

Treniņplāns

2.-6.03.2020.

Iesildīšanās

Jaunieši pēc LJČ šauj pa tukšu vairogu 120 š., SFS 30/60X10X2, 30 š.atšauties.

Pieaugušie iesācēji - 30 š.ar gumiju, 30 š.no 3m, 30 š.no 18m tukš vairogs, 30 š.pa T p. 30 š.pa pilno mērķi.

Izlases kandidāti:

SFS tests - pilni loka atvilcieni, noturēšana atvilkta stāvoklī (katru pilda 3 reizes).

Skolā šauj pa mērķi ar pauzi (mērķis izvietots max augstu) - 120 š., SFS 60/120X2, 40 š, atšauties.

Uz Pļavas 70m - pa T punktu un mērķi - 50%/50% š.

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

Individualizācija

Romans - iztaisnot stāju, iemācīties lēnam atvilkt loku un ieņemt stabili stāju.

Evija - strādāt uz vilkšanu un atlaidienu.

Lija, Arina, Marta - strādāt uz 3m ar ciet acīm.

Patrīcija, Vents, Inese - risināt jautājumu par inventāru.

Tīna - strādā pie stiegras fiksācijas pie zoda.

Brāļi Andersoni turpina labot savas šāviena tehniskās kļūdas.

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

Vingr."Šāviena modelēšana iztēlē" pilda pirms praktiskā šaušanas treniņa vai pirms gulētiešanas. Ienemam ērtu pozu, aizveram acis, iztēlojamies vietu, kurā trenējamies, izmantojot maksimāli daudz šo vietu raksturojošo sajūtu – temperatūru, apgaismojumu, smaržas, skaņas, cilvēkus u.c. Izteļojieties 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. Izteļē ieņemam šaušanas pozīciju sajūtot svara dalījumu pēdās 60-70%/40-30%, iztēlojieties kā paņemmat 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 stabili stāju atvelkot loku un fiksējot stiegru ar vienu plūstošu kustību (sajust visus muskuļus ar kuriem paceļam, turam un velkam loku, ieņemot stabili 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.