

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

C palielināšana, R samazināšana, inventāra pilnveidošana

37.-41.treniņnedēļa

06.06.-08.07.2022.

Iesildīšanās

Šaušana no 70m distances uz rezultātu ar 8 bultām skaitot 6 sliktākās. 192 šāvieni
Inventāra regulēšana.

Atsildīšanās

Psiholoģiskā sagatavošanas vingrinājums (katru dienu, pirms naktsmiera):

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 – temperetūru, 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 svara 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 uzpirkstēni iespiežoties tajā stiegrai, ieejiet pareiza šāviena noskaņojuma stāvoklī atbrīvojoties no jebkādām blakus domām un ārējiem, uzmanību novērsošiem faktoriem, ieņemam stabilu stāju atvelkot loku un fiksējot stiegru ar vienu plūstošu kustību (sajust visus muskuļus ar kuriem paceļam, turam un velkam loku, ieņemot stabilu stāju sajust kā muskuļu sasprindzinājums no velkošās rokas un pleca pārvietojas uz muguru un kā pārvietojas lāpstiņa), saglabājot stabilo stāju iztēlojamies kā tēmējam un velkam caur klikeri, izjūtam atlaidienu un šāviena nobeigumu. Izanalizēt šāvienu, atpūsties un atkārtot.

Viens komplekss - 12 šāvieni.