

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Pāreja uz vasaras sezonu

Šaušana no 60/70m distances pa mērķi

25.treniņnedēļa (17.-23.03.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 17. marts

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - 60/70m pa mērķi (Skolā - 3m pa 70m imit.mērķi, 80 š.18m pa T.p., max augstu)

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 18. marts

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - 60/70m pa mērķi (Skolā - 3m pa 70m imit.mērķi, 80 š.18m pa T.p., max augstu)

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 19. marts

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - 60/70m pa mērķi (Skolā - 3m pa 70m imit.mērķi, 80 š.18m pa T.p., max augstu)

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 20. marts

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - 60/70m pa mērķi (Skolā - 3m pa 70m imit.mērķi, 80 š.18m pa T.p., max augstu)

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 21. marts

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - 60/70m pa mērķi (Skolā - 3m pa 70m imit.mērķi, 80 š.18m pa T.p., max augstu)

Atsildīties

sestdiena, 2025. gada 22. marts

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles, dalība lokālās loka šaušanas sacensībās.

svētdiena, 2025. gada 23. marts

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles, dalība lokālās loka šaušanas sacensībās.

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 šāvienu, atpūsties un atkārtot.