"Если думаешь долго и добросовестно, то в конце концов всегда поймешь.  
Просто мало кто хорошо думает."  
М. Веллер

ПСИХИКА ВО ВРЕМЯ ВЫСТРЕЛА

Итак, вы уже знаете, как попасть в десятку.   
Вас не парит, в правильной ли стойке вы стоите, вы ориентируетесь на траверсе мишени, помните про  осанку и точно знаете, какой у Вас хват. Вас не бьет тетивой по предпречью, не цепляет сосок и не обдирает подбородок. Вы знаете, с какой стороны скопа у вас располагается тетива, точно прикладываетесь, выравниваете лук по вертикали, не выпячиваете грудь и не отклячиваете зад.  
Вы уже не вспоминаете, сколько очков во втором красном кольце, каковы нормативы всех разрядов в квалификации и финалах. Вы уже не крутите прицел после второго одинакового промаха и не двигаете кликер после каждого недотяга.  
Вы точно знаете, что лук настроен, что стрелы подрезаны как надо и все перья на месте, что не сломается хвостовик и не лопнет тетива, что гнездо на месте, что стрела находится под кликером и не свалится с плунжера.  
Словом, вы прошли этапы привыкания к луку, и приступили к совершенствованию мастерства. Ваша цель - повысить личный рекорд до стольки-то очков.

Наконец вы уперлись в стену, на которой крупными печатными буквами написано: "ПСИХОЛОГИЯ ВЫСТРЕЛА ". Вы начинаете понимать, что психика в стрельбе важнее техники - потому, что техническая погрешность дает промах в два очка, а ментальная - в пять. ([ссылка по теме](http://www.archery.ru/forum/index.php?topic=1204.0))   
При этом вы точно знаете, какие психологические явления мешают вам все время лупить в десять. Это: мандраж соревнований, таргет-паник, психологическая усталость, рассеивание внимания, фоновые стрессы, и еще масса вещей, которые не зависят от толщины вашего... гм... бицепса и подвижности ваших суставов. Вы с удивлением обнаруживаете, что большинство ваших промахов, включая и совершенно безобразные, вроде попадания мимо мишени или вообще мимо щита - результат скорее психического, чем физического, срыва в выстреле.  
Вы знаете, каково должно быть ваше психическое состояние, чтобы стрелять стабильно.  
Да, мы все всё знаем...Но!  
Вот как его достичь, этого идеального психического контроля выстрела? ([ссылка по теме](http://www.archery.ru/forum/index.php?topic=414.0))

Ниже я привожу собственные отрывочные заметки, которые помогают лично мне стабилизировать психику выстрела. Не буду утверждать, что мои наблюдения - абсолютно верные. Более того, не уверен, что они вам подойдут. Это, всего лишь, некие мнемонические приемчики, используя которые, я сильно продвинулся в результатах. Может быть, это поможет и еще кому-нибудь...

**Постулат 1: ВАША ЦЕЛЬ - НЕ "ПОПАСТЬ В ДЕСЯТКУ", ВАША ЦЕЛЬ - "СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫСТРЕЛ".**  
Принципиальная разница в двух этих подходах, если ее максимально упростить, такова: цель "попасть в десятку" подразумевает включение в систему "выстрел" самой десятки - то есть, мишени. Цель "сделать правильный выстрел" мишень из системы исключает.   
В выстреле участвует только ваше тело и лук (даже стрела - это временная участница системы, просто распорка между луком и правой рукой; потом эта распорка выпадет, а выстрел будет продолжаться; и куда она потом денется, эта дрына - не все ли равно?).  
Ваша сфера контроля заканчивается на мушке прицела. То, что там дальше, за мушкой - вас не волнует.  
**Постулат 2: В ТЕКУЩИЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ ВЫ МОЖЕТЕ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ ТОЛЬКО НА ОДНОМ ЭЛЕМЕНТЕ ВЫСТРЕЛА.**  
Может быть, вы про себя думаете, что обладаете способностями Г. Ю. Цезаря в той или иной степени, и можете одновременно контролировать несколько точек приложения внимания - что ж, я не так крут; для себя я этот постулат считаю бесспорным.

**Постулат 3: ПОДСОЗНАНИЕ РАБОТАЕТ НА ВАС.**Некоторые вещи во время выстрела вы делаете подсознательно - то есть, не анализируя сознанием правильность их выполнения. Будьте уверены - подсознание играет на вашей строне, а не против вас.

ЧЕТЫРЕ ТОЧКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ  
  
Четыре точки - это основные моменты, которые я загружаю в свою оперативную память перед тем, как приступить к очередному выстрелу. Конечно же, таких моментов гораздо больше - но остальные я либо оттренировал но уровня рефлекса и уже обращаю на них внимания, либо еще не дорос до их контроля. В любом случае, точное соблюдение этих четырех точек гарантирует мне попадание в желтое. Не всегда в десятку, конечно.  
Чтобы быстро повторить себе все эти моменты перед тем, как встать на линию стрельбы, я придумал им упрощенные названия. Можете посмеяться. Не нравится - придумайте себе другие.

**1."Морда тяпкой"**  
Все мы знаем, что во время выстрела нужно быть спокойным и уверенным. Ха, легко сказать: "Будь спокоен и уверен"! Но как этого добиться за те несколько секунд, которые отведены на подготовку к выстрелу?

*Небольшое отступление.*  
*То, что лицо отражает наше настроение - это не новость."У тебя же все на роже написано.." Всяческих гримас - великое множество: досады, испуга, гнева, счастья, и т.д. Подразумевается, что, поборов в себе эмоцию, мы уберем ее проявление и с лица тоже. Прямая связь: психическое состояние - выражение лица.*  
*Я совершил фундаментальное физиогномическое открытие: существует и обратная связь! То есть, убрав с лица выражение, например, гнева, вы избавитесь от гнева и внутренне!*  
*Не верите? А вот прямо сейчас попробуйте убрать дурацкую ухмылочку с лица и придать ему выражение заинтересованности читаемым текстом: нахмурьте брови, подожмите губы, прищурьте глаза..*   
*Чувствуете, как меняется ваше отношение к этому тексту?*

Так вот: чтобы быстро войти в требуемое психическое состояние, создайте его отображение на лице.  
На вашем лице не должно быть выражения: злобы или доброты, напряжения или расслабленности, концентрации или пофигизма, печали или веселья. На вашем лице ВООБЩЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НИКАКОГО ВЫРАЖЕНИЯ. Это и будет состояние полной уравновешенности - ни в плюс, ни в минус.

*Выражение лица обеспечивают несколько десятков мимических мышц. В зависимости от того, какие из них напряжены, мы наблюдаем соответствующую физиономию. Например, есть "мышца смеха" (она так и называется, musculus risorius) - формирует улыбку, или "собачья мышца" (m. caninus) - формирует оскал.*

Чтобы добиться выражения лица "полная уравновешенность", расслабьте все мышцы лица. (Ну, все мимические мышцы - жевательные расслаблять не надо, а то у вас челюсть отвиснет и язык выпадет.)  
Эту процедуру - расслабление всех мимических мышц - я провожу сразу же после заряжания стрелы и занятия исходного положения. Сейчас мне хватает пары секунд, натренировался.  
Тренировать этот прием можно в любое время, не обязательно в тире. Кстати, очень помогает и в напряженных житейских ситуациях. Прежде, чем отвечать на заявления типа: "вы уволены" или "я беременна", попробуйте сделать "морду тяпкой". Увидите, что ваша реакция будет наиболее адекватной.

Итак, создав себе нужный психологический настрой путем соответствующего выражения лица, вы (согласно второму постулату) про него забываете, и концентрируетесь на следующей точке психологического контроля.

**2."Фокус на мушку"**  
Хрусталик в вашем прицельном глазу - это линза, которая может менять свою толщину. Процесс этот называется аккомодацией, и предназначен он для фокусировки на каком-либо объекте в зависимости от расстояния до него. Это я к тому, чтобы стало понятно: вы не сможете четко видеть (сфокусировать) несколько объектов одновременно - например, мишень и мушку прицела. Потому, что мушка рядом, а мишень далеко. Для разных дистанций линза хрусталика должен быть разной толщины, а быть одновременно толстым и тонким хрусталик не может.  
(Вообще-то, слово "мушка" лучники говорят редко. Официально это называется sight-pin. Мне просто не очень удобно писать все время "сайтпин", как-то коряво звучит, вот я и нашел слово-заменитель.)

*Если поразмыслить, есть три вообще возможных варианта фокусировки: на мишень, на мушку и где-то между ними.*   
*В первом варианте мишень будет резкой, а мушка - расплывчатой. Во втором - наоборот, резкой будет мушка. В третьем варианте расплывчатыми будут оба объекта.*  
*(Нет, есть еще четвертый вариант - поочередно фокусироваться то на мишени, то на мушке. Этот вариант можно сразу отметать, поскольку он противоречит второму постулату.)*  
*Да и по поводу третьего варианта - тоже бо-ольшие возражения. В конце концов, мы же обсуждаем то, на чем концентрируемся в текущий момент времени - трудно считать, что вы сконцентрировались, если у вас все расплывается в глазах.*  
*В общем, остается два варианта - фокусироваться либо на мишени, либо на мушке.*  
*В принципе - большой разницы нет. Один из английских комментаторов в статье* [*"Target panic"*](http://fsl.tomsk.ru/target_panic.html) *рекомендует "вглядываться в мишень сквозь кольцо скопа". Я - стронник фокусировки на мушке. Объясню, почему.*  
*Во-первых, это согласуется с первым постулатом. Концепция, так сказать, остается цельной..*  
*Во-вторых, при смене дистанции вам не придется адаптировать фокусировку. Не знаю, как у вас, а у меня при переходе с 18 м на 70 неизбежно возникает подленькая мыслишка: ни фига себе, как далеко! Это - дополнительная причина для неуверенности, пусть даже неосознанной.*  
*Если вы фокусируетесь на прицеле, вам все равно, как далеко мишень - вы же на нее не смотрите..*

В общем, фокус - на мушку. Как это делается на практике: проверив стойку, положение заряженной стрелы и "морду тяпкой", вы поднимаете лук, еще не натягивая тетиву ([Л. Аржанникова рекомендует](http://fsl.tomsk.ru/arj_shot.html) поднимать лук с тетивой, натянутой на четверть). Поставили лук так, чтобы мушка смотрела выше мишени. Насколько выше - дело индивидуальное, лично я ставлю где-то на уровень флажка.   
И фокусируете взгляд на мушке. Держите лук в таком положении столько времени, сколько потребуется для того, чтобы убедиться, что точно сфокусировались на этой светящейся точке, и всего остального не замечаете. (Фокусировка на мушке заодно поможет вам проверить вертикальность лука и устойчивость тела - убедитесь, что вас не покачивает. Не начинайте растягивание, пока мушка покачивается. Потом, при расширении, это вам очень поможет.) Обычно это занимает полторы секунды или две.  
Вы сфокусировались - все! Больше вы не отведете взгляда от мушки ни в коем случае (помните фильм "Форест Гамп": "..что бы ни случилось, никогда не отводи взгляда от шарика."). Вы будете опускать лук в зону мишени, натягивать тетиву, прикладываться, прицеливаться, перераспределять усилия, расширяться, выпускать - и все это время нужно пристально смотреть на мушку. А когда ваш лук кувыркнется после выстрела, ваш взгляд останется в той точке, где была мушка. В идеале вы не должны успеть проследить ни полет стрелы, ни место ее попадания.

*Может создаться мнение, что это уж слишком - смотреть только на какую-то точку на луке - а как же точное прицеливание, главное, что обеспечит попадание в цель?*  
*Ни фига подобного.*  
*ПРИЦЕЛИВАНИЕ - НЕ ГЛАВНОЕ.*  
*Главное - это технически правильный выстрел.*  
*Когда вы прицеливаетесь, глядя только на мушку - субъективно вам кажется, что вы навели ее на мишень не точно, а как-то приблизительно, плюс-минус пол-лаптя. Не бойтесь - вы навели точно. Просто вы это не осознаете, за вас это сделало подсознание. Доверьтесь ему - вам есть на чем сконцентрироваться и помимо этого.*  
*Очень часто стрелки жалуются: "Стреляю на три метра - все идеально, как только выхожу на дистанцию - все летит к чертовой бабушке.." Подумайте сами: в чем отличие? Да в том, что при стрельбе с трех метров Вы полностью исключаете из процесса выстрела компонент прицеливания.*   
*Попробуйте такой эксперимент (я его делаю для настройки прицела, а также тогда, когда стрельба совсем разлаживается): постреляйте на ту же дистанцию, как с мишениями - но по голому щиту, целясь примерно в середину квадрата, не задаваясь целью попасть в десятку (мишени же нет), а только следя за техникой. Вы удивитесь - стрелы лягут намного кучнее, чем при стрельбе с мишенью.*  
*Если принять главным прицеливание, сделать правильный выстрел вам вряд ли удастся. Вам необходимо совместить слишком много моментов в пространстве и во времени:*  
*- в пространстве вы совмещаете мушку и центр мишени;*  
*- во времени вы совмещаете щелчок кликера и момент выпуска*  
*- первый и второй моменты вы также должны совместить во времени между собой*  
*Не слишком ли много совмещений? И если хотя бы один момент не совмещен, ваш мозг дает команду запрета выстрела, вы начинете корректировки - и все рушится.*

Затем вы начинаете натягивать лук, и здесь наступает следующая точка контроля.

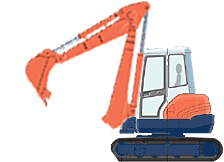
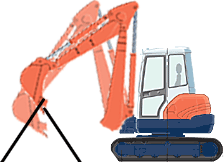
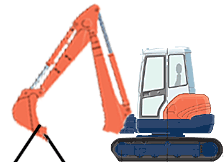
**3. "Линия"**  
В психологическом плане, это - самая важная стадия выстрела. Вы натягиваете тетиву до положения "прикладка"; мушкой, на которой сфокусирован ваш взгляд, "накрываете" мишень; и перераспределяете усилия мышц, подготавливаясь к расширению, выпуску и дотягиванию. Результатом этого этапа является ваша полная уверенность в том, что можно завершать выстрел. На этом этапе столько вещей, которые нужно держать под контролем, что одно только их перечисление - тема для отдельного обсуждения. Главное (и единственное), что я контролирую в этом этапе - чтобы результатом натягивания явилось полное Ваше ошущение, что Вы - левая рука, лук, лицо, предплечье правой руки, направление Вашего взгляда - все это является обрамлением для одной линии - линии выстрела, на которой находится стрела, готовая к выпуску. Вы "встали в линию".  
Конечно, эта линия - воображаемая, она такая... психологическая, интуитивная, так сказать. Если этого чувства не приходит, значит, вы точно что-то сделали не так. Наиболее частые ошибки, которые бывают у меня:  
1) "Недоворот" (недостаточная пронация) запястья левой руки; левая рука остается слева от "линии", лук не распирается тенаром, а держится кистью. При дотяге прицел уйдет от мишени вправо.  
2) "Складывание" - локоть правой руки справа от "линии", тетива натянута не лопаткой, а рукой. При дотяге прицел уйдет вниз от мишени, возможна ситация "не могу дотянуть".  
3) "Поцелуй тетивы" - не тетива прижимается к лицу, а лицо прижимается к тетиве встречным движением головы. У начинающих стрелков очень часто видно, как они губами тянутся к тетиве, словно хотят ее поцеловать.  
4) "Болтание левой" - недостаточно закрепленная левая рука. Ошибка возникает от того, что пальцы левой руки должны быть расслаблены. А мышцы, управляющие пальцами, находятся на предплечье. Таким образом, расслабление мышц предплечья иногда распространяется и на мышцы плеча - а они, как раз, должны быть очень жестко закреплены - вы стреляете правой рукой, а попадаете левой. Нельзя забывать, что стрельба из лука связана с серьезными мышечными усилиями, и расслабляться здесь, чтобы сэкономить силы, нельзя. При дотяге лук прицел будет уходить вниз и вправо.   
  
Чтобы точно достичь ситуации "встал в линию", я придумал сам для себя простой мнемонический прием. Подняв лук и чуть поднатянув тетиву, я "прицеливаюсь ненатянутым луком". После такого "прицеливания" линия уже есть, и с началом натягивания стрела идет по этой линии, а все составные части системы "лук+стрелок" приходят в движение вокруг этой прямой, каждая занимая предназначенное место в финальной композиции "встал в линию".  
Если Вы стоите "в линии", усилия, напрягающие Ваше тело - растяжение лука и его противодействие - будут направлены вдоль этой линии и не отклонят прицела от мишени.   
Таким образом, для меня это - единственное решение моей главной проблемы - возникающих рефлексий при дотяге, когда: дотягивание ведет к уходу прицела - выпускать нельзя, пока не поставишь прицел обратно - в результате рефлекторно останавливаешь дотягивание - в результате чего начинаешь "складываться" - поэтому дотягивание становится "длиннее" и не можешь дотянуть - и прицел снова уходит от мишени -и т. д. по кругу.  
Если я стою в "линии", то и дотягивание, и "толкание" лука происходит по одной прямой, не отклоняя прицела, и мозг не дает команды на остановку действия - для этого нет причин, прицел ведь остается на мишени.

На этом заканчивается основная и главная часть психологической подготовки выстрела. Если все сделано правильно, результатом является Ваша полная внутренняя уверненность в том, что вы сейчас попадете в желтое - Вы полностью владеете ситуацей. Осталось только сущая мелочь -

**4."Не останавливаться "**Дебаты по поводу того, каким должен быть выстрел - непрерывным или двухэтапным - давно уже закончены в пользу первого. Выстрел должен быть непрерывным. С точки зрения физики, все понятно - как только Вы делаете паузу в положении "прикладка", суммарный вектор сил тут же начинает поворачиваться в сторону "складывания". Проще говоря, как только Вы остановили натягивание, начинается сокращение. Вы можете препятствовать этому и удерживать тетиву на месте, но сила, с которой Вы это делаете, будет все время возрастать. Появится так называемый dead shot - это когда наконечник под кликером колеблется вперед-назад.   
У разных авторов "непрерывность" выстрела описывается по-разному - Кисик Ли, например, пишет о трансформации внешнего движения во "внутреннее перераспределение сил". Как бы там ни было, останавливаться нельзя. Процесс расширения и выпуска может быть медленным и быстрым, в зависимости от уверенности в прицеле, но он должен даже не начинаться, он должен "вытекать" из движения натягивания. Иногда этот процес может показаться вечностью - в это время главное не переориентировать мозги на ожидание щелчка кликера, а оставить их на контроле правильного выпуска.

Выпуск - самая тонкая и (для меня, во всяком случае), самая трудная часть выстрела. Выпуск надо тренировать специально, о нем я вообще [написал отдельно](http://fsl.tomsk.ru/release.html).

2008 © А. Хлестунов

**Выпуск**  
  
В данном тексте - мои собственные наблюдения и мое собственное мнение. Материал не претендует на статус пособия или рекомендаций. Просто - вдруг, кому пригодится?:-)   
Текст адаптирован к правосторонней стойке.  
Далее оговорок по этим поводам не будет.   
  
   Главная проблема, приводящая к промахам - неправильный выпуск. То есть, та часть выстрела, которая наступает после прицеливания. Кисик Ли подразделяет эту стадию на несколько: расширение, выпуск, продолжение (follow-through).  
   После долгих экспериментов я пришел к выводу, что лучше эту стадию все-таки не разделять поэтапно.   
   Основные ошибки при выпуске:  
  
   1) Ошибка: **неравномерный выпуск**.  
   Главная ошибка большинства спортсменов. Дело в том, что с началом расширения лук начинает смещаться - таким образом, прицел уходит из центра мишени. Мозг обнаруживает сбой процесса и дает сигнал мышцам на отмену продолжения действия. Интуитивно человек прекращает (замедляет) дотягивание, корректируя прицел.   
   Это - критическая ошибка.   
   Именно это приводит к ситуации "не могу дотянуть".   
   Выпуск - это единое, цельное, одинаковое каждый раз - движение. Это - как движение курка спускового механизма пистолета; если вы уж нажали на спусковой крючок, дальше изменить ничего нельзя: курок ударит по бойку, боек - по капсюлю, и произойдет выстрел.   
   Вот так и выпуск - если вы его начали, до делайте правильно. Однообразно. При правильной прикладке и осанке -это очень короткое и быстрое движение.  
   И - самое главное - делайте его РАВНОМЕРНО! Неравномерное движение бывает трех видов:   
- с замедлением (когда стрелок снижает скорость движения руки, ожидая щелчка)   
- с ускорением (когда стрелок, акцентируя заброс руки за ухо, буквально вырывает стрелу из-под кликера)  
- с колебаниями (когда стрелок решает две задачи - выпуск и возврат мушки в центр мишени). Самая распространенная и самая грубая ошибка.   
  Если движение руки равномерно, кисть после выпуска  сама придет в нужное положение, поскольку ее движение продолжается. А вы проконторолируете, одинаковое ли положение занимает кисть после выстрела.  
  Но! - что же делать, если при начале движения прицел уходит из точки прицеливания?? Да что угодно, только не изменять равномерность выпуска!    А если серьезно - есть три метода борьбы с этим.  
   Первый: доверьтесь интуиции. Пусть правая рука делает свое дело - левая интуитивно, за доли секунды, скорректирует прицел. Борьба с рефлексами при уходе прицела из зоны прицеливания - сложная работа. У меня раньше на луке было написано "Hit the roof" - "Разозлись" (слоган FITA). Теперь - "Отключи мозги!":-)   
   Второй: а тянуть надо так, чтобы прицел оставался на месте! Тренируйте правильное направление дотяга.   
   Третий: не расслабляйте левую руку. Держите лук крепко. Качайте мышцы.  
  
   2) Ошибка: **мягкий выпуск**.   
   Опять-таки распространенная ошибка - выпуск пальцами. Это когда кисть раскрывается, отпуская тетиву. Лично я двумя руками и ногами согласен с Л. Аржанниковой - пальцы не должны раскрываться вообще. В каком положении находятся пальцы при удержании тетивы, в таком они должны и остаться после выпуска. На вопрос "А как же тетива соскользнет с крюка пальцев?" Людмила в качестве образной иллюстрации приводит пример с альпинистом, который висит, зацепившись пальцами за край скалы, и потом срывается.   
   Конечно, пальцы раскрываются при выпуске. Достаточно посмотреть [бейтеровские замедленные съемки](http://www.wernerbeiter.com/en/products/videos/video.php). Но! Посмотрите на [НЕ ЗАМЕДЛЕННЫЕ съемки](http://fsl.tomsk.ru/technics.html) выстрела топовых стрелков! Вы не заметите, как разгибаются пальцы при выпуске. И собственные ощущения стрелка должны быть именно такими, что пальцы при выпуске не разгибаются вообще.   
   Лично я для себя называю этот мозговой прием "экскаватор".  
  
  
  
Представьте себе, что у этого экскаватора не разгибается ни ковш, ни стрела. Единственное, что может сделать бухой тракторист, чтобы освободиться от зацепленного электрического кабеля - это поднять всю стрелу целиком.

|  |  |
| --- | --- |
| http://fsl.tomsk.ru/images/Ex_01.jpg | А теперь представьте себе, что стрела экскаватора - это ваша правая рука. При выпуске вы просто "поднимаете всю стрелу целиком", не разгибая ни "ковша" (пальцев), ни "стрелы" (локтя). Вы просто ведете локоть по дуге, уводя его за спину, за линию выстрела, и ждете, когда тетива сама соскользнет с пальцев.     Это очень важно - именно не "когда щелкнет кликер", а "когда тетива соскользнет с пальцев"!     Здесь, кстати, и возникает вопрос о щелчке кликера. А если кликер щелкнет раньше, чем "кабель" сорвется с "ковша"? |

    3) Ошибка: **ожидание клика**.   
   Повторю то же, что писал в комментариях к британской статье "[target panic](http://fsl.tomsk.ru/target_panic.html" \t "_blank)": "... щелчок кликера - это не сигнал к выстрелу, а лишь информация о том, что выпуск был произведен правильно. Образно говоря, не выпуск надо подстраивать под момент клика, а кликер настроить так, чтобы он срабатывал при правильно выполненном выпуске."   
   Залог своевременного клика - правильные стойка, осанка (включая положение головы) и прикладка. И уж, конечно, сокращение времени между кликом и выпуском никак не может быть целью. Только следствием:-)   
  
   4) Ошибка: **прикладка головой**.   
   По мере уставания и/или приспособления к одинаковому движению, у стрелка возникает тенденция "оптимизировать" самое энергозатратное действие выстрела - натягивание и прикладку. Выражается это в том, что спортсмен начинает делать незаметное движение головой навстречу тетиве. Это приводит к изменению всего положения тела и осанки. Первый сигнал об этом - появление преждевременного клика, когда кликер внезапно срабатывает еще до прикладки. При стрельбе с такой ошибкой точка попадания смещается влево.   
  
   5) Ошибка: **"Метание стрелы луком"**.  
   Великолепное выражение Л. Аржанниковой, прекрасно иллюстрирующее как ошибку, так и сам смысл правильного выстрела. Эта ошибка появляется, когда устает правая рука, и выражается в смещении центра баланса сил в сторону левой руки. Вместо того, чтобы держать лук левой, а выполнять выстрел правой, спортсмен начинает держать тетиву правой, а выполнять выстрел левой рукой. Первый сигнальчик об этом - это когда лук перестает переворачиваться в руке после выстрела. При стрельбе с такой ошибкой точка попадания смещается влево и вниз.   
  
2009 © А. Хлестунов