

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

11 treniņnedēļa

18-24 janvāris

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šaušanas tehnikas pilnveidošana

<i>Metodiskie norādījumi</i>	<i>cik daudz</i>	<i>ko darīt</i>
VFS	5	2 apļi
SFS	40	2 piegājieni (20/40)
Psiholoģija	5	1 vingrinājumu komplekss: "Muskuļu atslābināšana"
Šauš.tehn.	65	120 3m, ar ciet acīm, 10-12 sek pauze, pauzes laikā turpināt vilkšanu, nezaudējot pamatstāju
Automātiskums	0	
Koordinācija	0	
Sac.vingr.	0	

Specifikācija:

Vingr."Muskuļu atslābināšana". Uzdevums iemācīties pārvaldīt deviņas muskuļu pamatgrupas - seja, krūšu kurvis, plaukstas, rokas, vēdera un kāju muskuļus. Vingr.pilda 10 sekundes kādu no muskuļu grupām turot maksimālā sasprindzinājumā, tad pakāpeniski atslābinot sasprindzināto muskuļu grupu no 100% līdz 0% 30 sekunžu laikā. Izjust kāda ir sajūtu, kad muskulis pilnībā atslābināts. Vingr.pilda laikā, kad nav blakustraucēkļu. Sākumstāvolis - nogūļamies uz muguras, zem galvas paliekam nelielu spilventiņu, veicam vairākas garas, dziļas un lēnas Dziņ ieelpas, sajūtam, ka ķermenis ir atslābināts. Vingr.sākam ar **seju**. Maksimāli sasprindzinām sejas muskuļus saviebjot seju un sakožot zobus. 10 sek.turam sasprindzinājumu, tad lēnam pilnīgi atslābinām sejas muskuļus 30 sek laikā, sajūtot atšķirību starpa abiem stāvokļiem. Atkārtojam vingrinājumu. **Krūšu kurvis**. Ieelpojot piepildām krūšu kurvi ar gaisu un aizturam elpu uz 10 sek, lēnam izelpojam sajūtot starpību starp saprindzinātu un atslābinātu krūšu kurvi. Atkārtojam vingrinājumu. **Delnas**. Savelkam labo delnu dūrē, turam 10 sek. maksimālā sasprindzinājumā, lēnam atslābinām dūri sajūtot starpību. Atkārtojam ar kreiso delnu un vēlreiz ar labo, kreiso. Saliecam elkonī labo **roku**, saprindzinām (maksimāli) bicepsu. Turam 10 sek.sasprindzinājumu, tad lēnām atliecam roku un atslābinām muskuli, sajūtot kā pazūd sasprindzinājums no aukš - delma un apakšdelma. Atārtojam ar kreiso un vēlreiz ar labo, kreiso. **Vēdera** preses muskuļi. Maksimāli sasprindzinām vēdera muskuļus, turam 10 sek.sasprindzinājumu, 30 sek.laiķā lēnam atbrīvojamies no sasprindzinājuma, pievēršot uzmanību sasprindzināta un atslābināta muskuļa sajūtai. Atkārtojam vingri - nājumu. **Kājas**. Sasprindzinām pēdu stipri savelkot kāju pirkstus. Atslābinām kā iepriekšējos vingrinājumos. Sasprindzinām kājas lejas daļas un aukšdaļas muskuļus. To pašu ar kreiso kāju, atkārtojam ar labo, kreiso. Pabeidzot vingrinājumu kompleksu sajūtam patīkamu ķermeņa atslābumu un komfortablu sajūtu katrā muskuļu grupā. Lielākam muskuļu atslābumam veicam vairākas dziļas ieelpas, sajūtot kā ķermenis vēl vairāk atslābinās. Veidojiet patīkamu domu tēlu - piem.pastaiga gar jūru, klusas viļņu čalas sitoties vilnim pret krastu smiltīm... Tas palīdzēs atslābināties vēl vairāk. Iespējams pildot šos vingrinājumus iemigt un daudzi šāvēji tā tos arī izmanto - dodoties gulēt.