

Propozycja programu szkolenia wstępnego w strzelectwie dla dzieci szkolnych

(I etap nauczania)

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

W pięcioboju nowoczesnym strzelanie podczas zawodów jest konkurencją jedyną w swoim rodzaju, niespotykaną pośród wielu różnorodnych konkurencji w sporcie strzeleckim. Pięciobojowe strzelanie odbywa się z pistoletów laserowych i rozgrywany jest w trakcie biegu (4 x 800). Sama broń, której używają zawodnicy jest to broń pneumatyczna (precyzyjna) dostosowana tak, żeby zamiast śrutu do tarczy elektronicznej docierała plamka lasera. Parametry tarczy jak i samej wielkości plamki laserowej pozostały takie same jak przy strzelaniu ze śrutu (tarcza - 59,5 mm czarne pole tarczy "7"; kaliber - /plamka laserowa/ 4,5 mm). Tarcza nadal znajduje się w odległości 10 m od zawodnika.

To co jest całkowicie odmienne od poprzedniego systemu to to, że wynik w strzelaniu to nie liczba zdobytych punktów ale czas, w którym zawodnik trafia 5 celnych strzałów (min wartość 7,3), a także to, że zawodnicy strzelają na zmęczeniu (poza pierwszym strzelaniem, które rozpoczyna konkurencję łączoną). Te radykalne zmiany w rozgrywaniu strzelania w pięcioboju nowoczesnym nie zmieniły jednak podstaw, które powinien posiadać każdy zawodnik rozpoczynający przygodę w pięcioboju.

Jak w każdej dziedzinie wymagającej danych umiejętności, tak i w strzelectwie istnieją tzw. ABC, które młody zawodnik powinien poznać i opanować w jak najlepszym stopniu.

Poniżej zostało przedstawione kilka aspektów, na które trener rozpoczynając pracę na strzelnicy winien zwrócić uwagę kształtując prawidłowe wyobrażenie ruchu i elementy techniczne niezbędne do oddania poprawnego strzału.

Istotny jest również fakt, że wstępne szkolenie można prowadzić zarówno z pistoletu laserowego jak i pneumatycznego - śrutowego.

I. NAUCZANIE PRZYJMOWANIA POZYCJI STRZELECKIEJ

1. na siedząco
2. na stojąco bez broni
3. na stojąco z podpórką
4. w kierunku lustra
5. do ściany, białego tła
6. do tarczy

II. NAUCZANIE PRAWDŁOWEGO CHWYTU BRONI

- 1) strzelanie z podpórki
 - a) ramię i broń podparta
 - b) tylko rękojeść na miękkiej podpórce (nie pozwala na rozluźnienie mięśni trzymających pistolet)
 - c) podparcie jedynie przedramienia tuż za nadgarstkiem – dobry test na sztywność nadgarstka (nie więcej niż 20/30 strzałów)
2. strzelanie z podwójnym wyciśnięciem
3. ćwiczenia bez broni – wyobrażenie sobie, że trzymam broń i praca palca
4. ćwiczenie samych wjazdów

III. CELOWANIE

1. nazewnictwo !!!
2. wyjaśnić jaki „obraz” ma widzieć zawodnik (rysunek)
3. zgrywanie przyrządów w pozycji siedzącej do białego tła, początkowo bez pracy na języku spustowym
4. zgrywanie przyrządów w pozycji stojącej do białego tła, praca na sucho
5. strzelanie do białego tła (nie przejmować się, że z laserów nie ma kontroli w postaci strzałów na tarczy)
6. strzelanie do tarcz szkoleniowych
 - a) białe tło
 - b) linie pionowe, poziome, skrzyżowane
7. strzelanie do tarczy Ppn / PLT / H&M
8. po kilku treningach zawodnik rysuje obraz przyrządów jak widzi.

IV. POKONYWANIE OPORU JĘZYKA SPUSTOWEGO

1. broń na podpórce, na palec zawodnika działa palec trenera; następnie zawodnik sam pracuje na spuście bez celowania
2. zawodnik sam pracuje na języku spustowym obserwując palec
3. strzelanie do białego tła w postawie siedzącej i stojącej
4. strzelanie do tarczy w postawie siedzącej i stojącej
5. strzelanie z podwójną pracą palca na języku spustowym

V. STATYKA = WTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA

1. utrzymywanie broni w złożeniu w interwałach 30" celowanie/ 30" trzymanie w górze ręką przeciwną (nie ma konieczności celowania)

Powyższe pięć zagadnień to przysłowiowe "ABC", które powinno zostać przekazane zawodnikom z największą starannością , ponieważ tylko opanowanie podstaw w wysokim stopniu gwarantuje dalszy rozwój i osiągnięcie wysokich rezultatów w przyszłości.