

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

R (punktu atlikuma) samazināšana

23.treniņnedēļa (01.-07.04.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 1. aprīlis

Iesildīšanās brīvā stilā.

Sacensību vingrinājums - T.precizēšanai 18 šāvienu, atšauties - 30 šāvienu.

Sacensību vingrinājums - šaujam 8 bultas, skaitem 6 sliktākās, 4 distance - 192 šāvienu.

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 2. aprīlis

Iesildīšanās brīvā stilā.

Sacensību vingrinājums - T.precizēšanai 18 šāvienu, atšauties - 30 šāvienu.

Sacensību vingrinājums - šaujam 8 bultas, skaitem 6 sliktākās, 4 distance - 192 šāvienu.

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 3. aprīlis

Iesildīšanās brīvā stilā.

Sacensību vingrinājums - T.precizēšanai 18 šāvienu, atšauties - 30 šāvienu.

Sacensību vingrinājums - šaujam 8 bultas, skaitem 6 sliktākās, 4 distance - 192 šāvienu.

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 4. aprīlis

Iesildīšanās brīvā stilā.

Sacensību vingrinājums - T.precizēšanai 18 šāvienu, atšauties - 30 šāvienu.

Sacensību vingrinājums - šaujam 8 bultas, skaitem 6 sliktākās, 4 distance - 192 šāvienu.

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 5. aprīlis

Iesildīšanās brīvā stilā.

Sacensību vingrinājums - T.precizēšanai 18 šāvienu, atšauties - 30 šāvienu.

Sacensību vingrinājums - šaujam 8 bultas, skaitem 6 sliktākās, 4 distance - 192 šāvienu.

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 6. aprīlis

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

svētdiena, 2024. gada 7. aprīlis

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

Ja nav paredzēts startēt nopietnās sacensībās - turpinam vingrinājumu "Kritiskā distance".

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.

