

Treniņplāns

8.-26.06.2020.

Iesildīšanās

Šaušanas vingrinājumi - sacensību distance, pa apli septiņniek izmērā - 72 š., pa mērķi skaitot rezultātu - 72 š.

SFS vingrinājumi 1X nedēļā - izlases kandidāti 60/120X2, pārējie 20/40X10X6.

Atšauties pēc SFS - 30 šāvieni.

Psiholoģiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms natsmiera):

Vingr. "**Šāviena modelēšana iztēlē**" pilda pirms praktiskā šaušanas treniņa vai pirms gulētiešanas. Ieņemam ērtu pozu, aizveram acis, iztēlojamies vietu, kurā trenējamies, izmantojot maksimāli daudz šo vietu raksturojošo sajūtu – temperatūru, apgaismojumu, smaržas, skaņas, cilvēkus u.c. Iztēlojieties sevi stāvam pie šaušanas līnijas un izpildot visus 12 šāviena etapus: nostāšanās uz līnijas, bultas ielādēšana, stiegras satvēriens un balsts loka plaukstiņā, noskaņošanās, sagatavošanās atvilcienam, atvilciens, stiegras fiksācija, stabilas stājas ieņemšana, 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 plaukstiņā, īpaši rūpīgi izjūtam kā pirksti ir izvietojušies uz uzpirkstēni iespiežoties tajā stiegrai, ieejiet pareiza šāviena noskaņojuma stāvoklī, atbrīvojoties no jebkādam 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 šāvieni, atpūsties un atkārtot. **10 "šāvieni"**.