

Treniņplāns

ĀRKĀRTĒJĀS SITUĀCIJAS LAIKĀ

1.-5.06.2020.

Tiem, kas trenējas mājās

Iesildīšanās

Šaušanas vingrinājumi - "šauj" ar gumiju - 60 šāvieni

Centralitātes vingrinājumi - ar šautriņām uz rezultātu 2x36 metieni. Rezultātu ar trāpījumiem iesūtīt trenerim analīzei (neviens neko nesūta... :(.

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

Atšauties - 40 š.ar gumiju.

Tiem, kas trenējas brīvdabā

Iesildīšanās

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

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

Atšauties pēc SFS - 30 šāvieni.

Tiem, kas trenējas Skolā individuāli uzdevumi.

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 klikeru un ievietojat ligzdīņā, 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. **10 "šāvieni".**