

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Pirmsacensību etaps

Šaušanas tehnikas profilakse

21.treniņnedēļa (18.-24.03.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 18. marts

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
Šaušana ar 3 sekunžu pauzi. 160 šāvienī. Ja nevar no 18m, šauj 3m, ja nevar - šauj ar ciet acīm.
Brīvdabā šauj vingrinājumu "Kritiskā distance".
Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 19. marts

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
Šaušana ar 3 sekunžu pauzi. 160 šāvienī. Ja nevar no 18m, šauj 3m, ja nevar - šauj ar ciet acīm.
Brīvdabā šauj vingrinājumu "Kritiskā distance".
Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 20. marts

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
Šaušana ar 3 sekunžu pauzi. 160 šāvienī. Ja nevar no 18m, šauj 3m, ja nevar - šauj ar ciet acīm.
Brīvdabā šauj vingrinājumu "Kritiskā distance".
Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 21. marts

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
Šaušana ar 3 sekunžu pauzi. 160 šāvienī. Ja nevar no 18m, šauj 3m, ja nevar - šauj ar ciet acīm.
Brīvdabā šauj vingrinājumu "Kritiskā distance".
Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 22. marts

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
Šaušana ar 3 sekunžu pauzi. 160 šāvienī. Ja nevar no 18m, šauj 3m, ja nevar - šauj ar ciet acīm.
Brīvdabā šauj vingrinājumu "Kritiskā distance".
Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 23. marts

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

svētdiena, 2024. gada 24. 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 - palie 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 ērti 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 izp 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 sa svara 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 uzpirksteni, iespiežoties tajā stiegrai, ieejiet pareiza šāviena noskaņojuma stāvoklī atbrīvojoties jebkādām blakus domām un ārējiem, uzmanību novērsošiem faktoriem, atvelkot loku izveidojam plecu joslas l fiksējot stiegru ar vienu plūstošu kustību (sajust visus muskuļus ar kuriem paceļam, turam un velkam loku, nez plecu joslas līniju, sajust kā muskuļu sasprindzinājums no velkošās rokas un pleca pārvietojas uz muguru un kā lāpstiņa), saglabājot plecu joslas līniju iztēlojamies kā tēmējam un velkam caur klikeri, izjūtam atlaidienu un šā nobeigumu. Izanalizēt šāvieni, atpūsties un atkārtot.

