

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

R samazināšana, inventāra pielāgošana atlētam

23.treniņnedēļa (01.-07.04.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 8. aprīlis

Iesildīšanās brīvā stilā.

T.precizēšanai 18 šāvieni, atšauties - 30 šāvieni, paralēli inventāra pielāgošana atlētam.

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

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 9. aprīlis

Iesildīšanās brīvā stilā.

T.precizēšanai 18 šāvieni, atšauties - 30 šāvieni, paralēli inventāra pielāgošana atlētam.

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

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 10. aprīlis

Iesildīšanās brīvā stilā.

T.precizēšanai 18 šāvieni, atšauties - 30 šāvieni, paralēli inventāra pielāgošana atlētam.

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

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 11. aprīlis

Iesildīšanās brīvā stilā.

T.precizēšanai 18 šāvieni, atšauties - 30 šāvieni, paralēli inventāra pielāgošana atlētam.

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

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 12. aprīlis

Iesildīšanās brīvā stilā.

T.precizēšanai 18 šāvieni, atšauties - 30 šāvieni, paralēli inventāra pielāgošana atlētam.

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

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 13. aprīlis

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

svētdiena, 2024. gada 14. 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 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 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 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 šāvieni, atpūsties un atkārtot.