**Осмысленные советы стрелкам IPSC от стрелков IPSC.**

Опубликовано 14 октября 2010

Тэги: [Разное](http://www.nikit.in/news/?tag=other) [Начинающим](http://www.nikit.in/news/?tag=beginners)

Нарыл в интернет подборку советов спортсменам, высказанных в разное время разными стрелками и собранными в одном месте кем-то трудолюбивым. В качестве источника фигурировал Brian Enos Forum, так что кому интересно читать это в английском оригинале - можно погуглить. Я привожу свой перевод.

--------------------------------------

Избегайте перезарядок на месте когда это возможно. Всегда планируйте упражнение так, чтобы перезаряжаться в движении.

Ежевечернее холощение сильно увеличит вашу уверенность когда вы выйдете на упражение.

Вы должны практиковать стрельбу сильной и слабой рукой регулярно. Если не хотите быть неприятно удивленными на матче. Я видел плачущих взрослых мужиков.

Если хотите добиться совершенства, вы должны искать свои слабости и сделать их своими сильными сторонами, или, как минимум, чтобы это перестало быть проблемой.

Когда планируете упражнение, смотрите на него с разных углов. Не сбрасывайте со счетов необычные пути по площадке, это может сэкономить вам время.

Стреляйте ради очков.

Ожидание падения металла занимает время.

Вы можете заступать за штрафные линии, если вы не стреляете когда там находитесь.

Хорошие стрелки из вашего клуба возможно могут помочь вам, стоит только попросить.

Ваши выхват и перезарядка должны быть уверенными и стабильными, даже если они не очень быстры. Сорванная зарядка - это катастрофа на соревнованиях по скоростной стрельбе или на квалификации.

Доверьтесь своим навыкам и стреляйте в темпе, которые вы можете достичь чтобы при этом видеть все что вам нужно видеть. Никогда не спешите.

Не доверяйте своему ощущению скорости. Используйте таймер для проверки и поиска ментального состояния, которое дает вам наилучшее время.

Если вы стреляете из револьвера - много тренируйте перезарядку.

Самоуверенность ведет к ухудшению внимательности. Не теряйте интереса к стрельбе из-за перетренированности.

Оставайтесь "голодным". Никогда не будьте удовлетворенным.

Слушайте всех (других).

Найдите кого-то более опытного, кто мог бы покритиковать ваш стиль и исполнение.

Учитесь вырабатывать свою способность все замечать что происходит во время стрельбы. Это включает в себя визуальную, аудио и пространственные ощущения.

Получайте удовольствие. Если вы хотите злиться на себя - идите в гольф.

Плавность очень быстра.

Если у вас есть план - придерживайтесь его.

Смотрите как стреляют профессионалы всегда когда есть возможность. Не просто смотрите, а наблюдайте и оценивайте.

Учитесь как строится точный выстрел.

Во время тренировки попробуйте выложиться на полную, чтобы понять на что это похоже. И потом попробуйте сделать это еще быстрее.

Пробуйте стрелять на 50 метров и далее во время тренировок.

Всегда полные магазины. Не кладите пустые в подсумки.

Убедитесь, что видите все мишени до того как начнете стрелять и что вы знаете свой план как их стрелять.

Придумайте себе стартовую "мантру" и пользуйтесь ей всегда перед звуком таймера, даже на тренировках.

Мушка ровно с целиком.

Считайте выстрелы, экономит время.

Чем больше вы тренируетесь и чем более сложные ситуации тренируете, тем лучше нервам в день матча.

"Победитель сосунок!" Получайте удовольствие, а плохое отношение оставьте дома.

Вы не можете сделать мисс достаточно быстро.

Найдите точку на мишени. Туда и стреляйте.

Учитесь останавливаться плавно и начать стрелять когда, или до полной остановки.

Не ищите глазами пулевые отверстия!!!

Выберите одну или две вещи, которые вы хотите улучшить и думайте о них все время. Если вы не имеете картинки в голове, этого будет сложно достичь.

Многие люди выводят из себя судей, когда готовятся стрелять. Всегда обращайте внимание на судей подходя к линии. Смотрите им прямо в глаза когда они к вам обращаются. Общайтесь с судьями, это избавит вас от многих печалей в один прекрасный день. (Прим. меня: не зли судью, тебе же хуже будет).

Если вы не получаете удовольствия, значит делаете что-то не так.

Если вы стреляете в минорном классе, то вы ОБЯЗАНЫ попадать строго в Альфы. (Прим. меня: это у нас все в миноре, а у них в одном классе будет и минор, и мажор, и чтобы конкурировать с мажором минору нужно минимум собрать все очки, т.к. по скорости все остальное у сопоставимых противников будет одинаково).

Маленькая мишень - маленький мисс.

Составьте чеклист чего брать на матч, чтобы потом не возвращаться домой забыв что-то нужное.

Возьмите воду и перекусить чтобы поддерживать в теле энергию.

При планировании поездки на соревнования учитывайте капризы погоды.

Если планируете стрелять под критически опасным углом спросите судью заранее, не будет ли он считать это разбитием угла безопасности. Потом будет поздно.

Холостите по группам небольших мишеней, в дополнении к вашим холощениям в движении. Это очень поможет.

Вы должны уметь стрелять в движении с уверенностью.

У вас в голове должны быть позитивные мысли, а не негативные. Например: "Я попаду дважды в Альфу", а не "Я лучше не попаду чем не выстрелю".

Не бойтесь спорить с судьей если уверены что попали. Вы можете победить. Если вы знаете что попали, спорьте уважительно и профессионально.

Уверенность дает простота. Просто выполните свой план. Хорошо выполненный план всегда бьет чудесный план, который вы едва помните.

Практики много не бывает.

Используйте то, что работает. Никогда не приходите на матч с тем, что прошлый раз вас подвело. Это касается пистолета, патронов, магазинов.

Учитесь чувствовать куда попадет пуля по положению прицельных приспособлений (Прим. меня: это по-английски "call the shoot").

Если мушка совмещена с целиком и мишенью промахнуться невозможно... когда пуля вышла из ствола.

В большинство вещей, за которые ругают аммуницию, виноват стрелок. (Но нам же нужен повод прикупить новое барахлишко!)

Прогресс приходит изнутри.

Никогда не перезаряжайтесь стоя, это хуже миссов.

Миссы - сосут! Вы не набрали очков, вы потратили время! Используйте время для попаданий!

Используйте столько времени, сколько нужно чтобы попасть.

"Надеюсь попал" - это мисс.

"Хорошее попадание" в миноре - это Альфа. В мажоре - Чарли и выше.

На железе Чарли нет.

Жизненно важно экономить движения.

Снаряжение, которое "работает" - не обязательно самое дорогое. Все нуждается в подгонке.

Тратьте б**о**льшую часть вашего бюджета на патроны, а не на новое оружие.

Самый важный выстрел на упражнении - это тот, который вы делаете СЕЙЧАС!

Холостя, сохраняйте уровень плеч, не двигайте головой много.

Когда делаете перенос с мишени на мишень сохраняйте положение верхней части тела. Работают бедра, таз, колени, голень и пальцы ног.

Дайте себе преимущество. Пейте воду, хорошо ешьте, находитесь в тени.

Думайте позитивно. Вы знаете что можете это сделать - просто сделайте это.

Думайте о всех мелочах на тренировке.

Оставьте эго дома, думайте позитивно.

На каждом матче учитесь чему-то новому.

Получайте удовольствие, вы не на работе.

Никогда ничего не меняйте перед матчем. У меня на Национальном первенстве в скводе были парни, которые покупали самые новые и крутые технодевайсы и оставляли их в зоне безопасности. Глупо.

Первый этап вы должны пройти с 90%. Это определит весь ваш последующий матч.

Знайте свое время сплита, только это путь к выяснению кто стреляет быстрее - А или Б.

Практикуйтесь в стрельбе на точность безжалостно. Иначе вы проиграете.

Купите стул и тележку для аммуниции. (Прим. меня: имеется в виду для выступлений на открытом воздухе).

Расслабьтесь.

Негативных мыслей и людей нужно избегать.

Чистые пистолет/очки/магазины и прочее - ваше преимущество.

Не зацикливайтесь на первом выстреле за 0.8с. Само по себе это матч выиграть не даст.

Перезарядка - это искусство. Практикуйтесь, это важная часть победы.

Поблагодарите своего судью.

Когда работаете по плану расслабьтесь и стреляйте по четкой мушке. Не торопитесь, не бегите - проиграете.

**Никогда не сдавайтесь.** Ваш конкурент также может иметь задержку на 20 секунд на следующем стейдже.

Стреляйте с уверенностью. Уверенность развивается тренировками, а не похвальбой.

Не бойтесь спрашивать кого-то лучше или хуже вас. Конечно, если кто-то лучше вас - лучше спрашивать у него, но если вы уже лучше всех, то выбор небольшой.

Не стреляйте просто "два раза", каждый выстрел - прицельно. (Прим. меня: написано дословно NEVER "double tap" a target. Each shot gets it's own sight picture. Но вообще-то дабл тэп - это и есть два прицельных выстрела, а не просто два раза дернули за спуск побыстрее).

Когда вы стали хорошим стрелком - поделитесь своими знаниями. Это оплата того, что кто-то делился с вами знаниями когда учились вы.

Всегда и на все обращайте внимание.

Когда вы ошиблись, или сорвали стэйдж, или даже весь матч... Найдите что-то, чтобы извлечь из этого урок. И двигайтесь дальше.

Когда ничего не получается или план пошел к чертям - просто стреляйте по четкой мушке.

Будьте открытыми новой информации.

Как только вы сформировали план в голове, не меняйте его потом смотря на то как проходит упражнение другой стрелок. Если только в случае когда вы стопроцентно уверены что можете применить тот же трюк без какого-либо беспокойства или неуверенности. План который вы продумали почти всегда лучше.

Если вы приехали на матч рано, помогите построить упражнения. Это поможет вам прочувствовать их лучше. Кроме того, это просто правильно.

Точное совмещение мушки и целика для первого выстрела всегда быстрее, чем промах.