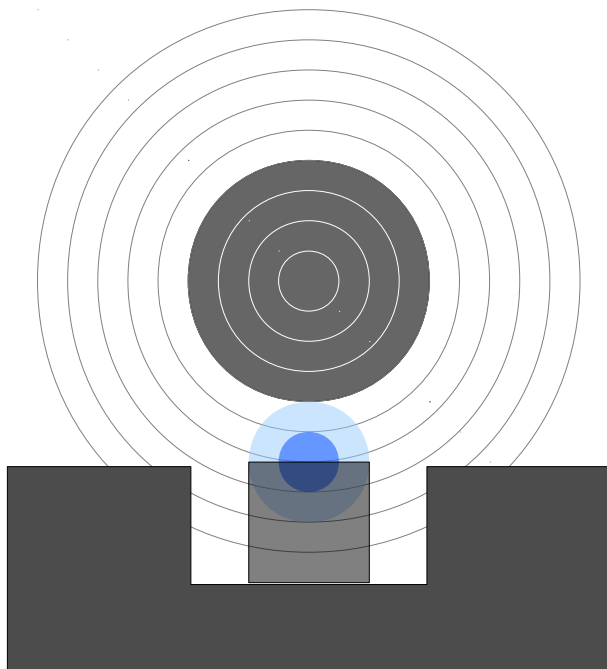




MU, Ampumajaosto

Ilmapistoolikoulutus

2009 - 2012, versio 3



Sisällysluettelo

Alkusanat.....	4
Turvallisuus.....	5
Aseen turvallinen käsittely.....	5
Kuulon suojaaminen.....	5
Lyijyhaittojen välttäminen.....	6
Ampuma-asento.....	7
Yleistä.....	7
Oikea käsi, hartialinjan suunta.....	7
Jalkaterät, polvet, painon jakautuminen.....	7
Lantio ja selkä.....	8
Oikea hartia.....	8
Vasen käsi.....	8
Pää.....	9
Ote aseesta.....	11
Kahvan sopivuus.....	11
Otteen ottaminen.....	11
Peukalo.....	11
Sopiva puristus.....	12
Rannelukko.....	12
Tähtääminen.....	13
Tähtäimet.....	13
Tähtäyskuva.....	13
Tähtäysalue.....	14
Tähtäyskuvan ottaminen.....	15
Keskity jyvään!.....	15
Tarkennusongelmat.....	15
Tähtäysvirheiden vaikutus.....	16
Kaksoiskuvat.....	16
Hallitseva silmä.....	17
Tähtäimien säätäminen.....	19
Hengitys.....	20
Tähtäyksen keskeyttäminen.....	20
Liipaisu.....	21
Liipaisimen liikkeen säätö.....	21
Sormen asento liipaisimella.....	21
Ensimmäinen tavoite: tietoinen puhdas liipaisu.....	21
Toinen tavoite: tiedostamaton liipaisu.....	22
Kolmas tavoite: automaattinen liipaisu.....	22
Neljäs tavoite: ennakoiva automaattinen liipaisu.....	22
Stressin vaikutus liipaisutekniikkaan.....	22
Liipaisun jälkeen.....	24
Jälkipito.....	24
Osumien tarkkailu.....	24
Laukauksen ohjelma.....	25
Harjoittelu.....	27
Osa-alueiden harjoitteet.....	27
Ampumapäiväkirjan pitäminen.....	27

Muuta opiskelumateriaalia.....	29
Kirjoja.....	29
Nettimateriaalia.....	29
Lopuksi.....	30

Alkusanat

Tämä ohje on tarkoitettu opiskelumateriaaliksi ilmapistooliammuntaan vapaalta kädeltä. Soveltuvien osien ohjetta voi hyödyntää myös ruutilajien¹ hitaassa tempossa ammuttavien tarkkuusosien harjoittelussa. Ohjeessa käydään läpi tarkan laukauksen osatekijät. Myös harjoittelumenetelmiä sivutaan, mutta pääpaino on teknisissä yksityiskohdissa.

Ohje on suunnattu pääasiassa harrastuksen suoraan vapaan käden ampuma-asennosta aloittaville, mutta soveltuvien osien ohje sopii myös tukiampujille. Olen pyrkinyt tuomaan esille pistooliammunnan perusasiat sellaisessa muodossa, jota harrastaja voi omatoimisesti hyödyntää.

Ohje on pakosta sangen suppea. Pistooliammunnan erillisistä osa-alueista on olemassa paljon materiaalia, samoin esimerkiksi kahvan muokkaamisen hienouksista voisi kirjoittaa sivukaupalla. Pyrin antamaan tässä ohjeessa starttipaketin, jolla pääsee pistooliammunnan alkuun niin, että harrastajan taidot lähtevät heti tyydytystä tuottavalla tavalla kehittymään, ja hän oppii tekemään perusasiat tavalla josta myöhemmin ei ole tarvetta hylätä mitään oleellista. Kun taitojen kehittyessä tarvetta ilmenee, voi alkaa hakea lisätietoa yksityiskohtaisemmista oppaista tai valmentajilta.

Otan mielelläni vastaan ohjetta koskevia korjaus- ja parannusehdotuksia.

Yksinkertaisuuden vuoksi ohje on laadittu pääosin vain oikeakätiselle ampujalle, joten vasemmalla kädellä ampuvan täytyy tehdä omatoiminen "käännöstyö".

¹ Pienoispistooli, urheilupistooli, vakiopistooli, isopistooli ja vapaapistooli; myös mustaruutipistoolilajit.

Turvallisuus

Järjestäytynyt urheiluammunta on erittäin turvallinen harrastus². Velvollisuutemme kanssa-ampujia ja ampumaurheilun tulevaisuutta kohtaan on jatkaa tätä turvallisuuden perinnettä. Turvallisuus syntyy siitä, että **kaikki** ampujat noudattavat turvallisuussääntöjä **aina** harjoitellessaan ja kilpaillessaan.

Aseen turvallinen käsittely

Tärkein turvallisuussääntö on tämä: **käsittele asetta aina kuin se olisi ladattu**. Kädessä olevan aseensa piippu ei saa vahingossakaan osoittaa päin ihmistä, eikä muutenkaan suuntaan jossa luoti voisi aiheuttaa vahinkoa. Pistooliampujan täytyy kiinnittää tähän erityistä huomiota, koska pistooli on helppo "unohtaa käteen" kun käännetään pois ampumasuunnasta.

Ase otetaan laukusta ja laitetaan laukkuun ampumapaikalla.

Ampumapaikalla piippu osoittaa koko ajan tauluille päin.

Laita sormi liipaisimelle vasta kun valmistaudut laukaukseen. Kun lataat asetta, laitat sitä laukkuun tai otat laukusta, tai yleensä käsittelet asetta muuten kuin ampuaksesi, **pidä sormi pois liipaisimelta**.

Ase laitetaan pöydälle niin että piippu osoittaa tauluille. Aseen pitää olla lataamaton ja sulku auki. Ladattua asetta ei saa laskea pois käsistä.

Ampumalinjan etupuolelle saa mennä vain kun kaikkien aseet ovat lataamattomina pöydällä tai laukussa. **Kun ampumalinjan edessä on ihmisiä, aseisiin ei saa koskea**.

Opettele tuntemaan aseesi niin, että pystyt 100% varmasti tarkistamaan onko ase ladattu vai lataamaton. Ilmapistoolista on usein vaikea nähdä, onko piipussa luoti vai ei. Käytä tällöin apuna pientä taskulamppua tai taivutettua klemmariä, jolla voi tunnustella onko piipussa luoti.

- Aina kun otat aseensa laukusta, tarkista että ase on lataamaton.
- Aina ennen kun laitat aseensa laukkuun, tarkista että ase on lataamaton.
- Jos olet ollut poissa pöydällä olevan aseensa luota, tarkista että ase on lataamaton.
- Kun annat aseensa toiselle, tarkista ensin että ase on lataamaton. Anna ase toiselle sulku auki.
- Kun otat aseensa toiselta, tarkista että se on lataamaton.

Monien samanaikaisesti noudatettavien turvallisuusrutiinien tarkoitus on, että joka hetki on "päällä" enemmän kuin yksi suojatekijä estämässä onnettomuuden tapahtumisen. Jos yksi suojatekijä pettää, muut estävät vahingon. Aseeseen saattaa esimerkiksi tulla mekaaninen vika. Laukaisukoneisto voi särkyä kesken ammunnan niin, että laukaus lähtee vaikka liipaisinta ei paineta. Mutta kun ase osoittaa turvalliseen suuntaan, ei synny muuta vahinkoa kuin osuman jälki seinään.

Kuulon suojaaminen

Ilma-aseensa laukausääni on sängen kova ja terävä pamaus. Myös luodin iskeytyminen luotiloukkuun aiheuttaa voimakkaan äänen. Ilma-aseampujan täytyykin suojata kuulonsa joko kuppisuojaimeilla tai vähintään korvatulpilla. Kuulon suojaus auttaa myös suoritukseen keskittymisessä vaimentamalla häiritseviä ääniä. Suojaimeita on tarpeen käyttää myös liikuttaessa taululaitteiden takana ammunnan

² Vastaansanomaton osoitus lajin turvallisuudesta on ampujalisensseihin sisältyvä vakuutusmaksu, joka on erittäin pieni (kaudella 2013 vain 5€) verrattuna vakuutuksen maksimikorvaussummaan (500 000€).

aikana.

Lyijyhaittojen välttäminen

Ilma-aseluodeissa käytetty lyijy on raskasmetalli, joka on haitallista elimistöön joutuessaan, ja poistuu sieltä hyvin hitaasti. Luoteja voi käsitellä paljain käsin turvallisesti, mutta harjoituksen jälkeen kädet täytyy pestä huolellisesti, ettei lyijyä joudu käsistä suuhun.

Luotiloukkuihin kertyvää pölyävää lyijyjätettä käsiteltäessä täytyy käyttää hansikkaita ja hengityssuojainta. Nuorten ei pidä käsitellä lyijyjätettä lainkaan.

Ampuma-asento

Yleistä

Hyvä ampuma-asento on sellainen, jossa saavutetaan mahdollisimman suuri vakaus mahdollisimman pienellä rasituksella ja lihasjännityksellä. Ylimääräiset jännitykset pitää saada pois, koska jännitetty lihas väsyä ja alkaa vapista. Lihasjännitystä ei myöskään pysty pitämään aina samanlaisena. Pitkässä kilpailussa tai harjoituksessa täytyy säästää energiaa kaikin tavoin. Jännityksellä on myös taipumus levitä, joten ei pidä jännittää sellaisiakaan lihaksia joilla ei ole suoraa yhteyttä aseennäättelemiseen (esim. kasvilihakset). Henkinen jännitys jännittää myös lihaksia, mutta vastaavasti rento asento rauhoittaa.

Oikea käsi, hartialinjan suunta

Pistooliampujan oikea käsi on ampuma-asennossa ojennettuna suoraksi, olkavarren ja kyynärvarren ollessa lähes tähtäyslinjan suuntaiset. Vartalon täytyy olla käden suhteen sellaisessa asennossa, että ampumasuuntaan ojennetun käden ja aseennäättelemisen vakaasti laukauksen vaatiman ajan on mahdollista. Yleensä tämä onnistuu parhaiten, kun hartialinjan ja oikean käden olkavarren välinen kulma on 10 - 45 asteen välillä. Sopiva kulma on kompromissi. Jos kulma on suuri (ammutaan "eteen"), pää on helppo saada hyvään asentoon. Toisaalta olkanivel löystyy, aseennäättelemisvaikeutuu ja käden suunta poikkeaa tähtäyslinjasta. Jos kulma on pieni, hartianivel pysyy hyvin vakaana, mutta päätä on kierrettävä voimakkaasti, mikä lisää jännityksiä. Ääritapauksessa päätä joutuu kallistamaan, mikä haittaa tasapainoa.

Luonteva hartialinjan suunta on eri ampujilla erilainen, ja se löytyy kokeilemalla. Laitetaan silmät kiinni, nostetaan ase ampuma-asentoon, haetaan kädelle suunta jossa sen näätteleminen on helppoa eikä hartiaassa tunnu sivusuuntaista jännitystä. Avataan silmät ja katsotaan mihin ase osoittaa tauluihin nähden. Korjataan hartialinjan suuntaa jalkoja siirtämällä (ei lantiota ja selkää kiertämällä), kunnes ase osoittaa tauluun.

Jalkaterät, polvet, painon jakautuminen

Lantio pidetään samassa linjassa hartioiden kanssa, joten selkää ei kierretä, ja jalkaterien asento määrää viime kädessä hartialinjan suunnan. Kun oikea linja on kättä silmät kiinni nostamalla ja jalkoja siirtämällä löydetty, jalkaterien asento pannaan visusti muistiin. On hyvä kehittää asennolle jonkinlainen muistisääntö (kts. kuvan 1 esimerkki). Oikea hartialinjan suunta saadaan tämän jälkeen toistettua, kun aloitetaan asennon rakentaminen asettamalla jalkaterät aina samalla tavalla. Sopiva jalkaterien etäisyys toisistaan on noin hartioiden leveys tai vähän enemmän.

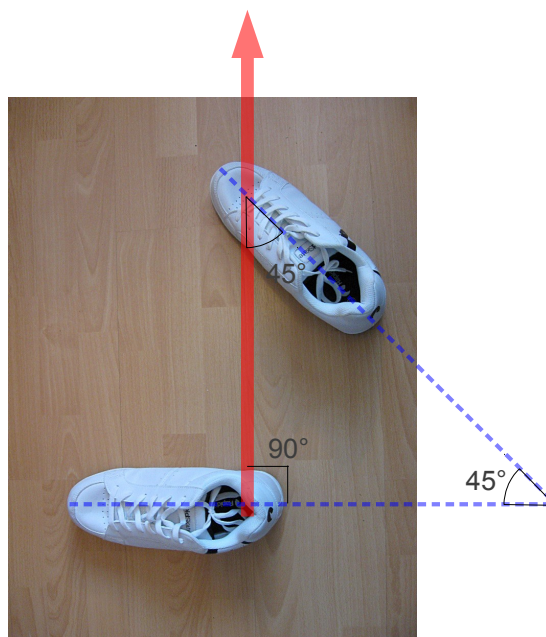
Kuva 1 havainnollistaa käyttämäni muistisääntöä, jolla saan jalkaterät asetettua aina samaan asentoon.

Vasen jalka laitetaan ensin kohtisuoraan ampuulinjaan nähden. Oikea jalka laitetaan 45° kulmaan siten, että vasemman jalan kantapäähän ja oikean jalan päkiään kautta kulkeva suora (kuvassa punainen nuoli) osoittaa tauluun. Jalat ovat noin hartialeveyden päässä toisistaan.

Korostan että tämä on vain esimerkki, jokaisen ampujan täytyy itse hakea sopiva jalkaterien asento, ja kehittää sen palauttamiseksi helposti muistettava sääntö.

Paino jakautuu tasan molemmille jaloille, hieman enemmän päkiöille kuin kantapäille.

Polvet ojennetaan täysin, niin että nivelet lukittuvat ilman lihasvoimaa.



Kuva 1: esimerkki jalkaterien asettamiseen käytetystä muistisäännöstä.

Lantio ja selkä

Keskivartalokin pyritään pitämään vakaana mahdollisimman pienellä voimankäytöllä. Tällöin on usein edullista työntää lantiota hieman eteen ja taivuttaa selkää vasemmalle ja taakse. Tällainen vartalon kallistaminen tasapainottaa oikean käden ja aseensa painoa. Lisäksi oikean käden hartialihakset tulevat parempaan asentoon, jolloin aseensa kannattelu on helpompaa.

Huippuampujien asennot eroavat toisistaan huomattavastikin sen suhteen, kuinka paljon he taivuttavat selkäänsä. Oma paras asento löytyy taas kokeilemalla. Kannattaa kuitenkin ainakin kokeilla vartalon taivuttamista reilustikin, vaikka se saattaa aluksi tuntua omituiselta ja selkää rasittavalta.

Oikea hartia

Useimmat pistooliampujat pitävät oikean käden hartiaa luonnollisessa asennossa, mahdollisimman rentona, käyttäen lihasvoimaa vain käden ja aseensa kannattelemiseen. Mutta jotkut nostavat hartiaa ylös ja jopa painavat oikean posken kiinni hartiaan. Käsitykseni mukaan rento asento on hitaissa pistoolilajeissa parempi, eikä hartian nostaminen anna mainittavaa etua nopeissakaan lajeissa.

Vasen käsi

Vasen käsi laitetaan taskuun tai tuetaan peukalolla vyöstä tai housunkauluksesta sellaiseen asentoon, että kädessä ja vasemmassa hartiassa ei tunnu jännityksiä. Olka- ja kyynärvarren on hyvä olla vartaloa vasten. Tällöin käsi tuntee keskivartalon liikkeitä ja auttaa niiden hallitsemisessa.

Pää

Pää pidetään pystyssä sekä sivusuunnassa että eteen- taakse -suunnassa, koska tällöin tasapainoaisesti toimii parhaiten. Päätä täytyy kiertää oikealle, että silmä saadaan katsomaan tähtäyslinjaa pitkin. Kasvojen ei tarvitse osoittaa aivan suoraan tähtäyslinjan suuntaan, koska silmällä voidaan katsoa hieman oikealle sivuun. Päätä täytyy kuitenkin kääntää niin paljon, ettei jouduta katsomaan tähtäimiä oikeasta silmäkul- masta. Silmälihakset rasittuvat hyvin helposti! Tarvit- taessa voidaan joutua muuttamaan hartialinjan ja oikean käden kulmaa hieman suuremmaksi (ampu- maan enemmän eteen) että pää saadaan luontevaan, silmää rasittamattomaan asentoon.

Päätä ei pidä taivuttaa myöskään eteen, jolloin jou- duttaisiin katsomaan tähtäimiä alta kulmain.

Kuvissa 2..4 on esimerkkeinä muutamien Pekingin 2008 olympilaisten naisten ilmapistoolin finalistien ampuma-asentoja.



Kuva 2: Mira Suhonen ampuu huomatta- van "eteen", pitää päänsä pystyssä ja katsoo suoraan tähtäimiin. Hän pitää selkänsä lähes suorana.



Kuva 3: Jasna Sekaric pitää päätään pystyssä, ja hän katsoo tähtäimiin lähes suoraan eteen. Tämä on mahdollista, koska hänen hartialinjansa poikkeaa huomattavasti ampumasuunnasta. Viktoriya Chaikan hartialinja on lähes ampumalinjan suuntainen, joten hän joutuu kääntämään päätään voimakkaasti. Lisäksi hän nostaa olkapään ylös. Chaikan asento vaikuttaa hyvin jännittyneeltä.



Kuva 4: Vasemmalla kilpailun voittaja Guo Wenjun, oikealla hopeamitalisti Natalia Paderina. Guon asento on muuten samanlainen kuin Sekaricilla kuvassa 3, mutta Guo ei käännä päätään aivan yhtä paljon, joten hän joutuu katsomaan tähtäimiä hieman sivuun. Näin kannattaa tehdä, jos pään enempi kääntäminen aiheuttaa jännitystä. Paderinan hartialinja on lähes ampumalinjan suuntainen, joten hän joutuu kääntämään päätään voimakkaasti. Lisäksi hän nostaa olkapäätä ja kallistaa päätä eteen.

Ote aseesta

Pistooliammunnassa pitää samalla kädellä kannatella asetta, suunnata se maaliin ja laukaista se. Kannattelu häiritsee vakaana pitämistä, samoin laukaisu. Jotta käsi suoriutuisi vaikeasta tehtävästä, otteen aseesta pitää olla oikeanlainen ja ennen kaikkea joka kerta samanlainen.

Kahvan sopivuus

Kahvan pitää sopia ampujan käteen hyvin. Kahvan pitää ensinnäkin olla ampujan kädelle sopivan kokoinen. Kilpa-aseisiin on saatavana valmistajan omia ja tarvikekahvoja eri kokoisina.

Oikein otetussa otteessa kahvan pitää myötäillä käden muotoa niin, että kämmen painautuu kahvaan joka kohdasta yhtä voimakkaasti. Kahvassa ei saa olla kohoumia väärissä kohdissa, eikä kahvan ja käden väliin saa jäädä tyhjää. Jos tyhjiä kohtia tuntuu olevan, voi ensin kokeilla täyttää ne muovailuvahalla. Jos täyte osoittautuu sopivaksi, pysyvän täytteen voi tehdä tarkoitusta varten myytävällä kitillä. Haittaavat kohoumat täytyy hioa pois.



Kuva 5: oikein säädetty kämmentuki.

Liipaisinsormen pitää olla tyvestä asti irti kahvasta. Sormea koukistava jänne kulkee sormen sisäpinnalla, ja jos tämä osa koskettaa kahvaan, liipaisu heilauttaa asetta. Sormi ei saa koskettaa myöskään ylä- ja alapuoleltaan mihinkään³.

Kahvan alaosassa oleva kämmentuki pitää säätää niin, että se tukee kämmentä tasaisesti koko mitaltaan, mutta ei purista. Lämpimässä käsi turpoaa ja vastaavasti kylmässä kutistuu, jolloin kämmentukea voi joutua säätämään.

Otteen ottaminen

Hyvä ote ei synny itsestään vain tarttumalla kahvaan. Anatomisesti muotoiltu kahva edellyttää, että ase sovitellaan käteen. Otetaan aseesta kiinni vasemmalla kädellä, avataan oikea käsi reilusti ja sovitetaan ensin oikean käden peukalonhanka kahvaan. Tämän jälkeen haetaan jokaiselle sormelle paikka, samoin jokaiselle kahvan kohoumalle pitää löytyä vastaava "kolo" kämmenestä. Otteen hakuun tarvitaan vasemman käden apua, kahvaa pitää painaa vasten kämmentä. Pidetään huoli että iho ei jää mistään kohdasta kireälle tai kaksin kerroin. Tarkistetaan että liipaisinsormi on vapaana.

Peukalo

Kahvassa on vasemmalla puolella peukalohylly, jota vasten peukalo asettuu. Luontevinta on pitää peukalo suorana, mutta nivelen voi myös taivuttaa, kunhan muistaa että peukalolla ei pidä painaa kahvasta sen enempää alaspäin kuin sivullekaan.



Kuva 6: peukalon asento.

³ Vapaapistoolissa liipaisuvastus ja liipaisuun tarvittava sormen liike on hyvin pieni. Tällöin liipaisinsormi saa tukeutua kahvaan.

Sopiva puristus

Otteeseen asean kahvasta pätee sama kuin ampuma-asentoon: pyritään saavuttamaan mahdollisimman hyvä vakaus mahdollisimman vähällä voimankäytöllä. Ylitiukka puristus ei auta vakauttamaan asetta, päinvastoin. Otteen täytyy kuitenkin antaa tarpeeksi tukea, ettei liipaisu heiluta asetta. Mitä paremmin kahva istuu, sitä vähemmän voimaa tarvitaan. Keskisormi puristaa voimakkaimmin, nimetön heikommin, pikkusormi ei juuri lainkaan.

Ruutiaseissa kahvaa täytyy puristaa tarpeeksi voimakkaasti, ettei rekyyli muuta otetta. Erityisen tärkeää tämä on lajeissa, joissa ammutaan nopeasti peräkkäin monta laukausta ilman mahdollisuutta korjata otetta välillä. Vapaapistoolin kahva taas on sääntöjen puitteissa mahdollista tehdä niin hyvin istuvaksi, ja liipaisu niin kevyeksi, että ote kahvasta voi olla hyvinkin löysä.

Laukausten väillä ote löysätään, etteivät lihakset rasitu turhaan.

Rannelukko

Edellä on useaan kertaan toistettu, miten täytyy pyrkiä välttämään turhia jännityksiä. Oikean käden ranne on kuitenkin pakko jännittää jäykäksi asean vakaana pitämiseksi. Tätä sanotaan rannelukoksi. Jos rannetta ei jännitetä, liipaisu heilauttaa helposti asetta. Ranteen jännittämisen tekee hankalaksi se, että siihen tarvittavia lihaksia ei normaalisti käytetä yksinään, vaan sormilihasten kanssa. Tästä syystä erityisesti kokemattoman ampujan on vaikea erottaa toisistaan ranteen lukitsemista ja sormilla puristamista. Ranteen lukitsemiseen tarvittavat lihakset on syytä "etsiä" joka kerta otteen ottamisen yhteydessä, vääntämällä vasemmalla kädellä asetta eri suuntiin. Oikealla kädellä vastustetaan ranteen taipumista, lisäämättä kuitenkaan sormien puristusta.

Rannelukon pitäminen on sangen rasittavaa. Siksi ranne lukitaan vasta laukaukseen valmistautumisen loppuvaiheessa, juuri ennen kuin ase nostetaan ylös. Jotkut lukitsevat ranteen vasta tähtäysasennossa.

Tähtäminen

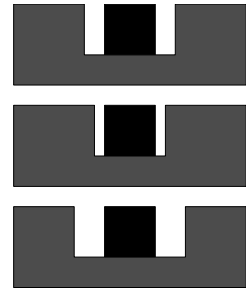
Aseen vakaana pitämiseen ja liipaisuun verrattuna tähtäminen on sängen yksinkertainen suoritus: linjataan taka- ja etutähtäin keskenään ja suunnataan etutähtäin tähtäysalueelle. Käytännössä fysiologiset ja psykologiset seikat tekevät tähtämisestäkin haasteellisen suorituksen.

Tähtäimet

Pistoolissa käytetään avotähtäimiä, joissa piipun suulla on tolppamaisena näkyvä jyvä, ja aseensa takaosassa suorakulmion muotoinen ura eli hahlo. Avotähtäimillä tähdättäessä jyvä näkyy hahlon aukon keskellä ja jyvän yläreuna on hahlon yläreunan tasalla. Ilmapistoolissa käytetään täysin mustia tähtäimiä. Kaikki kiiltely ja heijastukset ovat pahasta. Tarvittaessa tähtäimet voi mustata tarkoitukseen saatavalla spray-värillä (sight black). Toinen keino on noeta tähtäimet liekillä, joko erityisellä "nokisytkällä" tai palavalla koivun tuohella tai muoviteipillä.

Tarkkuusaseisiin voidaan vaihtaa eri levyisiä jyviä ja hahloja, jolloin ampuja voi säätää tähtäinkuvan mieleisekseen. Periaatteessa mitä tiukempi tähtäinkuva on, eli mitä vähemmän valorakoa jyvän sivuille jää, sitä tarkempi tähtäys on mahdollista. Tällöin kuitenkin vaaditaan ampujalta hyvää näkökykyä, ja sittenkin tähtäminen heikossa valossa saattaa muuttua vaikeaksi. Aluksi kannattaa kokeilla tähtäinkuvaa, jossa hahlo näyttää noin 1,3 - 1,5 kertaa jyvää leveämmältä.

Jotkut ampujat käyttävät niin leveää jyvää, että se näyttää tähtäyskuvassa yhtä leveältä kuin taulun musta keskiö.



Kuva 7: Normaali, tiukka ja avara tähtäinkuva.

Tähtäyskuva

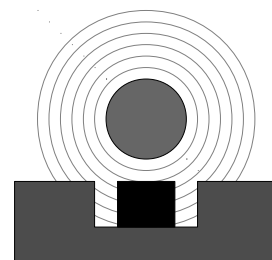
Ampujien kesken on eroja siinä, mihin kohtaan taulua he tähtäävät. Tähtäyspistehän voi olla aivan eri kuin osumapiste, aseensa tähtäimet voidaan säätää niin että osutaan keskelle taulua vaikka tähdättäisiin jonnekin muualle.

Äkkiseltään tuntuisi luonnolliselta tähdätä siihen mihin halutaan osua, eli taulun keskelle. Siinä ei olisi muuten mitään vikaa, mutta mustat tähtäimet erottuvat huonosti mustasta taulusta. Tästä syystä ilmapistoolilla ei yleensä tähdätä taulun keskelle. Mutta lajeissa joissa ammutaan kokomustaan ns. pika-ammuntatauluun (mm. urheilupistooli), tähdätään keskelle tai lähes keskelle taulua.

Ilmapistoolilla tähdätään yleensä mustan täplän alapuolelle. Tällöin tähtäimet näkyvät selvästi, ja voidaan käyttää aluetähtäystä (kts. seuraava kohta). Kuinka paljon mustan alle tähdätään ei ole ratkaisevaa, kunhan ampujalla on selkeästi mielessä käyttämänsä tähtäyskuva. Sen pitää olla sellainen, jonka silmä ja aivot helposti ja nopeasti tunnistavat. Käytetään ainakin seuraavia tähtäimistöjä:

- Jyvän ja mustan väliin jää yhtä paljon valkoista kuin mitä näkyy jyvän ja hahlon välisessä valoraossa (kuva 8).
- Jyvän ja mustan väliin jää jyvän leveyden verran valkoista.
- Tähdätään puoli täplän leveyttä mustan alle.

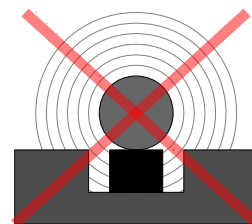
Ampujan pitää valita itselleen luontevimmalta tuntuva tähtäämistapa. Oleellista on se miltä tähtäyskuva näyttää, ei mitä se todellisuudessa tarkkaan ottaen on. Esimerkiksi ampuja voi kuvitella tähtäävänsä jyvän leveyden verran mustan alle, vaikka todellisuudessa väli on pienempi. Tärkeintä on että ampuja tunnistaa helposti ja nopeasti, koska hänen tähtäyskuvansa on oikea.



Kuva 8: tähtäys mustan alapuolelle

Reilusti mustan alle tähtääminen saattaa aluksi vaikuttaa luonnottomalta, tuntuu ettei sillä tavalla voi osua keskelle. Tämä on kuitenkin pelkkä henkinen este, joka poistuu nopeasti.

Mainittakoon tässä yhteydessä yksi *huono* tapa tähdätä: mustan alareunaan, tai vain aavistuksen verran mustan alle. Joissain vanhoissa ampumoppaissa neuvottiin tähtäämään näin, mutta se ei ole missään tapauksessa suositeltavaa. Mustan alareunaan tähdättäessä yritetään kohdistaa tähtäimet liian pieneen maaliin. Tällainen liian tarkan tähtäämisen yritys johtaa epätarkkoihin laukauksiin, koska ampuja alkaa helposti ”pyydystää kymppiä” ja yrittää liipaista nopeasti nykäisemällä kun tähtäyskuva on ohikiitävän hetken oikean näköinen.



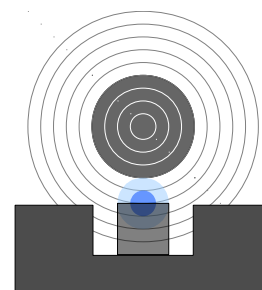
Kuva 9: ei näin!

Tähtäysalue

Ihmisen kannatteleva ase heiluu aina, enemmän tai vähemmän; aloittelevalla pistooliampujalla yleensä enemmän. Tietenkin pyritään pitämään ase mahdollisimman paikallaan, mutta kun tietty vakaus saavutetaan, heilumisella ei enää ole väliä; osumat pysyvät silti kymmissä (tai yhdeksikössä, tai mustalla, mikä ampujan tavoitetaso siinä vaiheessa onkin). Tähtäämisen kannalta on oleellista, että heilumisen vuoksi ei pystytä tähtäämään tiettyyn yhteen pisteeseen taululla. Siksi pisteeseen tähtäämistä ei pidä edes yrittää, vaan tähdätään tiettyyn alueeseen, joka on tavoitellun osumakuvion kokoinen. Ase saa siis lauetta kun jyvä on tähtäysalueen sisällä, vaikka tähtäyskuva ei olisikaan täydellinen. Tämä on ampujalle henkisesti äärimmäisen tärkeä, suoritusta helpottava seikka. Aluetähtäys mahdollistaa tiedostamattoman liipaisun, joka on edellytys sille että liipaisu tapahtuu asetta heilauttamatta.

Kuvaan 10 on merkitty tumman sinisellä alue, jonka sisälle laukaisu-hetkellä tähdättäessä osuma on vielä kymppi. Tähtäyksen ollessa vaalean sinisellä merkityn alueen sisällä, osuma on vähintään yhdeksikkö.

Jos pyritään tähtäämään liian tarkasti, tiettyyn taulun pisteeseen (kuten mustan alareunaan) tai tavoitellaan täysin virheetöntä tähtäyskuvaa, sopivat liipaisuhetket ovat olemattoman lyhyitä. Tällöin ampuja pyrkii liipaisemaan tietoisesti ja nopeasti juuri silloin kun tähtäyskuva on hetken oikea, ja tämä johtaa takuuvarmasti nykäykseen ja aseensa heilahtamiseen.



Kuva 10: tähtäysalue

Tähtäyskuvan ottaminen

Nykyisen käsityksen mukaan tähtäimet kannattaa linjata tähtäysalueen ulkopuolella. Useimmat ampujat suuntaavat aseensa ensin taulun yläpuolelle, jossa jyvä ja hahlo linjataan. Tämän jälkeen ase lasketaan tähtäysalueelle, jossa täplä tulee mukaan tähtäyskuvaan. Ihannetapauksessa ase laukeaa välittömästi kun oikea tähtäyskuva on saatu. Ylhäältä laskettaessa on ongelmana, että oikea tähtäyskuva ilmestyy jossain määrin yllättäen. Tästä syystä jotkut ampujat linjaavat jyvän ja hahlon taulun alapuolella, ja nostavat aseensa lopulliseen tähtäykseen. Toiset taas aloittavat taulun yläpuolelta, linjaamisen jälkeen laskevat tähtäimet hieman tähtäysalueen alapuolelle ja lopuksi nostavat aseensa lopulliseen tähtäyskuvaan. Tämä tapa vaatii hyvää lihaskuntoa, ja kuluttaa arvokkaita sekunteja lyhyestä tähtäysajasta. Vain kokeilemalla jokainen löytää itselleen parhaiten sopivan tavan.

Keskity jyvään!

Ihmisen silmä ei pysty näkemään yhtä aikaa tarkasti hahloa, jyvää ja taulua, koska ne ovat eri etäisyyksillä. Nuoren ihmisen silmä pystyy jossain määrin korjaamaan tätä tarkentamalla nopeasti vuorotellen kaikkiin kolmeen; lisäksi nuoren silmän iiris on sisäradan valaistuksessakin hieman supistunut, mikä parantaa syväterävyyttä. Tästä huolimatta katse on syytä tarkentaa aina jyvään. Silloin myös hahlo ja taulu näkyvät kohtuullisen terävinä.

Katse ei saa tähtäyksen kestäessä karata taululle! Jos niin käy, seurauksena on lähes varmasti tähtäysvirhe ja huono osuma.

Ihannetapauksessa ampujan ei tarvitse tietoisesti seurata jyvän asemaa hahlossa ja taululla, vaan linjaaminen ja korjaukset tapahtuvat automaattisesti. Ja on aina edullista, mitä vähemmän asioita tarvitsee tehdä tietoisesti tähtäämisen aikana. Koska on vaikea olla ajattelematta mitään, on hyvä täyttää mielensä yhdellä yksinkertaisella asialla, eli *keskittää sekä ajatuksensa että katseensa jyvään*. Muu, eli tähtäyskuvan ylläpito ja liipaisu, hoituvat automaattisesti. Laukaiseminen muuttuu parhaimmillaan helpoksi tehtäväksi, koska ei tarvitse huolehtia mistään, sen kuin tuijottaa jyvää. Tähtäyskuva hakeutuu automaattisesti oikeaksi, ja ase laukeaa itsestään sopivalla hetkellä. Tällaiseen rutiiniin pääseminen ei kylläkään onnistu aivan heti, se vaatii paljon harjoittelua. Ja vielä lisää harjoittelua, että rutiini kestää myös kilpailujännityksessä.

Tarkennusongelmat

Tähtäimien pitää näkyä terävinä. Pistoolissa jyvä ja hahlo ovat niin lähellä toisiaan, että jos ampuja pystyy tarkentamaan silmänsä jyvään, hahlokin näky kohtuullisen terävänä. Mutta aina ei jyvään tarkentaminen onnistu ilman apuvälineitä. Nuoren henkilön silmä voi olla likinäköinen, jolloin näköä on korjattava miinuslinssillä niin että jyvä saadaan teräväksi. Vanhempana taas silmästä tulee usein pitkänäköinen, jolloin jyvä saadaan teräväksi pluslinssillä. Muutkin taittovirheet (hajataitteisuus, sylinterivirhe...) voidaan korjata sopivilla linsseillä. Pelkällä linssillä ei taulua saa täysin teräväksi yhtä aikaa tähtäimien kanssa, eikä se ole tarpeenkaan. Taulu saa näkyä reunoiltaan suttuisena, kunhan se on pyöreä. Yksi mahdollisuus tähtäyskuvan terävöittämiseen on käyttää silmän edessä iirishimmennintä, jossa on pieni säädettävä reikä. Iiris korjaa tehokkaasti kaikenlaisten taittovirheiden vaikutusta, mutta se vähentää silmän tulevan valon määrää. Huonossa valaistuksessa iiriksen kanssa ampuminen on rasittavaa, mikä haittaa keskittymistä.

Parhaiten ampujan näköongelmissa osaa auttaa erityisesti niihin perehtynyt silmälääkäri tai optikko.

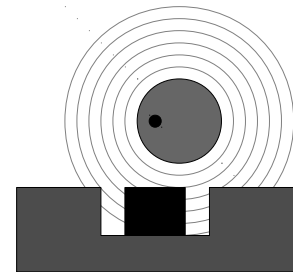
Mainittakoon tässä yhteydessä eräs yleinen tähtäämiseen liittyvä väärinkäsitys. Kun yksi henkilö on säätänyt aseensa tähtäimet niin että osuu sillä taulun keskelle, niin toinen henkilö ei samalla aseella, samoilla tähtäimien säädöillä ja samalla tähtäyskuvalla välttämättä osukaan samaan kohtaan taulua. Ilmiö on erityisen selvästi havaittavissa ruutiaseilla, mutta ei ole tuntematon ilma-aseillakaan. Selitykseksi tarjotaan usein eroja ampujien silmissä, mutta tämä ei pidä paikkaansa. Tähtääminen perustuu valon suoraviivaiseen kulkuun. Mikään ihmi-

sen silmässä tapahtuva asia ei saa valoa mutkittelemaan matkallaan taululta tähtäimien kautta silmään. Korkeintaan ampujien näkökyvyn erot saavat aikaan pieniä eroja tähtäyskuvassa, johtuen siitä miten terävinä tähtäimet ja taulu näkyvät. Osumapisteiden erot ampujien välillä aiheutuvat erilaisesta liipaisusta ja erilaisesta otteesta, joka saa aseensa käyttäytymään rekyylissä eri tavalla. Koska liipaisu ja rekyyli heilauttavat asetta luodin ollessa vielä piipussa, luoti lähtee eri ampujilla vähän eri suuntaan, mikä näkyy osumapisteessä.

Tähtäysvirheiden vaikutus

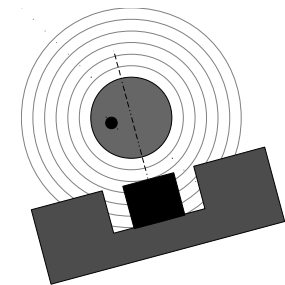
Tähtäysvirheitä syntyy aseensa heilumisen ja epätarkan tähtäimien linjaamisen vuoksi.

Jos jyvän ja hahlon keskinäinen asema säilyy oikeana, osumapiste taululla siirtyy saman verran kuin tähtäyspiste. Tällainen tähtäysvirhe voi vaikuttaa hyvinkin suurelta, ja silti osuma on vielä sangen hyvä. Kutsutaan tätä yhdensuuntaisvirheeksi. Sitä aiheuttaa aseensa ja ampuja heiluminen.



Kuva 11:
yhdensuuntaisvirhe

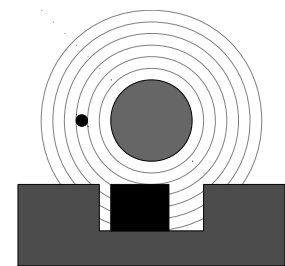
Jos asetta kallistetaan, osuma siirtyy kallistuksen suuntaan ja hieman alas. Useimmat ampujat pyrkivät pitämään aseensa pystyssä niin, että hahlon yläpinta on vaakasuorassa. Käden väsyessä voi ase kuitenkin alkaa huomaamatta kallistua vasemmalle. Jotkut ampujat kallistavat asetta tarkoituksella, koska tällöin jännityksen käsivarressa vähenevät. Tätä tapaa ei voi kuitenkaan suositella ainkaan aloittelevilla ampujilla, koska on vaikeaa kallistaa asetta aina samalla tavalla.



Kuva 12:
kallistusvirhe

Jos jyvä ei ole keskellä hahlon aukkoa, tai jyvän ja hahlon yläreunat eivät ole tasan, ase osoittaa taululle väärässä kulmassa. Tällöin osumapiste taulussa siirtyy paljon enemmän kuin jyvä siirtyy hahlossa. Kutsutaan tällaista virhettä linjausvirheeksi. Koska sen vaikutus osumapisteeseen on suuri, pientäkin linjausvirhettä pyritään välttämään, eli linjaamaan tähtäimet mahdollisimman tarkasti.

Keskitetään katse jyvään. Tällöin silmän ja aivojen automaattinen yhteistoiminta pitää jyvän hahlon keskellä. Katse ei saa karata taululle! Jos niin käy, hahlo unohtuu ja seurauksena on linjausvirhe.



Kuva 13: linjausvirhe

Kaksoiskuvat

Ihmisen kaksi silmää katsovat ympäristöä hieman eri suunnista, jolloin silmien muodostamat kuvat eroavat toisistaan. Aivot yhdistävät molempien silmien kuvat ja tuottavat niistä syvyysvaikutelman, jolloin ihminen näkee ympäristönsä kolmiulotteisena. Kun silmät tarkennetaan tiettyyn kohteeseen, silmät samalla kääntyvät niin että kohteen kuva muodostuu molemmissa silmissä tarkan näön alueelle. Tällöin kohteesta syntyy aivoihin yksi kuva, mutta kohdetta kauempana tai lähempänä olevat esineet näkyvät kahtena. Tämän voi helposti todeta seuraavasti. Katsotaan jotain muutaman

metrin päässä olevaan esinettä. Nostetaan sormi näkökenttään noin 30 cm etäisyydelle kasvoista, mutta pidetään katse edelleen tarkennettuna kauempana olevaan esineeseen. Sormi näkyy kahtena. Tarkennetaan sitten katse sormeen. Nyt kaukainen esine näkyy kahtena.

Tähdätessä on mahdollista saada vain yksi silmä jyvän ja hahlon muodostamalle tähtäyslinjalle. Toinen silmä katsoo kuitenkin mukana tähtäimiä ja taulua. Kun silmät tarkennetaan jyvään, sekä hahlo että taulu näkyvät kahtena. On myös mahdollista että nähdään yksi taulu, mutta tähtäimet kahtena. Kuinka tahansa, kaksoiskuvat voivat olla häiritseviä ja johtaa jopa karkeisiin tähtäysvirheisiin, joten kahtena näkyminen pitää jollain tavalla estää.

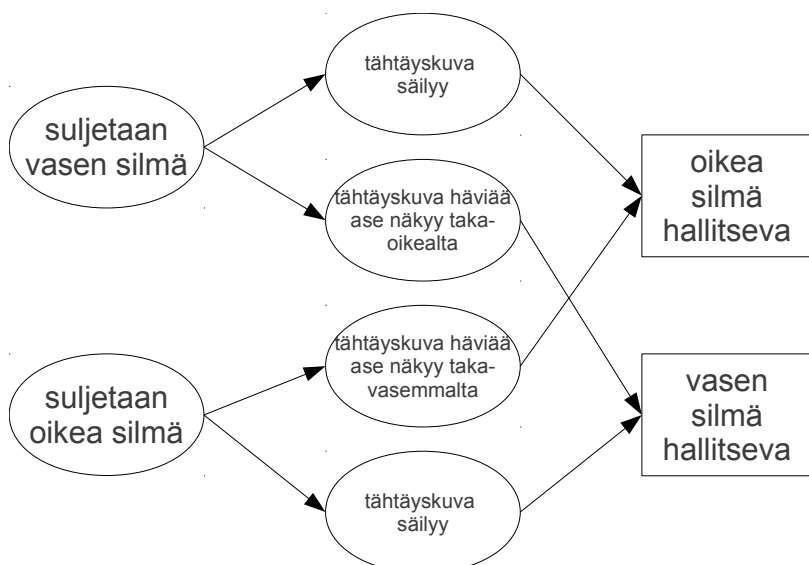
- Yksinkertainen tapa olisi sulkea ei-tähtäävä silmä, mutta se ei ole suositeltavaa. Silmän puristaminen kiinni aiheuttaa jännityksiä kasvolihaksiin, ja jännitys leviää helposti kaulaan, niskaan, tähtäävään silmään jne.
- Peitetään ei-tähtäävä silmä ampujalaseihin, otsanauhaan tms. kiinnitetyllä lapulla. Yleensä suositellaan että lappu on läpikuultava, jolloin molempiin silmiin tulee yhtä paljon valoa. Jotkut ampujat tosin käyttävät valoa läpäisemätöntä, jopa mustaa peittolappua.
- Katsotaan molemmilla silmillä, mutta opetellaan olemaan välittämättä kaksoiskuvista. Useimmat pystyvät kohtuullisella harjoittelulla sulkemaan ei-tähtäävän silmän kuvan pois tietoisuudesta. Molemmilla silmillä katsominen auttaa tasapainon säilyttämisessä, joten tätä tapaa kannattaa ainakin kokeilla. Kaikki eivät kuitenkaan pysty harjoittelullakaan sulkemaan ei-tähtäävän silmän kuvaa pois. Silloin täytyy käyttää peittolappua.

Itse olen alkanut käyttää peittolappuna ampumalasiensa vasempaan linssiin liimattua pientä paikkatarraa, joka peittää näkyvistä vain taulun mutta jonka ohi muuten näkyy joka puolelta. Tällöin tasapainon ylläpito tuntuu helpommalta kuin silmän kokonaan peittävää lappua käytettäessä.

Hallitseva silmä

Aivan kuten ihmiset ovat oikea- tai vasenkätisiä, myös oikea tai vasen silmä on hallitseva. Kun tarvitaan hyvin tarkkaa näköhavaintoa, ja erityisesti kun pitää nähdä mahdollisimman tarkasti yhtä aikaa eri etäisyyksillä olevat kohteet, luotetaan automaattisesti hallitsevan silmän antamaan kuvaan. Oikeakätinen on useimmiten myös oikeasilmäinen, mutta ei ole mitenkään harvinaista että oikeakätisen vasen silmä on hallitseva. Vasenkätisellä vastaavasti on vasen silmä yleensä hallitseva, mutta ei aina. Joillain henkilöillä hallitseva silmä vaihtelee, tai silmät ovat niin tasa-arvoiset ettei voi sanoa kumpi on hallitseva.

Hallitseva silmä saadaan selville seuraavasti. Pidetään molemmat silmät auki ja tähdätään pistoolilla tauluun niin kuin luontevalta tuntuu. Suljetaan vuorotellen vasen ja oikea silmä, havainnoidaan mitä tähtäyskuvalle tapahtuu ja tulkitaan havainnot kaavion 1 avulla.



Kaavio 1: hallitsevan silmän toteaminen

Kun oikeakätisellä oikea silmä on hallitseva tai vasenkätisellä vasen, tilanne on selkeä: tähdätään hallitsevalla silmällä. Mutta jos ampujalla silmän ja käden hallitsevuudet menevät ristiin, eli esimerkiksi oikeakätisellä ampujalla on vasen silmä hallitseva, voidaan menetellä jollain seuraavista tavoista.

- Peitetään hallitseva vasen silmä lapulla, ja tähdätään ei-hallitsevalla oikealla silmällä. Näin voidaan tehdä, jos oikean silmän näön tarkkuus on hyvä. Mielestäni tämä on suositeltavin tapa, koska oikealla silmällä tähtäminen on pään pystyn ja rennon asennon kannalta edullista.
- Joillain ampujilla ei-hallitsevan oikean silmän näön tarkkuus tai silmän lihasten hallinta on heikko. Tai sitten vasen silmä hallitsee niin voimakkaasti, että oikealla silmällä tähtäminen ei vain onnistu. Voi myös olla että tasapainon tai muun syyn vuoksi ei haluta käyttää peittolappua. Tällöin tähdätään vahvemalla vasemmalla silmällä (kuvat 14 ja 15). Tähtäinlinja poikkeaa asetta kannattavan käden suunnasta, mutta rekyylittömällä ilmapistoolilla tämä ei ole suuri ongelma. Tähtäinlinjan kääntöä kohti vasenta silmää ei ole suositeltavaa tehdä ranetta taivuttamalla. Ranne voidaan pitää suorana, kun pistooliin hankitaan (tai muokataan vakiokahvasta) erikoiskahva, joka kääntää piippulinjaa noin seitsemän astetta kyynärvarren linjasta oikealle.
- Vaihdetaan pistooli vasempaan käteen ja tähdätään vasemmalla silmällä. Tämä on radikaali muutos, ja mielestäni vasta viimeinen keino, ainakin vahvasti oikeakätiselle ampujalle. Kuitenkin määrätietoisella harjoittelulla käden vaihto sanotaan olevan mahdollista tehdä niin, että tulostaso nousee ennalleen muutamassa viikossa.



Kuva 14: Roberto di Donna tähtää vasemmalla silmällä.



Kuva 15: Myös Antoaneta Boneva tähtää vasemmalla silmällä. Hän myös sulkee oikean silmänsä. Suositeltavampaa on käyttää peittolappua silmän edessä.

Tähtäimien säätäminen

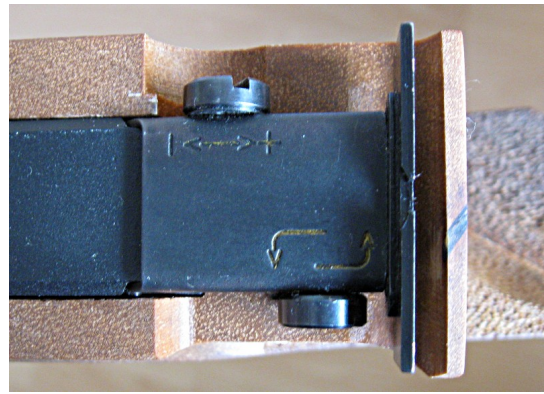
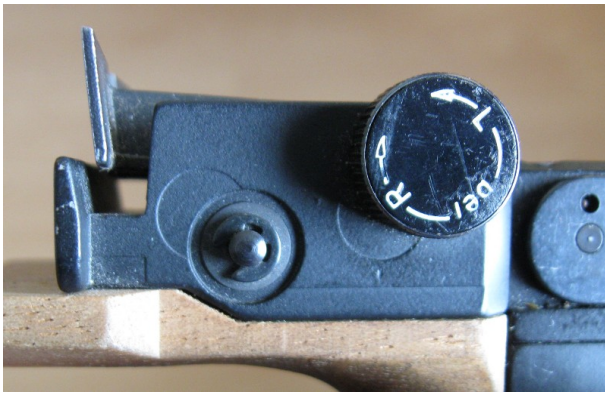
Useat seikat voivat muuttaa osumien sijaintia taululla siinäkin tapauksessa että ampuja mielestään tähtää ja laukaisee aina samalla tavalla. Ilma-aseampujalle ehkä merkittävin ulkoinen tekijä on valaistus. Tähtäimiin, tauluun ja ampujan silmiin osuva valo vaikuttaa tähtäyskuvaan, vaikka ampuja mielestään pitää sen vakiona. Yleisvalaistuksen voimakkuus, taulun valaistus ja tähtäimiin edestä tai takaa lankeava valo muuttavat osumapistettä pystysuunnassa. Sivulta tähtäimiin paistava valo siirtää osumia vaakasuunnassa. Jonkin verran voi vaikuttaa myös ilmastoinnista aiheutuva ilmavirta.

Ampujasta riippuvat tekijät voivat myös siirtää osumapistettä. Asento, ote kahvasta, sormen asento liipaisimella, ranteen jäykkyys, väsymys ja jonkin ruumiinosan kipeytyminen voivat vaikuttaa.

Vielä on mainittava aseesta ja ampumatarvikkeista johtuvat tekijät. Jos tähtäinten kiinnitys aseeseen löystyy, osumapiste alkaa vaeltaa. Kova isku voi siirtää tähtäintä, jolloin luonnollisesti osumapistekin siirtyy. Tähtäimiä pitääkin huolellisesti varjella kolhuilta, ne ovat kilpa-aseen herkimmin vaurioituvaa osa. Luotityypin vaihto kevyempään tai raskaampaan voi siirtää osumia, joskin ilma-aseissa yleensä hyvin vähän.

Kilpa-aseissa on täysin säädettävät tähtäimet, joilla osumapiste voidaan säätää tarkasti keskelle taulua ampujan käyttämällä tähtäyskuvalla. Takatähtäimessä on säätöruuvit, joista toisesta osumapiste siirtyy pystysuunnassa, toisesta sivusuunnassa. Ruuvien liikkeessä tuntuu "naksut", joiden avulla ruuvia on helppo kiertää haluttu määrä. Aseen ohjekirjassa kerrotaan, kuinka paljon yksi naksu siirtää osumapistettä. Ampujan täytyy selvittää itselleen (ja tarvittaessa kirjoittaa muistilapulle), mihin suuntaan ruuveja pitää kiertää kun osumia halutaan siirtää ylös tai alas, oikealle tai vasemmalle. On huomattava, että säätöjen suuntaa ei pysty yksikäsitteisesti päättelemään ruuvien merkinnöistä. Esimerkiksi, sivusuunnan säätöruuveissa on usein merkinnät L ja R (left/right, links/rechts). Mutta eräissä aseissa L tarkoittaa että siihen suuntaan säädettäessä osumat siirtyvät vasemmalle, toisissa aseissa taas L tarkoittaa että siihen suuntaan pitää säätää jos osumat ovat vasemmalla – eli osumat siirtyvätkin oikealle!

Jos säätöön tarvitaan työkalu, sitä täytyy muistaa pitää mukana aselaukussa.



Kuva 16: Tähtäimien säätöruuveja.

Huippuampujat, jotka tuntevat suoritustasonsa ja luottavat laukaisutekniikkaansa, siirtävät tähtäimiä heti jos osuma taulussa ei ole siellä missä sen heidän mielestään pitäisi olla. Aloittelevan ampujan ei pidä olla näin hätäinen. Hänen kannattaa ensin tarkkailla, menevätkö osumat keskustasta ohi jostain itsestä riippuvasta syystä joka kannattaa korjata: onko ote tai asento muuttunut, sormi eri tavalla liipaisimella, tai muuta vastaavaa. Jos näistä ei löydy selitystä, tai jos syytä (esim. väsymystä) ei voi korjata, tähtäimiä pitää säätää.

Hengitys

Tähtäyksen ja laukaisun aikana täytyy pidättää hengitystä, että ase pysyisi vakaana. Nykyisen käsityksen mukaan tämä kannattaa tehdä niin, että hengitys pysäytetään siinä vaiheessa kun keuhkot ovat luonnollisen uloshengityksen lopuksi lähes tyhjä. Hengityksen pidättäminen keuhkot täynnä olisi helpompaa, mutta tällöin sydämen lyönnit välittyvät vartaloon ja aiheuttavat aseiden heilumista. Lisäksi täydet keuhkot tekevät olon jännittyneeksi. Ihminen pystyy keuhkot tyhjinäkin pidättämään hengitystään monta kymmentä sekuntia, mutta hapenpuute alkaa heikentää näkökykyä ja keskittymistä jo paljon aikaisemmin. Laukaisun täytyykin tapahtua noin 6 - 8 sekunnin kuluessa siitä kun hengitys pysäytetään.

Hapenpuutteen aiheuttamia ongelmia voidaan vähentää hengittämällä 2 - 3 kertaa tavallista syvempään ennen tähtäämisen aloittamista, tekemällä tähtäimien linjaaminen taulun päällä keuhkot täynnä ja päästämällä ilma ulos keuhkoista vasta kun ase lasketaan tähtäysalueelle. Tästä enemmän kohdassa "Laukauksen ohjelma".

Jos hengitetään liian monta kertaa liian syvään, siitä seuraa huimausta, mikä on tietenkin epätoivottavaa. Kokemus viime kädessä opettaa, mikä on paras tapa hengittää ennen tähtäämistä ja laukaisua.

Tähtäyksen keskeyttäminen

Erittäin tärkeää on, että jos laukausta ei saada lähtemään noin kahdeksan sekunnin aikana siitä kun tähtäyskuva on saatu ja hengitys pysäytetty, tähtäys pitää keskeyttää, laskea ase alas ja aloittaa laukauksen valmistelu uudelleen. *Missään tapauksessa ei pidä laukaista väkisin liian pitkän pidon päätteeksi, vaikka tähän on suuri houkutus.* Tällaiset pakotetut laukaukset tuottavat lähes aina huonon osuman. Ja vaikka osuma olisi sattumalta hyväkin, laukausten pakottaminen on huono tapa johon ei pidä totuttaa itseään. Tähtäys pitää keskeyttää myös silloin, jos sen aikana havaitaan mikä tahansa häiritsevä tekijä, ote tuntuu huonolta, tähtäyskuva hämärtyy, tasapaino horjuu tavallista enemmän tms. Tähtäyksen keskeyttämiseen ei pidä liittää epäonnistumisen tunnetta. Päinvastoin, on toimittu oikein ja säilytetty mahdollisuus ampua uudella nostolla hyvä osuma.

Liipaisu

Liipaisun täytyy tapahtua niin, ettei se aiheuta asean heilumista liipaisun aikana, eikä varsinkaan laukaisuhetkellä. Tämä on sangen haasteellinen tehtävä. Lisäksi liipaisun täytyy olla oikea-aikainen, laukaisuhetkellä tähtäyksen pitää olla tähtäysalueella.

Liipaisimen liikkeen säätö

Korkealaatuisissa kilpailmapistooleissa liipaisimen mekaaninen toiminta ei juuri jätä toivomisen varaa. Liipaisimen liike on pehmeä ja nykimätön, ja laukaisukynnys täsmällinen. Liipaisu on myös monipuolisesti säädettävissä. Ilmapistoolin liipaisin säädetään yleensä niin, että siinä on ensin kevyempi etuveto ja sen jälkeen lyhyt jäykempi liike, jonka päätteeksi ase laukeaa.

Sääntöjen ilmapistoolille määräämä pienin laukaisuvoima vastaa 0,5 kg punnuksen painoa, ja laukaisu kannattaa säätää lähelle tätä arvoa, kuitenkin sen verran yli ettei asetarkastuksessa tarvitse turhaan jännittää. Etuveton voima säädetään yleensä olemaan $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ laukaisuun tarvittavasta voimasta. Tällöin etuveto erottuu selvästi, ja sen voi vetää pois jo tähtäimiä linjattaessa. Mitä lähempänä etuveton voima on laukaisuun tarvittavaa voimaa, sitä kevyemmältä laukaisu tuntuu, mutta sitä vaikeampaa on pitää liipaisimeen kohdistuva voima oikeissa rajoissa tähtäyksen loppuvaiheessa. Laukaukset voivat karkailla ennen aikojaan, tai liipaisuvoima voi keventyä huomaamatta jolloin laukaistaessa joudutaan vetämään osa etuvetoa uudelleen. Mikäli näin käy, etuvetoa kannattaa keventää ja/tai etuvetoa lyhentää.

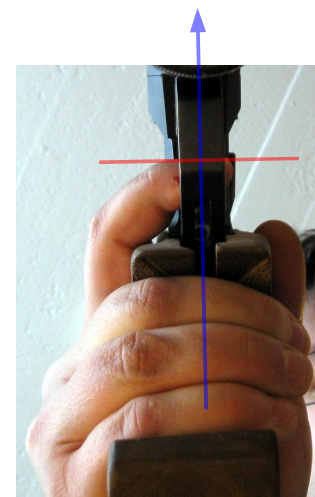
Etuveton jälkeinen laukaisuun tarvittava liipaisimen liike halutaan ilmapistoolissa yleensä mahdollisimman lyhyeksi, niin että sitä ei juuri edes havaita. Tällaista liipaisua sanotaan "kuivaksi". Jos liike on havaittavan pitkä, sanotaan että liipaisu "venyy".

Liipaisin voi liikkua taaksepäin vielä laukaisukohdastakin, mutta tämä jälkiveto säädetään yleensä pois niin tarkkaan kuin mahdollista. Ase pysyy vakaampana, kun liipaisimen liike pysähtyy käytännössä samalla hetkellä kun ase laukeaa.

Sormen asento liipaisimella

Etusormi koskettaa liipaisinta suunnilleen kärjen ja ensimmäisen nivelen puolivälistä. Siinä kohdassa on herkin tunto, ja sillä on helppointa painaa liipaisinta suoraan taaksepäin. Liipaisimen etäisyys kahvasta ja liipaisimen "kengän" asento säädetään niin, että liipaisimen painaminen suoraan taakse onnistuu, ja liipaisinsormi on irti asean kahvasta. Laukaisuhetkellä sormen kynnen pitäisi olla suunnilleen suorassa kulmassa piippulinjaan nähden.

Suuri osa ilmapistooliampujan harjoitusajasta kuluu liipaisun harjoitteluun. Jaan matkan kohti täydellistä liipaisua seuraaviin tavoitteisiin.



Kuva 17: sormen asento liipaisimella.

Ensimmäinen tavoite: tietoinen puhdas liipaisu

Pyritään siihen, että liipaisimen painaminen ja asean (kylmä)laukaus ei aiheuta havaittavaa asean

liikettä eikä muutosta tähtäyskuvassa. Tässä vaiheessa liipaisutapahtumaa tarkkaillaan tietoisesti. Liipaisinta on painettava tasaisesti ja ainakin aluksi sängen hitaasti. Jos liipaisimen liike aiheuttaa jyvän liikettä sivusuunnassa, tarkkaillaan että liipaisinta painetaan suoraan taakse, ja mahdollisesti korjataan sormen asentoa liipaisimella. Liikaa sormen päällä painaminen heilauttaa aseta vasemmalle, liikaa nivelellä painaminen taas oikealle. Jos heilahdus on pystysuuntainen, haetaan kahvasta parempi ote ja tarkistetaan että rannelukko pitää. Nykäisy heilauttaa asetta alas vasemmalle, otteen kirstys laukaisuhetkellä taas aiheuttaa heilahduksen alas oikealle.

Kuvan 18 kaavio esittää, minne tyypillisimmät laukaisuvirheet aiheuttavat osuman siirtymisen.

Toinen tavoite: tiedostamaton liipaisu

Kun hallitaan tietoinen puhdas liipaisu, seuraavana tavoitteena on suorittaa liipaisu niin, että liipaisin painuu itsestään ja aseeneen laukeaminen tulee ampujalle yllätyksenä. Tähtäimien osoittaessa tähtäysalueelle aletaan painaa liipaisinta yhä kovempaa, muttei tietoisesti seurata liipaisun etenemistä vaan keskitetään ajatukset jyvään. Tarkoituksena on estää tietoiset nykäisevät laukaisut. Tärkeää on olla välittämättä aseeneen normaalista heilumisesta, *liipaisimen painaminen jatkuu häiriintymättä kunnes ase laukeaa*. Jos heilunta on liian voimakasta, liipaisu ja tähtäys keskeytetään ja lasketaan ase alas.



Kuva 18: virheen analysointi osuman suunnasta.

Kolmas tavoite: automaattinen liipaisu

Vähitellen liipaisutekniikka kehittyy niin, että liipaisu voi olla yhä nopeampi ilman että ase heilauttaa. Silloin tulee automaattinen liipaisu mahdolliseksi. Aseeneen laukeaminen saadaan tapahtumaan sinä lyhyenä hetkenä kun heilunta on pienimmillään ja tähtäyskuva parhaimmillaan. Tämäkin liipaisu on silti tiedostamaton. Käsitykseni mukaan tiedostamaton liipaisu kehittyy automaattiseksi itsestään, kun alitajunta huomaa että liipaisua voi nopeuttaa. *Liipaisun tietoinen nopeuttaminen ei johda parempiin osumiin*.

Neljäs tavoite: ennakoiva automaattinen liipaisu

Tässä kehitysvaiheessa ollaan jo lähes henkimaailman asioissa. Noptel-laitteella⁴ tehdyissä tutkimuksissa on huomattu, että jotkut ampujat saavat parempia tuloksia kuin mitä heille juuri ennen laukaisuhetkeä mitattu aseeneen heilunta mahdollistaisi. Eli esimerkiksi ase osoittaa 80% tähtäysajasta kymppiin, mutta silti ampujan osumista 90% on kympejä. Selitys on, että nämä ampujat pystyvät ennakoimaan aseeneen liikkeen niin, että he tekevät nopean tiedostamattoman laukaisupäätöksen kun tähtäys on juuri menossa kohti ihanteellista tähtäyskuvaa. Tämä vaatii luonnollisesti erittäin hyvin kehittyneitä liipaisuautomaattisuuksia ja täydellistä liipaisutekniikkaa. Kaikille ampujille ei tällaista liipaisua kehity, eikä se näytä olevan välttämätön huipputulosten saavuttamiseksi.

Stressin vaikutus liipaisutekniikkaan

Valitettavasti liipaisutekniikka on yksi niistä asioista, joka helposti pettää kilpailujännityksen tai

4 Kts. <http://www.noptel.fi/eng/sport/index.php>

muun häiriötekijän vuoksi. Normaalin vakavasti harjoittelevan ampujan liipaisu on ainakin osin automaattinen, mutta kilpailustressi voi hävittää automatiikan, ellei sitä ole vielä vuosien määrätietoisesella harjoittelulla ehditty tarpeeksi lujittaa. Jos ampuja huomaa että automatiikka ei toimi, pitää alkaa ampua tiedostamattomalla liipaisulla, ts. pitää vain puristaa liipaisinta vaikka ase heiluu. Missään tapauksessa ei pidä yrittää "paikata" automatiikan häviämistä tietoisella liipaisemisella, kun otollisin laukaisuhetki näyttää olevan käsillä. Sellainen johtaa vain nykimiseen ja huonoihin osumiin.

Liipaisun jälkeen

Jälkipito

Ampujan täytyy pitää tähtäys vielä hetki laukauksen lähtemisen jälkeen. Tätä sanotaan jälkipidoksi, ja sitä tarvitaan pääasiassa psykologisista syistä. Jos heti laukauksen lähdettyä tehdään jotain tähtäykseen kuulumatonta (siirretään katse pois jyvistä, vedetään henkeä, löysätään rannelukko, laskeetaan ase...) voi joskus käydä niin että alitajunnalta tuleekin lupa lopettaa tähtäys liian aikaisin, juuri laukaushetkellä. Tähtäyslinja siirtyy kun luoti on vielä menossa piipussa, tai jopa ennen kuin laukaus on lainkaan lähtenyt. Jälkipito varmistaa ettei ennen aikaista tähtäyksen purkamista pääse tapahtumaan. Jälkipito auttaa myös havainnoimaan laukaisutapahtumaa. Jos osuma löytyy suunnasta jonne tähtäimet osoittavat laukauksen jälkeen, ampuja tietää että laukaisuhetkellä ei tapahtunut mitään hallitsematonta, joka olisi heilauttanut asetta.

Osumien tarkkailu

Pääsääntöisesti jokainen tauluun ammuttu laukaus tulisi kiikaroida sekä harjoituksessa että kilpailussa. Tällöin saadaan välitön palaute laukauksen onnistumisesta, ja nähdään onko esimerkiksi tarvetta tähtäimien säätöön. Voidaan myös havaita suoritukseen yllättäen hiipinyt virhe, joka huonontaa osumia. Harjoituksissa voi myös kokeilla erilaisia "hienosäätöjä" ampumatekniikkaan ja tarkkailla niiden vaikutusta osumiin.

Tulosta ei pidä yrittää laskea ammunnan kestäessä, ei edes karkeasti. Harjoitustulokset lasketaan vasta jälkikäteen käytetyistä tauluista, kilpailussa tulos näkyy tulostaululta. *Jokainen laukaus on oma suorituksensa.* Hyvästä osumasta saa olla mielissään, ja seuraavalla laukauksella pyritään tekemään samanlainen suoritus. Huonolle osumalle ei mitään jälkikäteen mahda, joten se on paras unohtaa nopeasti. Kilpailussa ei pidä tehdä mitään radikaaleja muutoksia perusampumatekniikkaan, koska kilpailussa nimenomaan ammutaan rutiinin varassa. Vain havaitut karkeat suoritusvirheet pyritään korjaamaan, ja useimmiten tällöinkin virheen on aiheuttanut poikkeama rutiinista.

Laukauksen ohjelma

Laukauksen ohjelmalla tarkoitetaan tässä kaikkea toimintaa, mitä yhden laukauksen ampumiseen tarvitaan: lataaminen, aseiden nosto, tähtäinten linjaaminen, tähtäyskuvan ottaminen, liipaisu, aseiden laskeminen ja levähdys, sekä kaikkeen tähän kytkeytyvä hengitys.

Laukauksen ohjelman on syytä olla joka kerta samanlaisena toistuva, automaattinen suoritus. Ohjelman käynnistyttyä se rullaa eteenpäin omaa tahtiaan. Tällöin suorituksen yksityiskohtia ei tarvitse ajatella; itse asiassa ei tarvitse ajatella juuri mitään. Jopa tähtäysvaiheessa tuleva päätös, viedäänkö liipaisu loppuun vai keskeytetäänkö laukaus, tapahtuu automaattisesti.

Eri pistooliammunnan oppaiden ohjelmat poikkeavat hieman toisistaan. Seuraavassa esitettyä ohjelmaa käytän itse. Se kytkee hengityksen ja käden liikkeen toisiinsa yksinkertaisella tavalla, eikä rasita kättä turhaan. Ohjelma myös säästää happea, koska keuhkot tyhjenetään vasta viimeisen tähtäysvaiheen alkaessa.

Kuvassa 19 on esitetty kaavamaisesti ampujan hengitys sekä aseiden pystysuoran liikkeen ja liipaisun eri vaiheet laukaisun ohjelman edetessä. Huomaa säännönmukaisuus: kun asetta nostetaan, hengitetään samalla sisään. Vastaavasti kun asetta lasketaan, hengitetään ulos.

Malliohjelmassa oletetaan että ollaan ampumassa "normaali" laukaus, keskellä sarjaa, jossa ei ole laskettu asetta välillä pois kädestä, eikä siirretty jalkoja.

Lataaminen, aseiden tarkistus. Alkutilanteessa ase on kädessä lataamattomana, ase nojaa pöytään perästä ja ilmasynteristä. Käsivarsi ja ranne ovat suorina, mutta rentoina.

Laukauksen ohjelma alkaa aseiden lataamisella. Luotiin on hyvä luoda silmäys ja tarkastaa, ettei luodin perä ole litistynyt tai muuten epämuotoinen. Lataamisen aikana sormi on pois liipaisimelta.

Laitetaan vasen käsi vyön alle tms. Tarkistetaan onko asento oikea, lähinnä pään asento, vartalon kallistus taakse ja painon jakautuminen jaloille.

Ranteen lukitseminen. Tehdään kaksi syvää sisään-uloshengitystä, toisen aikana lukitaan ranne. Tässä auttaa jos aseiden perä nostetaan hieman irti pöydästä, ja painetaan piipun päätä tai ilmasynteririä kevyesti vasten pöytää, estäen samalla ranteen taipuminen ylöspäin. Varotaan samalla kiristämästä sormien otetta tarpeettomasti. Laitetaan sormi liipaisimelle oikeaan asentoon, mutta ei vielä paineta liipaisinta yhtään.

Aseiden nosto. Tehdään syvä sisäänhengitys. Sen aikana nostetaan ase osoittamaan reilusti taulun yläpuolelle. Nosto tapahtuu käsi suorana. Asetta ei saa nostaa liikaa, sääntöjen mukaan aseiden täytyy osoittaa koko ajan taulujen takana olevaan seinään. Toisaalta tarpeeksi korkealla nostolla saadaan vaatteissa ja lihaksissa olevat jännitykset pois.

Tähtäimien linjaaminen. Hengitetään hieman ulos ja lasketaan ase osoittamaan juuri taulun yläpuolelle. Pidätetään hengitystä ja linjataan tähtäimet täplän yläpuolella. Samalla puristetaan liipaisimesta etuveto pois.

Lasku tähtäysalueelle. Lasketaan asetta, pitäen tähtäimet koko ajan linjattuina, samalla hengittäen ulos. Kun tähtäimet osoittavat täplän alle tähtäysalueelle, liike pysähtyy. Samalla lopetetaan uloshengitys.

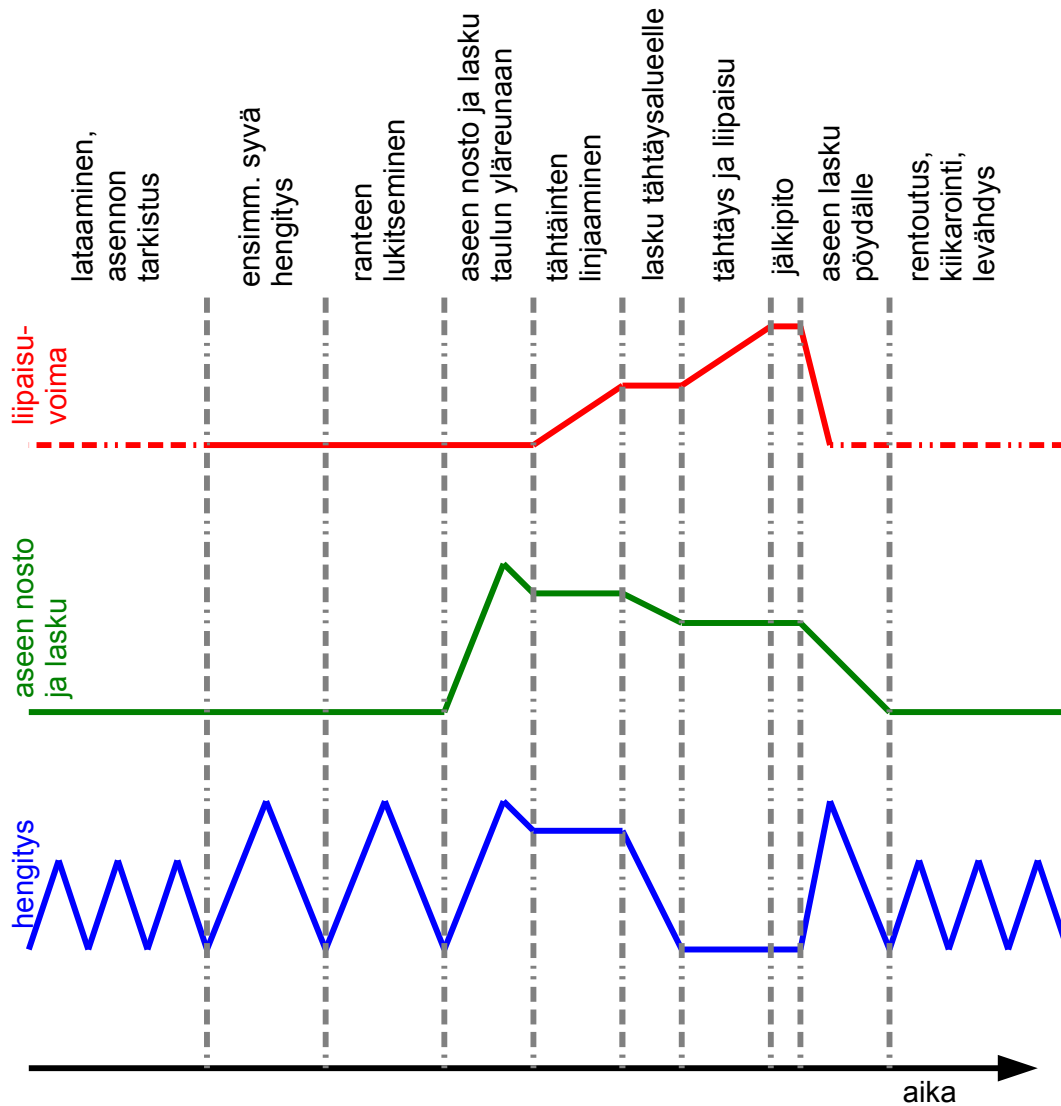
Tähtäys ja liipaisu. Pidätetään hengitystä, keskitytään jyvään ja aletaan puristaa liipaisinta. Jos aseiden heilunta pysyy normaaleissa rajoissa, lisätään puristusta kunnes ase laukeaa.

Jos mikä tahansa hyvän laukauksen osatekijöistä vaikuttaa olevan hukassa (asento tuntuu huonolta, ase heiluu liikaa, tähtäyskuva ei asetu kunnolliseksi, liipaisu kestää liian kauan...) hellitetään välittömästi puristus liipaisimelta, lasketaan ase alas ja aloitetaan laukauksen ohjelma alusta.

Jälkipito. Jatketaan hengityksen pidättämistä, tähtäämistä ja liipaisimen painamista hetki laukauksen jälkeen, pannaan merkille minne ase osoittaa.

Aseen laskeminen. Lasketaan ase pöydälle, samalla aloitetaan normaali hengitys. Voi olla tarpeen tehdä 1-2 normaalia syvempää hengitystä hapenpuutteen tasaamiseksi.

Rentoutus, kiikarointi, levähdys. Rentoutetaan asekäsi: sormet, ranne, käsivarsi ja olkapää. Kiikaroidaan osuma. Tarvittaessa säädetään tähtäimiä. Levähdetään tarpeen mukaan.



Kuva 19: Laukauksen ohjelma vapaalta kädeltä.

Harjoittelu

Osa-alueiden harjoitteet

Harjoituksella pitäisi aina olla jokin tietoinen tavoite. Se voi olla suorituksen jonkin osa-alueen harjoittelu, kilpailunomainen koko suorituksen harjoittelu, tai joskus vain ampuminen siksi että ampuminen on hauskaa.

Vaikka yllä on esitetty laukaisutapahtuma kokonaisuudessaan, on huomattava että koko suoritus on kerralla hyvin vaativa harjoiteltava. Kaikkiin yksityiskohtiin ei millään pysty keskittymään yhtä aikaa. Jos taas hiotaan yhtä osa-aluetta koko suoritusta harjoitellen, on vaarana että muihin osa-alueisiin hiipii virheitä, joista on vaikea myöhemmin päästä eroon.

Osa-alueiden tehokasta harjoittelua varten suoritus on pilkottava osiin. Tällöin harjoitteissa keskitytään eri osa-alueisiin.

Suuren osan harjoitteista voi tehdä kotona. Kaikilla kilpailmapistooleilla voi tehdä kylmälaukauksia, eli virittää ja laukaista laukaisukoneiston ilman että aseella ammutaan luoteja. Tähtäystäplänä voi käyttää valkoiselle pahville liimattua mustaa paikkatarraa.

Pitoharjoittelu valkoiseen tauluun ja täplään. Tavoitteena tähtäyskuvan ylläpito ja pidon parantaminen. Aseen nosto ja hengitys normaalisti, tähdätään valkoiseen tauluun ja pyritään pitämään jyvän ja hahlon asema oikeana noin 10 - 15 s ajan. Täplän kanssa muuten sama, mutta tähdätään täplään ja pyritään pitämään koko tähtäyskuva oikeana 10 - 15 s ajan. Ei liipaisua.

Kylmälaukaukset valkoiseen tauluun. Tavoitteena keskittyminen jyvään, asetta heilauttamaton liipaisu. Aseen nosto ja hengitys normaalisti, tähdätään valkoiseen tauluun, jyvään keskittymällä pidetään jyvän ja hahlon asema oikeana ja tehdään liipaisu noin 8 s kuluessa. Muistetaan jälkipito.

Laukaukset valkoiseen tauluun. Kuten kylmälaukaukset valkoiseen tauluun. Kuitenkin oikea laukaus on tuntumaltaan hieman erilainen, mukana on ääni ja pieni rekyyli. Harjoitellaan välttämään aseiden heilahtaminen laukaushetkellä.

Kylmälaukaukset täplään. Harjoitellaan koko rutiinimaista suoritusta kuten oikeassa laukauksessa. Tulokset eivät häiritse rutiinin kehittämistä.

Laukaukset tauluun. Koko suorituksen harjoittelu + osumien tarkkailu. Motivaation ylläpito.

Ampumapäiväkirjan pitäminen

On tärkeää pitää päiväkirjaa harjoituksista, kilpailuista ja saavutetuista tuloksista. Päiväkirjasta voi palauttaa mieleen, mikä "toimii" ja parantaa tuloksia, mikä ei. Muistiin kirjatuista tuloksista näkyy, onko pitkän linjan tuloskehitys nouseva, vai onko mahdollisesti jääty junnaamaan samalle tasolle.

Päiväkirjaa voi pitää perinteiseen tapaan paperilla, tai tietokoneella. Jälkimmäisessä tavassa on se etu, että tulosten laskemisen voi tehdä taulukkolaskentaohjelmalla, ja dokumenttiin voi liittää esim. digikameralla otettuja kuvia. Tietokoneella voi myös piirtää tuloskehityksestä graafisia kuvaajia, joista saattaa näkyä asioita joita pelkistä numeroista on vaikea havaita.

Jokaisesta ampumakerrasta on syytä kirjata muistiin ainakin:

- laji, ase, luoti, ampumarata
- päivämäärä, kellonaika, sää tai valaistus
- harjoituksen tarkoitus
- mahdolliset kokeilut ja muutokset ampumatekniikassa, niiden vaikutukset

- miltä ampuminen tuntui: helppoa / hankalaa, miellyttävää / vastenmielistä jne
- fyysiset tuntemukset: pirteä / väsynyt jne.
- tulokset
- ajatuksia siitä mitä seuraavissa harjoituksissa pitäisi tehdä

Muistiinpanot on syytä tehdä mahdollisimman pian harjoituksen jälkeen, jotta vaikutelmat ovat tuoreina muistissa. Muistiinpanoja voi tehdä jo harjoituksen aikana. Tässä on suurena apuna esim. sanelutoiminnolla varustettu kännykkä.

Tuloksista kirjataan yksittäiset osumat ja pisteiden keskiarvo. On myös syytä laittaa muistiin, jos osumakeskipiste ei näytä oleva taulun keskellä, ja pohtia mahdollisia syitä tähän.

Aselain vaatimukset harrastuksen dokumentoinnista

Käsiaseen hankkimislupa voidaan myöntää vain vähintään kaksi vuotta kestäneen aktiivisen ampumaharrastuksen jälkeen. Todistuksen harrastamisesta kirjoittaa ampuma-asekouluttaja. Ensimmäisen käsiaseen hallussapitolupa myönnetään määräaikaisena viideksi vuodeksi. Kun lupa uudistetaan toistaiseksi voimassa olevaksi, tarvitaan ampuma-asekouluttajan antama todistus ampumaurheilun ja -harrastuksen aktiivisesta harrastamisesta. Toistaiseksi voimassa olevan käsiaseluvan haltijan on velvollinen viiden vuoden välein todistamaan harrastuksensa jatkuvuuden.

Todistuskäytäntö edellyttää siis harrastuksen dokumentointia.

Ampumaradoilla täytyy pitää ratapäiväkirjaa, johon merkitään:

- Kuka ampunut radalla ja milloin?
- Harjoitellut tai kilpaillut missä lajissa?
- Ammuttujen laukausten määrä

Harrastajan itsensä on pidettävä ampumapäiväkirjaa, johon merkitään:

- Milloin ampunut?
- Millä aseella ja missä lajissa?
- Ammuttujen laukausten määrä
- Kuka toiminut ammunnan valvojana?

Yhdistelemällä ratapäiväkirjan ja todistuksen hakijan oman ampumapäiväkirjan tiedot, ampuma-asekouluttaja kykenee antamaan todistuksen aktiivisesta ampumaurheiluharrastuksesta, ilman oma-kohtaisia havaintojakin. Todistus annetaan, jos ampuma-asekouluttaja parhaan ymmärryksensä mukaan tulee vakuuttuneeksi siitä, että todistuksen pyytäjän antamat tiedot ovat oikeita.

Muuta opiskelumateriaalia

Pistooliammunnasta on vuosien varrella kirjoitettu lukuisia opaskirjoja. Nykyisin itseopiskelumateriaalia on saatavissa myös netissä. Alla on listattu parhaita löytämiäni lähde- ja opaskirjoja. Mikään niistä ei kuitenkaan ole ehdoton auktoriteetti, johon voi sokeasti luottaa. Pistooliammunnassakin asiataan tehdä "oikein" useilla tavoilla, kuten monella eri ampumatyyllillä saavutetut arvokisamenestykset osoittavat.

Kirjoja

Kirjojen ongelmana on niiden jääminen sääntömuutoksista jälkeen. Esimerkiksi kirjoissa saatetaan neuvoa laukauksen ohjelma, jossa tietyssä vaiheessa aseeseen piippu osoittaa suoraan ylös. Tätä eivät säännöt enää salli. Samoin aseeseen mittoihin, painoon, liipaisuvastukseen, ampujan varusteisiin yms. liittyvät seikat ovat voineet muuttua kirjan julkaisun jälkeen.

Leppämäki, Pentti: Pistooliammunta. ISBN 951-9274-99-5. 1991.

Ehkä paras suomenkielinen pistooliammunnan opas. Tarkoitettu pääasiassa valmentajan apuvälineeksi. Perusteellinen, siksi raskas lukea. Saatavissa Porvoon kirjastossa.

Klinger, Bernd et al: Pistooliampujan opas. ISBN 951-9405-24-0. 1982.

Saksalaisesta alkuteoksesta hieman kankeasti käännetty. Osin vanhentunut, mutta tutustumisen arvoinen, huippuampujien laatima. Paljon selkeitä kuvia. Saatavissa Mäntsälän, Keravan, Järvenpään, Tuusulan, Porvoon ja Sipoon kirjastoista.

Jurjev, A.A. Urheiluammunta. 1965.

Klassikkoteos, käsittelee myös kivääriammuntaa. Moni vanhemman polven ampuja on ammentanut tästä oppinsa. Ymmärrettävästi monessa suhteessa vanhentunut, ei tunne ilmapistooliammuntaa omana lajina. Kuvaa silti ansiokkaasti mm. ampuma-asentoon liittyvää ihmisen fysiologiaa sekä tähtäämistä ja liipaisun ongelmia. Saatavissa Porvoon kirjastossa, erillisvarastossa, pyydettyä henkilökunnalta.

Leatherdale, Frank: Successful Pistol Shooting. ISBN 1-85223-057-6. 1988.

Rennolla tyylillä laadittu, helppolukuinen, silti laaja-alainen ja asiantunteva. Ehdottomasti kannattaa lukea heti kun kielitaito sallii. Saatavissa Keravan ja Porvoon kirjastoissa.

Nettimateriaalia

Pilkguns Pistol Coaching Index. <http://www.pilkguns.com/pistolcoaching.shtml>

Laaja ja osin epätasainen valikoima ampujien ja valmentajien laatimaa materiaalia. Ei sovi aivan aloittelijoille, lajin perusteet täytyy hallita ennen kuin pystyy suhteuttamaan tiedot omaan ammuntaan. Täältä löytyy tiedonjyviä joihin en ole törmännyt missään muualla.

TargetTalk. <http://www.targettalk.org/>

Kilpa-ampujien keskustelufoorumi. Erittäin hyvää informaatiota saatavissa silloin kun keskustelu koskee itseä kiinnostavaa aihetta. Toisaalta tyypilliset nettifoorumin huonot puolet: heti ei voi tietää kuka keskustelijoista on oikea asiantuntija, ja kuka vain luulee tai esittää olevansa. Arkistossa paljon tietoa mm. eri asemallien ongelmista. Mielenkiintoisia, joskus kuumiakin keskusteluja ampumatekniikoista.

ISSF:n kanava YouTubessa: <http://www.youtube.com/user/issfchannel>

Videoita ISSF:n maailmancupien osakilpailuista. Videoilta voi ”vakoilla” huippuampujien asentoja ja varusteita.

Lopuksi

Ampumaurheilun kiehtovuus on siinä, että lähes jokainen voi halutessaan kehittyä siinä hyvinkin korkealle tasolle. Menestyminen ampujana ei vaadi erityisiä luonnonlahjoja, vaan määrätietoista harjoittelua, sekä fyysisten taitojen että henkisten kykyjen kehittämistä. Ampumaurheilu myös sopii kaikenikäisille. Eikä tarvitse huolehtia että haasteet aivan heti loppuvat. Missään ISSF:n pistoolilajissa ei ole tähän päivään mennessä ammuttu kilpailussa maksimipisteitä. Ehkäpä juuri sinä, joka juuri aloittelet ampujanuraasi, teet vielä historiaa ja ammut ensimmäisenä lajissasi täydet pisteet.

Hyviä osumia!

Pornaisissa,
marraskuu 2009 - lokakuu 2012

Ari Hämäläinen
aohamala@gmail.fi