

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

M samazināšana, inventāra pilnveidošana

48.-53.treniņnedēļa

22.08.-30.09.2022.

Iesildīšanās

Šaušana no 70m distances T precizēšana. Apm.30 šāvieni

Šaušana no 70m distances uz rezultātu. 144 šāvieni

Inventāra regulēšana.

Atsildīšanās

Psiholoģiskā sagatavošanas vingrinājums (katru dienu, pirms naktsmiega):

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 svāra 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 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 sajūst 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.