

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Sagatavošanas periods

### Pirmssacensību etaps

## Pāreja no ziemas uz vasaras režīmu

### 25.-27.treniņnedēļa

**15.-18., 22.-25., 29.03.2022.-01.04.2022.**

Iesildīšanās

Profilaktiskais komplekss (30 bez klikera, 30 ar 5 sek.pauzi atliekot šāvieni, 30 ar 5 sekundes pauzi pa T punktu.

SFS ja iespējams - 20 sek turam atvilku loku, 40 sek atpūšamies, 10 reizes 30 šāvieni ar ciet acīm.

Atsildīšanās

Psiholoģiskā sagatavošana katru dienu, pirms gulētiešanas.

**25.-27.03.2022.**

Šaušana no 60/70m distancēm brīvdabā

#### ***Psiholoģiskā sagatavošanas vingrinājums:***

Vingr. "**Šāviena modelēšana iztēlē**" pilda pirms praktiskā šaušanas treniņa vai pirms gulētiešanas. Ieņemam ērtu pozu, aizvēram acis, iztēlojamies vietu, kurā trenējamies izmantojot maksimāli daudz šo vietu raksturojošo sajūtu – temperētūru, apgaismojumu, smaržas, skaņas, cilvēkus u.c. Iztēlojieties sevi stāvam uz šaušanas līnijas un izpildot visus 12 šāviena etapus: nostāšanās uz līnijas, bultas ielādēšana, stiegras satvēriens un balsts loka plaukstiņā, tēmēšana un vilkšana caur klikeri, atlaidiens, šāviena nobeigums, trāpījuma noteikšana. Iztēlē ieņemam šaušanas pozīciju sajūtot svāra dalījumu pēdās 60-70%/40-30%, iztēlojaties kā paņemat no bultu maka bultu, paliekat to zem klikera un ievietojat ligzdiņā, kā parasti satverat stiegru un iespiežat plaukstu roktura plaukstiņā, īpaši rūpīgi izjūtam kā pirksti ir izvietojušies uz uzpirksteni iespiežoties tajā stiegrai, ieejiet pareiza šāviena noskaņojuma stāvoklī atbrīvojoties no jebkādām blakus domām un ārējiem, uzmanību novērsošiem faktoriem, ieņemam stabili stāju atvelkot loku un fiksējot stiegru ar vienu plūstošu kustību (sajust visus muskuļus ar kuriem paceļam, turam un velkam loku, ieņemot stabili stāju sajust kā muskuļu sasprindzinājums no velkošās rokas un pleca pārvietojas uz muguru un kā pārvietojas lāpstiņa), saglabājot stabili stāju iztēlojamies kā tēmējam un velkam caur klikeri, izjūtam atlaidienu un šāviena nobeigumu. IZANALIZĒT šāvieni, atpūsties un atkārtot.

Viens komplekss - 12 šāvieni.