

Treniņplāns

ĀRKĀRTĒJĀS SITUĀCIJAS LAIKĀ

14.04.-15.05.2020.

Iesildīšanās

Šaušanas vingrinājumi - "šauj" ar gumiju - 60 šāvieni

Centralitātes vingrinājumi - ar šautriņām uz rezultātu 2x36 metieni. Rezultātu ar trāpījumiem iesūtīt trenerim analīzei.

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

Atšauties - 40 š.ar gumiju.

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%, iztēlojieties kā paņemmat no bultu maka bultu, paliekat to zem klikerā un ievietojat ligzdiņā, kā parasti satverat stiegru un iespiežat plaukstu plaukstiņā, ūpaši 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. **10 "šāvieni"**.