rahatlayın ve hedefleri gözlemleyin... Onlar her zaman istediğiniz şekilde olmaz.. Belki daha yüksek veya daha alçak olurlar.... onları gözlemleyin, ama etkilenmenize izin vermeyin! Bu hedeflere atış yapacaksınız ve onları vurmaktan başka seçeneğiniz yok! Yüksek uçsa da alçak uçsa da, namluyu sol elinizle yönlendirerek, hedefte önlemeyi başaracak tekniğinize hakimsiniz.! Bu sizin atış yönteminizin güçlü noktalarından biridir. Sıranızı beklerken, zihninizle birkaç "hareketi" taklit edin.

Fiziksel hazırlık hakkında...

Aynı atış tekniğini kullanarak kazanan kişi, daha iyi fiziksel antrenman yapmış ve atletik olarak daha dayanıklı olandır... Antrenman hayat tarzınızın sürekli bir parçası olmalıdır. Yüzme, koşu veya jimnastik gibi beden hareketleri sizin aerobik becerilerinizi geliştirir ve kaslarınızı kuvvetlendirir. Bu faaliyetleri haftada iki veya üç kere her sefer 60 ve 80 dakika uygulayın.

Sonuçlamak için..



Yolda....

Yolculuğumuzun son kısmında size Amerikalı yazar Robert M. Prisig'in "Zen ve Motorsiklet Bakımı Sanatı" adlı romanındaki yolculuğundan bahsetmek istiyoruz. Belki kitabın adı biraz eksantrik gelebilir ama içeriği aydınlatıcı unsurlarla doludur. Hikayenin baş kahramanı bir yaz sabahı çok sevdiği eski motorsikletine biner, 11 yaşındaki oğlu da arkasına ve bir çift dostuda da yanlarında başka bir motorsiklette giderler. Yolculuklarına önceden tespit edilmiş bir yere varmaktan çok sadece seyahat etmek için çıkarlar. Başından itibaren herşey birbirine karışır, sürekli değişen manzara, bataklık, çayırılık, orman ve kanyonlar... Kişilerin akıllarına devamlı hatıralar dolar ve kahramanların etrafında inatçı düşünceler yoğunlaşmaya başlar.

Arkadaşı durur çünkü bir arızası vardır. Küfreder ve ne yapacağını bilemez. Öfkelenir ve motorsikleti tekmeler.

Hikayeyi anlatan, motordan anlayan bir motorsikletciyi, motorun nasıl işlediğinden anlamayan biriyle neyin ayırt ettiğini merak eder. Kişi kendi motorsikletinin bakımı için ne gibi önlemler almalıdır? Bu heyecanlı kitabın tüm konusu, teknolojinin gerçekten ne ifade ettiğinin derin konu dışı sözleriyle, bu mecazi ifadenin üzerinde kurulmuştur. Neden teknoloji öfkeyi hareket geçiriyor? Kalitenin manası nedir? Neden Kalite olmadan yaşayamıyoruz?

Sanırım bize "Adım Adım"ın uzun yolculuğunda sabırla eşlik eden herkes bu hikayede kendini bulur. "Kendi motorsikletiniz" ile tanışmanın önemini anladınız . Bu skeet atıcılığı sanatı kadar kendinizi de tanımaktır. Zarifleştirilmiş hareketinizin vazgeçilmez referans noktasının Kalite olduğunu kabul ettiniz. Teknik, fiziksel ve psikolojik hazırlıklarınızı tehlikeye düşürecek herhangi birşey yapmayacağınızı ve onların her zaman yüksek kalitede olmaları gerektiğini öğrendiniz.

Artık nerdeyse yolculuğumuzun en sonuna geldik ve "Tanrısal olan" bir bilgisayarın çipinde veya bir motorsikletin vites kutusunda da, dağın zirvesinde veya açan bir çiçeğin yaprağında durduğu kadar huzurlu olandır..." diyen Amerikalı yazar, Prisig tekrar aklımıza geliyor.

Alçak gönüllülikle içimizden şunu ilave etmek geliyor: "Tanrısal olan aynı zamanda, şayet rüyanızın gerçekleşmesine engel olan en son şey oysa, bir hedefi dumana dönüştüren zarif harekette de vardır"