

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Sagatavošanas periods

### Pirmssacensību etaps

## Pāreja no ziemas uz vasaras režīmu

### 28.treniņnedēļa

**04., 06., 08.04.2022. (brīvdabā)**

Iesildīšanās

Šaušana no 70m distances pa T.punktu, pa mērķi, 80/80 šāvienu

Noslēdzošā nodarbībā uz rezultātu 144 šāvienu pluss 24 šāvienu piešaušana

Atsildīšanās

**05., 07.04.2022. (telpā)**

Iesildīšanās

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

SFS ja iespējams - 20 sek turam atvilku loku, 40 sek atpūšamies, 10 reizes

30 šāvienu ar ciet acīm.

Atsildīšanās

#### ***Psiholoģiskā sagatavošanas vingrinājums (katru dienu, pirms naktsmiega):***

Vingr. "Šāvienu 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 – temperatūru, apgaismojumu, smaržas, skaņas, cilvēkus u.c. Iztēlojieties sevi stāvam uz šaušanas līnijas un izpildot visus 12 šāvienu etapus: nostāšanās uz līnijas, bultas ielādēšana, stiegras satvēriens un balsts loka plaukstiņā, tēmēšana un vilkšana caur klikeri, atlaidiens, šāvienu nobeigums, trāpījuma noteikšana. Iztēlē ieņemam šaušanas pozīciju sajūtot svara dalījumu pēdās 60-70%/40-30%, iztēlojamies kā paņemam no bultu maka bultu, paliekam to zem klikera un ievietojam ligzdiņā, kā parasti satveram stiegru un iespiežam plaukstu roktura plaukstiņā, īpaši rūpīgi izjūtam kā pirksti ir izvietojušies uz uzpirkstēni iespiežoties tajā stiegrai, ieejiet pareiza šāvienu noskaņojuma stāvoklī atbrīvojoties no jebkādam 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 sajūst 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 šāvienu nobeigumu. Izanalizēt šāvienu, atpūsties un atkārtot.

Viens komplekss - 12 šāvienu.