SPLIT VISION

Metoda míření Howarda Hilla

Ing. Jan Novák, MBA

2015

Česká 3D lukostřelba

Kurz trenérů III. třídy

Seminární práce

Split Vision – metoda míření Howarda Hilla

Anotace: *Tato práce se zabývá metodou míření tradičním lukem bez použití referenčních bodů upevněných na luku (mířidel). Po přehledu základních metod míření bez mířidel je podrobně rozebrána metoda míření pomocí nepřímého imaginárního bodu neboli Split Vision. Tuto metodu s úspěchem zavedl nejslavnější tradiční lukostřelec Howard Hill.*

Klíčová slova: *instinktivní lukostřelba; Split Vision; Indirect Imaginery Point; Point of Aim; POA; GAP; střelecká mezera; nulová vzdálenost; míření; lukostřelba; Howard Hill; lovecká lukostřelba; 3D lukostřelba; tradiční lukostřelba; lukostřelba bez mířidel; spodní nátah; Swing Draw.*

Obsah

1 Úvod 2

2 Cíl práce 3

3 Metody střelby z luku bez mířidel 3

3.1 Instinktivní míření 3

3.2 Míření pomocí záměrného bodu 4

3.3 Míření pomocí střelecké mezery 4

3.4 Míření pomocí nepřímého imaginárního bodu (Split Vision) 5

3.5 Výběr vhodné metody 5

4 Výchozí předpoklady metody 6

5 Metoda nepřímého míření 8

6 Výukové metody 10

7 Nejčastější chyby 11

8 Závěr 12

9 Literatura 13

1 Úvod

Míření je v lukostřelbě nejkritičtější část každé techniky. Není tomu snad proto, že by se jednalo o nejdůležitější činnost v celém procesu výstřelu, je tomu tak proto, že si to většina nejen začínajících lukostřelců myslí. Ve skutečnosti je míření přeceňovanou činností, která zastiňuje ostatní důležité prvky, jako je postoj, držení luku a tětivy, samotný nátah a vypuštění aj. Bohužel jsou důsledky chyb v základní technice často míření přisuzovány a v tom je jeho nebezpečí. Všechny metody míření jsou ve své podstatě snadné, ale pouze za předpokladu, že již lukostřelec zvládne konzistentně a dobře technicky střílet bez terče.

Technika střelby s Olympijským reflexním lukem je v současnosti dobře známá a dostatečně popsána. O míření pomocí posuvného mířidla umístěného na takovém luku si můžete přečíst řadu odborných publikací a nepanují spory o tom, jak celá metoda funguje. Stejně tak technika střelby Holým lukem, která využívá metodu míření zvanou String Walking, patří mezi probádané.

V dnešní době se stále více rekreačních lukostřelců i lovců vrací ke starým metodám lukostřelby bez mířidel a dochází ke znovuobjevování částečně zapomenutých technik. Co střelec to názor a popisy jednotlivých technik si často protiřečí a neexistuje jedna jasná definice. Bohužel vzniká řada nedorozumění, která se dále šíří pomocí Internetu. Pro mne jako trenéra je bolestné sledovat, jak se střelci s nezvládnutou základní technikou pomocí zkomolené a nepochopené metody míření snaží své výsledky obhajovat a svalovat neúspěch na vybavení či metodu jako takovou. Tito lukostřelci pak píší po fórech výroky typu „to je instinkt, to je normální“ nebo uměle shazují domnělé technické možnosti svých luků. Sami se tak bohužel odsuzují k bludnému kruhu kompenzace chyb chybou další a bohužel předávají své zkušenosti dále začínajícím lukostřelcům.

Během pěti let jsem prozkoumal řadu odborných zahraničních knih a článků věnující se těmto metodám míření s tradičním lukem. Sám jsem řadu z nich vyzkoušel a zjistil jejich výhody a nevýhody. Popsat tyto poznatky by zabralo na celou knihu, a proto jsem se v této práci zaměřil hlavně na jednu metodu, která je známá pod názvem Split Vision. Tuto metodu poprvé popsal a nejspíše i sám vynalezl Howard Hill v roce 1951 a mluvil o ní také jako o „Indirect Imaginery Point method“. I přesto, že se jedná o jednoho z nejslavnějších lukostřelců bez mířidel, textů o jeho metodě není mnoho. Nakonec se mi podařilo vypátrat několik zdrojů přímo od Howarda Hilla a řadu odkazů od jeho přímých žáků a metodu zrekonstruovat a popsat. Výsledná práce pak není jen výsledkem literární rešerše, ale i mých vlastních zkušeností a poznatků z praktického nácviku této metody a původní texty tak přesahuje. V textu jsem se pak snažil obě roviny jasně odlišit a poskytnout čtenáři prostor k vlastní interpretaci originálních zdrojů.

2 Cíl práce

Tato práce si klade za cíl přinést trochu světla do mytizované oblasti metod míření lukem bez mířidel. Krátký přehled těchto metod by měl pomoci se zorientovat, jakou cestou se může tradiční lukostřelec při volbě vhodné metody míření vydat. Hlavní část práce se pak zabývá popisem metody míření za použití nepřímého imaginárního bodu, kterou používal snad nejslavnější lukostřelec bez mířidel Howard Hill. Lukostřelec by po přečtení tohoto textu měl být schopen rozhodnout, zda je tato metoda pro něj vhodná a dostat jasný instruktážní návod, jak si tuto metodu osvojit. Cílem práce je tedy nejenom metodu popsat, ale i navrhnout vhodné tréninkové postupy a popsat nejčastější chyby bránící v jejím rozvoji. Dopad této práce by tedy neměl být pouze teoretický, ale i praktický tak, aby se mohla stát podkladem pro další trenéry vyučující tradiční lukostřelbu bez mířidel.

3 Metody střelby z luku bez mířidel

Metod míření s tradičním lukem bez mířidel je celá řada. Často se navíc termíny zaměňují, a proto je těžké provést nějakou fundamentální kategorizaci. Přesto je užitečné provést alespoň základní kategorizaci těchto metod, které nevyužívají žádný referenční bod na luku. Nutno připustit, že existují i metody na hraně pravidel či daleko za nimi, které nahrazují mířidla tvarem či strukturou madla samotného luku, tyto však pomiňme. Z tohoto pohledu lze rozdělit metody míření na 4 kategorie, které se samozřejmě vyskytují v mnoha dalších drobných variacích. Jedná se o:

1. instinktivní míření (instinctive),
2. míření pomocí záměrného bodu (POA),
3. míření pomocí střelecké mezery (GAP),
4. míření pomocí nepřímého imaginárního bodu (Split Vision).

3.1 Instinktivní míření

Snad nejdiskutovanější a zároveň nejvíce nepochopená metoda je instinktivní lukostřelba. Problém je už v samotném pojmu „instinkt“, který má v češtině trochu posunutý význam oproti angličtině, odkud pojem instinktivní lukostřelba pochází. Zatímco v češtině chápeme „instinkt“ spíše jako „pud“, tedy něco podle psychologů vrozeného a danému každému jedinci již od narození. V Anglosaské kultuře je pojem „instinct“ chápan šířeji – rovněž jako něco naučeného do té míry, že to již vykonáváme zcela automaticky (Webster`s, 2002).

Tak tedy instinktivní lukostřelba je metoda, kterou se každý musí naučit a to dosti tvrdým a opakovaným tréningem, bez kterého se navíc schopnost takto mířit může časem zase ztratit. Základní technika je jen variací na obecnou univerzální techniku nátahu a vypuštění. Postoj se autor od autora může lišit. Fred Asbell dokonce prosazuje dynamický postoj (Asbell, 1988). Na mentálním principu se

ale všichni autoři shodují. Střelec se maximálně vizuálně i mentálně soustředí na místo zásahu a provede výstřel. Snahou je zaostřit na co možná nejmenší bod. Pokud takový bod nelze nalézt v okolí požadovaného zásahu, může si ho střelec představit jako malý bod nebo křížek (Kidwell, 1993).

Opakovaným tréningem se střelec naučí podvědomě odhadovat náměr a začne zasahovat. Existuje řada metod, jak výuku akcelerovat, například vnímat jako zpětnou vazbu trajektorii letu šípu ne pouze zásah na terči apod. Výhodou metody je značná flexibilita – po dostatečném tréningu funguje takřka za jakýchkoli podmínek. Pokud střelec vidí bod záměru tak i za šera, pokud střelec trénuje i v terénu tak i z úhlu apod. Nevýhoda je, že se nejedná o metodu vědomou a pokud zásadně změníte balistiku – například pořízením silnějšího luku nebo změnou váhy šípů, pak se musíte instinktivní míření opět přeučit. Jde to sice rychleji než na začátku, ale může to trvat i týdny, než si nové náměry „nastřílíte“.

3.2 Míření pomocí záměrného bodu

Anglicky se tato metoda nazývá Point Of Aim neboli zkráceně POA. U této metody se na rozdíl od instinktivní vědomě míří a to pomocí hrotu šípu. Záměrný bod se nachází u sladěného luku svisle pod místem, kam chceme zasáhnout (u kratších vzdáleností). Střelec se naučí, kolik je třeba na terči „podmířit“ nebo „nadmířit“ (u delších vzdáleností) ve vztahu ke vzdálenosti od terče. Zrak i vědomí je tedy zaostřeno pouze na mířící bod, na který se snaží umístit hrot šípu, který vidí rozmazaně.

Tato metoda umí být velice přesná a spolehlivá, zvláště pokud je vzdálenost známá nebo se jedná o větší sadu šípů na stejnou vzdálenost. Po prvním výstřelu lze totiž snadno udělat korekci. Stačí záměrný bod posunout ve stejném směru, jako udává vzdálenost zásahu v terči od místa, kam chceme trefit. Výhodou je dále i to, že můžete střílet i na větší vzdálenosti, kdy se již míří nad požadované místo zásahu, neboť se jedná o mentálně stále stejnou činnost. Na místo požadovaného zásahu se nemusíte koncentrovat nebo jej dokonce ani nemusíte vidět. Tato metoda však ze stejného důvodu není vhodná pro lov, kde je třeba stále kontrolovat, zda se zvíře nechystá k pohybu.

3.3 Míření pomocí střelecké mezery

Někteří autoři tuto metodu považují za shodnou jako POA, podle mého názoru se však obě zásadně liší. Anglicky se mezera řekne GAP a proto je často tato metoda takto i nazývána. Tentokrát se však střelec nesoustředí pouze na bod, na který míří hrot šípu, ale na celou úsečku mezi záměrným bodem a bodem požadovaného zásahu. Je velice obtížné udržet na takto široký obraz pozornost a stále musíte znát správnou mezeru na danou vzdálenost. Z obou těchto důvodů řada střelců preferuje nátah se třemi prsty umístěnými pod šípem. To jim umožňuje kotvit více u oka a zmenšit tak střeleckou mezeru.

Čím je mezera užší, tím menší je chyba při špatném odhadu vzdálenosti a střelec se lépe dokáže koncentrovat na vzdálenost mezi oběma body, protože jsou k sobě blíže. Bohužel z toho plyne

i omezení, protože čím výše je končík šípu pod okem, tím kratší bude tzv. „nulová vzdálenost“. Jedná se o vzdálenost, ze které již střelec nepodmiřuje – střelecká mezera je na terči nulová. Od této vzdálenosti včetně se již pak nejedná o GAP míření! Toto si řada střelců neuvědomuje, ale jakmile zvedáme záměrný bod nad bod zásahu, již míříme pomocí POA, ať chceme nebo nechceme – žádnou mezeru už nevidíme, pokud se nedokážeme dívat skrz ruku a luk. Toto střídání metod má v konečném důsledku efekt velkého stresu ze střelby na dlouhé vzdálenosti. Rozhodně větší, než pro někoho zvyklého mířit pomocí POA vždy stejně bez ohledu namísto, kam si záměrný bod umístím.

Naopak výhodou GAPu může být, že mezeru lze rovněž jako u instinktivního míření pouze odhadovat. Střelec vystřelí ve chvíli, kdy se mu zdá mezera mezi hrotem šípu a záměrným bodem „správná“. Občas se pak hovoří o tzv. „Instinctive GAP“ metodě. Podle mne je pro rozdělení jednotlivých metod důležitější, kam střelec zaostřuje svůj zrak a co zahrnuje do vědomé koncentrace za informace a z tohoto pohledu jde stále více o GAP než ryze instinktivní střelbu. Naopak při metodě POA budete odhadovat bod záměru jen stěží, a musíte si ho dopředu vědomě určit. I proto doporučuji tyto tři metody od sebe jasně oddělovat jak teoreticky tak prakticky již při nácviku i když se mohou jejich variace částečně prolínat.

3.4 Míření pomocí nepřímého imaginárního bodu (Split Vision).

Sám Howard Hill nazýval svoji metodu míření různě, v pozdější literatuře se však již takřka vždy setkáváme s názvem „Split Vision“. Mohlo by se zdát, že je jedno, jak se metoda nazve, ale jak už jsem psal u instinktivní metody míření, často sám název ovlivňuje její výklad. Tohoto jevu nebyla bohužel ušetřena ani metoda Split Vision a můžete se občas dočíst podobných nesmyslů jako například, že se musíte naučit dívat každým okem jinam. Možná, že kdyby se vžil druhý název „Indirect Imaginery Point“ metoda, došlo by k lepšímu pochopení, protože již v názvu je řečeno takřka vše.

Howard Hill používal totiž k míření dva záměrné body. Hlavním bodem bylo místo požadovaného zásahu, kam zaostřil svůj zrak a rovněž koncentroval většinu mentální pozornosti. Jako druhý bod si představoval (odtud imaginární) místo, kam musí umístit svůj hrot, aby zasáhl cíl. Vypadá to, jakoby zkombinoval dvě naprosto protichůdné metody – instinktivní míření a POA a snad to i někomu může připomínat GAP. Ovšem Howard Hill se nesnažil zmenšit vzdálenost mezi záměrným bodem a bodem zásahu a nebyl limitován vzdáleností. Sám Howard Hill ve své knize Hunting the Hard Way (1953) uvádí, že lze takto pohodlně střílet do vzdáleností 60-70 yardů (55-64 m) v závislosti na síle použitého luku.

3.5 Výběr vhodné metody

Howard Hill napsal, že prozkoumal všechny v té době známé metody míření a že jeho metoda míření pomocí nepřímého imaginárního bodu se mu jevila jako nejvíce efektivní. Podle mého názoru je však na tuto problematiku vždy nahlížet z pohledu střelce jako individuální osobnosti a s ohledem na použité

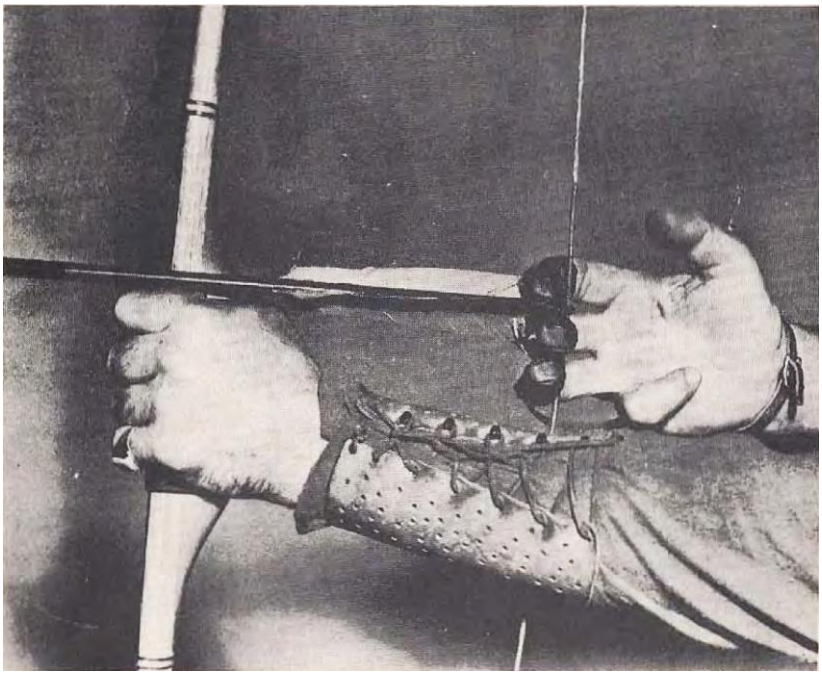
vybavení. Howard Hill byl hlavně lovec, a co vyhovovalo jemu, nemusí vyhovovat dnešnímu střelci do maket zvířat na závodech 3D lukostřelby. Proto nezatracuji žádnou z uvedených metod a nelze z nich vybrat pouze jednu vhodnou pro všechny střelce.

Doporučuji vyzkoušet všechny přístupy a zvážit výhody a nevýhody každé metody hlavně vůči podmínkách za kterých budete chtít provádět maximální výkon, ať už se jedná o lov nebo závody. Zde je nutno ovšem podotknout, že přehled zmíněných metod není jejich výkladem a v případě, že si čtenář zvolí jinou metodu než Split Vision, musí se obrátit na další zdroje. Tato práce se nadále zabývá pouze metodou Howarda Hilla.

4 Výchozí předpoklady metody

Další výklad předpokládá alespoň základní úroveň znalosti obecné lukostřelecké techniky, která je všem metodám společná. Jako výchozí bod, pro správné naučení techniky Split Vision Howarda Hilla, je nutné být schopen střílet konzistentně na prázdnou terčovnici, jinak nemá smysl pokročit k jakékoli metodě míření. Howard Hill dále upozorňuje na některé detaily, které pokládal za důležité. Zde si dovolím podotknout, že střílel ze silných Longbow luků, což může být důvod jeho způsobu držení přední ruky a úchopu na madle. Howard Hill doporučuje držet madlo luku jako byste drželi za ucho těžký kufr. Palec se v tomto postavení nachází z boku mimo střed břicha luku (viz obr. 1, 2 a 3).

Prsty zadní ruky jsou uloženy na tětivě tzv. středozemním způsobem, tedy ukazovák nad končíkem a prostředníček s prsteníčkem pod ním. Správné zavěšení prstů na tětivě ilustruje obrázek č. 1.



Obr. č.1: Uložení prstů zadní ruky na tětivě (zdroj: Hill, 1951)

Z držení prstů na tětivě pak nepřímo vyplívá i způsob kotvení. Sám Howard Hill ve svých pokynech vyjádřil obavu nad tím, že by měl doporučit jeden univerzální kotevní bod. Je na každém střelci, aby dospěl k vlastnímu kotevnímu bodu, ovšem vzhledem k technice Split Vision lze uvažovat o umístění ukazováčku nebo prostředníčku do koutku úst. Vše ostatní bude příliš vysoko nebo příliš nízko. Já osobně se kloním k prostředníčku v koutku úst, protože mi to poskytuje dostatečnou škálu vzdáleností pro 3D lukostřelbu a nulovou vzdálenost daleko za obvyklým rozsahem mé střelby.

Sám Howard Hill (Hill, 1951) odkazuje na své fotografie, ale těžko říct vzhledem k jejich technické kvalitě, kde přesně kotvil. Podle legendy se dotýkal prostředníkem horní čelisti či mezery po chybějícím zubu. Každopádně pro metodu je podstatné, že to nebylo ani těsně pod okem jak u metody GAP ani pod čelistí jak u střelby s mířidly, ale někde mezi. Koneckonců z dochovaných fotografií si můžete udělat názor sami. Na obrázku č. 3 si ještě všimněte dalšího důležitého aspektu, na který upozorňuje i Byron Fergusson ve své knize Become The Arrow (1994) a sice, že kotevní bod a polohu hlavy je třeba volit tak, aby jedno oko bylo umístěno nad končíkem šípu, druhé ovšem musí zůstat otevřené.

Obr. č.2: Postoj a držení luku (zdroj: Hill, 1951)

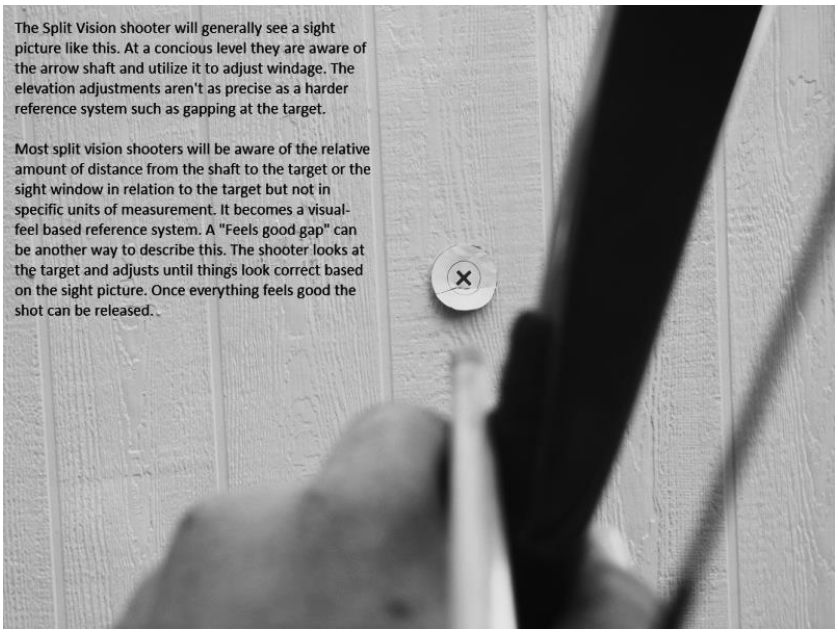
Howard Hill to nikde přímo nezmiňuje, ale z ohledem na techniku jeho žáků a dochovaná instruktážní videa (Shultz, online) víme, že používal spodní typ nátahu (angl. Swing Draw). Ten je velice náročné provést technicky správně vzhledem k riziku, že se spodním pohybem dostane přední rameno do nežádoucího vysokého postavení. Nicméně u instinktivních metod míření včetně Split Vision nemáte jinou volbu. Můžete sice jít do „přednátahu“ shora nebo s pevnou přední rukou a pak šíp dotáhnout odspodu, ztrácíte pak ovšem plynulost a přirozenost celého pohybu. Osobně doporučuji nacvičit správnou techniku spodního nátahu před zrcadlem. Technika horního nátahu je podle mne vhodná spíše pro GAP či POA, i když i tam lze spodní nátah doporučit. Tuto techniku nátahu podrobně popisuje ve svých knihách o instinktivní lukostřelbě Fred Asbell (1988).

Obr. č.3: Poloha oka nad šípem (zdroj: Hill, 1951)

5 Metoda nepřímého míření

Pokud jste někdy zkoušeli střílet instinktivně, bude pro vás zvládnutí metody Split Vision snadné. Základy jsou totiž shodné – koncentrujete se na bod, který chcete zasáhnout ovšem s pár drobnými modifikacemi. Jedná se velice jednoduché změny, které ovšem napsané znějí složitější, než jsou pak ve skutečnosti. Primárním bodem je pro nás stále bod zásahu, ovšem v plném nátahu se v našem zorném poli nachází i spousta dalších věcí. Jistě, vnímáme je jen periferně neostře a takřka si ani neuvědomujeme jejich přítomnost. Takto nepřímo vidíme rovněž hrot našeho šípu. Jedinou změnou oproti čistě instinktivnímu míření je pak uvědomění si, kde se hrot šípu v okamžiku výstřelu nachází.

Hrot šípu je náš druhý „imaginární bod“, který použijeme jako referenci při míření. Pozor, stále se koncentrujeme pouze na bod zásahu, oči nesmí v žádném případě „těkat“ mezi primárním a sekundárním bodem. Proces výstřelu pak vypadá následovně: Podíváte se přímo na místo, kam chcete zasáhnout. Zaostříte zrak na co nejmenší bod, který zde nachází a soustředíte se na něj. Natahujete luk spodním nátahem a šíp se pomalu začne objevovat ve vašem periferním zorném poli. Umístíte hrot na imaginární bod a vypustíte šíp.



Obr. č.4: Pohled lukostřelbě při míření pomocí Split Vision (zdroj: Shooter, online)

Základní rozdíl mezi ryze instinktivním střelcem a tím co používá Split Vision se projeví ve chvíli, kdy po výstřelu minou. Řekněme, že jste nadstřelili. Jako instinktivní střelec nemáte k dispozici žádný vědomý opravný prostředek. Odstranit chybu může trvat i tisíce výstřelů, protože máte něco naučeno špatně nebo jen špatně odhadujete vzdálenost v dané situaci. Naproti tomu pokud jste při výstřelu vnímali pozici imaginárního bodu (hrotu šípu), tak víte, kde byl umístěn a při druhém výstřelu ho posunete a trefíte s jistotou cíl.

Je znám citát od Howarda Hilla, který říká, že prvním šípem může minout každý, ale druhým už musí dobrý střelec vždy trefit. A to je vlastně celé tajemství nejlepšího lukostřelce bez mířidel všech dob. Díky tréningu dokážete odhadnout vzdálenost a zvolit správné umístění imaginárního bodu během samotného nátahu. Vše je po zacvičení velice rychlé a přirozené. Pokud uděláte chybu, okamžitě ji dokážete napravit, takže výuka této metody je oproti instinktivnímu míření řádově efektivnější. Samozřejmě nesmíte zaměňovat chyby v odhadu umístění imaginárního bodu s jinou střeleckou fundamentální chybou.

Trochu vám to může připomínat Instinctive-GAP metodu, ale u té se stále bavíme o tom, že se soustředíme na střeleckou mezeru. Rozdíl zdánlivě nepatrný, ale dost podstatný. Proto opět zdůrazňuji, metoda nepřímého míření nebude fungovat, pokud nebudete maximálně koncentrováni na jediný bod zásahu a polohu hrotu šípu nebudete vnímat pouze periferně a jako doplňkovou informaci. V žádném případě se nesoustředíme na oblast mezi oběma body! Pouze vnímáme jejich vzájemnou polohu, chcete-li vzdálenost. Jak již poznamenal Howard Hill, těžko se to popisuje, rozdíl si musíte zkusit a zažít, pak je to jednoduché.

6 Výukové metody

Výuku Split Vision vidění je dobré začít trénovat bez luku. Nepotřebujete k tomu žádné pomůcky. Stačí si zvolit libovolný objekt ve vhodné vzdálenosti a na ten zostřit svůj zrak. Pak natáhněte ruku s napřaženým ukazovákem a pomalu ji přibližujte od spodu do zorného pole. Cílem je dostat ukazovák jako náš druhý imaginární bod pod místo, na které ostříte, aniž by vám zrak přeskočil a zaostřil na prst. Ze začátku to vyžaduje koncentraci a není to lehké udržet zrak v klidu, ale časem to zvládnete a můžete přidat těžší cvičení. Začíná opět stejně, ale tentokrát v oblasti periferního vidění vybíráte různé body, na které ukazovák postupně přesouváte. Opět nesmíte uhnout pohledem a být schopni měnit druhý záměrný bod snadno a uvědoměle.

Jako dalším krokem po zvládnutí Split Vision „na sucho“ doporučuji střelbu na terčovnici z krátké vzdálenosti, řekněme 10-15 m. Ideální je velká černá terčovnice, na kterou lze libovolně lepit záměrné body. „Lepíky“ se dají koupit v každém papírnictví o různé velikosti a barevnosti. Já používám fosforově žluté, které jsou na černém podkladu velice dobře vidět, na bílou terčovnici bych zvolil naopak černé. Cílem tohoto cvičení je usnadnit pár věcí, abychom mohli nacvičit další krok. V našem případě, při použití kontrastních bodů, není složité se na ně soustředit, i pokud jsou v periferním zorném poli. Navíc není třeba odhadovat vzdálenost, která je pro toto cvičení daná a krátká.

Na terčovnici umístíte dva záměrné body 30-40 cm nad sebe. Lukostřelec má pak za úkol plnou koncentraci na horní bod a umístění hrotu na spodní bod, aniž by na něj zaostřil. Provedeme sadu výstřelů, které budou pravděpodobně mimo náš cíl. Nyní však nalepíme náš cílový bod doprostřed tohoto soustřelu a cvičení opakujeme. Lukostřelec získal první informaci o umístění bodů na první vzdálenosti a navíc trénuje celý systém vnímání obrazu.

Dalším zajímavým cvičením je střelba na pěnové míčky umístěné v trávě. Používá se například červený a modrý míček pro větší odlišení. Při tomto cvičení nám reprezentuje imaginární bod bližší míček. Střelba probíhá podobně jako v předchozím cvičení, ale nutí lukostřelce uvažovat o imaginárním bodu skutečně jako o bodu v prostoru ne jako o svislé vzdálenosti pod cílem. Toto cvičení je velice praktické

na lov či 3D lukostřelbu, kde jsou často terče nízko nad povrchem. Střelci, který vědomě míří pomocí POA, nebo GAPu se špatně odhadují tyto záměrné body, které se již nenacházejí ve viditelné rovině terče. Řečeno jinými slovy, mířítе na terč vzdálený 15 m, ale změrný bod se nachází jen 7 m od vás. Vše záleží na tvaru terénu a výšce umístění terče od povrchu. V takových podmínkách ovšem Split Vision kraluje, protože to nemá na střelce žádný vliv.

Po zvládnutí techniky míření je dobré udělat si test umístění bodů na různých vzdálenostech po 5ti nebo 10ti metrech. Střelec by měl vždy vědět, co dělá. A tak i střelec používající Split Vision by podle mého názoru měl vědět, kde se nachází jeho nulová vzdálenost (oba body se překrývají) a znát o kolik níže se nachází imaginární bod pod primárním záměrným bodem pro základní vzdálenosti. Nejde ani tak o to vědomě na závodech něco odhadovat a počítat, ale mít znalost, v jakém rozmezí se pohybuji. Pro střelce Split Vision není rozdíl 5 m ve vzdálenosti podstatný, ale to si již musí každý střelec vyzkoušet a zjistit sám. Má to i druhou výhodu, s touto znalostí můžete mnohem snáze střídat luky a střelivo, protože pokročilý střelec se dokáže na novou balistiku cílenou vědomou činností rychle přeučit.

7 Nejčastější chyby

Nejčastější chybou je pouštět se do nácviku této metody dříve, než získáte fundamentální znalosti a dovednosti základní lukostřelecké techniky. Čím déle budete trpělivě pilovat techniku, tím rychleji se pak naučíte mířit. Ať už budete trénovat ryze instinktivní techniku nebo Split Vision, vždy se učíte pomocí zpětné vazby. Její ukládání do podvědomí lze také akcelerovat pomocí různých psychických cvičení a pomůcek (viz Kidwell, 1993). Je ovšem zcela kontraproduktivní, pokud si takto ukládáte špatné výstřely, které byly způsobeny například nedotažením nebo nečistým vypuštěním.

Další chybou je již zmíněné ať už vědomé nebo nevědomé těkání mezi oběma záměrnými body. Koncentrace musí za každou cenu zůstat na požadovaném bodě zásahu. Pokud se na tomto místě nenachází nic kontrastního, doporučuje se, něco si tam představit (Kidwell, 1993). Vjem z primárního bodu musí být zkrátka silnější. Tuto chybu snadno poznáte, výstřel půjde výrazně mimo. V mém případě většinou nadstřelím, protože při soustředění se na spodní bod se obraz posune.

Další obvyklou chybou je, že sice udržíte správnou koncentraci a můžete i třeba umístit imaginární bod správně, ale po výstřelu si jeho pozici nepamatujete. To lze zjistit jednoduchou kontrolní otázkou, kde byl umístěn hrot v okamžiku zásahu? Budete se divit, jak snadno se to při dobrých zásazích začne zapomínat. Stále mějte v paměti, že musíte mít zpětnou vazbu z každého výstřelu, tím spíše, když došlo k zásahu. Jedině tak bude tréning efektivní.

Nesmíte se příliš upnout na představu imaginárního bodu, ale ani druhý extrém, kdy sklouznete k čistě instinktivnímu výstřelu, není dobře, i když povede k cíli. To už je pak jiná technika a ta se taky jinak

trénuje (viz Asbell, 1988). Stále mějte na paměti, co děláte, a proč to děláte. Samozřejmě hovoříme o tréningu, na závodech se může koncentrace posunout směrem k řízení pohybu nátahu a představě cíle zásahu. Stále je však dobré umět si imaginární bod uvědomit. Vědomá činnost se ztrácí pouze v tom, že neodhadujete vzdálenost v číslech a „nepočítáte“ kde by měl být bod asi umístěn.

Detaily jsou již ale opět v individuální rovině. Osobně když přijdu na stanoviště na závodě 3D lukostřelby, uklidním mysl tím, že vím, co dělám. Mám představu, kde by se na danou vzdálenost mohl obraz záměrného bodu asi nacházet. Jakmile ale založím šíp, všechny tyto úvahy pouštím z hlavy a nechám hrot na imaginární bod umístit podvědomí. Tím že jsem dal předtím slovo i vědomí se uklidním natolik, aby se mi již do toho během samotného výstřelu nepletlo. Obvykle je to tak lepší, ale to je má cesta a každý si musí najít tu svoji.

8 Závěr

Na závěr je třeba přiznat, že to s pátráním po technice Howarda Hilla nebylo jednoduché. On sám o ní psal pouze dvakrát a upřímně řečeno, moc podrobně ji nepopsal. Navíc se jedná o historické texty a člověk je musí chápat v dobovém kontextu. Sám Howard Hill byl docela unikát. Měl například převrácené hemisféry a tak střílel s opačným dominantním okem. Dále pak v jeho době nebyly jiné než dřevěné šípy a tak si záměrně zkracoval nátah, aby mohl použít kratší a tím pádem tvrdší šípy ke svým silným lukům. Tahle všechna tvrzení mám navíc vždy pouze z jednoho zdroje a nedají se dnes nijak ověřit. Z knihy jeho žáka Byrona Fergussona „Become The Arrow“ mám dokonce dojem, jakoby jeho vysvětlení rovněž nepochopil. Byron navíc poukazoval, že luky v té době nemohli mít natolik vykrojené okno a šípy mířily hodně mimo střed a tak možná ani nepřímý bod Howarda Hilla neležel na svislici pod cílem, ale mírně bokem. V zápětí Fergusson přirovnává Split Vision ke GAPu a představuje svoji metodu „Become The Arrow“, která ovšem potvrzuje mé chápání techniky Howarda Hilla. Zdá se to trochu zamotané, že?

Odkazů očitých svědků je sice mnoho, ale vždy jsou velice stručné, což je až podezřelé. Celé mne to vede k domněnce, že Howard Hill byl v prvé řadě unikátní střelec, ale už ne tak dobrý učitel, který možná sám nevěděl, v čem přesně tkví tajemství jeho úspěchu nebo to jen zkrátka neuměl detailně popsat a předat dál. Proto mne prosím neberte za slovo, možná že se najdou i jiná vysvětlení nebo dokonce někdo prohlásí, že dvě metody mnou popsané jako odlišné jsou ve skutečnosti shodné. Podstatné ovšem je, že tento systém, tak jak jsem jej popsal, funguje a vede k dobrým výsledkům. A podle mého názoru a dle všech dostupných svědectví a zdrojů se opravdu jedná o unikátní metodu Howarda Hilla, i když respektuji, že mohou existovat i odlišné názory.

9 Literatura

ASBELL, by G. Fred. *Instinctive shooting: a step-by-step guide to better bowhunting*. [S.l: s.n.], 1988. ISBN 09-365-3105-3.

FERGUSON, Byron a Glenn HELGELAND. *Become the arrow*. Mequon, WI: Target Communications Corp., 1994, 110 p. "On target" series, publication no. 11. ISBN 09-133-0509-X.

HILL, Howard. *Hunting the hard way*. Chicago: Wilcox and Follett Co, [1953], 318 p.

HILL, Howard. *My Method Of Shooting A Bow and Arrow*. Booklet no.1. California: Instinctors, Inc, 1951.

KIDWELL, Jay. *Instinctive archery insights: enhanced performance, accelerated learning, increased accuracy*. Kentucky: J. Kidwell, c1993, 112 p. ISBN 0963971808.

MARLOW, Roy S. *Timeless bowhunting: the art, the science & the spirit*. 1st ed. Bergheim, TX: Strikepoint Technologies, c2003, xviii, 254 p. ISBN 0974107808.

SHOOTER, Str8. Various methods of Aiming the Traditional bow. *Archery Talk: Archers Helping Archers* [online]. [cit. 2015-05-27]. Dostupné z: http://www.archerytalk.com/vb/showthread.php?t=1775877

SHULTZ, John. Hitting `em like Howard Hill. *YouTube* [online]. [cit. 2015-05-28]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=T4kIpsoi6oY

TOLL, Scott. Me, Howard, And The Bow. *Instinctive Archer Magazine*. 1996 (Spring): 4.

Webster's new English dictionary and thesaurus. New Lanark, Scotland: Geddes, 2002. ISBN 18-420-5272-1.

Kontakt na autora

Lukostřelecký klub FALCON

Jan Novák alias Sysel

lkfalcon@email.cz

+420 603 187 667