

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

4.-8.12.2017.

PARALIMPIEŠI/PIEAUGUŠIE

Iesildīšanās - 15 min (intensīvi VFS slodzē)

50 šāvieni ar 3-4 sek.pauzi

SFS - 12 piegājieni.

Kārtīgi atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

BĒRNI/JAUNIEŠI

Pilda to pašu ko pieaugušie, bet ar bērnu SFS kompleksu

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 rakstu-rojošo 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 atvilcienamei, 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%, iztēlojieties kā paņemam no bultu maka bultu, paliekat to zem klikeru un ievietojat ligzdiņā, kā parasti satverat stiegru un iespiežat plaukstu 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 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 kompleks - 12 šāvieni.