1. Κανόνες ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ στη χρήση των Όπλων

Οι κανόνες ασφαλείας που αφορούν στην ΑΣΦΑΛΗ χρήση και φύλαξη των Όπλων πρέπει να τηρούνται **ΠΑΝΤΟΤΕ** και **ΠΑΝΤΟΥ** για να εξασφαλίσουμε όχι μόνο τη δική μας ασφάλεια, αλλά και όλων αυτών που βρίσκονται γύρω μας (π.χ. στους αγώνες) ή ζούνε μαζί μας (π.χ. στο σπίτι μας). Είναι λυπηρό το γεγονός ότι **το 90% των ατυχημάτων που συμβαίνουν με τα όπλα, συμβαίνουν από την κακή χρήση-χειρισμό των όπλων και από την πλημμελή φύλαξή τους...**

Σε κάθε αγώνισμα ακολουθούνται συγκεκριμένοι κανόνες στη χρήση των Όπλων. Υπεύθυνοι της τήρησης των κανονισμών ασφαλείας (με θρησκευτική ευλάβεια) είναι οι υπεύθυνοι του αγώνα, οι υπεύθυνοι του σκοπευτηρίου και οι διαιτητές - κριτές του αγώνα, οι οποίοι πρέπει να φροντίζουν διαρκώς και με αυστηρότητα να τηρούνται - σε όλες τις φάσεις του αγώνα - οι Κανόνες Ασφαλείας. **Κυρίως όμως υπεύθυνοι είμαστε εμείς - οι αθλητές/σκοπευτές - που πρέπει να γνωρίζουμε και να τηρούμε ΠΑΝΤΟΤΕ τους Κανόνες Ασφαλείας στους αγώνες, καθώς επίσης, και τη σωστή λειτουργία και χρήση των όπλων μας.**

Πριν λοιπόν ξεκινήσουμε τις προπονήσεις μας σε κάποιο αγώνισμα, πρέπει να ενημερωθούμε και να μάθουμε τους κανονισμούς ασφαλείας του αγωνίσματος και να τους εφαρμόζουμε το ίδιο αυστηρά κάθε φορά. Αν κατά τη συμμετοχή σας σε κάποιο αγώνα, διαπιστώσετε απόκλιση από τους κανονισμούς ασφαλείας του αγωνίσματος, που θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια των αθλητών και των παρευρισκομένων, πρέπει να το αναφέρετε αμέσως στους υπευθύνους του αγώνα γιατί, η ασφάλειά μας, η ασφάλεια των συναθλητών μας και των θεατών εξαρτάται κύρια και άμεσα από εμάς.

Εκτός από τους κανονισμούς ασφαλείας που πρέπει να τηρούμε από τον βατήρα (θέση βολής) στον αγώνα, υπάρχουν και μερικοί απλοί, γενικοί κανόνες, στη χρήση και την φύλαξη των όπλων μας, που πρέπει να εφαρμόζουμε διαρκώς:

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ στη ΧΡΗΣΗ των ΟΠΛΩΝ

Τα όπλα δεν συνδυάζονται με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά !!!

Όπως και με την οδήγηση, έτσι και με τα όπλα, οτιδήποτε επηρεάζει την σωστή κρίση και την ικανότητά μας πρέπει να αποφεύγεται! Κανένας σκοπευτής, που σέβεται τον εαυτό του δεν συνδυάζει τα όπλα με αλκοόλ και ναρκωτικά! Αν βρεθείτε ανάμεσα σε μια τέτοια ομάδα ανθρώπων, φύγετε το συντομότερο δυνατόν - ένα σοβαρό ατύχημα θα συμβεί οπωσδήποτε... είναι απλά θέμα χρόνου...

(1). Όλα τα όπλα πρέπει να είναι άδεια και στη θήκη τους όταν δεν χρησιμοποιούνται.

Τα όπλα πρέπει να γεμίζονται μόνο στο πεδίο βολής για τον αγώνα ή την προπόνηση (ή στην ύπαιθρο, όταν είμαστε έτοιμοι για κυνήγι). Όταν δεν χρησιμοποιούνται, πρέπει να αδειάζουν και με τον μηχανισμό ανοιχτό να τοποθετούνται στη θήκη ή το κουτί τους. Αδειάστε κι ελέγξτε το όπλο σας αμέσως μόλις τελειώσετε τη βολή σας. Αλλιώς μπορείτε να το ξεχάσετε, με ολέθρια αποτελέσματα. Μην επιτρέπετε να πάρουν και μην δίνεται ποτέ το όπλο σας σε κάποιον να το δει ή να το περιεργαστεί αν πρώτα εσείς ο ίδιος δεν ελέγξετε το όπλο και δεν ανοίξετε το μηχανισμό του και βεβαιωθείτε ότι είναι άδειο και ασφαλές. Το ίδιο ισχύει όταν εσείς ζητάτε να ελέγξετε ένα όπλο. **Όταν η λογική σας λέει να αδειάσετε ένα όπλο μη συμβεί το κακό, κάντε το !!!**

(2). Να στρέφετε πάντα τη κάνη του όπλου σας σε μια ασφαλή κατεύθυνση.

Αυτός ο κανόνας είναι ένας από τους βασικότερους ! Ασφαλής διεύθυνση είναι να στρέφετε τη κάννη του όπλου προς τον ουρανό, σε ανοιχτό χώρο ή προς το μαλακό έδαφος, μακριά από εσάς και άλλους ανθρώπους. Να θυμάστε ότι τα σκάγια ή το βλήμα της σφαίρας μπορούν να εξοστρακιστούν σε μια σκληρή επιφάνεια και να τραυματίσουν εσάς ή κάποιον άλλο. Να εφαρμόζετε πάντα τον κανόνα αυτό, όταν γεμίζετε ή αδειάζετε το όπλο σας. Έτσι μια τυχαία εκπυρσοκρότηση δεν θα προκαλέσει ατύχημα.

(3). Να είστε σίγουροι για το στόχο σας και για το τι βρίσκεται πίσω απ' αυτόν.

Πριν πυροβολήσουμε σ' ένα στόχο πρέπει να ξέρουμε τι υπάρχει πίσω απ' αυτόν. Πάντα υπάρχει πιθανότητα η σφαίρα μας να διαπεράσει τον στόχο και να χτυπήσει κάποιον ή κάτι που βρίσκεται πίσω απ'

αυτόν. Μερικά φυσίγγια λειόκανων μπορούν να στείλουν τα σκάγια έως και 350-400 μέτρα μακριά ενώ τα μονόβολα (slugs μπορούν να φτάσουν μέχρι και τα εξακόσια (600) μέτρα! Άσχετα αν εμείς τα χρησιμοποιούμε σε στόχους από 15- 100 μ. Ένα βλήμα των .22 μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 2,5 χλμ. μακριά ενώ ένα βλήμα των .308 (7,62 mm) μπορεί να φτάσει γύρω στα 4,5 χλμ. **Κανείς δεν μπορεί να πάρει πίσω μια σφαίρα !** Από τη στιγμή ένα βλήμα ή τα σκάγια εκτοξευτούν από την κάννη του όπλου μας, δεν μπορούμε πλέον να ελέγξουμε ή να σταματήσουμε την πορεία τους. Δεν έχουμε πλέον έλεγχο επάνω σ' αυτά. Μην πυροβολείτε, αν δεν είστε σίγουροι σε τι στόχο ρίχνετε!

(4). Χρησιμοποιείτε πάντα τα σωστά πυρομαχικά.

Κάθε όπλο σχεδιάζεται, κατασκευάζεται, δοκιμάζεται και εγκρίνεται να χρησιμοποιεί συγκεκριμένους τύπους πυρομαχικών. Το διαμέτρημα που χρησιμοποιεί, το μήκος του κάλυκα και του βλήματος, οι πιέσεις στις οποίες μπορεί να αντέξει (θαλάμη, κάννη, μηχανισμός, σκελετός) και το είδος της πυρίτιδας είναι ΑΥΣΤΗΡΑ προκαθορισμένα. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα πυρομαχικά που ορίζονται από τον κατασκευαστή του όπλου, σύμφωνα με τις προδιαγραφές του. Αν δεν έχετε το εγχειρίδιο (manual), συμβουλευτείτε έναν αντιπρόσωπο ή έναν έμπειρο οπλουργό. Λάθος πυρομαχικά μπορούν να καταστρέψουν το όπλο σας και να τραυματίσουν εσάς ή κάποιον άλλο. Αν τα πυρομαχικά σας έχουν βραχεί, τότε χρησιμοποιήστε τα με προσοχή γιατί μπορεί να έχουν αλλοιωθεί από την υγρασία. Μη λαδώνεται και μη ψεκάζετε με σπρέι τα πυρομαχικά σας. Μη χρησιμοποιείτε παλιά πυρομαχικά. Μη χρησιμοποιείτε το όπλο με πολύ λάδι στη θαλάμη. Ένας τυπικός έλεγχος χρειάζεται 2-3 δευτερόλεπτα, εξετάζετε τα πυρομαχικά σας πριν τα χρησιμοποιήσετε!

(5). Σε περίπτωση εμπλοκής ή αφλογιστίας χειριστείτε το όπλο με προσοχή.

Διαβάστε προσεκτικά στο εγχειρίδιο του όπλου σας τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση εμπλοκής ή αφλογιστίας. Στρέψτε το σε ασφαλή κατεύθυνση. Έτσι, αν εκπυρσοκροτήσει με μια καθυστέρηση, το βλήμα ή τα σκάγια θα φύγουν προς μια ασφαλή κατεύθυνση. Ανοίξτε το με προσοχή (αν χρειάζεται!), αφαιρέστε τα πυρομαχικά και διορθώστε το ή, αν απλά χρειάζεται να αφαιρέσετε το ελαττωματικό πυρομαχικό, κάντε το με προσοχή και ξεφορτωθείτε το με ασφαλή τρόπο.

(6). Σιγουρευτείτε ότι η κάνη του όπλου <u>δεν είναι</u> φραγμένη.

Όταν βρίσκεστε στο κυνήγι ή στο πεδίο βολής, πριν πυροβολήσετε, σιγουρευτείτε ότι η κάννη του όπλου σας δεν είναι φραγμένη από χώμα, λάσπη, πάγο, κλαδάκια ή φύλλα και ότι δεν υπάρχει υπερβολικό λάδι ή γράσο σε αυτήν. Όλα αυτά μπορεί να προκαλέσουν επικίνδυνη αύξηση των αερίων (πιέσεων) μέσα στη κάννη με αποτέλεσμα την παραμόρφωση ή καταστροφή (έκρηξή) της, με τραγικά αποτελέσματα για τον σκοπευτή κι όσους βρίσκονται γύρω του. **Κάντε συνήθεια τον προληπτικό έλεγχο πριν και μετά τις βολές !**

(7). Μη στηρίζεστε στη μηχανική ασφάλεια του όπλου σας.

Η ασφάλεια του όπλου είναι μια μηχανική συσκευή και σαν τέτοια, μπορεί να πάθει βλάβη οποιαδήποτε στιγμή και να μη λειτουργήσει σωστά! Μπορεί να νομίζετε λανθασμένα ότι είναι ON (ασφαλισμένο όπλο) ενώ στη πραγματικότητα είναι OFF (απασφαλισμένο). Ένα όπλο με την ασφάλεια ON πάλι μπορεί να πυροβολήσει αν δεχτεί ένα δυνατό χτύπημα ή μια πτώση στο έδαφος ή έχει μηχανική βλάβη. Η ασφάλεια είναι συμπλήρωμα της ασφαλούς χρήσης του όπλου από τον σκοπευτή κι όχι η "λύση" στο πρόβλημα! Ακόμη και με την ασφάλεια ON να χειρίζεστε το όπλο σαν να πρόκειται να πυροβολήσει. **Ο μόνος τρόπος για να ξέρετε πως ένα όπλο είναι ασφαλές είναι: να είναι ανοικτό και άδειο από πυρομαχικά !**

(8). Μη τροποποιείτε και μην αλλάζετε το όπλο σας.

Όσο απλά κι αν φαίνονται, τα όπλα είναι σύνθετα μηχανήματα, που σχεδιάστηκαν και κατασκευάστηκαν με ακρίβεια για να εκτελούν μια συγκεκριμένη λειτουργία. Να πυροβολούν! Αν θέλετε να τροποποιήσετε το όπλο σας για συγκεκριμένο λόγο (π.χ. Πρακτική Σκοποβολή) απευθυνθείτε στον εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο ή σ' ένα **πολύ έμπειρο** οπλουργό και χρησιμοποιείστε υλικά και ανταλλακτικά που προτείνονται από τον κατασκευαστή και συμφωνούν με τις προδιαγραφές του κατασκευαστή *αλλά και* του αγωνίσματος. Αν μπορείτε, επιλέξτε από την αρχή το κατάλληλο όπλο για το αγώνισμά σας, και αγοράστε από την αρχή εργοστασιακά κιτς μετατροπής ή τροποποίησης για το όπλο σας. Προστατέψτε την επένδυση και τον εαυτό σας και μην επιχειρείτε να κάνετε τις αλλαγές και τις τροποποιήσεις μόνοι σας! Φροντίζετε να καθαρίζετε και

να συντηρείτε το όπλο σας περιοδικά και τακτικά ή να κάνετε service, όταν χρειάζεται, σε εξουσιοδοτημένο κι έμπειρο οπλουργό.

(9). Φοράτε πάντα τον προστατευτικό σας εξοπλισμό.

Όλοι οι αθλητές - σκοπευτές φορούν γυαλιά προστασίας για τα μάτια τους, ωτοασπίδες, γιλέκο σκοποβολής, καπέλο, κλπ. Ο εξοπλισμός αυτός - όσο κι αν μας φαίνεται περιττός - είναι απαραίτητος γιατί έτσι προστατεύουμε τα πολύ ευαίσθητα όργανα μας: της όρασης και της ακοής. Τα **γυαλιά** είναι άθραυστα και προστατεύουν τα μάτια από κομμάτια μολυβιού και πυρίτιδας που εκτινάσσονται κατά τον πυροβολισμό. Ακόμη, με τα χρώματά τους μας βοηθούν να διακρίνουμε καλύτερα το στόχο μας, ανάλογα με τις φωτιστικές συνθήκες. Οι **ωτοασπίδες**, προστατεύουν τα αφτιά μας από την ένταση του πυροβολισμού και την εκτόνωση των αερίων (πίεση) που γίνονται πολύ κοντά σ' αυτά. Πόσο μάλιστα, όταν στη γραμμή βολής ρίχνουν κι άλλοι 10 - 20 αθλητές. Το **καπέλο** χρησιμεύει για να περιορίσει το οπτικό μας πεδίο προς τον στόχο και να προστατεύει τα μάτια μας από το δυνατό φως. Το **γιλέκο** μας χρησιμεύει για την αποθήκευση πυρομαχικών και για να μην λερώνονται τα ρούχα μας από λάδια συντηρήσεως, κατάλοιπα πυρίτιδας, κλπ. Αν χρησιμοποιείτε τυφέκιο, το γιλέκο έχει ειδικό pad (ενίσχυση) αριστερά ή δεξιά για καλύτερη στήριξη του όπλου και απορρόφηση της ανάκρουσης. Ότι άλλο χρειάζεστε θα το μάθετε με τη συμμετοχή σας στο αγώνισμα

(10). Μάθετε να χειρίζεστε το όπλο σας.

Η αγορά και κατοχή όπλου είναι **εργασία πλήρους απασχόλησης** ! Δεν μπορείτε να μαντεύετε ούτε να ξεχνάτε! Πρέπει να γνωρίζετε το όπλο σας και να το χειρίζεστε σωστά και με ασφάλεια, όπου κι αν βρίσκεστε. **Δεν υπάρχουν ασφαλή όπλα, υπάρχουν ασφαλείς χειριστές...** Κάθε καινούργιο όπλο παραδίδεται με το εγχειρίδιο χρήσης (manual) του κατασκευαστή. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης του, τα χαρακτηριστικά του, τις προδιαγραφές των πυρομαχικών. Μάθετε καλά τη μηχανική λειτουργία του όπλου σας. Όλα τα όπλα δεν είναι ίδια! Κάθε όπλο απαιτεί το δικό του τρόπο χειρισμού και λειτουργίας. **Τηρείτε τους βασικούς αγώνες ασφαλείας στη χρήση των όπλων και τις οδηγίες των κατασκευαστών !**

2. Κανόνες ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ στη φύλαξη των Όπλων

Το θέμα της ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ είναι θέμα συμπεριφοράς και στάσης, πνευματικής εγρήγορσης και αφοσίωσης στους Κανόνες της Ασφάλειας και στο πνεύμα πίσω απ' αυτούς! Καμιά μηχανική συσκευή ή γραπτός κανόνας δεν μπορεί να μας προσφέρει τη μέγιστη προστασία από ένα πιθανό ατύχημα, γι 'αυτό κι εμείς πρέπει να δίνουμε την μέγιστη προσοχή μας στην πιστή τήρησή τους!

Τα όπλα πρέπει να βρίσκονται πάντα κάτω από τον πλήρη και διαρκή έλεγχό μας !

(1). Όταν βρισκόμαστε στο Σκοπευτήριο ...

1. Στο σκοπευτήριο, όταν δεν βρισκόμαστε στη θέση βολής (βατήρα) έτοιμοι να εκτελέσουμε βολές για αγώνα ή προπόνηση, δεν γεμίζουμε το όπλο μας, ούτε παίζουμε μ' αυτό. Το όπλο πρέπει να βρίσκεται μέσα στη θήκη ή το κουτί του, άδειο και με τον μηχανισμό ανοιχτό.

2. Όταν ανεβούμε στο βατήρα για να κάνουμε βολές σε αγώνα ποτέ δεν γεμίζουμε το όπλο μας χωρίς την εντολή του υπευθύνου βολής και ποτέ δεν πυροβολούμε αν δεν μας δοθεί η ανάλογη εντολή.

3. Δεν οπλίζουμε, δεν σημαδεύουμε, ούτε πυροδοτούμε κανένα όπλο - έστω και κατά την προπόνηση "ξηράς βολής" (dry shooting) - εκτός της ειδικά προκαθορισμένης θέσης και αυτό μακριά απ' όλους και πάντα προς ασφαλή κατεύθυνση.

4. Μετά τη βολή, αδειάζουμε το όπλο μας από πυρομαχικά και με ανοιχτό το μηχανισμό το τοποθετούμε μέσα στη θήκη ή το κουτί του. Δεν περιεργαζόμαστε ποτέ ένα ξένο όπλο χωρίς τη συγκατάθεση και τη παρουσία του ιδιοκτήτη του. Όταν δίνουμε ή παίρνουμε στα χέρια μας ένας όπλο πρέπει πάντα να βεβαιωνόμαστε ότι είναι άδειο και ανοικτό.

5. Τα όπλα κατά τη μεταφορά από και προς τους χώρους προπόνησης και αγώνων πρέπει να μεταφέρονται άδεια μέσα στη θήκη τους ή το κουτί τους και μακριά από την κοινή θέα. Τα πυρομαχικά επίσης.

Τα ατυχήματα μέχρι σήμερα στα σκοπευτήρια βρίσκονται σε μηδενικά επίπεδα ή σε πολύ χαμηλά έως ελάχιστα. Περισσότερα ατυχήματα συμβαίνουν στο σπίτι ή σε άλλους χώρους παρά σε Σκοπευτήρια! Αυτό οφείλεται στη πιστή τήρηση των κανόνων ασφαλείας στους αγώνες και τη προπόνηση! Βοηθήστε να παραμείνουν έτσι τηρώντας πάντα τους κανόνες ασφαλείας.

(2). Όταν βρισκόμαστε σπίτι ...

Το θέμα της ασφάλειας στο σπίτι είναι πολύ σοβαρό! Τα περισσότερα ατυχήματα με όπλα γίνονται συνήθως στο σπίτι κατά τον καθαρισμό και την συντήρηση των όπλων, παίζοντας μ' αυτά (είτε από ενήλικες είτε από παιδιά), ή από την ελλιπή προστασία τους.

1. Τα όπλα πρέπει να φυλάσσονται άδεια και κλειδωμένα μακριά από την κοινή θέα, σε ασφαλές μέρος. Τα πυρομαχικά δεν πρέπει να βρίσκονται μαζί με τα όπλα, ειδικότερα αν στο σπίτι μας έχουμε μικρά παιδιά. (Φανταστείτε τι θα μπορούσε να συμβεί αν κάποιος βρει το όπλο σας γεμάτο στο τραπέζι και θελήσει να παίξει ή να αστειευτεί μ' αυτό).Ο Νόμος προβλέπει τα όπλα να φυλάσσονται σε ειδικές θήκες ή οπλοκιβώτιο με κλειδαριά ή άλλο ασφαλιστικό μηχανισμό.

2. Διατηρείτε τα όπλα σας καθαρά και σε καλή μηχανική κατάσταση.

(3). Όταν καθαρίζουμε ένα όπλο ...

Όταν καθαρίζουμε ή συντηρούμε τα όπλα μας πρέπει να μην ξεχνάμε τους βασικούς κανόνες ασφαλείας! Στρέφουμε την κάννη του όπλου σε μια ασφαλή κατεύθυνση και ελέγχουμε να βεβαιωθούμε ότι είναι άδειο από πυρομαχικά. Αφαιρούμε τη γεμιστήρα (αν έχει) και ελέγχουμε τη θαλάμη και τη κάννη για ξεχασμένα πυρομαχικά. Όταν τελειώσουμε, βάζουμε το όπλο άδειο πίσω στη θήκη και το ασφαλίζουμε μακριά από την κοινή θέα!

(4). Επιπλέον μέτρα ασφάλειας ...

Επειδή - δυστυχώς - πάντα υπάρχει ο κίνδυνος κλοπής ενός όπλου καλό είναι να γράψουμε κάπου και να κρατήσουμε ξεχωριστά τον Αριθμό σειράς (serial number), το διαμέτρημα (caliber), το μοντέλο (model) και τον κατασκευαστή του όπλου μας καθώς επίσης και μια περιγραφή με ότι άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά μπορεί έχει. Ακόμη, μερικές φωτογραφίες με λεπτομέρειες του όπλου θα μας βοηθήσουν σε περίπτωση που χρειαστεί. Εάν υπάρξει περίπτωση κλοπής, αυτή πρέπει να δηλωθεί αμέσως στις Αρχές και να παράσχουμε τις πληροφορίες που χρειάζεται.

3. Τι όπλο να διαλέξω;

Πριν προχωρήσετε στην επιλογή του όπλου σας αναρωτηθείτε πρώτα για ποιό λόγο θα αγοράσετε το όπλο! Αν η σκοποβολή σας ενδιαφέρει σαν ψυχαγωγία τότε σκεφτείτε το ξανά. Σαν μέλος ενός σκοπευτικού συλλόγου μπορείτε να προπονήστε χωρίς να αγοράσετε δικό σας όπλο και επιπλέον, γλιτώνετε την ταλαιπωρία της γραφειοκρατίας για να αποκτήσετε άδεια αγοράς και κατοχής όπλου και πυρομαχικών! Αν όμως η σκοποβολή σας ενδιαφέρει σαν άθλημα τότε πρέπει να λάβετε σοβαρά υπ' όψη σας μερικούς παράγοντες:

Ποιο αγώνισμα σας ενδιαφέρει. Έτσι θα καθορίσετε τον τύπο του όπλου και το διαμέτρημά του (π.χ. ραβδωτό τυφέκιο .22 για σταθερό στόχο, λειόκανο 12 gauge για ΤΡΑΠ ή πιστόλι .38+).

Πόσο σοβαρά θα ασχοληθείτε με το αγώνισμα. Ανάλογα, θα αγοράσετε ένα ακριβό ή ένα φθηνό σκοπευτικό όπλο.

Όταν θα αποφασίσετε τα παραπάνω τότε θα πρέπει να κοιτάξετε τα παρακάτω:

Το όπλο πρέπει να τηρεί τις προδιαγραφές της ΣΚΟΕ και τους κανονισμούς του αγωνίσματος που σας ενδιαφέρει.

Να ταιριάζει στο χέρι σας και στο σωματότυπο σας.

Να χρησιμοποιεί ένα διαμέτρημα (φυσίγγια) που να σας επιτρέπουν να κάνετε ξεκούραστα τις βολές που πρέπει (π.χ. 60 βολές στο σταθερό στόχο - 125 στον πήλινο).

Να έχει ακρίβεια βολών.

Ένας ακόμη παράγοντας που πρέπει να λαμβάνεται επίσης υπ' όψη είναι το κόστος και η αφθονία των πυρομαχικών που θα χρησιμοποιείτε για αγώνες και προπονήσεις, π.χ. ένα φυσίγγι .44 magnum είναι πολύ πιο ακριβό από ένα .38 special κι ακόμη πιο ακριβό από ένα .22.

Μην ξεχνάτε: ο σκοπευτής δεν αγοράζει όπλο για να οπλοφορεί. Αγοράζει όπλο για να κάνει βολές ακριβείας στο κέντρο του στόχου, τη μία μετά την άλλη !

ΠΡΟΣΟΧΗ !

Η ασφάλεια η δική σας και των συναθλητών σας είναι η μεγαλύτερη επιτυχία στους αγώνες! Να εφαρμόζετε πάντα, τους **κανόνες ασφαλείας** στη φύλαξη και χρήση των όπλων και να απαιτείτε κι από τους άλλους να κάνουν το ίδιο!

Να θυμάστε: Δεν υπάρχουν ασφαλή όπλα, υπάρχουν μόνο ασφαλείς χειριστές !

Όλοι οι σκοπευτές - αθλητές κάνουν λάθη στην προπόνηση ή στον αγώνα. Ακόμη κι οι πιο έμπειροι κι άριστοι σκοπευτές! Η διαφορά αυτών από τους υπόλοιπους είναι ότι αυτοί έχουν την εμπειρία, την γνώση και την εκπαίδευση ώστε να διορθώσουν τα λάθη τους αμέσως ή στην επόμενη βολή! Ένα "απαίδευτο" μάτι δεν μπορεί να καταλάβει εύκολα τη διαφορά! Κι αυτό, είναι προϊόν μακροχρόνιας, επίπονης και σταθερής εκπαίδευσης, σωματικής και ψυχολογικής (πνευματικής).

Α. Χρήσιμες Συμβουλές για Νέους κι Αρχάριους Σκοπευτές

1. Μάθετε όσο καλύτερα μπορείτε τους κανονισμούς του αγωνίσματος στο οποίο θέλετε να ασκηθείτε. Όσο καλύτερα γνωρίζετε το αγώνισμά σας, τόσο καλύτερα θα ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις του, τόσο λιγότερο θα αισθάνεστε τρακ ή νευρικότητα στους αγώνες και τόσο πιο εύκολα θα προσαρμόσετε το προσωπικό σας σκοπευτικό στυλ και την προπόνησή σας.

2. Συμμετέχετε σ' όσες περισσότερες προπονήσεις μπορείτε. Η συμμετοχή σε προπονήσεις και στην εκπαίδευση θα σας εξοικειώσει με το άθλημα και με τα όπλα. Θα αποκτήσετε έτσι, την σχετική εμπειρία που χρειάζεται ώστε να μπορείτε να κατανοήσετε το αγώνισμα και τα όπλα. Ακόμη, η παρέα και η συναναστροφή με παλαιότερα μέλη και καλούς ή άριστους σκοπευτές του ομίλου σας θα σας διδάξει τις απαραίτητες τεχνικές, την ασφάλεια στην χρήση των όπλων και στη γραμμή βολής και φυσικά, θα σας βοηθήσει να βελτιωθείτε κι οι ίδιοι.

3. Βρείτε έναν Προπονητή ή Εκπαιδευτή στη Σκοποβολή. Αυτό είναι ένα πολύ βασικό σημείο για τους νέους και αρχάριους σκοπευτές! Οι περισσότεροι Σύλλογοι ή Όμιλοι έχουν προπονητές και Εκπαιδευτές, εγκεκριμένους από την ΣΚΟΕ. Με την βοήθειά τους μπορείτε να αρχίσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης ώστε να μάθετε γρήγορα και ΣΩΣΤΑ τους κανονισμούς του αθλήματος, τις σωστές τεχνικές σκοποβολής. Παράλληλα, θα εντοπίσουν τα λάθη που κάνετε και θα σας βοηθήσουν να βελτιωθείτε διορθώνοντας τα. Αν δεν υπάρχει προπονητής, τότε ζητείστε από κάποιον παλιό κι έμπειρο σκοπευτή-αθλητή να αναλάβει αυτό το ρόλο για σας. Σίγουρα κανείς δεν θα σας το αρνηθεί αυτό ! Από αυτό το σημείο και μετά, ακολουθείστε πιστά και σταθερά τις οδηγίες του και μην παρεκλίνετε από αυτές. Σεβαστείτε την εμπειρία του και τον χρόνο που σας αφιερώνει. Μην ξεχνάτε, η σκοποβολή προϋποθέτει ΚΑΙ αυτοπειθαρχία!

4. Οπλιστείτε με Θέληση, Υπομονή και Επιμονή. Κανένας δεν γεννήθηκε γνωρίζοντάς τα όλα! Το ίδιο και στη σκοποβολή. Με υπομονή και επιμονή μπορείτε να αποκτήσετε σταθερή και σταδιακή βελτίωση. Η απότομη βελτίωση έρχεται στα πρώτα στάδια, μαζί με την εξοικείωση και την γνωριμία με το άθλημα και τα όπλα. Η σταδιακή και σταθερή βελτίωση θα σας δώσει την δυνατότητα να συναγωνίζεστε με όλο και καλύτερους και πιο έμπειρους σκοπευτές και θα σας οδηγήσει στην "καλή βολή" και την κορυφή των σκοπευτών. Οι σωστές και τακτικές προπονήσεις θα σας γυμνάσουν σωματικά και πνευματικά και θα σας

βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τους αγώνες. Θα σας επιτρέψουν επίσης, να παρουσιάσετε "σταθερότητα" (σταθερό ή ανοδικό σκορ) σε αγώνες και προπονήσεις.

5. Σαν αρχάριοι ή νέοι σκοπευτές μην απασχολείστε με το σκορ αλλά με την βελτίωση των βολών σας. Πολλοί - σχεδόν οι περισσότεροι νέοι σκοπευτές - προσπαθούν να επιτύχουν όσο μεγαλύτερο σκορ μπορούν, παρασυρμένοι συνήθως από τους υπόλοιπους, πιο έμπειρους σκοπευτές με τους οποίους συναγωνίζονται ή προπονούνται. Αυτό, τις περισσότερες φορές είναι αδύνατο - κι ίσως επικίνδυνο για την αγωνιστική κατάσταση ενός σκοπευτή - ακόμη κι αν έχει εμπειρία κι εξοικείωση με τα όπλα (π.χ. λόγω επαγγέλματος, στρατιωτικός, αστυνομικός, κλπ). Η σκοποβολή στον αγώνα έχει εντελώς διαφορετική "ψυχολογία" απ' ότι στην σκοποβολή για ψυχαγωγία ή για εξοικείωση με τον οπλισμό. Αν ένας νέος σκοπευτής ακολουθήσει αυτή τη πορεία, κινδυνεύει από απογοήτευση και πνευματική κούραση. Σίγουρα, αντί για βελτίωση θα παρουσιάσει μεγάλη πτώση στην απόδοσή του, μέχρι να ξαναβρεί το δικό του ρυθμό. Αντίθετα, συγκεντρωθείτε στον προσδιορισμό των βολών σας μία-προς-μία και στην βελτίωσή τους. Σύντομα θα επιτύχετε ένα αρκετά ικανό σκορ για να συναγωνιστείτε με τους υπολοίπους.

6. Σαν αρχάριοι ή νέοι σκοπευτές ασχοληθείτε περισσότερο με τη συγκέντρωση βολών παρά με βολές στο κέντρο του στόχου (bullseye, διάνα). Συγκέντρωση (grouping) ονομάζουμε την ικανότητα του σκοπευτή να κάνει βολές, τη μία μετά την άλλη, όσο πιο κοντά γίνεται, σε ένα τμήμα του στόχου (π.χ. σε ένα κύκλο 10-12 εκ. ή $1^{1/2}$-$2^{1/2}$ εκ.!). Υπολογίζουμε τη συγκέντρωση είτε με τη βοήθεια ενός κύκλου είτε μετρώντας την απόσταση μεταξύ των δυο πιο απομακρυσμένων βολών. Συνήθως, όταν ένας αρχάριος ή νέος σκοπευτής ξεκινάει σ' ένα αγώνισμα, δεν έχει το δικό του όπλο. Το όπλο του είτε ανήκει στο σύλλογο είτε σε κάποιον άλλο σκοπευτή. Αυτό απλά σημαίνει ότι το όπλο μπορεί να είναι παλιό, απορυθμισμένο ή ρυθμισμένο στα χέρια κάποιου αθλητή (το πιθανότερο). Έτσι, κι αν ακόμη πετύχετε μερικές φορές το κέντρο του στόχου, αυτές είναι πολύ λιγότερες απ' αυτές που δεν θα το πετύχετε. Προσπαθήστε λοιπόν, αντί για το κέντρο, να πετύχετε και να δημιουργήσετε μικρή συγκέντρωση βολών, πάνω ή γύρω από το κέντρο του στόχου. Μόλις αποκτήσετε ένα ικανοποιητικό σκοπευτικό στυλ και μεγαλύτερη εξοικείωση με το όπλο, θα μπορείτε να ρίχνετε πιο εύκολα στο κέντρο. Έτσι θα έχετε κι ένα ικανοποιητικό σκορ κάθε φορά. Όταν πάρετε το δικό σας - προσωπικό - όπλο τότε μπορείτε να το ρυθμίσετε για bullseye με την βοήθεια ενός πολύ έμπειρου σκοπευτή, προπονητή ή οπλουργού.

7. Μάθετε να ακούτε και να επιλέγετε. Αυτή είναι μια πολύ ιδιαίτερη τεχνική! Κι αφορά όλους τους σκοπευτές, μα περισσότερο από όλους τους νέους και τους αρχάριους. Όλοι μας συνηθίζουμε, λίγο-πολύ, με την προπόνηση και τους αγώνες να συναθροιζόμαστε με άλλους σκοπευτές. Στις συζητήσεις που γίνονται όλοι μας μιλάμε σχεδόν για όλα: όπλα, αγώνες, αθλητές, διαιτητές, βολές, σκορ, τεχνικές, κλπ, κλπ. Πολλές φορές οι συζητήσεις αυτές μπορεί να γίνουν επιζήμιες για ένα νέο (ή και παλιό!) σκοπευτή, ειδικά αν του ασκηθεί δριμύα και "άκομψη" κριτική ή απλά τυγχάνει από την φύση του να είναι επιρρεπής σε τέτοιου είδους συζητήσεις. Ας μην ξεχνάμε ότι κανείς μας δεν τα ξέρει όλα και κανείς μας δεν είναι τέλειος (αλλιώς όλοι μας θα κάναμε 25/25 δίσκους ή 600/600 κάθε φορά). Ακόμη, δεν έχουν όλοι την ικανότητα να διδάξουν ή να εκφράσουν σωστά αυτό που θέλουν να πουν ή και χειρότερα, το κάνουν σκόπιμα ώστε να επηρεάσουν τους συναθλητές τους πριν κάποιο αγώνα ή στην προπόνηση. Παράλληλα, κανείς δεν μπορεί να αποφεύγει διαρκώς τέτοιες συζητήσεις ή να απομακρύνεται πάντα, γιατί είναι αντικοινωνικό ή τελικά, "χαλάει όλη τη πλάκα" στο σκοπευτήριο και στους αγώνες! Αυτό όμως που όλοι μπορούμε να κάνουμε είναι να μάθουμε να ακούμε τις διάφορες πληροφορίες που ακούμε (κριτική, συμβουλές, γνώμες, τεχνικές, κλπ), να τις φιλτράρουμε προσεκτικά και να κρατάμε μόνο αυτές που είναι χρήσιμες για μας. Ποτέ μα ποτέ όμως, δεν πρέπει να μιλάμε για σκορ και αποτελέσματα πριν, κατά την διάρκεια (κυρίως) και μετά από ένα αγώνα. Τέτοιες συζητήσεις μπορεί να προκαλέσουν εκνευρισμό και αρνητικό κλίμα στην ψυχολογία οποιουδήποτε σκοπευτή-αθλητή και πρέπει να αποφεύγονται. Τα λάθη διορθώνονται και η κριτική γίνεται στην προπόνηση κι όχι σε αγώνες! Ούτε σε άσκοπες κι ατελείωτες συζητήσεις στα κυλικεία!

8. Έλεγχος της Αναπνοής. Ο έλεγχος της αναπνοής είναι ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να μάθει ένας σκοπευτής. Με τον σωστό έλεγχο της αναπνοής, ο σκοπευτής μπορεί να κρατήσει άνετα την αναπνοή του για ένα διάστημα 10" - 15" δευτερόλεπτα, ώστε να κάνει την βολή του. Στην πραγματικότητα, η βολή πρέπει να γίνεται μέσα στα πρώτα 5" - 8" δευτερόλεπτα, όμως ο παραπάνω χρόνος δίνει στον αθλητή επιπλέον αέρα για να κάνει follow-up της βολής.Πριν σηκώσετε το όπλο σας για να σκοπεύσετε, αναπνεύστε βαθιά μια-δυο φορές και εκπνεύστε ώστε τα πνευμόνια σας να επανέλθουν στην φυσιολογική τους κατάσταση (προσοχή να μην το παρακάνετε γιατί θα επακολουθήσει ζαλάδα ή θολότητα). Κρατήστε την αναπνοή σας μέχρι να ρίξετε την βολίδα και να δείτε που χτύπησε (follow-up). Εάν κρατήσετε πολύ αέρα στα πνευμόνια σας, η πίεση του θα επηρεάσει τη βολή σας. Εάν πάρετε λίγο αέρα, δεν θα μπορέσετε να κάνετε την βολή σε πάνω από 5" - 6" δευτερόλεπτα. Προπονηθείτε με το όπλο σας ή χωρίς αυτό (χωρίς πυρομαχικά και στόχο) ώστε να εξοικειωθείτε με τη τεχνική αυτή.

9. Έλεγχος της Σκανδάλης. Μια ακόμη σημαντική τεχνική που πρέπει να μαθαίνουν όλοι οι σκοπευτές είναι ο έλεγχος της σκανδάλης (πίεση στην σκανδάλη) του όπλου τους ή όπως λέγεται αλλιώς, ο "έλεγχος του δαχτύλου". Ο ακριβής έλεγχος της σκανδάλης είναι ίσως το τελευταίο σημαντικό βήμα που κάνει ο αθλητής πριν την εκπυρσοκρότηση του όπλου και η επιτυχία του εξαρτάται άμεσα από αυτόν (τον έλεγχο). Η σκανδάλη πρέπει να πιέζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να μην επηρεάζεται και να μην αλλάζει η σκοπευτική γραμμή του σκοπευτή (ευθυγράμμιση όπλου - σκοπευτικών - με τον στόχο). Η πίεση στη σκανδάλη πρέπει να γίνεται σταθερά αυξανόμενη κι όχι απότομη, συνεχόμενη, μέχρι την στιγμή της πυροδότησης. Με αυτό τον τρόπο, ο σκοπευτής γνωρίζει μεν την πίεση που ασκεί το δάχτυλό του στη σκανδάλη, δεν γνωρίζει όμως ποιά στιγμή ακριβώς θα "πέσει" η σφύρα του όπλου και θα γίνει η εκπυρσοκρότηση. Εμπειρικά όμως, μαθαίνει η στιγμή της εκπυρσοκρότησης να συμπίπτει με την ευθυγράμμιση σκοπευτή, όπλου και στόχου. Αν εφαρμοσθεί απότομη πίεση, θα διαταραχθεί η ευθυγράμμιση αυτή και θα παρουσιασθεί ακούσιο τίναγμα του χεριού. Κάποιοι, πιο έμπειροι σκοπευτές εφαρμόζουν μια σχετικά διαφορετική μέθοδο κατά την οποία, αφού "μαζέψουν τα κενά" της σκανδάλης του όπλου (δηλαδή, την ελεύθερη διαδρομή που κάνει η σκανδάλη μέχρι το σημείο που έρχεται σε επαφή με τον αναστολέα της σκανδάλης - sear) ύστερα εφαρμόζουν την σταθερά αυξανόμενη πίεση. Σημειώνουμε εδώ, ότι τα περισσότερα σκοπευτικά όπλα έχουν σκανδάλες με ρυθμιζόμενο μηχανισμό που δέχεται πίεση από 1300 - 3000 γραμμάρια (1,3 - 3 κιλά). Μια τεχνική για να μάθει κανείς καλύτερα την μέθοδο ελέγχου της σκανδάλης είναι η εικονική προπόνηση (αμέσως παρακάτω) με την χρήση πυρομαχικών αδρανείας (πυρομαχικά χωρίς γόμωση, με ειδικό ελατήριο ώστε να μην καταστρέφεται η ακίδα πυροδότησης, όταν ο σκοπευτής "πυροδοτεί" εικονικά το όπλο του).

10. Dry Shooting - Ξηρά ή Εικονική Προπόνηση. Η ξηρά προπόνηση ή dry shooting ή εικονική προπόνηση είναι ένα μέρος της προπόνησης κατά το οποίο ο σκοπευτής επαναλαμβάνει την διαδικασία της βολής απουσία πυρομαχικών (φυσικά δεν υπάρχει πυροδότηση και ανάκρουση). Η ξηρά προπόνηση μπορεί να γίνει είτε σε ανοιχτό χώρο (στα σκοπευτήρια, κατά τους αγώνες υπάρχει συνήθως προκαθορισμένος χώρος), είτε σε κλειστό χώρο (στο σπίτι, μπροστά σ' ένα τοίχο). Σκοπός είναι να επιτύχει ο σκοπευτής - αθλητής τρία (3) βασικά πράγματα: **1**. Να γυμνασθεί σωματικά και να αποκτήσει "άνεση" στο βάρος του όπλου του ή για προθέρμανση πριν την προπόνηση και τον αγώνα. **2**. Να εφαρμόσει όλα αυτά τα βήματα που κάνει σε μια βολή, ώστε να του γίνουν μια δεύτερη φύση και πλέον να εκτελούνται αυθόρμητα και μηχανικά. **3**. Να εντοπίσει, να απομονώσει και να διορθώσει τα πιθανά σφάλματα που κάνει κατά την βολή, - τα οποία σε κάποιες περιπτώσεις φαίνονται έντονα μόνο κάνοντας ξηρά προπόνηση αφού καλύπτονται από την ανάκρουση -, χωρίς το άγχος του στόχου και την πίεση του αγώνα ή της προπόνησης. Οι ειδικοί λένε ότι η ξηρά προπόνηση πρέπει να εφαρμόζεται για 10' με 15' λεπτά της ώρας, τις ημέρες που δεν πηγαίνουμε στο σκοπευτήριο και στην προπόνηση ή στον αγώνα σαν προθέρμανση. Πολλές φορές μάλιστα, συνιστούν να γίνεται η ίδια προπόνηση στο σπίτι χωρίς όπλο αλλά με κάποιο βάρος, λίγο μεγαλύτερο από αυτό του όπλου μας, ώστε να δυναμώσουν οι απαραίτητοι μύες και να μπορούμε να κρατήσουμε το όπλο χωρίς πρόβλημα για περισσότερο χρόνο απ' αυτόν που χρειαζόμαστε σε μια βολή. Τέλος, με την ξηρά προπόνηση, ο σκοπευτής προετοιμάζεται και ψυχολογικά για να αντεπεξέλθει στο άγχος, την πίεση και τον συναγωνισμό του αγώνα.

Β. 10 Βήματα για την Βελτίωση της Σκοπευτικής σας Ικανότητας (για Προχωρημένους)

Ένας έμπειρος (προχωρημένος) σκοπευτής, πολλές φορές, αντιμετωπίζει προβλήματα που αφορούν κυρίως στην πνευματική του προετοιμασία (ψυχολογική κατάσταση) πριν τον αγώνα, παρά τα διάφορα "τεχνικά" προβλήματα στις βολές, που συναντούν οι αρχάριοι. Είναι δεδομένη για όλους η σημασία που έχει η ψυχολογική προετοιμασία του σκοπευτή - αθλητή για τον αγώνα, αφού αυτή και μόνη είναι ικανή να καθορίσει την επίδοσή του και το αποτέλεσμα που θα φέρει στον αγώνα. Έτσι, μέρος των παρακάτω "βημάτων" αφιερώνεται σ' αυτή ακριβώς την προετοιμασία.

1. Ανοίξτε το μυαλό σας. Η σκοποβολή είναι τόσο πνευματικό όσο είναι σωματικό αγώνισμα. Όταν βρίσκεστε στον βατήρα "ανοίξτε το μυαλό σας" και καταγράψτε την κάθε σας δραστηριότητα (κίνηση, στάση σώματος, θέση βολής, σκόπευση, σκέψεις, κλπ). Έτσι, θα έχετε αργότερα τη δυνατότητα να αναλύσετε το αποτέλεσμα (επιτυχία ή αποτυχία), να εντοπίσετε τα πιθανά λάθη σας για να τα διορθώσετε (σε αποτυχία) ή να το επαναλάβετε στο μέλλον (επιτυχία). Μην ασχολείστε με το γενικό αποτέλεσμα ή με τους άλλους γύρω σας. Συγκεντρωθείτε μόνο στα στοιχεία της επόμενης βολής σας και μείνετε σ' αυτήν.

2. Δουλέψτε με όρεξη για να διορθώσετε τα λάθη σας και να αποκτήσετε το κατάλληλο για σας "σκοπευτικό στυλ". Όταν δουλεύετε με προπονητή ή εκπαιδευτή ή με κάποιον πολύ πιο έμπειρο από σας, που σας συμβουλεύει, ακούστε πολύ σοβαρά τις παρατηρήσεις, τα σχόλια και τις οδηγίες του. Εντοπίστε μαζί του τα λάθη που πιθανόν να κάνετε και δουλέψτε μαζί να τα διορθώσετε, ένα-ένα κάθε φορά. Δεν μπορείτε να διορθώσετε όλα μαζί τα λάθη που κάνετε! Μόλις διορθώσετε κάποιο λάθος προσπαθήστε να μην το επαναλάβετε και προχωρήστε στο επόμενο! Επιδιώξτε την σταθερή (συνεχή) και σταδιακή βελτίωση.

Η απότομη βελτίωση σπάνια συμβαίνει σε κάποιον προχωρημένο κι έμπειρο σκοπευτή. Είναι γνώρισμα κυρίως των αρχαρίων σκοπευτών ή των μέτριων και συνήθως, δεν έχει διάρκεια κι αποτέλεσμα (φυσικά, δεν μιλάμε για τη φυσιολογική πτώση - καμπή στην ετήσια αγωνιστική πορεία ενός σκοπευτή-αθλητή, που μπορεί να οφείλεται σε πάρα πολλούς λόγους).

3. Μάθετε να συγκρατείτε και να ελέγχετε τις σκέψεις σας πριν, κατά και μετά την διάρκεια του αγώνα (και της προπονήσεως). Υπάρχουν πολλά "μη" στην σκοποβολή! Το μεγαλύτερο "μη" (μετά το "*μη παίζετε με το όπλο σας*"), είναι ίσως το "*μην αφήνετε το μυαλό σας να τρέχει στον αγώνα*"! Αυτή είναι και η πιο δύσκολη πρόκληση για έναν σκοπευτή - αθλητή. Όταν ο σκοπευτής πάρει θέση στον βατήρα στο μυαλό του πρέπει να υπάρχει μόνο η βολή που θα κάνει και τίποτα άλλο! Δεν του επιτρέπεται να σκέφτεται την αποτυχία, το σκορ, την επίδοση του σκοπευτή στον διπλανό βατήρα ή οτιδήποτε άλλο. Πρέπει να συγκρατεί τις σκέψεις του και να μην επηρεάζεται ούτε από υπερβολική αισιοδοξία ούτε από απαισιοδοξία, αφού και τα δυο μπορεί να το επηρεάσουν τελικά αρνητικά! Το μυαλό του πρέπει να είναι στραμμένο μόνο στον στόχο του. Ακόμη κι οι μεγαλύτεροι αθλητές παραδέχονται ότι αυτή είναι η μεγαλύτερη δυσκολία στην σκοποβολή. Δεν είναι ακατόρθωτο, είναι όμως δύσκολο στην αρχή και απαιτεί πολύ προσπάθεια. Για να το επιτύχει αυτό κάποιος πρέπει να το εφαρμόζει συνεχώς στην προπόνηση ή στον αγώνα. Μια καλή τεχνική είναι η εξής: *Κατά τον έλεγχο της αναπνοής, αδειάστε κάθε σκέψη από το μυαλό σας. Κλείστε τα μάτια σας και δείτε νοερά τον στόχο. Κάντε στο μυαλό όλες τις κινήσεις που πρέπει να κάνετε για να φτάσει η σφαίρα στον στόχο, πριν της κάνετε σωματικά. Επαναλάβετε ύστερα, τις κινήσεις αυτές σωματικά, σαν να είναι μια απλή διαδικασία ρουτίνας*

4. Προσπαθήστε να εντοπίσετε και να διορθώσετε τα λάθη που κάνετε. Όπως αναφέρετε στα βήματα 1, 2 και 3 (παραπάνω), ο εντοπισμός και η διόρθωση των λαθών στην βολή είναι πολύ σημαντικά. Οι αρχάριοι σκοπευτές κάνουν απλά λάθη τεχνικής (θέση και στάση του σώματος, λαβή του όπλου, κακή ευθυγράμμιση της σκοπευτικής γραμμής, κακός χειρισμός όπλου και έλεγχος στην αναπνοή, την σκανδάλη, κλπ). Οι έμπειροι και καλοί σκοπευτές κάνουν πιο σύνθετα λάθη (υπερεκτίμηση και σιγουριά ή άγχος και απαισιοδοξία, βιαστικές βολές, απώλεια συγκέντρωσης του μυαλού, ένταση, κλπ). Οι μέτριοι σκοπευτές, αυτοί που παραμένουν για πολύ μεγάλο διάστημα χωρίς πρόοδο δεν κάνουν λάθη! (Αντίθετα, πάντα φταίει: ο άνεμος, το όπλο και τα πυρομαχικά, το πεδίο βολής και ο στόχος, ο διπλανός τους, ο διαιτητής, το φως ή το σκοτάδι, κλπ. Και όχι: ο εγωισμός κι η αδιαφορία τους, η κακή σωματική και ψυχολογική τους προετοιμασία και η άρνησή τους να δεχθούν κριτική και σχόλια). Για να υπάρξει πρόοδος στις επιδόσεις κάθε σκοπευτή - αθλητή, πρέπει πρώτα αυτός να εντοπίσει τα λάθη που κάνει είτε αυτά είναι τεχνικά είτε όχι και ύστερα, να δουλέψει εντατικά για να τα διορθώσει και να μη τα επαναλάβει ξανά σε προπόνηση ή σε αγώνα!

5. Ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες του προπονητή ή του εκπαιδευτή σας. Αρκετοί σκοπευτές - αθλητές, όταν προχωρήσουν κάπως κι αποκτήσουν κάποια εμπειρία κι αυτοπεποίθηση, συμβαίνει να αρχίζουν πολλές φορές να αγνοούν ή να αμφισβητούν τις οδηγίες και τις παρατηρήσεις του προπονητή τους. Αυτό είναι ένα βασικό λάθος - εκτός ορισμένων, ειδικών περιπτώσεων. Ο προπονητής, εκτός από τις παραπάνω γνώσεις που διαθέτει και την εμπειρία, έχει την δυνατότητα να παρακολουθεί με "άλλο μάτι" τις προσπάθειές μας και "απέξω", σαν παρατηρητής. Μπορεί να δει καλύτερα από εμάς την στάση του σώματός μας και την θέση μας πριν και κατά την βολή. Ξέρει τις συνήθειες μας και τα "χούγια" μας, βλέπει τις αντιδράσεις μας και γενικά, γνωρίζει τα λάθη και τα ελαττώματά μας, πριν ακόμη τα καταλάβουμε εμείς οι ίδιοι. Ο κάθε προπονητής εργάζεται μαζί μας και προσπαθεί για την βελτίωσή μας. Πολλές φορές γίνεται η "φωνή της συνείδησής" μας που μας επαναφέρει στην πραγματικότητα. Δεν πρέπει λοιπόν, να επιτρέπουμε στο "εγώ" μας και στην "υπερηφάνεια" μας να εμποδίσουν την βελτίωσή μας, όταν ακούμε τα σχόλια και τις παρατηρήσεις του. Είπαμε, εξ' άλλου, ότι η σκοποβολή χρειάζεται πειθαρχία, αυτοπειθαρχία, υπομονή, επιμονή και θέληση.

6. Στην προπόνηση ή στον αγώνα "διαβάστε" τους συναθλητές σας και εντοπίστε τα λάθη και τα σωστά που κάνουν στην βολή. Πολλές φορές οι συναθλητές και οι συναγωνιστές γίνονται "σχολείο" για όποιον ξέρει κι έχει την υπομονή να "διαβάζει" τους άλλους. Πολλές φορές είτε στο σκοπευτήριο είτε στον αγώνα μπορεί να βρεθείτε δίπλα σ' έναν πολύ έμπειρο κι άριστο σκοπευτή. Παρακολουθώντας τον και μελετώντας τις κινήσεις του μπορείτε να μάθετε πολλά για την τεχνική του, για τις μεθόδους του, κλπ. Μπορείτε ακόμη να δείτε τα λάθη που πιθανόν θα κάνει, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο τα διορθώνει. Αναλύοντας την τεχνική ενός πολύ καλού σκοπευτή, πολλές φορές μπορούμε να βρούμε στοιχεία που θα μπορούσαμε να υιοθετήσουμε, τροποποιώντας τα στο δικό μας στυλ. Αν δεν μας ταιριάζουν, μπορούμε να τα απορρίψουμε. Έτσι, μπορούμε να βελτιωθούμε κάνοντας χρήση των γνώσεων και της εμπειρίας των άλλων. Η υιοθέτηση κάποιου προσωπικού στυλ με "δανεική" τεχνική προϋποθέτει πολύ περισσότερη δουλειά και προσπάθεια γιατί παράλληλα πρέπει να αφομοιώσουμε και να προσαρμόσουμε στην δική μας

τεχνική ξένα στοιχεία, όμως αυτό μπορεί να κάνει την διαφορά ανάμεσα στα 555/575 στον σταθερό ή στα 20/23 για τους δίσκους για παράδειγμα.

7. "Δουλέψτε" για την επόμενη βολή κι όχι για το σκορ. Αν επιμένουμε στο θέμα αυτό, είναι γιατί είναι το πιο συχνό λάθος που κάνει ένας σκοπευτής. Ανήκει στο ψυχολογικό κομμάτι του αγώνα κι αυτό το κάνει πιο επικίνδυνο αλλά και πιο αόρατο στον κάθε σκοπευτή. Στην πραγματικότητα, λειτουργεί σαν παγίδα ή δόλωμα, που παρασύρει τον αθλητή και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοσή του. Πιο εύκολο είναι να διορθώσεις ένα τεχνικό λάθος που κάνει ένας σκοπευτής, παρά να του δείξεις πως να αντιμετωπίζει ένα τέτοιο λάθος. Η κεντρική αντίληψη είναι ότι κάθε φορά που ασχολούμαστε με την γενική μας επίδοση στον αγώνα ή πόσο διαφορετικό (μεγαλύτερο ή μικρότερο) είναι το σκορ μας από κάποιου άλλου αθλητή, ξεχνάμε την βολή που έχουμε να κάνουμε. Δεν μπορούμε να συγκεντρώσουμε την σκέψη μας σ' αυτή τη βολή, παρά την εκτελούμε μηχανικά, με άγχος ή εκνευρισμό ή υπερβολική σιγουριά, κλπ. Το αποτέλεσμα πάντως θα είναι ένα - μια χαμένη βολή! Είναι τελικά αυτό που λέμε και παραπάνω, (Α5 και Α8) σαν συμβουλή στους αρχάριους σκοπευτές, μόνο που εδώ τα αποτελέσματα είναι πολύ πιο σημαντικά.

8. Ο καλός σκοπευτής είναι "θύμα" της "συνήθειας". Ο σκοπευτής, με την συνεχή προπόνηση και άσκηση αποκτάει το δικό του προσωπικό σκοπευτικό στυλ, που στην πραγματικότητα είναι: *μια επαναλαμβανόμενη ρουτίνα συγκεκριμένων κινήσεων και πράξεων, που τον οδηγούν στην επιτυχία σε κάθε βολή*. Αυτή η συνήθεια - ρουτίνα περιλαμβάνει μεταξύ των άλλων: συγκεκριμένο ρουχισμό και εξοπλισμό, προστατευτικό εξοπλισμό, πυρομαχικά, όπλο, θέση και στάση σώματος, τεχνική σκόπευσης, έλεγχο αναπνοής και πίεσης στην σκανδάλη, έλεγχο του μυαλού - σκέψεων, το follow-up ή follow-through της βολής (έτσι λέμε εκείνο το χρονικό διάστημα που παραμένει ο σκοπευτής στην σκοπευτική του γραμμή μετά την πυροδότηση, παρακολουθώντας τον στόχο), κλπ. Εφαρμόζοντας την ίδια ρουτίνα κάθε φορά, επιδιώκουμε να δημιουργήσουμε τις ίδιες συνθήκες, κάτω από τις οποίες στο παρελθόν κάναμε μια καλή βολή ακριβείας. Τουλάχιστον, σε αυτά τα οποία μπορούμε εμείς να ελέγξουμε και δεν εξαρτώνται από εξωτερικούς παράγοντες (άνεμος, φως, κλπ). Έτσι, μπορούμε να επαναλάβουμε μια καλή βολή ξανά και ξανά ή να καταλάβουμε που και τι κάναμε λάθος ώστε να το διορθώσουμε στην επόμενη βολή μας (δείτε και Α5, και Β7 παραπάνω).

9. Να προπονήστε σταθερά και τακτικά. Όταν κάποιος ασχολείται με τον πρωταθλητισμό, τότε το πρόγραμμα του σαφώς ορίζεται από τον προπονητή ή τον εκπαιδευτή του. Μέχρι να φτάσει όμως σ' αυτό το επίπεδο, και εφόσον το επιθυμεί, πρέπει να προπονείται σταθερά και τακτικά (όπως λένε οι ειδικοί) τουλάχιστον τρεις (3) φορές την εβδομάδα στο σκοπευτήριο και στο σπίτι να εφαρμόζει την εικονική προπόνηση (dry shooting) για τουλάχιστον 10'-15' λεπτά της ώρας κάθε ημέρα. Με τις δικές μας, ρεαλιστικές συνθήκες, μια (1) φορά την εβδομάδα ή δυο (2) μέρες την εβδομάδα (π.χ. Τετάρτη και Σάββατο ή Κυριακή) στο σκοπευτήριο είναι απαραίτητο. Ειδικότερα το διάστημα πριν τους αγώνες, και αν μας ενδιαφέρει κάποια βελτίωση κι ένα καλύτερο σκορ! Όποιο όμως κι αν είναι το πρόγραμμα των προπονήσεων που θα εφαρμόσουμε, πρέπει να το εφαρμόζουμε σταθερά και δίνοντας την ανάλογη σημασία ώστε να επιτύχουμε όλα αυτά που περιγράφουμε παραπάνω. Η προπόνηση θα μας βοηθήσει να καθιερώσουμε στο μυαλό μας μια ρουτίνα, το προσωπικό μας στυλ (Β8 παραπάνω) την οποία μπορούμε να εφαρμόζουμε σχεδόν μηχανικά στον αγώνα σε κάθε μας βολή.

10. Συντηρείτε το όπλο, το σώμα και το μυαλό σας. Το καθένα τους ξεχωριστά σίγουρα δεν μπορεί να εκτελέσει από μόνο του μια καλή βολή, ούτε να φέρει ένα καλό αποτέλεσμα. Με την αρμονική συνεργασία όμως και των τριών μαζί, μπορούμε να επιτύχουμε εκπληκτικά αποτελέσματα. Ας μην ξεχνάμε ότι η σκοποβολή είναι άθλημα, και σαν τέτοιο, μια καλή φυσική κατάσταση είναι απαραίτητη. Ανάλογα με το αγώνισμα που ακολουθούμε πρέπει να εφαρμόζουμε και τις ανάλογες τεχνικές προπόνησης. Ο σωστά συντηρημένος εξοπλισμός μας εξασφαλίζει απρόσκοπτη, συνεχή λειτουργία. Το γυμνασμένο σώμα αντέχει καλύτερα στις καταπονήσεις του αγώνα και των προπονήσεων, ενώ με το μυαλό μας έχουμε καλύτερο έλεγχο των βολών μας.

Τα κύρια χαρακτηριστικά ενός καλού σκοπευτή - αθλητή είναι:

1. Άρτια και άριστη γνώση του αγωνίσματος και της χρήσης του όπλου του
2. Σταθερή, μεθοδική και επιμελής προπόνηση με σκοπό την διαρκή του βελτίωση
3. Προσωπικό στυλ - τεχνική, που τον διακρίνει
4. Σταθερότητα στην απόδοση
5. Επαναλαμβανόμενη "ρουτίνα" (θέση, στάση, σκόπευση, βολή κατά του στόχου, κλπ) σε προπόνηση και σε αγώνα

Η **σωματική προετοιμασία** (*φυσική προπόνηση*) είναι το **50%** σε έναν αγώνα.
Η **πνευματική προετοιμασία** για τον αγώνα (*ψυχολογική κατάσταση*) είναι το άλλο **50%**.

Ο καλός σκοπευτής ΔΕΝ ΑΝΤΑΓΩΝΙΖΕΤΑΙ με τους άλλους αθλητές στη γραμμή βολής, ΠΑΡΑ ΜΟΝΟ με τον εαυτό του. ΑΝΤΙΘΕΤΑ ΣΥΝΑΓΩΝΙΖΕΤΑΙ με τους άλλους αθλητές, προσπαθώντας να επιτύχει την μεγαλύτερη γι' αυτόν επιτυχία (βολή και σκορ).