SCATTI KASUTAMINE TREENINGUL

 Scatt.com

 Scatti kasutamisel on võimalik näha vigu laskmisel. Näha on relva liikumistrajektoorid enne ja peale lasku, joonistatud Scatti poolt. Sageli laskur ei suuda täpselt hinnata oma tegevust, talle pole selged erivärvilised jooned.

* Roheline : intervall lasuni kuni -1 sek. See lubab laskuril algetapil hinnata liikumise suunda ja iseloomu.
* Kollane : intervall -1 kuni -0,2 sek. kuni lasu momendini. Trajektoor näitab visuaalselt üht tähtsamat sihtimisprotsessi. Kasutatakse relva seismise ja sihtimise kui terviku analüüsiks.
* Sinine : intervall -0,2 kuni lasu momendini. See periood võrdub inimese reaktsiooniajaga välistele ärritajatele. Teisisõnu, need on ajalised raamid, kus laskur vajutab päästikule. Iseloomu ja kestuse poolest sellel intervallil võib hinnata, kui hästi laskur kontrollib relva lasu hetkel.
* Punane : intervall pärast lasku. Kasutatav analüüsiks sihtpunkti liikumisel peale lasku.

Analüüsime Scatti joonistatud trajektoore :

**Tehniliselt õige lask.** Sihtimise trajektoor praktiliselt ei oma sirgeid lõike, stabiilne tsoon relva hoidmisel (roheline ja kollane joon), sujuv päästmine (sinine joon), tabamus paikneb hoidmispiirkonna lähedal, relv jääb stabiilseks peale lasku. Näeme, et nii enne kui pärast lasku kirp jääb sihtimiskohta, mitte midagi ei liikunud ära. Lask algusest lõpuni tehniliselt õige.

**Fokusseerimisviga ebaõigel sihtimisel.** Siin nähtub, et üldine hoidmise tsoon ja tabamused paiknevad märklehe erinevates kohtades. Seda viga võib märgata, kui laskur ebaõigesti või mittetäielikult korrigeerib kirbu asendit või kui laskur ebatäpselt ning ebaühtlaselt positsioneerib pea asendit sihiku suhtes. Võimalik, et siin laskur valis mitte selle tsooni sihtimiseks (püstoli puhul). Näha on rahuldav hoidmine kuni lasuni, kuid mitte õiges kohas. Pikk punane joon räägib järsust kirbu kontrolli kadumisest peale lasku.

**Tähelepanu halb jaotamine.** See viga ilmneb, kui tähelepanu fookus liigub sihikult märgile või päästmisele. See viga paistab järskude liigutustega trajektooril. Relva liikumine märgi suhtes on kontrollimatu ja tulemuseks on lasu paiknemine hoidmiseelses tsoonis. Võime näha, et laskuri tähelepanu oli häiritud ja eemal relva hoidmiselt lasu momendil. Pikk punane joon peale lasku räägib samuti järsust hoidmise lõpetamisest pärast lasku.

**Näpsamine.** Näeme laskuri jämedat viga, mis tuleneb päästesõrme järsust tööst. Seda iseloomustab sirge sinine joon vahetult enne lasku (-0,2 kuni -0,1sek.) Sellisel juhul tabamus jääb kaugele hoidmispiirkonnast. Teisisõnu, -0,1 sekundit enne lasku laskur tõukas kirbu kõrvale, töötas randmega või sõrmedega püstolis ehk õlaga püssis.

**Viivitatud (kaua sihitud) lask.** See viga võib esineda ka kogenud laskuritel. Iseloomustub pikaajalise sihtimisega (üle 10 – 12 sek.). See võib viia tähelepanu väsimiseni ja tähelepanu kadumiseni sihtimisel. Optimaalseks ajaks lasu sooritamisel onintervall mitte rohkem kui 8 – 10 sekundit. Sellist viga Scatti pildil nimetatakse „ülesihtimiseks“. Laskur hoidis kaua, püüdes sooritada lasku ja ....... õnneks ei lasknud, vaid võttis relva maha.

 Vead laskmisel tavaliselt seostuvad mitme faktoriga ja harva ilmnevad puhtal kujul. Näiteks laskur ei suuda fokusseerid nägemist sihtimisseadmetele ja seetõttu sõrm ei vajuta ka päästikule, möödub 8 – 10 sekundit (ülesihitud lask), käsi ja silm väsivad, püssikirp ehk püstoli sihtimisseadmed muutuvad häguseks. Laskur pöörab tähelepanu päästikule, et ruttu teha lask, suureneb hoidetugevus ja liigutuste kiirus. Näpsab sõrmega, randmega, õlaga. Selline lasuettevalmistuse tüüp võib viia kauge lasuni, eemale tabamuste grupist märklehes.

 \*

A.Kudelin (UKR): Kogenud laskur ! Enne treeningu algust pööra tähelepanu keskendumisele. Kasuta selleks oma psüühilise seisundi reguleerimise harjutusvara. Ole lasu sooritamisel eri osade ajalise piiramisega range, jälgi rangelt lasu sooritamise eri faaside kestvust. Soovitus : kasuta treeningutel Scatti vähemalt 2x nädalas.