

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Pirmsacensību etaps

Pāreja uz vasaras sezonas distancēm

19.treniņnedēļa (04.-10.03.2024.)

pirmdienā, 2024. gada 4. marts

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
Šaušana no 3m distances, tēmējot 70m imitācijas mērķīšos ar 70m tēmekli. 100 šāvienī.
Šaušana no 18m distances pa max.augstu horizontāli izvietotu 40cm nepilno mērķi. 60 šāvienī.
Atsildīties

otrdienā, 2024. gada 5. marts

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
Šaušana no 3m distances, tēmējot 70m imitācijas mērķīšos ar 70m tēmekli. 100 šāvienī.
Šaušana no 18m distances pa max.augstu horizontāli izvietotu 40cm nepilno mērķi. 60 šāvienī.
Atsildīties

trešdienā, 2024. gada 6. marts

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
Šaušana no 3m distances, tēmējot 70m imitācijas mērķīšos ar 70m tēmekli. 100 šāvienī.
Šaušana no 18m distances pa max.augstu horizontāli izvietotu 40cm nepilno mērķi. 60 šāvienī.
Atsildīties

ceturtdienā, 2024. gada 7. marts

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
Šaušana no 3m distances, tēmējot 70m imitācijas mērķīšos ar 70m tēmekli. 100 šāvienī.
Šaušana no 18m distances pa max.augstu horizontāli izvietotu 40cm nepilno mērķi. 60 šāvienī.
Atsildīties

piektdienā, 2024. gada 8. marts

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
Šaušana no 3m distances, tēmējot 70m imitācijas mērķīšos ar 70m tēmekli. 100 šāvienī.
Šaušana no 18m distances pa max.augstu horizontāli izvietotu 40cm nepilno mērķi. 60 šāvienī.
Atsildīties

sestdienā, 2024. gada 9. marts

Starts sacensībās vai aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...

svētdienā, 2024. gada 10. marts

Starts sacensībās vai aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...

iespēju robežās šaut garās distances brīvdabā vai no nojumes, vingrinājums "Kritiskā distance" - šauj uz rezultātu pa 122cm mērķi, ja rezultāts <300 - samazina distanci par 5m, ja rezultāts 300-320 - paliek uz vietas un turpina šaut uz rezultātu, ja rezultāts >320 - palielina distanci par 5m.

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 – temperetūru, 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, sajūtam plecu joslu līnijā, tēmēšana un vilkšana caur klikeri, atlaidiens, šāviena nobeigums, trāpījuma noteikšana. Iztēlē ieņemam šaušanas pozīciju sajūtot svāra dalījumu pēdās 60-70%/40-30%, iztēlojaties kā paņemat no bultu maka bultu, paliekat to zem klikera un ievietojat ligzdiņā, kā parasti satverat stiegru un iespiežat plaukstu 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, atvelkot loku izveidojam plecu joslas līniju un fiksējot stiegru ar vienu plūstošu kustību (sajust visus muskuļus ar kuriem paceļam, turam un velkam loku, nezaudējot plecu joslas līniju, sajust kā muskuļu sasprindzinājums no velkošās rokas un pleca pārvietojas uz muguru un kā pārvietojas lāpstiņa), saglabājot plecu joslas līniju iztēlojamies kā tēmējam un velkam caur klikeri, izjūtam atlaidienu un šāviena nobeigumu. Izanalizēt šāvienu, atpūsties un atkārtot.