



ŠAUŠANAS VINGRINĀJUMU VADLĪNIJAS BIATLONĀ



IEVADS

Biatlons Latvijā ir ļoti populārs sporta veids ar bagātu vēsturi un lieliskām tradīcijām. Ik gadu tūkstošiem Latvijas iedzīvotāju seko Latvijas biatlonistu gaitām pasaules kausa posmos televīzijas tiešraidēs un jūt līdzīgi sportistu veiksmēm un neveiksmēm. Biatlons ir ļoti skaists, dinamisks sporta veids, kam vajadzīgas labas šaušanas prasmes un ātrs solis slēpošanas distancē, un to sportistam nepieciešams trenēt no sezonas uz sezonu, no gada uz gadu.

Latvijas Biatlona federācija ir īstenojusi unikālu projektu, kura mērķis bija izstrādāt šaušanas vingrinājumu vadlīnijas biatlonā Latvijā. Vadlīnijas biatlona treneriem, biatlonistu vecākiem un pašiem biatlonistiem palīdzēs apgūt biatlona ieroča uzbūves pamatus, drošības noteikumus, šaušanas treniņu un psiholoģijas pamatprincipus.

Lai sešos mēnešos sasniegtu mērķi — īstenotu projektu, darba grupā tika noteikti uzdevumi: izstrādāt vadlīnijas, norādot, kādas prasmes nepieciešamas šaušanā biatlonā; izveidot bērnu un jauniešu vecuma grupu treniņu metodiku saskaņā ar dažādiem moduļiem; izstrādāt šaušanas tehnikas vadlīnijas guļus un stāvus pozīcijai; apkopot psiholoģijas pamatprincipus, kuri nosaka sportista sniegumu; izveidot pareizas biatlona ieroča tīrīšanas metodiku; apkopot šaušanas filozofijas nostādnes.

Visus uzdevumus esam veiksmīgi paveikuši — rezultātā ir sagatavots materiāls, kas sekmēs turpmāko biatlona attīstību Latvijā.

Projekts tika īstenots sadarbībā ar Latvijas Olimpisko komiteju, Starptautisko Biatlona savienību un Starptautisko Olimpisko komiteju.

Vadlīniju autori:

Kārlis Vanags

Hanne Gussow Thoresen

Juris Pīpkalējs

SATURS

IEVADS.	2
Sportista ilgtermiņa attīstības modelis.	4
Kāpēc izmantot šo mācību materiālu	6
Kādas prasmes nepieciešamas šaušanā biatlonā	8
1. solis. 6–12 gadi: pamatu veidošana	9
2. solis. 13–16 gadi: noteikumu un pozīciju apguve.	11
Šautenes nonullēšana	11
Šaušanas treniņš: daudzums, veids un galvenie uzdevumi.	14
Treniņšaušana un drošības noteikumi	16
Šaušanas pozīcijas biatlonā.	19
3. solis. 17–18 gadi: iemācīties sacensties	25
Psiholoģijas pamatprincipi.	28
Kā tīrīt šauteni	32
4. solis. 19–23 gadi	35
GARĪGIE TRENĪŅI	40
„SCATT” IESĀCĒJIEM:	47

Sportista ilgtermiņa attīstības modelis

Kas ir LTAD modelis

Sportista ilgtermiņa attīstības modelis (*Long Term Athlete Development model* — LTAD modelis) ir Kanādā izstrādāts dažādos vecuma un attīstības posmos labvēlīgāko treniņu, sacensību un atveseļošanās procesu modelis. Modelis ir atzīts visā pasaulē, to izmanto daudzās valstīs un dažādos sporta veidos. Sportisti, kuru treneri izmanto šo sistēmu, sasniedz un prot pilnīgi izmantot savu potenciālu.

LTAD modelis ir izstrādāts, pamatojoties uz Kanādas sporta centru ekspertu grupas pētījumu. Modelī paredzēts, kā pareizi vadīt sportistu — bērnu, jauniešu, junioru un senioru — treniņus un attīstību.

Agrīnās attīstības stadijās ir ļoti svarīgi, lai sporta attīstības programmas būtu izstrādātas atbilstīgi kritiskiem periodiem, kad norisinās paātrināta pielāgošanās treniņiem. Liela nozīme ir arī tam, lai sportisti gūtu prieku par savu darbību, būtu tajā ieinteresēti un priecātos būt par treniņu grupas daļu. Tādos periodos bērni ir gatavi un spēj attīstīt tādas sporta pamatprasmes kā skriešana, lēkšana un mešana. Turklāt viņi spēj uzlabot ātrumu, veiklību un līdzsvara izjūtu, kas ir savstarpēji saistītas sportiskas prasmes, kuras viņiem noderēs gan biatlonā, gan citos sporta veidos.

Motorisko pamatprasmju attīstīšana agrīnā dzīves posmā rada platformu, uz kuras bērni var veidot pozitīvas attiecības ar sportu un fizisko aktivitāti. Veiksmīga un pozitīva sportiskā pieredze agrīnā vecumā, kā arī pārnesamu sportisko prasmju jeb caurviju prasmju iegūšana ļaus bērniem un jauniešiem kļūt prasmīgiem vairākos atšķirīgos sporta veidos.

Mīlestība pret biatlonu mūža garumā

Materiāls ir sagatavots, lai palīdzētu vecākiem, treneriem un profesionāļiem kopā strādāt tā, ka Latvijas biatlonā, izmantojot vienu valodu un vārdus, kas sportistiem atvieglotu sacītā uztveri, veicinātu sportistu attīstību. Mērķis, protams, ir radīt labākos sportistus, kuri sasniedz visaugstāko līmeni mūsu sporta veidā. Mērķis ir arī nodrošināt, lai vairāk sportistu iegūtu zināšanas un pieredzi šautuvē. Lai kļūtu par augstākā līmeņa sportistu un izcīnītu izcilus panākumus, ir daudz jāstrādā. Tikai daži spēs sasniegt augstāko līmeni un īstenot savus sapņus. Agrīnā vecumā nav iespējams noteikt, kurš būs nākamā zvaigzne. Tāpēc vēlamies, lai mūsu sportisti koncentrētos uz prasmju pilnveidošanu un attiecīgas pieredzes gūšanu. Vēlamies mūsu sportistiem vairāk izaicinājumu sniegt pakāpeniski, kad viņi būs tiem gatavi, jo tad tas notiks īstajā laikā un palīdzēs attīstīt to, kas viņiem nepieciešams, lai kļūtu par labākajiem sportistiem. Būs sportisti, kuri dažādu iemeslu dēļ neturpinās trenēties. Ceram, ka spēsim nodrošināt vidi, kur uzmanības centrā būs prasmju apgūšana un sportisks prieks ikvienam. Mums vajag cilvēkus, kuri arī turpmāk strādās sporta skolās, federācijās, kļūs par fizioterapeitiem, slēpju apstrādes speciālistiem, treneriem. Vēlamies, lai sportisti mūsu sporta veidā paliek iespējami ilgāk arī pēc aktīvo sporta gaitu beigšanas. Laba veselība un aktīvs dzīvesveids visu mūžu labvēlīgi ietekmē ikvienu, kurš ir nodarbojies vai nodarbojas ar biatlonu.

Latvijā biatlons, līdzīgi kā citi sporta veidi, tiek realizēts Sporta likumā noteiktā kārtībā, ievērojot vairākus principus:

- 1) vienlīdzības principu – ikvienam ir tiesības nodarboties ar sportu;
- 2) godīgas spēles principu – sporta izglītojošajā, organizatoriskajā un pārvaldības darbā jārūpējas par olimpisko ideālu un ētikas principu ievērošanu, kā arī jācīnās pret negodīgu un dopinga lietošanu sportā, pret fizisku un morālu rupjību;
- 3) drošības principu – sporta pasākumi un treniņi (nodarbības) noris drošā vidē, un tos organizē un vada kvalificēti sporta darbinieki;
- 4) labas pārvaldības principu – sporta organizatoriskajā un pārvaldības darbā ir demokrātiskas pārvaldes struktūras, skaidri mērķi, taisnīgas procedūras, atklātība, sadarbība ar ieinteresētajām personām, efektīvs un ilgtspējīgs regulējums, kā arī skaidri pārraudzības un atbildības līmeņi.

Latvijas Biatlona federācija ir biedrība, kuras biedri ir sporta skolas, sporta klubi un citas juridiskas personas, kuru darbība ir saistīta ar biatlona sportu, un kuras mērķis ir Latvijā nodrošināt biatlona attīstību – popularizējot biatlonu, izsludinot un organizējot biatlona sacensības Latvijas mērogā, kā arī stiprinot Latvijas biatlonistu konkurētspēju starptautiskā mērogā, nodrošinot dalību Starptautiskās Biatlona savienības (IBU) organizētajos pasaules čempionātos un pasaules, kontinentālo un reģionālo kausu izcīņas sacensībās, kā arī olimpiskajās spēlēs.

Kāpēc izmantot šo mācību materiālu

Galvenā uzmanība materiālā tiks pievērsta tam, ko darīt, nevis tam, ko nedarīt. Tā pamatā ir gadiem ilga pieredze Latvijas un Norvēģijas biatlonā. Lai gan vēlamies, lai jūs koncentrētos uz to, kā darīt pareizi, ir svarīgi zināt, kādas ir tipisko mācībās un treniņos pieļauto kļūdu sekas.

Tipiskās kļūdas	Sekas
Elites sportistu treniņu metodes tiek izmantotas bērnu, jauniešu un junioru treniņos.	Sports pārāk ātri kļūst pārlietu nopietns, zūd prieks nodarboties ar sportu, un palielinās traumu risks.
Agrīna specializēta apmācība, īstenota uz jaunu prasmju apguves rēķina, neveicina sportistu attīstību ilgtermiņā.	Sportisti nekad nerasnīgs savu potenciālu un nekad nevarēs parādīt, cik labi viņi varēja būt.
Pašreizējam sniegumam ir augstāka prioritāte nekā apmācībai un attīstībai.	Laiks, ko varēja izmantot treniņiem un attīstībai, tiek izmantots tikai sportista līmeņa noteikšanai.
Netiek respektēti bērnu, jauniešu un junioru izaugsmes un attīstības periodi.	Sportistiem netiek dota iespēja izmantot labos periodus, kas var papildus sekmēt prasmju attīstību.
Netiek respektēta meiteņu un zēnu atšķirīgā fizioloģiskā un psiholoģiskā attīstība.	Meitenes nekad nerasnīgs savu potenciālu, ja viņām jāapgūst tāda pati apmācību programma kā zēniem.
Sākotnējā posmā tiek jaukta fiziskā apmācība un šaušanas apmācība.	Šaušanas prasmju un fizisko iemaņu attīstīšanai būs pārāk maz laika, un attīstība apstāsies.
Šaušanas daļa tiek īstenota lielā ātrumā un ar zemām precizitātes prasībām.	Sportistiem rodas tehniskas kļūdas, kas aptur attīstību un vēlākos posmos ir ļoti grūti maināmas.
Koncentrēšanās tikai uz rezultātiem samazina prasmju attīstības tempu.	Sportistiem veidojas ieradumi un tehniskas kļūdas, kas aptur attīstību un vēlākos posmos ir ļoti grūti maināmi.
Koncentrēšanās tikai uz treniņu apjomu un šāvienu skaitu novērš uzmanību no treniņa kvalitātes.	Tāda prakse veido sliktu kvalitāti, sliktus ieradumus un sliktu treniņu kultūru.
Slikta komunikācija starp treneriem, vecākiem un profesionāļiem.	Treneri, vecāki un profesionāļi virza sportistus atšķirīgos virzienos. Tas negatīvi ietekmē sportistu lojalitāti pret pieaugušajiem un samazina sportistu pašapziņu, rezultātā sportistu visaptverošā attīstība un prasmju attīstība apstājas.
Gan treneri, gan vecāki, gan profesionāļi vēlas gūt atzinību par sportista panākumiem.	Sportisti neiemācās kļūt neatkarīgi un iestāties par savu izvēli un savu attīstību.

Biatlons ir sporta veids, kam nepieciešams daudz laika un enerģijas, lai gūtu panākumus. Lai bērns gūtu panākumus, svarīgs faktors ir arī vecāku iesaiste. Padomājiet, kā jūs pozitīvi varat iekļaut vecākus un sazināties ar viņiem, lai vecāki uzzinātu vairāk par sporta veidu un, neuzņemoties visu atbildību par treniņu procesu, varētu palīdzēt. Jūs vēlaties un jums vajag iekļaut vecākus, tāpēc pārliecinieties, ka jums, trenerim, ir pozitīva komunikācija ar vecākiem.

Ja vecāki vēlas uzzināt kaut ko par apmācību, viņiem jājautā trenerim un jāsniedz viņam atbalsts, lai kopīgi radītu pozitīvu vidi. Sportistam karjeras laikā būs dažādi treneri, un vecāki var būt vienojošais posms, kas sportistiem palīdz veidot saziņu ar attiecīgo treneri. Saskaņā ar rietumu kultūru tieši sportistam pašam pieder sava karjera, īpaši sasniedzot noteiktu vecumu.

Treneri ir cilvēki, kuriem, tāpat kā visiem citiem cilvēkiem, ir savas stiprās puses un vājās puses. Treneriem nav jāzina viss. Treneriem ir jāmacās, lai kļūtu par treneri, un jācenšas iegūt arvien vairāk pieredzes un zināšanu arī tad, ja viņš ir pieredzējis treneris, jo mācīšanās process nekad nebeidzas. Lielisks treneris vajadzības gadījumā uzņem profesionālus, un uzmanības centrā ir jābūt attīstībai un sportistam.

Dažreiz jauniem sportistiem nepieciešams neliels grūdiens, bet NEVAJADZĒTU izdarīt nepārtrauktu spiedienu. Motivācija nāk un iet, tas ir normāli. Ja mēs sagaidām, ka viņi uzvedīsies kā izcili pieauguši sportisti, mēs riskējam ar to, ka attieksme pret sportu pārāk agri kļūst pārlietu nopietna. Un pētījumi liecina, ka viens no iemesliem, kāpēc sportisti pārtrauc nodarboties ar sportu, ir pārāk lielā nopietnība jau agrīnā stadijā. Tāpēc mūsu vadlīnijas ir tikai vadlīnijas. Nav tā, ka sportistiem, neievērojot vadlīnijas it visur un visos sīkumos, nebūs iespējas kļūt par izciliem sportistiem. Šajā dokumentā ir ietverts tas, kas jums varētu būt nepieciešams, lai atrastu kontroles veidu. Daži tam izmantos neilgu laika sprīdi, citi – ilgāku laika periodu. Talants ietver daudzas un dažādas parādības, un tas nozīmē ne tikai laba rezultāta sasniegšanu agrīnā stadijā.

Jauno sportistu attīstību laika gaitā galvenokārt nosaka šādi faktori:

- sportista mantojums, personīgie pieņēmumi;
- pieņēmumi, kas valdīja vidē, kurā sportists audzis, – mājās un sporta vidē.

Iedzimtie, ģenētiskie priekšnosacījumi ir fizioloģiskas un garīgas, psiholoģiskas īpašības, kuras sportisti ienes treniņu vidē.

Vides nosacījumu veido paša sportista treniņu apjoms, treniņu kvalitāte un dzīvesveids, kā arī pamatnosacījumi: arēna, klimats, laiks ceļā uz treniņu un no tā. Tās ir arī vērtības, attieksme, kompetences, ko sportisti gūst ģimenē, draugu lokā, skolā un sportā starp treneriem un komandas līderiem. (Avots: *Olympiatoppen, Norway definition of talent*)

Talants tiek definēts arī kā „persona, kurai ir noteikta anatomisku un fizisku īpašību, spēju un citu personības iezīmju kombinācija, pateicoties kurai ir ļoti iespējams, ka indivīds sasniegs nacionālās vai starptautiskās augstākās klases sportistu snieguma līmeni vienā

sporta veidā, ja tiek nodrošināti īpaši treniņi un citi vides apstākļi” (Singer, 1972: Uneståhl, 1986, 95).

Trešā talanta definīcija ir „attīstīta ķermeņa, personīgo spēju, sistemātisku treniņu un labas treniņu vides kombinācija” (Singer, I: Uneståhl, 1986).

Atcerieties: „Smags darbs pārspēj talantu, ja ar talantu pietiekami nestrādā.” Legēndārais basketbola treneris Tims Notke (*Tim Notke*)

Kādas prasmes nepieciešamas šaušanā biatlonā

Biatlonā šaušanā ir jāapgūst šādas prasmes:

- elpošanas tehnikas,
- relaksācijas tehnikas,
- mēlītes nospiešanas tehnikas,
- tēmēšanas tehnikas,
- pozīcijas tehnikas.

Šīs tehnikas ir jāapgūst šādā secībā!

Šo prasmju apgūšanai vajadzētu būt uzmanības centrā tad, kad sportists sāk nodarboties ar biatlonu, un turpmāk visas karjeras laikā. Uz šīm pašām prasmēm jākoncentrējas labākajam sportistam un iesācējam. Ja jūs koncentrējaties uz viņu prasmēm, rezultāti būs viņu prasmju līmeņa sekas. Ja viņi agri apgūst pareizo veidu, kā attīstīt prasmes, vēlāk viņiem nebūs jātērē laiks, lai apgūtu pareizo veidu, kā to darīt. Lai vēlāk izlabotu attīstības kļūdas, ir jāiegulda smags darbs, un to izdarīt ir grūtāk nekā pareizi iemācīties pašā sākumā.

Kad sportisti kļūst vecāki, ir svarīgi, lai viņi padziļinātu savu izpratni par to, kas un kāpēc darāms. Mērķis ir katram sportistam atrast savu labāko šaušanas paņēmienu, lai viņš to varētu izdarīt pareizi, nedomājot, ko darīt sacensībās, kad ir sasniegts noteiktu vecumu.



1. solis. 6–12 gadi: pamatu veidošana

Attīstības modeļa soli sākas ar soli „Spēle un daudzpusība” – pamatu veidošanu, paredzētu vecuma grupai no 6 līdz 12 gadiem. Latvijas Biatlona federācija ar sporta skolu starpniecību ir iekļāvusi piedāvājumus šai vecuma grupai. Sportisti šauj ar lāzersistēmām.

Mērķi, kas jāsasniedz šajā posmā:

- palīdzēt apgūt biatlonu – kas tas ir, un kādi ir tā noteikumi;
- demonstrēt piemērus, iepazīstināt ar labākajiem biatlonistiem – skatīties sacensību video, mēģināt atdarināt;
- veidot pamatus caur spēli;
- treniņos koncentrēties uz prasmju apguvi, spēlēm un prieku;
- mācīt šautenes lietošanas drošības noteikumus, iemācīt ar respektu izturēties pret šauteni;
- mācīt, kā atslābināt ķermeni, izmantojot elpošanu;
- mācīt koncentrēšanās paņēmienus, sākt ar īsiem periodiem;
- slēpojot iemācīt pārslēgt fokusu no fizikas uz koncentrēšanos, sākot ar īsiem periodiem, pamazām tos pakāpeniski palielinot atbilstīgi vecumam;
- demonstrēt un mācīt, kā tēmēt un kā vajadzētu izskatīties tēmēšanas attēlam;
- noteikt, kura acs ir sportista dominējošā acs;
- mācīt par trim mēlītes darbības posmiem;
- 10–12 gadu vecumā iemācīt pareizo šaušanas pozīciju;
- 12 gadu vecumā iemācīt lietot rokas un atbalsta siksnu, ko izmanto, lai šaušanas laikā palīdzētu stabilizēt šauteni un biatlonista muguras siksnu;
- 12 gadu vecumā iemācīt pašam ielādēt magazīnas kārbas.

Minēto prasmju attīstīšanas nodarbību piemēri

1. Ārā vai sporta zālē organizējiet spēles, piemēram, pielāgoto spēli „Ķērāji”. Ikvienam tiek iedota josta (piemēram, siksnā vai kas tamlīdzīgs), un viens sportists mēģina nozagt citu jostas. Tas, kurš pazaudē savu jostu, arī mēģina nozagt pārējo jostas. Kad treneris svilpj, visiem jānoguļas uz muguras uz paklājiņa, jāaizver acis un kopīgi jāveic 3–5 dziļas izelpas. Treneris sarunājas ar sportistiem, kuri pilda elpošanas vingrinājumus. Kopā ar bērniem meklējiet elpošanas ritmu. Atkārtojiet spēli: elpošana 2–5 reizes, mainiet vingrinājumu, pirms zūd koncentrēšanās.

Nākamās apmācības gados palieliniet grūtības pakāpi, piemēram, pirmajā gadā – tikai spēlējot, otrajā gadā – iekļaujot šauteni, noguļšanos aiz šautenes un veicot to pašu elpošanas vingrinājumu.

2. Uzzināt, kā darbojas mēlīte: apgulieties blakus sportistam un turiet roku virs viņa rokas. Kopā ar sportistu pareizi strādājiet ar ieroča mēlīti, atceroties visus trīs mēlītes darbības posmus: mēlītes punkts – mēlītes palaišana – pēcturēšana.

3. Komandas darbs: ļaujiet sportistiem sadarboties. Viens sportists tēmē, otrs strādā ar ieroča

mēlīti. Mainiet, lai abi sportisti varētu mēģināt gan tēmēt, gan strādāt ar ieroča mēlīti.

4. Karaļa (karalienes) komanda: treneris ir karalis vai karaliene, un ikvienam ir jādara tas, ko viņš saka. Runājiet ar sportistu, pakāpeniski elpojot un palaižot ieroča mēlīti.

5. Darbs ar tēmēšanas attēlu: izmantojiet materiālu, lai izskaidrotu, kā izskatās ideāls tēmēšanas attēls. Ļaujiet sportistiem šautenes redzeslokā atrast vienu un to pašu tēmēšanas attēlu.

6. Uz sportistu rezultātiem koncentrējieties tikai nedaudz (5–10 %). Rezultāts ir tikai sekas tam, cik labas ir sportista prasmes. Jūsu galvenais uzdevums ir palīdzēt viņiem attīstīt atbilstīgas prasmes, lai tad, kad viņi būs gatavi un apmācībā būs veicinājuši savu prasmju attīstību, arvien labāk un labāk varētu viņus grupēt. Pēc tam nāk rezultāti, kas ir daudzu gadu ilgas apmācības darba sekas.

Kas jāievēro, trenējot bērnus

Pirmkārt, atcerieties, ka bērni nav mazi pieaugušie. Viņu smadzenes un ķermenis nepārtraukti attīstās. Viņu uzmanība un interese mainīsies katru nedēļu, un tas ir normāli. Vissvarīgākais, ko varat darīt, ir mēģināt padarīt treniņus interesantus, lai bērni ar nepacietību gaidītu nākamo treniņu. Priekam, ko rada trenēšanās biatlonā, vajadzētu būt vissvarīgākajam, uz ko koncentrēties. Katram sportistam jājūtas iekļautam un novērtētam neatkarīgi no prasmēm. Nākamā sporta zvaigzne var būt grupā mazākais, kautrīgākais sportists, kuram ikviens vingrinājums sagādā pūles. Labai treniņu videi ir raksturīga labvēlīga, pozitīva attieksme, tāpēc vairāk jākoncentrējas uz to, ko sportisti var paveikt, nevis uz to, ko viņi nevar. Treniņu grupai ir jābūt ikvienam drošai vietai. Drošībai ir liela nozīme, lai varētu optimāli attīstīties.

Padomi, kā pozitīvi strādāt ar bērniem

- Kad bērni ierodas uz treniņu, sasveicinieties, uzrunājot vārdā. Ja jums ir grūti atcerēties visu vārdus, izmantojiet vārdu zīmītes.
- Pārliecinieties, ka katrā treniņā tiek ievēroti visi, tā laikā vismaz vienu reizi sniedzat pozitīvu atgriezenisko saiti ikvienam sportistam.
- Atcerieties, ka šajā vecumā sportisti mēdz pievērst sev uzmanību atšķirīgā veidā, piemēram, tas, kurš kliedz visskaļāk vai neatbilstīgi uzvedas, var ciest no neprasmes komunicēt un tādējādi cenšas pievērst uzmanību, lai saņemtu pozitīvu atgriezenisko saiti. Varbūt bērni citur nemaz nesaņem pozitīvu atgriezenisko saiti, un jūs varat būt cilvēks, kurš, sniedzot pozitīvu atgriezenisko saiti, viņu ikdienu padara citādu.
- Izmantojiet pozitīvu atgriezenisko saiti, liekot lietā modeli „Divas zvaigznes un vēlēšanās”: tas nozīmē, ka jāsniedz divas pozitīvas atsauksmes un viens padoms par to, ko vēlaties, lai bērns uzlabo.
- Atcerieties, cik daudz atsauksmju ir iespējams ievērot. Vai jūs varat labot piecus aspektus vienlaikus? Mācieties sniegt tikai vienu atsauksmi vienlaikus, tā uzsverot vēlamo darbību.
- Pozitīvai atgriezeniskai saitei ir liela nozīme, jo tā prāts mācās. Prātā visvairāk paliek

tieši pateiktais. Ja sportists turpina smagi strādāt, cenšoties ko labot, un jūs sniedzat tikai negatīvu atgriezenisko saiti, negatīvās atsauksmes aizpildīs sportista prātu un pārņems visas citas domas. Parasti sniedziet atsauksmi par to, kas, jūsuprāt, sportistam visvairāk jāuzlabo.

2. solis. 13-16 gadi: noteikumu un pozīciju apguve

Šautenes nonullēšana

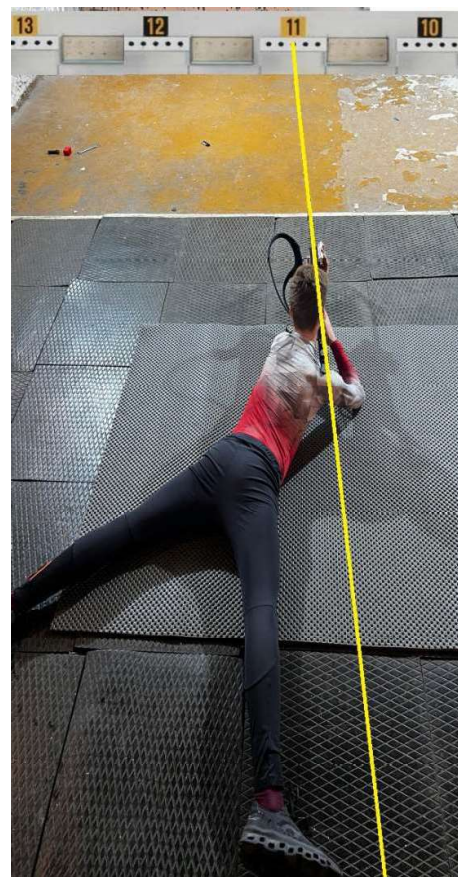
Šajā attīstības posmā sportistiem arī jāsāk strādāt ar šautenes nonullēšanu. Mērķis ir izveidot optimālu rutīnu, lai, uzsākot treniņu vai sacensības, viņi būtu pārliecināti par savu mērķi. Sportistiem intervāla treniņš vai sacīkstes jāsāk ar lielu pašapziņu, ticot, ka viņi precīzi zina, kas jādara, un šautenes nonullēšana ir liela šīs pārliecības veidošanas sastāvdaļa. Vismaz visos intervālos ar šaušanu un visās sacensībās rutīnai jābūt vienādai. Pieņemami ir veikt nelielas izmaiņas attiecībā uz pamata šaušanu.

Padomi treneriem

1. Saticieties laikus, lai būtu laiks atslābināties un mierīgi koncentrēties saviem uzdevumiem. (Pasaules kausos daudzi treneri atrodas šautuvē vismaz 20 minūšu pirms nonullēšanas, lai sagatavotos un noteiktu vēja virzienus.)
2. Vispirms pārbaudiet galveno vēja virzienu.
3. Atcerieties, ka tagad jūs esat savu sportistu vissvarīgākais palīgs. Jūsu uzdevums ir veicināt sportistu pašpārliecinātību par to, ko viņi dara. Vienmēr esiet godīgs! Nekad nemelojiet!
4. Ja sportisti šauj slikti, ziniet, kāds ir viņu galvenais uzdevums, ar ko viņi pēdējā laikā strādājuši. Draudzīgi atgādiniet viņiem to, uz ko koncentrēties.
5. Nav svarīgi, cik ļoti jūs vēlaties palīdzēt; jūs nevarat šaut sportista vietā.
6. Esiet mierīgs, pat ja esat saspringts.
7. Saglabājiet labu garastāvokli un esiet pozitīvs.
8. Mācieties skaidri izteikties un sniegt vienkāršus norādījumus. Pārāk daudz informācijas nepalīdz.
9. Iepļānojiet konkrētu laiku, kurā sportistiem vēlams ierasties uz nonullēšanu. Lai to paveiktu pietiekami labā līmenī, jūs varat palīdzēt tikai diviem sportistiem vienlaikus.
10. Vienmēr izmantojiet plāksni, lai parādītu sportistiem, kur viņi trāpa.
11. Treniņos dažreiz ļaujiet sportistiem pašiem to redzēt. Tas ļaus viņiem labāk izprast savu šaušanu un palielinās viņu izpratni par darāmo.
12. Atcerieties: nonullēšana nav treniņš. Sportistiem nav jāšauj pārāk daudz; ja trāpa vidū vai tuvu vidum, tas ir pietiekami labi. Tas ir biatlons, nevis sporta šaušana.
13. Izveidojiet rezerves plānu, ja viss noiet greizi.

Piemērs, kā sportistiem veikt nonullēšanu

1. Pirms ierašanās šautuvē pārliecinieties, vai šautene ir kārtībā, visas skrūves ir pievilktas un vai jums ir pareizais priekšējais tēmēklis. Pārliecinieties, vai šautene ir notīrīta un sausa.
2. Pārliecinieties, vai uz jūsu dioptra ir atzīme, kas parāda, kur dioptram vajadzētu palikt, ja nav vēja. Kamēr neesat stabils šāvējs, ir normāli, ka no viena treniņa uz nākamo tas pāriet ar 1–3 klikšķiem. Ja tā ir, tad daudz strādājiet, lai treniņā atrastu pareizo leņķi attiecībā pret mērķi. Ja esat stabils šāvējs, dioptra atzīmei nevajadzētu pārvietoties vairāk par 1–2 klikšķiem uz sāniem. Augstumā tas var nedaudz atšķirties, jo dažādos diapazonos dažādaī munīcijai atšķirīga ātruma dēļ ložu joslā ir dažāds augstums.
3. Ziemā un aukstā laikā pirms došanās uz šautuvi atstājiet šauteni un munīciju ārpus vaskošanas kabīnes vismaz 30 minūšu, jo tik ilgi šautenei un munīcijai ir jāpielāgojas temperatūrai. Līdzī jāņem atbilstīgi cimdi un apģērbs.
4. Ierodieties vismaz piecas minūtes pirms jūsu kārtas veikt nonullēšanu. Pārliecinieties, vai esat salādējis visas magazīnas un vai šautene ir lietošanas kārtībā.
5. Pārbaudiet galveno vēja virzienu. Pārbaudiet vairākas reizes! Skatieties uz vēja karodziņiem savā mērķī: kā ir tur, salīdzinot ar visu diapazonu.
6. Pārliecinieties, ka esat veicis dažu minūšu iesildīšanos, lai ķermenis un muskuļi būtu iesildīti un prāts — atbrīvots un spējīgs koncentrēties.
7. Nodrošiniet, lai ir silti, un veiciet nonullēšanu sacensību tērpā. Ja ir auksti, varat uzvilkt vesti.
8. Nonullēšanu sāciet stāvus vai guļus stāvoklī:
 - 1) ja sākat stāvus — iemesls, lai sāktu stāvus: iegūt vairāk laika un iesildīties savā pozīcijā, atrodot stāvokli, kurā jūtaties ērti. Izmantojiet laiku, lai, pirms sākat šaušanu, atrastu labu līdzsvaru un pozīciju, kurā jūtaties ērti. Veiciet 5 vai 10 šāvienus;
 - 2) dažas šautenes pēc tīrīšanas pirmajos piecos šāvienos ir jutīgākas. Sākt stāvus var būt labs veids, kā izšaut pirmos piecus šāvienus un neuztraukties par rezultātiem, kā būtu, ja šāvieni tiktu veikti guļus stāvoklī. Ja pirmie pieci šāvieni neizdodas tik labi, nākamajā šaušanā sportists var saglabāt nedrošību un, uzskatīdams, ka viņam tas nepadodas, šaut slikti;
 - 3) kad sākat guļus stāvoklī, pārliecinieties, ka esat atradis pareizu un ērtu pozīciju. Izmantojiet



vismaz pāris minūtes pirms pirmās šaušanas. VIENMĒR pirmajā šaušanas reizē, pirms uzsākt šaušanu, pārbaudiet, vai jūsu lenķis pret nulles mērķi ir pareizs;

- 4) izšaujiet pirmos piecus šāvienus ar ilgu mēlītes pēcturēšanu un neslēpojiet, lai ķermenis būtu mierīgs un atslābināts līdz pareizajam līmenim. Šaušana ar ilgu mēlītes pēcturēšanu palīdz apjaust muskuļu sasprindzinājumu un tādējādi palīdzēs atslābināties, kā arī pārlicināties, ka sasniedzat attiecīgus rezultātus, nevis sliktus rezultātus sliktas mēlītes darbības dēļ;
- 5) apskatiet savu rezultātu uz plāksnes, ko parāda treneris. Pārbaudiet, vai vējš ir atbilstīgs. Ja neesat pārlicināts, jautāiet trenerim;
- 6) ja ir nepieciešama vēl viena šaušana, piemēram, 4) punkts, dariet to vēl vienu reizi (ja atrodaties tālu no vidus);
- 7) ja esat tuvu vidum, slēpojiet pa apli apmēram trīs minūtes, šautuvei tuvojieties ar ātrumu, kurā elpojat ritmā, kāds ir sacensībās. Izlemiet, uz ko vēlaties noklikšķināt, pamatojoties uz vēju. Veiciet ierasto treniņu un šaujiet tikpat precīzi un tuvu tam, kā parasti to darāt sacensībās;
- 8) īsi sazinieties ar treneri par to, kur jūs tēmējat;
- 9) atkārtojiet 6) un 7) punktu vēl vienu reizi. Slēpošanas laikā pārlicinieties, ka ir labs ātrums. Ja nepieciešams, veiciet garāku apli;
- 10) ja nepieciešams, pabeidziet vēl vienu stāvus pozīciju;
- 11) jūs esat pabeidzis nonullēšanu, un jums vajadzētu justies ērti un droši attiecībā uz vēju un darāmo;
- 12) izveidojiet rezerves plānu, ja viss noiet greizi.

Šaušanas treniņš: daudzums, veids un galvenie uzdevumi

Šajā posmā jāsasniedz noteikti mērķi — jāattīsta konkrētas prasmes.

1. Attīstīt labu un stabilu stāvokli guļus pozīcijā.
2. Pielāgot pozīciju un šauteni ķermeņa augšanas procesam.
Trīs vissvarīgākie faktori guļus stāvoklī:
 - 1) līnija no šautenes un aizmugures līdz labajai pēdai (pretēji, ja esat kreilis);
 - 2) kreisā elkoņa novietojums (pretēji, ja esat kreilis);
 - 3) spiediens kreisajā rokā un labajā plecā (pretēji, ja esat kreilis).
3. Atbilstīgs treniņš.
4. Palīdzēt apgūt garīgo pārslēgšanos (*mental switch mark*) un prasmi to izmantot.
5. Mācīt labu elpošanas tehniku gan pirms šaušanas, lai pietiekami atslābinātu ķermeni pirms ieiešanas šautuvē, gan no 1. līdz 5. šāvienam.
6. Izvēlēties ieelpu skaitu, ko iespējams apgūt.
7. Iemācīt apvienot elpošanas tehniku ar savlaicīgu došanos uz šaušanas vietu.
8. Palīdzēt apgūt prasmi apturēt elpošanu.
9. Iemācīt to, cik svarīga ir pēcturēšana.
10. Palīdzēt apgūt savas šautenes tīrīšanu un kopšanu (sākot ar 13–14 gadu vecumu).
11. Pakāpeniski mācīt apgūt stāvus pozīciju:
 - 1) lēni un kontrolēti palielināt laiku stāvus pozīcijā;
 - 2) pakāpeniski palielināt šāvienu skaitu;
 - 3) pārbaudīt turēšanas zonu, izmantojot šaušanas testu;
 - 4) mācīt saglabāt līdzsvaru;
 - 5) veikt līdzsvara treniņu kopā ar fiziskiem treniņiem un ar šauteni;
 - 6) pielāgot šauteni ķermeņa augšanas procesam.

Šajā posmā sportisti iemācīsies arvien vairāk uzmanības veltīt saviem treniņiem, uzņemoties arvien lielāku atbildību par tiem. Attiecībā uz šaušanas treniņiem un to, ko vajadzētu un varētu darīt treneri un vecāki, — ir jānodrošina iespējas trenēties. Sportists uzņemas arvien lielāku atbildību par treniņu iniciēšanu. Sportistam uzsākot šaušanu stāvus pozīcijā, apmēram 70 % treniņu vajadzētu būt stāvus pozīcijā, līdz prasmes guļus un stāvus pozīcijās ir vienlīdz labas, taču arī tas ir jākorrigē atbilstīgi sportistu motivācijai. Atcerieties, ka motivācija var rasties pēc kādas prasmes apgušanas, taču tā var arvien vairāk rasties pēc darba veikšanas un rezultātu sasniegšanas.

Vienkāršākais veids, kā lietderīgi izmantot treniņu laiku, ir izmantot sauso šaušanu. Pat 90 % no šaušanas treniņiem VARĒTU būt sausā šaušana, taču šajā vecumā lielākā daļa

sportistu izbauda treniņu sociālo pusi, šautuvē esot kopā ar citiem, iegūstot saredzamu rezultātu un tādējādi pēc rezultātiem iegūstot motivāciju. Minētais skaitlis norāda, ka visi treniņi ar precīziem šāvieniem var būt arī treniņi ar sauso šaušanu. Sportistiem ir jāpieliek pūles, lai viņi konkrētajā pozīcijā pavadītu laiku efektīvi, ne tikai šāvienu skaita vai laika skaitīšanas ziņā. 13 gadu vecumā ieteicamais stundu skaits ar šautenes IN pozīciju varētu būt 1–1,5 stundas nedēļā. Vienmēr ir atļauts darīt vairāk! Daudz labāk ir trenēties 1–1,5 stundas IN pozīcijā, koncentrējoties uz kvalitāti, nekā censties daudz ilgāk un veikt to nekvalitatīvi. Katrā mācību gadā varat palielināt stundu skaitu, lai, sportistiem sasniedzot 16 gadu vecumu, viņi konkrētajā pozīcijā ir sasnieguši aptuveni 4 stundas efektīvas darbības nedēļā. Šajā vecumposmā ir jākoncentrējas uz šaušanas pamatprasmju apgūšanu: elpošana, atslābināšanās, mērķēšana, darbs ar mēlīti un pozīcija.

Tātad kopumā aptuveni 70 % no šaušanas treniņiem ir jābūt pamata šaušanai un aptuveni 30 % — specifiskai, uz sacensībām orientētai šaušanai. Ar specifisku sacensību šaušanu domāti visu veidu kombinētie, kompleksie treniņi, prasmju treniņi un šaušanas sacensības ar papildu spiedienu. Visu veidu kombinētajos, sarežģītajos treniņos sportistiem jācenšas elpot tieši tāpat kā sacensībās — vienāds gaisa daudzums iekšā un ārā no plaušām, un vienādā laika grafikā apturēta elpošana.

Atcerieties, ka sportisti, iespējams, sasniegs savu lielāko ātrumu, kas nozīmē periodu, kad sportists aug ļoti strauji. Šajā periodā ir svarīgi noregulēt šauteni atbilstīgi ķermenim un neatrasties pozīcijā pārāk ilgi, jo tā noslogo kaulus un muskuļus. Tāpēc pozīcijā ieteicami īsāki laika periodi (1–2 minūtes pirms pārtraukuma) ar pārtraukumiem. Ķermenim, atrodoties pozīcijā, nevajadzētu sāpēt. Mērķis ir iegūt atslābinātu dabisko stāvokli, lai pozīciju saglabātu skelets, nevis muskuļi.

Padomi treneriem šajā periodā:

- mainīt šāvienu skaitu treniņos — dažreiz daudz, dažreiz maz;
- censties padarīt treniņus iespējami kvalitatīvākus;
- atcerieties, ka motivācija nāk un iet, un palīdzēt sportistam izvirzīt īstermiņa mērķus, piemēram, „paskatīsimies, kādu progresu varat sasniegt, veicot šo uzdevumu 4–5 treniņus”;
- var būt sportists, kurš izrāda nelielu interesi, bet kurš varētu būt nākamā zvaigzne. Pajautājiet sev: „Vai mani sportisti nekoncentrējas un nav motivēti? Vai arī viņi koncentrējas uz kaut ko citu un viņus motivē kaut kas cits, nevis tas, ko es viņiem sniedzu?”;
- atcerieties par izklaidi, varbūt sarīkojiet neformālu pasākumu. Ieplānojiet treniņu, kurā sportisti nešauj, bet tikai tīra šautenes;
- pārmaiņas ir galvenais, lai saglabātu koncentrēšanos, bet vienlaikus plānojiet 5–7 treniņus, kuros sportisti apgūst jaunas prasmes. Trenējiet sportistus 80 % laika un 20 % atliciniet, lai ieviestu kādas pārmaiņas treniņos;
- ļaujiet sportistiem pašiem izvirzīt mērķus, tiekties sasniegt nerasniedzamo. Kopā ar sportistiem nosakiet mazākus mērķus, kas viņus tuvinās galvenajam mērķim;

- ja ir kāds jautājums, uz kuru nezināt atbildi, vai ja saskaraties ar sarežģītiem gadījumiem, dalieties ar kolēģiem;
- ievērojiet galvenos šaušanas prasmju un pozīcijas noteikumus. Uzziniet, kādi ir VISSVARĪGĀKIE uzdevumi;
- strādājiet tā, lai vienlaikus sniegtu tikai vienu atgriezenisko saiti. Tas palīdz sportistam strādāt kvalitatīvi, vienlaikus nesadalot uzmanību uz pārāk daudziem aspektiem.

Sākot mācību treniņu procesā lietot mazkalibra biatlona ieroci, galvenā uzmanība jāpievērš drošības noteikumu ievērošanai. Kā jau iepriekšējās nodaļās tika minēts, audzēkņi ar drošības noteikumiem ir jāiepazīstina, jau sākot ar pirmo modeli, kur šaušanas apmācība notiek gan ar lāzēriem, gan ar pneimatisko ieroci; ar mazkalibra ieroci apmācāmie sāk mācīties šaut pēc pilnu 12 gadu sasniegšanas, kā tas paredzēts Latvijas likumdošanā. Pirms pirmās šaušanas uzsākšanas apmācāmajam jānovada drošības instrukcija, par kuru apmācāmais pēc tam parakstās.

Treniņšaušanas un drošības noteikumi ir aprakstīti Ministru kabineta noteikumos Nr. 840 (Rīgā 2011. gada 1. novembrī, prot. Nr. 62, 19. §).

Treniņšaušana un drošības noteikumi

38. Sporta organizāciju treniņgrupu (komandu) treniņšaušanas nodarbības notiek organizētās grupās šaušanas sporta speciālista – sertificēta trenera (turpmāk – treneris) vai šaušanas instruktora – vadībā. Treniņšaušana izglītības iestādēs notiek atbilstoši mācību programmām.
39. Persona, kura vēlas šaut ar šaujameroci, pneimatisko ieroci, loku, arbaletu, ieroci, kuru darbina muskuļu spēks, vai izmantot metamos aukstos ieročus, apgūst drošības prasības un nepieciešamās iemaņas ar tiem rīkoties, to konstrukciju, sastāvdaļu darbību un nozīmi vai rīkojas ar tiem šaušanas instruktora vai trenera tiešā vadībā un pēc tā komandas.
40. Šaušanas instruktors vai treneris kontrolē, kā personas ievēro drošības prasības.
41. Treniņšaušana notiek pastāvīgi izveidotās šautuvēs (šaušanas stendos) vai vienreizējas lietošanas šaušanas stendos, kuru kategorija atbilst izmantojamajam ierocim.
42. Persona, kura uz treniņšaušanu ierodas ar tās īpašumā reģistrētu šaujameroci vai lielas enerģijas pneimatisko ieroci, vai dienesta šaujameroci, šautuves (šaušanas stenda) īpašniekam, šaušanas instruktoram vai trenerim uzrāda ieroča glabāšanas vai nēsāšanas atļauju.
43. Personu šautuvē (šaušanas stendā) reģistrē apmeklētāju reģistrācijas žurnālā, bet sporta organizāciju treniņgrupu (komandu) vai izglītības iestāžu mācību grupu apmeklējumus uzskaita mācību un treniņu uzskaites žurnālā, veicot attiecīgus ierakstus.

44. Personas, kas ieradušās uz treniņšaušanu, šaušanas instruktors vai treneris instruē par šautuves (šaušanas stenda) noteikumiem un drošības prasībām. Persona ar parakstu apliecina, ka ir iepazinusies ar šīm prasībām un ir atbildīga par to ievērošanu. Treniņgrupas par šautuves (šaušanas stenda) noteikumiem un drošības prasībām instruē vismaz reizi mēnesī.
45. Personas datus un vecumu pārbauda, pieprasot uzrādīt personu apliecinošu dokumentu.
46. Šautuves (šaušanas stenda) nolikumā paredzētās drošības prasības, kā arī šaušanas instruktora vai trenera rīkojumi ir saistoši visām personām, kas atrodas šautuvē (šaušanas stendā).
47. Šautuves (šaušanas stenda) darbinieki pastāvīgi uztur tīrību un kārtību šaušanas vietā.
48. Aizliegts rīkoties ar ieroci personai, kura ir alkoholisko dzērienu, narkotisko, psihotropo vai citu apreibinošo vielu iespaidā vai tādā stāvoklī, kas rada pamatu domāt, ka persona ieroča izmantošanas laikā var rīkoties neadekvāti vai izraisīt nejaušu šāvieni. Ja šaušanas instruktoram vai trenerim ir pamats uzskatīt, ka persona ir apreibinošu vielu iespaidā vai tādā stāvoklī, kādā nevar droši izmantot ieroci, viņš neatļauj izmantot ieroci.
49. Persona šaušanas pozīcijā un pie šaušanas līnijas ir tikai ar šaušanas instruktora vai trenera atļauju. Saņemto ieroci un munīciju persona neatstāj bez uzraudzības un nedod citām personām (izņemot šaušanas instruktoru un treneri).
50. Ja pie mērķa vai šaušanas bīstamajā sektorā atrodas cilvēks, dzīvnieks vai neparedzēts šķērslis, ieroci aiztikt aizliegts.
51. Persona treniņšaušanu izdara tikai pēc šaušanas instruktora vai trenera komandas. Persona, kurai ir ieroča glabāšanas vai nēsāšanas atļauja, treniņšaušanu var izdarīt patstāvīgi ar šaušanas instruktora vai trenera atļauju, bet pēc treniņšaušanas beigām pie mērķa doties tikai pēc viņa komandas.
52. Treniņšaušanu vai ieroča mešanu organizē tā, lai persona, izmantojot ieroci no dažādām distancēm, neapdraudētu sevi un citus. Šaušana vienā šaušanas sektorā vienlaikus ar īsstobra un garstobra ieročiem (izņemot mazas enerģijas pneimatiskos ieročus) ir aizliegta.
53. Vienlaikus pa vienu mērķi ar loku vai arbaletu šauj ne vairāk kā četras personas. Uz šaušanas līnijas atzīmē šaušanas vietu, kas nav šaurāka par 80 centimetriem katrai personai. Uz šaušanas līnijas ir atzīmes, kas norāda katra mērķa vairoga vidu.
54. Ieroci treniņšaušanai pielādē, atrodoties uz šaušanas līnijas. Ieroci vērš mērķa virzienā, tēmē un šauj ar to tikai uz mērķi. Metamo ieroci met tikai mērķa virzienā, atrodoties uz šaušanas (mešanas) līnijas.
55. Blakus esošo personu ieročus aiztikt aizliegts.
56. Citām personām aizliegts novērst uzmanību vai citādi traucēt personu, kura izdara šaušanas (mešanas) vingrinājumu.

57. Visas personas pārtrauc šaušanu (metamā ieroča izmantošanu) pēc trenera komandas „Stop!”, kas dota mutiski vai citā saprotamā veidā un valodā. Pēc komandas „Izlādēt!”, kas dota mutiski vai citā saprotamā veidā un valodā, persona nekavējoties izlādē, noliek un nodrošina ieroci, kā arī, neatstājot savu vietu pie šaušanas līnijas, uzrāda ieroci šaušanas instruktoram vai trenerim.
58. Personām, kas neizdara treniņšaušanu vai neizmanto metamo ieroci, uz šaušanas līnijas atrasties aizliegts.
59. Ārpus šaušanas līnijas personai aizliegts ar ieroci tēmēt vai citādi gatavoties šaušanai un vērst ieroci pret cilvēkiem.
60. Persona, kura beigusi šaušanu ar šaujameroci vai lielas enerģijas pneimatisko ieroci, paliek uz šaušanas līnijas līdz noteiktai komandai un var doties pie mērķiem tikai pēc tam, kad saņemta šaušanas instruktora vai trenera atļauja.
61. Persona, kura beigusi šaušanu ar loku vai arbaletu, novieto loku vai arbaletu šaušanas pozīcijā vai speciāli tam paredzētā vietā un var doties pie mērķiem tikai pēc tam, kad saņemta šaušanas instruktora vai trenera atļauja.
62. Aizejot no šaušanas līnijas, persona pārlicinās, vai ieroča patrontelpā un aptverē nav palikusi munīcija. Aizliegts aiziet no šaušanas līnijas, ja ierocis ir sagatavots šaušanai.
63. Bultas izvelk no vairogiem (mērķiem) pa vienai un tā, lai netraumētu sevi un apkārtējos.
64. Persona nekavējoties ziņo šaušanas instruktoram vai trenerim par jebkuru apstākli, kas varētu apdraudēt personu drošību.
65. Personai, kura izdara treniņšaušanu, šaujot ar šaujameroci, un personām, kuras atrodas tuvu šaušanas līnijai, ieteicams lietot ausu aizsarglīdzekļus (austiņas, aizbāžņus). Personas, kuras ir jaunākas par 18 gadiem, minētos ausu aizsarglīdzekļus lieto obligāti.
66. Juridiskā vai fiziskā persona, kura izveidojusi šautuvi (šaušanas stendu), šaušanas vietā nodrošina pastāvīgu čaulu savākšanu un šaušanas vietas sakopšanu.
67. Ieroci pastāvīgi ir personas uzraudzībā. Persona jebkuros apstākļos ar ieroci rīkojas tā, it kā tas būtu pielādēts un sagatavots šaušanai.
68. Ja nepieciešams, juridiskā vai fiziskā persona, kura izveidojusi šautuvi (šaušanas stendu), nosaka papildu drošības pasākumus, kas ir saistoši personām, kuras atrodas šautuvē (šaušanas stendā).

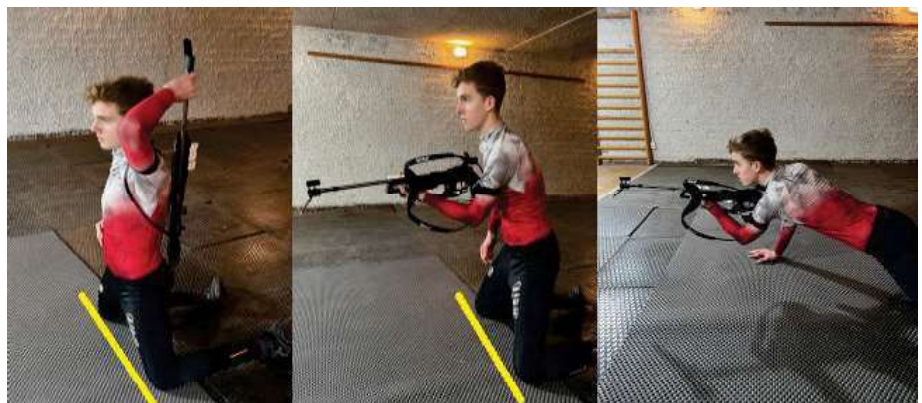
Šaušanas pozīcijas biatlonā

Šaušanas pozīcijas biatlonā ir divas: guļus un stāvus. Abām pozīcijām nepieciešama lielu koncentrācija, ķermeņa stabilizācija un precizitāte šaušanas laikā. Lai precīzāk ieņemtu katru no pozīcijām, liela uzmanība jāpievērš turpmāk izklāstītajām darbībām.



Guļus pozīcija

- Ceļi uz leju pareizā leņķī uz paklāja — lai varētu ieņemt pozīciju, izdarīt pareizu spiedienu uz plecu (neatliecieties atpakaļ) un trāpīt tieši šautenes virzienā, pēc nolaišanās pozīcijā nepārvietojot ķermeni un kreiso roku. Pozīciju visvieglāk ieņemt, ja par atskaites punktu izmanto paklāja malu, kas ir labs orientieris pareizam ceļu novietojumam.



- Ar labo roku novietojiet plecu uzliktni uz labā pleca, tad labo roku apņēmiat ap rokturi un labo elkonī novietojiet uz paklāja. Tādā veidā tiek noslēgts balsta trīsstūris un ir vieglāk panākt pašu stingro pozīciju un pareizu spiedienu uz plecu. Lai gan labajam plecam ir jāveido stingra pozīcija, tam ir JĀBŪT atslābinātam. Spiediens labajā plecu daļā rodas pareizi neregulēta rokas atbalsta un siksnas attāluma dēļ. Kreisās rokas un labā pleca spiediena sadalījumam jābūt vienmērīgam (50–50). Ja tas nav vienmērīgs (60–40), pielāgojiet spiedienu, kas rodas, ieejot pozīcijā, un, kad ieņemat pozīciju, ļaujiet ķermenim pietuvoties šautenei. Vienmēr atcerieties atslābināt labo plecu.



- Kreisā elkoņa novietojums: tuvu pie šautenes un tā, lai plaukstas locītava būtu taisna un lai atsitiens virzītos taisni uz augšu un uz leju. Precīzs kreisā elkoņa novietojums ir aptuveni divi trīs pirksti līdz šautenes vidum. Kreisais un labais elkonis ir 90–100 grādu izliekumā.



- Līnija: pietiekami liela ķermeņa daļa aiz šautenes, lai, no stobra novelkot līniju taisni atpakaļ, tā skartu labo kāju. +/- 30 cm ir labi, bet ne vairāk. Jums: 25 cm no līnijas līdz pirkstgaliem.



- Augstums uz zoda balsta: zods novietots tā, ka, aizverot acis un 3–4 reizes ieelpojot un pēc tam izelpojot tikpat daudz gaisa, cik tad, kad aizturat elpu, var atvērt acis un ieskatīties tieši tēmēklī. Galvai jābūt taisnai, un kaklam — atslābinātam.



- Mērķēšanas līnija: vajadzētu būt tā, ka redzat tieši caur tēmēkli un priekšējo redzamības gredzenu. Attālumam starp acs ābolu un tēmēkļa gredzenu jābūt aptuveni no 3 līdz 5 cm. Ir svarīgi ievērot zināmu attālumu, jo, ja pierē vai uzacis pieskaras tēmēklim, tas var traucēt šautenes atsitienu. Atsitiena kustībai nepieciešama pietiekami brīva platība.



- Mērķēšanas cauruma izmērs tēmēklī: tam jābūt iespējami mazākam, un jums joprojām jāspēj skaidri redzēt. Lai tas būtu optimāls atkarībā no dienas apgaismojuma, neregulējiet (ja tas ir regulējams) to pirms katra treniņa, nonullēšanas. Tam vajadzētu būt no 1,2 līdz 1,4 mm (tas var būt lielāks, ja ir bieža migla). Tāda veida vieglu regulāciju var panākt ar „IRIS” palīdzību.



- Atslābināties līdz pareizajam stāvoklim: pozīcijai jābūt stingrai, bet vienlaikus atslābinātai. Iedomājieties tādu kā vilni, kas pēdējā ieelpas brīdī pirms elpas aizturēšanas iet caur kreiso roku, labo plecu un satvērienu.



Stāvus pozīcija

- Kāju novietošana: pēdu leņķis virzienā uz mērķi, attālums starp pēdām, svars uz pēdas pamatnes un papēža. Pēdu novietojums: 5 cm priekšā kreisajai pēdai vai 5 cm aiz kreisās pēdas.



- Gurni ir vērsti tajā pašā virzienā kā pēdas. Uzmaniet savu labo gurnu!

Šautenes svars ir tik tuvu ķermenim, ka no šautenes caur kreiso roku un kreiso gurnu varētu novilkt līniju, kas izietu caur kreisās pēdas vidu — pa vidu starp pēdas pamatni un papēdi.



- Spiediens plecā, bet plecs atslābināts.
- Taisna kreisās rokas plaukstas locītava.
- Vilnis caur ķermeni izelpojot.



- Nospiežot mēlīti, saglabājiet līdzsvaru. Mēlītes nospiešanai izmantojiet tikai pirkstu. Nospiežot mēlīti — nekādu ķermeņa kustību, iespējami mazāk kustību priekšējā redzesloka gredzenā.



3. solis. 17-18 gadi: iemācīties sacensties

17–18 gadu vecumā sportisti jau noteiktu laiku ir trenējušies un sāk gūt pieredzi, paši nosakot to, kas viņiem der un padodas. Viņi ir guvuši gan pozitīvu, gan negatīvu pieredzi. Pozitīvo pieredzi vēlamies turpināt treniņu un sacensību darbā. Sacensības pašas par sevi kļūst svarīgākas. Lai iegūtu pieredzi, kā ķermenis un galva strādā sacensībās, ir jāsniedz norādījumi, ko akcentēt turpmākajā treniņu darbā.

Šajā posmā, attīstot konkrētas prasmes, jāsniedz noteikti mērķi.

1. Sacensību pieredze.
2. Elpošanas prasme pirms šaušanas un tās laikā sacensībās un intervālos.
3. Slēpošanas un šaušanas režīma ātra nomaiņa.
4. Ķermeņa ātra atslābināšana, ieņemot pozīciju.
5. Izstrādāt klikšķināšanas vai turēšanas vājā taktiku.
6. Spēt mainīt elpošanas tehniku, ja nepieciešams, piemēram, starp šāvieniem izelpot divas reizes, nevis vienu.
7. Būt drošam par šaušanas plānu A.
8. Izstrādāt šaušanai plānu B.
9. Kustības modelis uz mērķi stāvus pozīcijā, ir skaidrs plāns A.
10. Līdzsvars stāvēt.
11. Palielināta turēšanas zona.
12. Būt drošam par sajūtām guļus stāvoklī.
13. Veicinātas pamatprasmes, ko parāda palielināti rezultāti 30–30 testā.
Snieguma prasības: 510 punktu.
14. Aprīkojuma un munīcijas kontrole.
15. Prasme veikt šautenes pārbaudi.
16. Ievērot noteiktu šautenes tīrīšanas kārtību.
17. Garīgo prasmju attīstība.

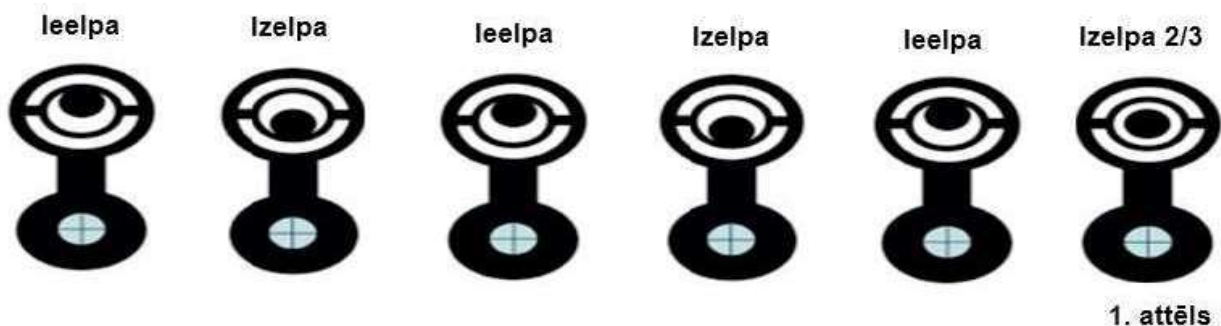
Šaušanas pilnveides vingrinājumi

1. Muskuļu atslābināšana:

- ieņemt guļus vai stāvus pozīciju — sasprindzināt kreiso roku, kreiso plecu, labo plecu, labo roku, kreiso kāju, labo kāju, turēt sasprindzinājumu apmēram 8 sekundes, pēc tam atslābināt muskuļus — īss pārtraukums (izjutot muskuļu relaksāciju). Vingrinājumu atkārtot 3–5 reizes.

2. Nulles pozīcijas ieņemšanas pārbaude šaušanā guļus pozīcijā:

- ieņemt guļus pozīciju — veikt divas ieelpas un izelpas, pēc trešās ieelpas veikt nepilnu izelpu ($\frac{2}{3}$) un fiksēt precīzu tēmēšanas attēlu (1. attēls). Vingrinājumu atkārtot divas reizes;
- aizvērt acis — turēt acis aizvērtas un veikt tieši tādu pašu ieelpu un izelpu skaitu, pēc izelpas atvērt acis par $\frac{2}{3}$, un pie izelpas mērķim precīzi jāsakrīt, tieši tāpat kā ar atvērtām acīm. Vingrinājumu atkārtot 7–10 reizes.



3. Stāvus pozīcijas noturēšanas un tēmēšanas attīstīšana:

- ieņemt stāvus pozīciju, tēmēt, noturot veikt elpošanas vingrinājumus, akcents uz diafragmālo elpošanu. Vingrinājumu izpildīt 7–10 min;
- pēc 5 min pauzes ieņemt stāvus pozīciju, noturēt un tēmēt, lēnām noņemt labo roku no laides roktura un šādu pozīciju noturēt. Vingrinājuma izpildes laiks no 3 līdz 5 min;



- pēc 5 min pauzes ieņemt stāvus pozīciju, bet šoreiz vingrinājumu izpildīt uz pretējo pusi: ja ierocis bija labajā plecā, tad tagad ieroci ievietojam kreisajā plecā un balstām uz labās rokas.



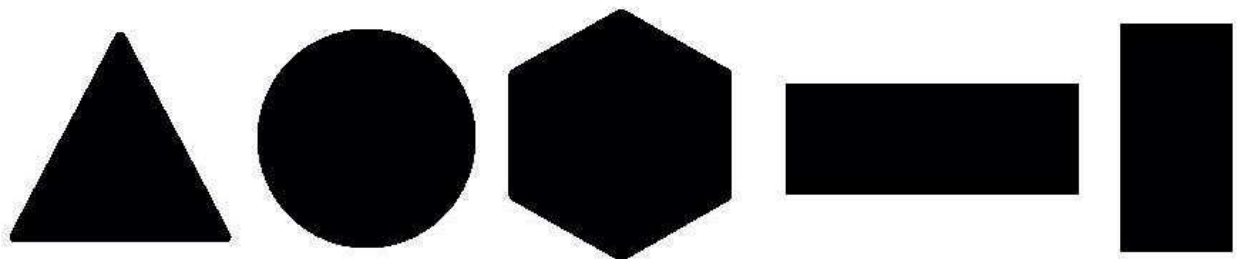
4. Guļus un stāvus pozīcijas ātra ieņemšana:

- sākuma pozīcija aiz paklāja, pēc signāla ātra pozīcijas ieņemšana (guļus vai stāvus), ātrs pirmais šāviens vai tukššāviens, ātra paklāja pamešana. Vingrinājums tiek izpildīts 5–10 reizes.



5. Tēmēšana:

- lai pilnveidotu prasmi tēmēt un pielāgoties dažādiem apstākļiem, ļoti noderīga ir netradicionālo mērķu (2. attēls) izmantošana, kas palīdz labāk izprast tēmēšanas tehniku un pilnveidot adaptācijas iemaņas. Pilnveidojot tēmēšanas ceļu, tukššaušanā izmantojam speciāli sagatavotu zīmējumu, kur tēmējot virzāties no viena mērķa uz otru (3. attēls).



2.attēls

Psiholoģijas pamatprincipi

Sportistu sniegumu nosaka četri galvenie elementi:

- 1) fiziskais,
- 2) garīgais jeb emocionālais,
- 3) taktiskais,
- 4) tehniskais.

Katram cilvēkam ir garīgo prasmju kopums, un dažādas situācijas ikviens risina atšķirīgā veidā. Garīgās prasmes ietekmē agrākā pieredze, kas iegūta kopš agras bērnības. Garīgās prasmes, tāpat kā fiziskās prasmes, var trenēt un attīstīt. Bet ir jābūt zināšanām par garīgajām prasmēm un to attīstīšanas veidiem. Garīgās prasmes NAV iedzimtas, lai gan daudzi uzskata pretēji. Trūkst zināšanu par garīgo prasmju būtību un trenēšanas veidiem, tāpēc daudzi uzskata, ka tās sportistam ir iedzimtas. Sporta psiholoģijas literatūrā nedaudz variēts mūsu garīgo pamatprasmju skaits, taču kopumā norādīts uz piecām prasmēm:

- 1) pašpārlicinātība saistīta ar pašu sportistu ticību prasmei un spējai izpildīt uzdevumu. Tā ir ļoti specifiska, piemēram, sportists var ticēt, ka šaušanā ir simtprocentīgi iespējams trāpīt pirmo šāvienu un neiespējami trāpīt pēdējo šāvienu;
- 2) motivācija — iekšējs stāvoklis, kas izraisa, vada un virza uzvedību;
- 3) koncentrēšanās tiek definēta kā spēja apkopot un virzīt sajūtas un domas vienlaikus uz vienu uzdevumu;
- 4) stresa vadība. Stress galvenokārt tiek definēts trīs dažādos veidos: a) kā ārēja ietekme (stresa stimuli); b) kā fiziska vai emocionāla reakcija uz ārēju ietekmi (stresa pieredze); c) kā reakcija uz mijiedarbību starp ārējām ietekmēm un reakcijām uz tām (*Lazarus & Folkman, 1984; Selye, 2013; Ursin & Eriksen, 2004*). Lai varētu apgūt stresa vadību, ir jāattīsta pārvarēšana — šo terminu visbiežāk lietojam, kad kaut ko sasniedzam, apstrādājam vai apgūstam tā, ka tas atbilst mūsu pašu un apkārtējo cerībām;
- 5) muskuļu sasprindzinājuma regulēšana ietver visas metodes un prasmes, kas ietekmē fizisko spriedzi, piemēram, elpas kontroli un atslābināšanos.

Īpaši biatlona šaušanas daļā spējai koncentrēties ir izšķirīga nozīme gan attiecībā uz attīstību, gan rezultātu. Tas, kādā līmenī sportists uztur citas garīgās prasmes un kas viņam šķiet viegls vai izaicinošs, katram sportistam ir atšķirīgs. Kad cilvēks izvēlas nodarboties ar sportu, viņš sevi pakļauj arī spiedienam, kas ir saistīts ar sportu. Noliek sevi uz robežas. Tas jāatzīst visiem sportistu līdzcīvēkiem. Spiediens var nākt no iekšpuses vai no ārpuses. Iekšējais spiediens galvenokārt rodas no vēlmes visu paveikt vislabākajā veidā: sportists patiešām vēlas gūt panākumus, parādot sev, ka spēj pareizi lietot prasmes, un jūtot, ka pārvalda situāciju. Ārējais spiediens var rasties daudzu apstākļu ietekmē: sportists var izjust spiedienu, pamatojoties uz vecāku sacīto vai to, ko viņi varētu teikt, uz treneru vārdiem un uzvedību, var izjust komandas biedru, mediju, federācijas, konkurentu utt. spiedienu. Tā ir iezīme, kas ir raksturīgi saistīta ar sportu un sacensībām. Lai gan var iemācīt vecākiem un treneriem palīdzēt sportistiem šajās situācijās, no tā nevar pilnīgi atbrīvoties. Tātad mūsu

mērķis ir palīdzēt uzturēt un trenēt sportistu un treneru garīgo elastību. Tas nozīmē, ka viņiem ir instrumenti, lai pareizi un veselīgi risinātu visas situācijas, ar kurām saskaras. Gan treneriem, gan sportistiem ir jāizvēlas, uz ko koncentrēties, un jāspēj atšķirt, ko viņi var kontrolēt un ko viņi nevar kontrolēt. Sportistiem un treneriem ir jābūt gataviem parādībām, ko viņi nevar kontrolēt, vienlaikus izvēloties pievērst uzmanību tam, ko var kontrolēt. Lai palīdzētu sportistiem veidot izpratni par to, ko viņi var kontrolēt, var likt viņiem aizpildīt šo veidlapu:

Garīgo atkritumu tvertne	Parādības, ko es nevaru kontrolēt	Parādības, ko es varu kontrolēt
<p>Garīgajā miskastē pieraksta visus savus tipiskos attaisnojumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • man tas ir īpaši grūti; • man bija sliktas slēpes; • es nebiju pietiekami koncentrējies. 	<p>Pieraksta visu, ko nevar kontrolēt. Piemēri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laikapstākļi; • citu cilvēki vārdi un uzvedība; • arēna; • utt. 	<p>Pieraksta visu, ko var kontrolēt. Piemēri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • manas darbības treniņos; • mana reakcija uz savām domām; • mans šaušanas meistarstiķis; • mērķis, uz kādu izvēlos šaut; • utt.

Kad esam uz šaušanas paklājiņa, mūsu domas un koncentrēšanās ir simtprocentīgi jānoslēdz un jāvelta šaušanai un elpošanai, un mēlītes spiešanai. Rezultāts mērķī ir tikai savas šaušanas pieejas ievērošanas sekas.

Vienkāršs veids, kā sākt strādāt ar garīgajām prasmēm, ir izmantot iepriekšminēto veidlapu. Vēl viens veids, kā sākt strādāt ar garīgo attīstību, ir izmantot RAR modeli: reģistrācija–pieņemšana–pārorientēšanās (*Registration–Acceptance–Refocusing*). Modelis norāda, ka sportistiem jāattīsta prasmes, lai vispirms viņi spētu noteikt, ka parādās satraucošas domas un jūtas. Nākamais solis ir tās pieņemt, nemēģinot ar tām cīnīties. Un visbeidzot



viņiem vajadzētu atgriezties pie sava uzdevuma: šaušanā vienmēr jābūt tikai vienam uzdevumam, kas attiecas uz elpošanu, atslābināšanos, mērķēšanu vai mēlītes darbu.

Katram sportistam ir ideālās veiktspējas stāvoklis (*Ideal Performance State – IPS*) – stāvoklis, kurā viņš vai viņa ir pilnīgi sagatavots un gatavs nevainojamam sniegunam. IPS atspoguļo sportista sagatavošanos visās četrās iepriekšminētajās jomās. Lai palīdzētu trenējamiem sportistiem sasniegt IPS galvenajās sacensībās, ir ļoti svarīgi attīstīt viņu garīgās prasmes.

KONCENTRĒŠANĀS UN TRAUKSMES PROBLĒMU PAZĪMES

Koncentrēšanās problēmu pazīmes

- Troksnis, citi konkurenti viegli novērš uzmanību.
- Nav fokusēts skatiens.
- Koncentrējas uz nepareizo lietu.
- Neuztver vides stimulus (piemēram, sportistam pa galvu trāpa lidojoša bumba, kuru viņam (viņai) vajadzēja redzēt).



Trauksmes problēmu pazīmes

- Nemierīgums.
- Grauzņi nagus.
- Lēkā uz vietas.
- Pārmērīgi jutīgs pret troksni un redzamām lietām.
- Runā vairāk nekā parasti.
- Runā mazāk nekā parasti.
- Daudz žāvājas.
- Izjūt sliktu dūšu (taureņi vēderā).
- Aizdusa.
- Izvairās no citiem.
- Līp pie citiem.
- Aukstas, mitras rokas.
- Pastiprināta urinācija.
- Pastiprināta svīšana.
- Negatīvi izsakās par sevi.
- Saspringuši muskuļi.
- Galvassāpes.
- Sajūta, ka tūlīt vems.
- Sausa (kā ar vati pildīta) mute.
- Miega traucējumi.

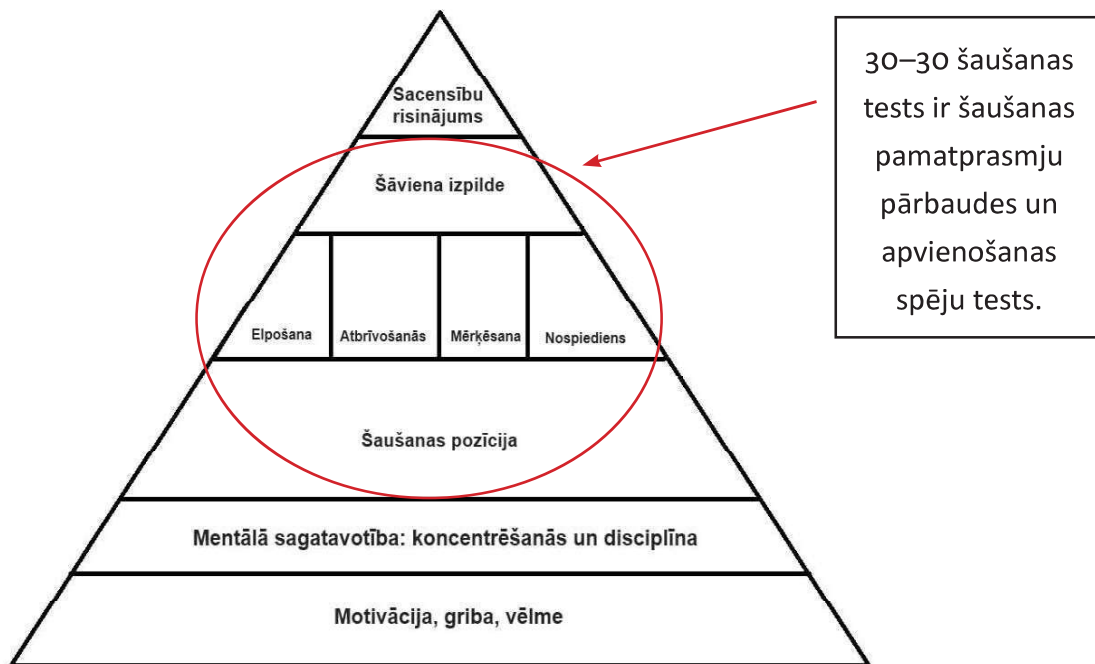
Garīgās stratēģijas, ko izmanto veiksmīgi sportisti

- Lai stiprinātu pārliecību, veiksmīgi sportisti sacensību laikā piekļūst noteiktas problēmu risināšanas stratēģijas.
- Viņi ievēro noteiktu kārtību, kā pirms sacensībām un to laikā reaģēt uz neparastiem apstākļiem un uzmanības novērsējiem.
- Viņi, prātā nobloķējot nesvarīgus notikumus un domas, pilnīgi koncentrējas uz gaidāmo sniegumu.

- Pirms sacensībām viņi izmanto vairākas garīgās izmēģinājumu metodes.
- Pirms sacensībām viņi neuztraucas par citiem konkurentiem, bet koncentrējas uz to, ko spēj kontrolēt paši.
- Viņi izstrādā detalizētus sacensību plānus.
- Viņi mācās regulēt uzbudinājumu un trauksmi.

(Weinberg and Gould, 1999)

30–30 tests



30–30 šaušanas tests ir ļoti labs šaušanas pamatprasmju pārbaudes tests. Jūs saņemat rezultātus par sportistu līmeni katrā no šaušanas prasmēm: pozīcija, elpošana, atslābināšanās, mērķēšana, mēlītes darbs. Un ne mazāk svarīga ir viņu spēja šīs prasmes apvienot izpildījumā. 30–30 šaušanas tests var sniegt priekšstatu arī par munīcijas un šautenes darbību. Ja sportistam ir slikti rezultāti 30–30 šaušanas testā vai arī viņš laika gaitā nav attīstījies un testā uzrādījis labākus rezultātus, treneriem vajadzētu sev pajautāt, kura (-as) prasme (-es) nodrošina sportista rezultātu; kura sportista darbība, ko es varu redzēt savām acīm. Lai iegūtu vairāk atbilžu par to, ko sportisti dara gadījumā, ja nevarat izprast, kas viņus izaicina visvairāk, iespējams izmantot arī lāzersistēmu, piemēram, „Scatt” sistēmu. Tā arī sportistam var palīdzēt labāk izprast savu sniegumu. Lai iegūtu optimālu rezultātu un labāko iespējamo atbildi, sportistam šajā testā jāizmanto sava sacensību munīcija. Testu var izmantot kā sportistu attīstības pārbaudi, bet arī kā labu treniņu, attīstot precizitāti un sportistu spēju veikt precīzus šāvienus. Precizitāte ir nozīmīga šaušanas snieguma daļa.

Snieguma prasības 30–30 šaušanas testā 17–18 gadu vecumā

Guļus: 275 punkti.

Stāvus: 210 punktu.

Kopējais punktu skaits: 485 un vairāk.



Kā tīrīt šauteni

Kāpēc tīrīt šauteni

Šautene ir mehānisks instruments, un, lai nodrošinātu tā precizitāti un darbību, tam nepieciešama apkope. Ir svarīgi, lai stobrs būtu tīrs un stobra precizitāte būtu visaugstākajā iespējamajā līmenī. Mērķis ir saglabāt šauteni vislabākajā iespējamajā līmenī maksimāli ilgi. Šautenes un stobra precizitātei nevajadzētu būt par iemeslu vājam sportista sniegunam.



Izmantojiet bronzas otu vai auklu ar dažiem eļļas pilieniem. Sausā tīrīšana veicama ar tīrīšanas salveti.

Galvenā tīrīšana (pēc 3000 šāvieniem)

Vispirms notīriet šauteni, kā to darāt ikdienā. Izmantojiet lielu salveti (tai vajadzētu būt nedaudz stingrai, tomēr tādai, lai to varētu iestumt), piesūciniet salveti ar „Gold Medallion”. Izmantojiet 2–3 tīras salvetes ar vienu kociņu. Beigās veiciet ikdienas tīrīšanu. Atskrūvējiet aizbīdņi un notīriet arī to. Jums ir jāizmēģina, kas jūsu šautenei der vislabāk, kad ir auksts, – vai aizbīdņis vislabāk slīd ar plānu tauku kārtu, grafīta tauku kārtu, eļļas kārtu vai sauss uz bīdāmajām daļām.



Šāutenes glabāšana īsu laiku

Veiciet ikdienas tīrīšanu, bet pēc sausās tīrīšanas vienu salveti ar eļļas pilienu vienu reizi izvirziet cauri stobram. Tad veidosies plāns eļļas slānis, kas aizsargās stobru.

Pirms lietošanas cauri stobram vienu reizi izvirziet vienu sausu salveti.

Uzglabājiet šauteni saskaņā ar uzglabāšanas kārtību, kā arī uzglabājiet to ar eļļu stobrā. Uzglabājiet šauteni ar priekšējo tēmēkli uz leju (lai papildu eļļa iztek pa stobru, nevis ietek mehānismā; varbūt ne tik svarīgi biatlona šautenēm).



Pēc tam kad šautene ir bijusi slapja, neaizmirstiet to izjaukt un ļaut tai nožūt atvērta (atvērti sniega vāki, aizbīdņi). Pārbaudiet, vai katra skrūve ir cieši pievilkta un vai dioptrs, priekšējais tēmēklis un priekšējā tēmēkļa gredzens ir cieši pievilkti. Vienmēr ņemiet līdzi papildu adatu un papildu detaļas, kas jums var būt nepieciešamas. Regulāra tīrīšana un katras šāutenes daļas pārbaude ir svarīga, lai ar šauteni nenotiktu nekas negaidīts, jūs to

varētu kontrolēt un koncentrēties uz svarīgo. Tīrīšanas mērķis ir iespējami ilgāk saglabāt stobra un šautenes precizitāti un nodrošināt precizitāti augstā līmenī.

Kad tīrāt stobru, pārbaudiet, vai kociņš gludi un vienmērīgi slīd stobra iekšpusē. Ja stobra iekšpusē ir kāda vieta, kur kociņš neslīd, tur var būt noticis sprādziens ūdens vai smilšu dēļ, kas nokļūst līdz lodei un pēc tam eksplodē stobra iekšpusē. Atkarībā no tā, kurā stobra vietā tas ir noticis, stobrs var zaudēt precizitāti, un tas ir jāmaina, taču stobrs ir jāpārbauda. Ja tas atrodas apmēram 20 cm uz priekšpusi no kameras, tā ir sliktākā vieta. Ja tas atrodas tālāk prom no kameras, tas joprojām var būt kārtībā. Taču jebkurā gadījumā tas ir jāpārbauda – vienkārši ieviesiet ieradumu to ievērot.

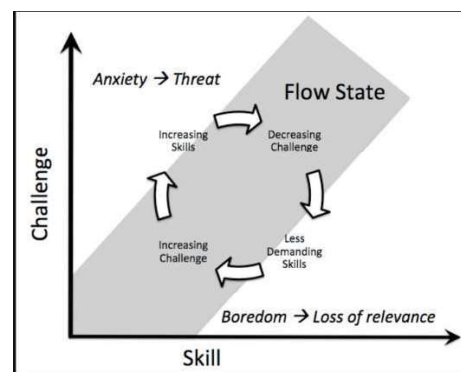
Tīrīšanas procedūru izstrādājis Lāšs Aksels Nīgors (*Lars Axel Nygård*), bijušais elites šāvējs, norvēģu treneris, „Military Rifle Team” un „Gunsmith” (strādā Norvēģijas biatlona komandas labā) un Trunns Hjells (*Trond Kjøll*), bijušais elites šāvējs un bijušais komandas „Norwegian Rifle and Biathlon Team” treneris, un tas ir balstīts uz viņu 30 gadu pieredzi un dokumentēts, izmantojot borta tēmēkli (kamera, lai skatītos stobros).

4. solis. 19–23 gadi

HANNES ŠAUŠANAS FILOZOFIJA: NOSLĒPUMI – TIEŠI UN ATKLĀTI

PAMATA FILOZOFIJA

- Strādāt tik smagi un tik daudz, cik vien ķermenis ir spējīgs veikt un darīt, kad prāts ir kaut kur citur vai ir pārslodzes stāvoklī no iekšējā un (vai) ārējā spiediena.
- Spiediena vai nervozitātes sajūta ir laba zīme, kas vēsta tikai to, ka patiešām vēlaties gūt panākumus. Ikviens reizēm jūtas nedroši. Pārvērtiet savu nedrošību par savu stipro pusi!
- Nekad nemēģiniet šaut tā, kā neesat trenējies šaut.
- Mērķējiet droši un stabili! Lai viss izdotos, tad brīdī, kad atrodaties uz šaušanas paklāja, centieniem trāpīt pa mērķiem ir jābūt vissvarīgākajam dzīvē. Atmetiet visas citas domas, izņemot mērķi, un mērķējiet uz to maksimālā koncentrācijā.
- Kad atrodaties uz šaušanas paklāja, jūs esat viens. Šajā situācijā tikai jūs varat sev palīdzēt. Jūs izvēlaties, kā rīkoties. Tāpēc ir svarīgi sniegt rīkus un zināšanas, lai varētu pieņemt pareizus lēmumus un rīkoties pareizi.
- Uzņemieties atbildību par savu karjeru. Uzdrošinieties sevi izaicināt un, apgūstot savu sporta veidu, neaizmirstiet atrast pareizo izjūtu. Jūs, sportists, vienmēr centīsieties kļūt labāks, un, ja jūs pievērsīsieties tikai tam, kas jums jāuzlabo, un aizmirsīsiet to, kas jums patiešām labi padodas un ko jūs pārvaldāt, tad jūs nonāksiet tikai baiļu un (vai) viduvējības zonā. Tā ka viss ir atkarīgs no paša. Katru mēnesi vienu reizi atzīmējiet kalendārā atbildes uz šādiem jautājumiem: kā esmu uzlabojis savas prasmes un cik daudz dziļāk savu sporta veidu esmu apguvis pēdējā mēneša laikā? Cik liels izaicinājums tas man ir bijis? Vai starp šīm divām atbildēm ir līdzsvars?
- Neaizmirstiet izklaidēties. Lai gan sports ir jūsu profesionālais darbs, dzīvē joprojām ir daudz visa kā nopietnāka. Nezaudējiet perspektīvu!



PIRAMĪDA



1. solis – motivācija: jums ir jāgrib darīt to, ko jūs darāt. Ar biatlonu jūs nodarbojaties, cerams, tāpēc, ka tas ir labākais, ko varat iedomāties darīt. Dažreiz ir vienkārši jāstrādā, bet kopumā sportošanai jābūt jaučiai un patīkamai nodarbei.

2. solis – mentālās, garīgās prasmes: koncentrēšanās un disciplīna. Koncentrācija – spēja izslēgt visu pārējo un fokusēties tikai uz kaut ko vienu. Disciplīna – spēja kontrolēt un vadīt koncentrēšanos. Muskuļu atslābināšana – spēja ātri pāriet no saspringta, strādājoša muskuļa uz atslābinātu līdz pareizam līmenim. Tās ir trīs vissvarīgākās prasmes, kas jāapgūst šaušanas jomā.

Citas garīgās prasmes ir pašpārliecinātība, stresa pārvarēšana un motivācijas uzturēšana – šīs prasmes ir vairāk individuālas un atkarīgas no jūsu personīgajām stiprajām un vājajām pusēm.

3. solis – šaušanas pozīcija „Statīvs”. Stingrs vai nestingrs? Vai jūsu šaušanas pozīcijas atvieglo vai apgrūtina elpošanu, atslābināšanos, mērķēšanu un mēlītes nospiešanas darbību?

Mēs nodalām ārējo pozīciju un iekšējo pozīciju:

- ārējā pozīcija – redzamās pozīcijas, ciktāl tas ir novērojams no ārpuses;
- iekšējā pozīcija attiecas uz visu muskuļu sasprindzinājumu, spēku un spiediena attiecībām pozīcijā. Galvenie faktori ir līdzsvars un muskuļu spriedzes kontrole. Ja ir grūti, ir viegli pievēlties, uzticoties tikai savai sajūtai, jo pēc kāda laika lēnām iziet no pozīcijas ir viegli. Bet dažos periodos sajūtu var izmantot. Tikai neaizmirstiet arī par dažiem konkrētiem kontrolpunktiem.

4. solis — elpošana, atslābināšanās, tēmēšana, mēlītes nospiediens.

Elpošana: pareiza elpošana no garīgās pārslēgšanās atzīmes (atzīme, ko veicat aptuveni 100 metrus pirms šaušanas zonas, šaušanas paklāja) — sāciet kontrolēt elpošanu, elpojiet tā, lai sasniegtu pareizu relaksācijas līmeni pirms pirmā šāviena.

Atslābināšanās: vilnis, kas virzās caur kreiso roku un kreiso plaukstu, labo plecu un galu galā labo roku, lai jūs būtu atslābis līdz pareizajam līmenim, jo īpaši šajās ķermeņa daļās. Atcerieties, ka šautene, saskaroties ar šīm ķermeņa daļām, ir ļoti jutīga pret muskuļu sasprindzinājuma izmaiņām. Ja neizdosies atslābināties pareizi, trāpījuma vieta mainīsies, lai gan mērķēšana izskatās pareiza. Svarīgākais, ar ko jāstrādā? Biatlona grūtākā daļa? Varbūt.

Mērķēšana: lietojiet vārdu, kas raksturo, kā izskatās jūsu pareizā mērķa attēls, piemēram, guļus stāvoklī — „apaļš”, „vidū”, „mērķī”. Jums tas jāatkārto daudzreiz, lai smadzenes varētu pazīt pareizo attēlu, kad prāts jau ir noguris. Tas pats attiecas uz stāvēšanu. Uzzīmējiet attēlu, kā jūsu ideālais mērķis izskatās stāvēt. Un atkārtojiet, atkārtojiet, atkārtojiet! Atcerieties arī, ka katru reizi, kad šaujiet, jātrāpa mērķī tieši tādā pašā virzienā un ar tādu pašu ātrumu. Esiet precīzs!

Mēlītes darbība sastāv no trim daļām:

- 1) mēlītes punkts;
- 2) nospiediens (šāviņš tiek izvadīts);
- 3) pēcturēšana, sekošana. Pēcturēšana, sekošana ir brīdis, kad mēs vispirms sākam kļūt nevērīgi. Taču tā ir vissvarīgākā mēlītes darbības daļa. Tā var saglābt šāvieni, ja mēlītes darbības pirmā daļa nav perfekta. Vienmēr veiciet pēcturēšanu, sekošanu, turot pirkstu nekustīgi, „ieskatiet” lodi mērķī (tā, lai metāls paceļas uz augšu) un pirms pārlādēšanas sekojiet atsietena ciklam uz augšu un uz leju. Trenējieties, lai pēc pārlādēšanas iespējami vairāk virzītos tieši mēlītes punkta virzienā bez šāviena veikšanas.

5. solis — šaušanas procedūra: tā nozīmē visu prasmju apvienošanu bez laika zaudēšanas.

Šā soļa mērķis ir elpot vairāk un 5–6 sekundes apturēt elpošanu, pēc aizzurēšanas aizzurot vēl 1–5 sekundes, un tas ir nepieciešams, lai sajustu izmaiņas muskuļu sasprindzinājumā un strādātu ar spēju būt atslābinātam ilgāk, nekā nepieciešams. Parasti pirmā vieta ķermenī, kur jūtama spriedze, to darot, ir arī pirmā vieta, kur jūtama spriedze, kad šaujiet sacensībās. Pietiek tikai apzināties šo sajūtu, lai to labotu.

6. solis — sacensību risinājums: tas nozīmē apvienot visas prasmes ar tādu pašu fizisko ietekmi uz ķermeni (galva, muskuļi, elpošana) un tādu pašu laika grafiku, kā tas jādara sacensībās. Atcerieties, ka vienmēr ir jābūt plānam A, plānam B, plānam C utt. Esiet sagatavojies!

Viss šajā piramīdā minētais ir jātrenē, un ar to ir jāstrādā tik daudz, lai ķermenis spētu to paveikt pat tad, kad ķermenis un prāts nav vienoti, — ķermenim vienkārši jāspēj īstenot sacensību gaita. Tam nepieciešams ļoti daudz (!) treniņu. Atcerieties: ja piramīdas pamats nav ļoti stabils, piramīda sabruks, kad uzliksiet pēdējo akmeni. Piemērs: cilvēkam, kuram šaušana ir hobijs, pietiek ar nespēju parādīt savu labāko sniegumu, lai kādu dienu iedomātos, ka varbūt vajadzēja darīt ko citu, nevis šaut. Ja ir šaubas (kaut viena doma) par to, ka varbūt paņemt brīvdienu, nevis doties uz šautuvi, tas ir pietiekami, lai nespētu parādīt savu labāko sniegumu, — jo 1. solī ielikta motivācija nav tik spēcīga un stabila, kādai tai vajadzētu būt.

ŠAUŠANAS SARAKSTS: KAS JĀKONTROLĒ, KAD RUNA IR PAR ŠAUŠANU

Atcerieties: ar visu var strādāt.

Koncentrācija

Spēja izslēgt visas citas domas, izņemot koncentrēšanos uz pareizu mērķēšanu un pareizu mēlītes darbību. Tam vajadzētu būt vissvarīgākajam.

Koncentrācijas trenēšanas veidi:

- šaušanas nodarbības pašas par sevi ir koncentrēšanās treniņš;
- citi veidi, kā to trenēt, — apzinātības treniņš, var izmantot progresīvo relaksāciju vai koncentrēties uz vienu konkrētu lietu, ko redzat vai jūtat, piemēram, kā ejot jūtama zeme zem kājām; skatoties uz koku un pētīt, kā tas izskatās, kā smaržo, kāda ir tā krāsa, kāds ir lapu izmērs utt.

Garīgās pārslēgšanās atzīme

Atzīme, kurā savu uzmanību pārorientējat no slēpošanas uz šaušanu. Vispirms pārbaudiet galveno vēja virzienu. Kontrolējiet elpošanu, dziļi ieelpojiet līdz pat vēderam un ikreiz, kad izelpojat, atslābiniet ķermeņa augšdaļu. Pirms šaušanas elpojiet tā, lai ķermenis būtu iespējami atslābinājies, un, cik iespējams, samaziniet sirdsdarbības ātrumu. Pārbaudiet vēja karodziņus visā šautuvē un īpaši pie mērķa, kad tuvojaties šaušanas paklājam. Sasniedzot šaušanas paklāju, pievērsiet skatienu savam mērķim, kas palīdzēs atņemt visas citas domas. Īpaši svarīgi tas ir stāvēt, kad dabiskā sejas pozīcija ir pret personu, kura atrodas priekšā.

Elpošana

- Atcerieties, ka vienmēr ir jābūt plānam A, plānam B, plānam C utt.
- Trīs ieelpas pirms pirmā šāviena. Vai process kā guļus, tā stāvus ir tāds pats?
- Divas dziļas ieelpas, viena ne tik dziļa un ne tik ātra izelpa pēdējā piegājienā. Izelpojot pēdējā elpas vilnī vienmēr saglabājiet atslābināšanas vilni kreisajā rokā un (vai) delnā, labajā plecā un kontrolējiet satvērienu.
- Plāns A: 1 ieelpa no 1. līdz 5. šāvienam. Tas pats laiks elpas aizzurēšanai un pareiza mērķa atrašanai (pārbaudiet mērķa attēlu, tam vajadzētu būt pareizam, ja elpojat un aizzurat elpu pareizi). Tātad plāns ir tāds, ka elpošana un mērķa attēla atrašana automātiski notiek kopā. Ja tā nenotiek, mērķa attēls ir vissvarīgākais (plāns B?).

- Izmantojiet elpošanu no garīgās pārslēgšanās atzīmes, lai sasniegtu pareizu atslābināšanās līmeni, ierodoties pie šaušanas paklāja. Ir par vēlu sākt ar to strādāt, kad nonākat pie šaušanas paklāja.

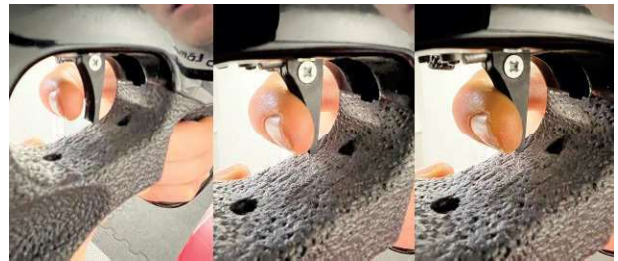
Mērķēšana

- Pareizs mērķēšanas attēls guļus — apaļš (?). Atrodiet vārdu, kas raksturo jūsu ideālo attēlu.
- Pareizs mērķēšanas attēls stāvus — melns un (vai) gana liels mērķis (?). Atrodiet vārdu, kas raksturo jūsu perfekto, gana labo attēlu stāvus. Uzzīmējiet zīmējumu, kā, jūsuprāt, jāizskatās vēlamajam mērķēšanas attēlam un kā šautenei vēlams pārvietoties no pirmā mērķa, no pirmā uz otro utt.



Mēlītes darbība

Tik daudz nospiedienu, cik vien iespējams veikt uzreiz (!) pēc pielādēšanas. Nospiediet pirkstu taisni aizmugurē. Veicot pēcturēšanu, sekošanu, turiet pirkstu nekustīgi, līdz priekšējais redzamības gredzens nonāk pie mērķa, un redziet un (vai) skatieties, kā lode iešaujas mērķī. 1 sek. pēcturēšana, sekošana.



Ritms

Plāns A: aptuveni 12–17 sekunžu no pirmā šāviena līdz pēdējam šāvienam guļus pozīcijā. Vēl nekoncentrējieties uz ritmu stāvus. Tas nāks vēlāk. Pašlaik svarīgāks ir līdzsvars un mērķa attēls.

GARĪGIE TRENINI

IEVADS APZINĀTĪBĀ

Sniegums notiek šeit un tagad, tieši šajā mirklī. Iespējams, jums ir nācies piedzīvot, ka viss vienkārši notiek un pēc tam, kad viss bija beidzies, jūs vairs neatceraties, ko darījāt. Tas var būt gan ļoti labs sniegums, gan arī pretēji — pilnīga katastrofa. Ja tas ir labs sniegums, sporta psiholoģijā to sauc par plūsmu. Ja tas ir katastrofāls sniegums, to sauc par slāpēšanu. Mēs cenšamies atrast plūsmas stāvokli, bet pārāk bieži apmaldāmies citās domās vai koncentrējamies uz lietām vai neparedzētiem notikumiem, ko nevaram kontrolēt. Tikai ar kaut ko vienu pietiek, lai mēs ieslīgtu haosa un negatīva iekšējā dialoga stāvoklī. Savu uzdevumu pietiekami laba veikšana kļūst par cīņu. Tāpēc ir svarīgi enerģiju tādām domām neizmantot. Mēs nevaram tās pavisam izmest no prāta, bet varam izvēlēties par tām nedomāt. Un tieši tāpēc ir svarīgi pietiekami labi apgūt tehniskās iemaņas, lai pat tad, ja šāda situācija rodas, joprojām būtu iespējams darboties pareizi.

Ja mēs pievēršam uzmanību domām, kam nav nekāda sakara ar mūsu tehnisko veikspēju, vai ja mums ir pārāk daudz uzdevumu, kas saistīti ar mūsu tehnisko veikspēju, tas parasti izraisa stresu, jo mēs jūtam, ka nespējam kontrolēt situāciju. Savukārt tas rezultējas nepareizā elpošanā: mēs sākam vairāk elpot tikai ar krūtīm, nevis elpojam dziļi līdz pat vēderam. Elpošana tikai ar krūtīm aktivizē simpātisko nervu sistēmu, kas ir saistīta ar cīņas, bēgšanas vai sastingšanas reakciju. Tas paātrina sirdsdarbību, sasprindzina muskuļus un aktivizē smadzenes, lai tās noticētu, ka aiz stūra draud briesmas. Ja plecu, kakla, roku un kāju muskuļi savelkas un paātrinās arī sirdsdarbība, tad mēs sasniedzam galveno šaušanas izaicinājumu, jo palielināts muskuļu sasprindzinājums jūsu kontaktpunktos ar šauteni mainīs šautenes atsitienu. Sekas ir šāviena nenonākšana paredzētajā vietā. Mērķēšanas attēls izskatās labi, bet šāviens nenonāk tur, kur gaidīts, jo ir mainījies atsitiens. Palielināts kāju un augšstilbu sasprindzinājums maina līdzsvaru stāvus, tāpēc arvien vairāk un vairāk notiek kustība šautenē. Palielināts kustību daudzums izraisa vēl lielāku adrenalīna pieplūdumu un vēl lielāku muskuļu sasprindzinājumu, jo smadzenes piefiksē, ka notiek kaut kas nevēlams. Un, ja nav konkrēta plāna, kurā paredzēta precīza rīcība un noteikumi, kā elpot, kā atslābināties, kā strādāt ar mēlīti, mēs nonākam apburtajā lokā un, visticamāk, pieļausim vēl vairāk kļūdu.

1. NEDĒĻA	1. diena	Elpošana sēdus, 10 min.		Kopā: 50 minūtes	
	2. diena	Elpošana sēdus, 10 min.			
	3. diena	Elpošana sēdus, 10 min.			
	4. diena	Elpošana sēdus, 10 min.			
	5. diena	Elpošana sēdus, 10 min.			
2. NEDĒĻA	1. diena	Elpošana sēdus, 10 min.	Tests? *	Kopā: 1 stunda 25 minūtes	*(intervāli vai testa skrējiens ar pašnovērtējumu no 1 līdz 10 par to, kāda ir jūsu koncentrēšanās spēja)
	2. diena	Elpošana sēdus, 15 min.			
	3. diena	Elpošana sēdus, 10 min.			
	4. diena	Elpošana sēdus, 15 min.			
	5. diena	Elpošana sēdus, 10 min.			
	6. diena	Elpošana sēdus, 15 min.			
	7. diena	Elpošana sēdus, 10 min.	Izvēles nodarbība		
3. NEDĒĻA	1. diena	Elpošana sēdus, 15 min.		Kopā: 1 stunda 25 minūtes	
	2. diena	Elpošana sēdus, 10 min.			
	3. diena	Elpošana sēdus, 15 min.			
	4. diena	Elpošana sēdus, 10 min.			
	5. diena	Ķermeņa skenēšana, 10 min.			
	6. diena	Elpošana sēdus, 15 min.			
	7. diena	Ķermeņa skenēšana, 10 min.	Pēc izvēles		
4. NEDĒĻA	1. diena	Elpošana sēdus, 10 min.		Elpošana sēdus, 60 minūtes / Ķermeņa skenēšana, 40 minūtes	
	2. diena	Elpošana sēdus, 20 min.			
	3. diena	Ķermeņa skenēšana, 20 min.			
	4. diena	Elpošana sēdus, 10 min.			
	5. diena	Elpošana, 20 min.			
	6. diena	Ķermeņa skenēšana, 20 min.			
	7. diena	Elpošana sēdus, 10 min.	Pēc izvēles		
5. NEDĒĻA	1. diena	Elpošana sēdus, 20 min.		Elpošana sēdus, 80 minūtes / Ķermeņa skenēšana, 60 minūtes	*(intervāli vai testa skrējiens ar pašnovērtējumu no 1 līdz 10 par to, kāda ir jūsu koncentrēšanās spēja)
	2. diena	Ķermeņa skenēšana, 20 min.			
	3. diena	Elpošana sēdus, 20 min.			
	4. diena	Ķermeņa skenēšana, 20 min.			
	5. diena	Elpošana sēdus, 20 min.			
	6. diena	Ķermeņa skenēšana, 20 min.			
	7. diena	Elpošana sēdus, 20 min.	Tests? *		

Nervu sistēmas daļa, kuru vēlaties aktivizēt ikdienā, ir pretēja tai sistēmai (simpātiskajai), kas kontrolē cīņas vai bēgšanas reakciju. Pretējo sistēmu sauc par parasimpātisko, un tā kontrolē pārtraukumu, atpūtu un gremošanu. Tātad savā darbā varat mēģināt attēlot trīs dažādas metodes.

1. Apmācība: jums ir jādomā un jāpārdomā, kā katru dienu uzlabot savus treniņus, un uz šo procesu jācenšas skatīties ar zinātkāri. Arī jūs ikdienas treniņos noteikti esat jutušies nomākti par neizdošanos, nomākti, ka nekas neuzlabojas un ka pieļaujat kļūdas. Mēs visi tā jūtamies. Bet, ja šo procesu spēsim pagriezt otrādi, paskatīties uz to ar zinātkāri, centīsimies to izbaudīt un būsim atvērti mācībām, tas ietekmēs mūsu ķermeni un prātu citādi arī tāpēc, ka pārmērīgi neizmantosim savu simpātisko nervu sistēmu (cīņa, bēgšana, sastingšana).

2. Atpūta un dzīve ārpus biatlona. Ja netrenējamies, vēlamies aktivizēt parasimpātisko — atpūtas, gremošanas un pārtraukuma — sistēmu. Ir nepieciešama taktika, lai nonāktu tādā prāta stāvoklī. Būtu labi, ja jums būtu hobijs, ar ko nodarboties, kad netrenējaties. Tas var būt jebkas, tikai nekas tāds, kas atgādina biatlonu vai treniņus. Taču ir nepieciešama cita taktika, jo ir dabīgi, ka arī starp nodarbībām rodas domas, kas saistītas ar biatlonu, un domas, kas aktivizē cīņu vai bēgšanu. Un tieši te noder apzinātības treniņš, jo tas palīdzēs uzveikt šīs domas, neaktivizējot simpātisko nervu sistēmu, — jūs varēsiet domāt par tām, savā ķermenī neizraisot nekādus procesus. Apzinātība nozīmē ļaut šīm domām nākt, ļaut tām būt un ļaut tām pāriet, neizraisot nekādus procesus savā ķermenī. Tāpēc, kad veiksi apzinātības treniņu, atcerieties: pieņemiet to, ko domājat, jūsu domas ir tikai domas, un tās pat var nebūt patiesas. Lai tās ir, un pieņemiet, ka tās ir.

3. Taču sacensībās, lai uzsāktu cīņu, jums ir nepieciešama tieši simpātiskā sistēma un cīņas vai bēgšanas reakcija. Nepieciešams adrenalīns labam sniegunam. Izaicinājums ir nodrošināt precīzu adrenalīna daudzumu, lai panāktu savu labāko sniegumu. Pārāk liels muskuļu sasprindzinājums negatīvi ietekmē gan šaušanu, gan slēpošanu, jo palielināts muskuļu sasprindzinājums ietekmē arī tehnisko sniegumu uz slēpēm, tādējādi samazinās darba ekonomija un slēpošana kļūs neefektīvāka. Lai atrastu līdzsvaru, ir jāizmanto iepriekšējā pieredze: padomājiet, par ko domājat iepriekš, kad izdevās parādīt savu labāko sasniegumu? Ko izjutāt? Ko darījāt pirms šiem sasniegumiem? Un par ko esat domājis, kad esat parādījis vissliktāko sniegumu? Ko jutāt? Ko darījāt? Un tad jums būtu jāizveido taktika, kas līdzinās tai, ar kuru uzrādījāt vislabāko sniegumu. Vissvarīgākais: **ARĪ ŠĪS PRASMES IR JĀTRENĒ.** Atkal un atkal, un atkal. Izstrādāriet plānu, trenējieties saskaņā ar to, izstrādāriet plānu B, plānu C utt.

Galvenā doma: apzinātība nozīmē būt klātesošam, koncentrēties tieši šeit un tagad. Tādējādi apzinātība būs pamats citām garīgajām tehnikām, ko varat izmantot treniņos. Tādēļ ir prātīgi sākt ar to. Pēc dažām nedēļām vai mēnešiem var paņemt treniņu pārtraukumu un pēc vajadzības sākt atkal. Kopumā pieredze rāda, ka ir nepieciešamas vismaz sešdesmit 7–10 minūšu nodarbības, lai sāktu to apgūt. Iespējams, efektu pamanīsiet dažas nedēļas vai dažkārt mēnešus pēc tam, kad būsiet sākuši šāda veida treniņus.

Apzinātības treniņu plāna piemērs. Nav tik svarīgi, kā plānojat savas nedēļas un nodarbības; svarīgi ir tas, ka jūs to darāt un ka katru nedēļu tam atvēlat noteiktu laiku, stundu skaitu.

CITAS GARĪGO TREIŅU METODES

Esam sākuši runāt par iztēli, vizualizāciju, un šo metodi vēlamies izmantot, lai uzlabotu stresa pārvaldību, enerģijas pārvaldību, uzmanības kontroli un pašpārliecinātību šaušanā. Tas labāk izdarāms, apsēžoties klusā, mierīgā vietā un aizverot acis. Sāciet sajūst savu elpošanu tādu, kāda tā ir.

Varat izmantot vēl dažādas nodarbības.

1. Aizveriet acis. Elpojiet dziļi, četras sekundes ieelpojot un četras sekundes izelpojot, atkārtojiet, līdz esat dziļi atslābis. Vizualizējiet piecus perfektus šāvienus: elpošana, atslābināšanās, sastingšana, mērķēšanas attēls un mēlītes darbība; izmantojiet savu sacensību risinājumu. (Vispirms pieci guļus, tad pieci stāvus.) Pārliecinieties, ka jūs izmantojat savu sacensību risinājuma plānu — varat to pierakstīt, pirms sākat šo nodarbību.

2. Aizveriet acis. Elpojiet dziļi, četras sekundes ieelpojot un četras sekundes izelpojot. Atkārtojiet, līdz esat dziļi atslābis un koncentrējies. Izmantojot vizualizāciju prātā un apgalvojuma vārdus vai teikumus, iztēlojieties sajūtu, ko vēlaties izjust sacensībās. Varat izmantot arī labu iepriekšējo sasniegumu videoierakstus. Teikumu piemēri: „Es esmu pilnīgi atslābis un pārliecināts, zinu, ko darīt. Šaušana ir tikpat viegla kā treniņos.” Vizualizējiet piecus perfektus šāvienus: elpošana, atslābināšanās, sastingšana, mērķēšanas attēls un mēlītes darbība. Saglabājiet labas sajūtas starp šāvieniem un izmantojiet iekšējo dialogu, lai sev teiktu: „Šis bija labs šāviens, man viss izdodas.” (Vispirms pieci šāvieni guļus, tad pieci stāvus.)

3. Aizveriet acis. Elpojiet dziļi, četras sekundes ieelpojot un četras sekundes izelpojot. Atkārtojiet, līdz esat dziļi atslābis. Vizualizējiet sacensības no sākuma līdz beigām. Strādājiet, pārliecināti apzinoties apkārtējo vidi. (Mainiet vizualizējamās nodarbības: sprints, komandu starts, individuālais starts utt.) Vizualizējiet piecus perfektus šāvienus ar sacensību risinājumiem: vispirms piecus šāvienus guļus, tad piecus stāvus. Iedomājieties, ka jūsu mērķis paceļas uz augšu: kā un ko jūs domājat un sakāt sev, izmantojot iekšējo dialogu.

4. Visa diena: vizualizējiet visu sacensību dienu ar šādiem savas darbības punktiem (aizpildiet to ar savām darbībām un sakārtojiet tās pareizā secībā):

- sacensību laukuma izvēle;
- brokastis;
- izbraukšana;
- ierašanās;
- laikapstākļi un to ietekme;
- pārgērbšanās, izvēloties pareizo ekipējumu;
- slēpošanas izmēģinājums;
- šautenes pārbaude;
- nonullēšana:
 - tikpat viegli kā treniņos,
 - galvenais vēja virziens,
 - starta gaidīšana un pieredzes izbaudīšana;

- iesildīšanās;
- gaidīšana (ja tāda ir);
- iespējamās citu domas (ko citi varētu teikt, un kā jūs neuztrauc tas, ko viņi saka, jūs vienkārši ļaujiet tam paslīdēt garām);
- neparedzēti notikumi (tam nav nozīmes, jo jūs joprojām esat pilnīgi mierīgs);
- skatītāji;
- mediji;
- došanās uz startu (pēc tam pārejiet tieši uz garīgās pārslēgšanās atzīmi);
- došanās uz šautuvi:
 - elpošana,
 - skatīšanās uz vēja karodziņiem,
 - ķermeņa atslābināšana,
 - koncentrēšanās uz mērķi,
 - optimāla sava sacensību risinājuma izpilde (mainiet vienu uzdevumu, kas saistīts ar jūsu pozīciju, un vienu uzdevumu, kas saistīts ar jūsu elpošanu, sastingšanu, mēlītes darbību, mērķēšanas attēlu VAI vienkārši šaujiet garīgajā plūsmā, kur jūs koncentrējaties, bet jums nav viena īpaša mērķa, viss vienkārši notiek viegli un perfekti).

5. Aizveriet acis. Elpojiet dziļi, četras sekundes ieelpojot un četras sekundes izelpojot. Atkārtojiet, līdz esat dziļi atslābis. Vizualizējiet sacensības no sākuma līdz beigām. Strādājiet, pārlicināti apzinoties apkārtējo vidi, bet tagad jūs tikai slēpojat. Vizualizējiet sevi ātrā kustībā un relaksēti uz slēpēm, lai slēpošana padodas relaksēti un spēcīgi un jūs uz slēpēm ar katru stūmienu slīdat ilgi.

Cik daudz vizualizācijas un apzinātības nepieciešams

Iesakām gan apzinātības treniņus, gan vizualizāciju sākt vasarā, ilgi pirms sezonas sākuma. Nepieciešamas aptuveni sešdesmit 6–10 minūšu nodarbības (ar variācijām), lai sāktu apgūt prasmi, un vēl vairāk, lai gūtu mācību efektu. Mācību efekts parasti izpaužas pēc vairākām nedēļām un varbūt pat mēnešiem. Nav nepieciešams visu gadu trenēt gan apzinātību, gan vizualizāciju: varat piecas sešas nedēļas trenēt apzinātību un pēc tam atpūsties no tās. Mēģiniet novērot, cik ilgi jūtat treniņa efektu.

Ieteiktu sākt ar apzinātību un pēc tam palielināt nodarbību skaitu, papildinot tās ar vizualizāciju, — tikai tāpēc, ka, šķiet vizualizēt ir vieglāk pēc tam, kad ir veikti apzinātības treniņi. Tad koncentrēšanās prasmes jau ir ietrenētas un varat sākt darbu ar vizualizāciju. Runājot par vizualizāciju, nav pareizas vai nepareizas atbildes uz jautājumu par to, kurās nodarbībās ir nepieciešams trenēties visvairāk, bet, protams, ja ir konkrēts mērķis, piemēram, čempionāts, vislabāk būtu pirms čempionāta pietiekami daudz reižu veikt nodarbību „Visa diena” (Nr. 4). Cik reižu ir pietiekami daudz? Atbilde: tik, cik jums ir nepieciešams. Lēšam, ka pirms čempionāta sākuma būs vismaz sešdesmit nodarbību. Kad jums jau ir pieredze, varat pielāgot nodarbību skaitu un katras nodarbības ilgumu. Tāpēc izmantojiet piezīmju grāmatiņu, lai pierakstītu savu mācību pieredzi.

MĒRĶU IZVIRZĪŠANA

Mērķi dod virzienu un motivāciju ikdienas treniņos. Savus mērķus vajadzētu sadalīt vairākos mērķos. Sāciet ar galveno nākamās sezonas mērķi, un, iespējams, jums ir arī kādi ilgtermiņa vai sapņu mērķi. Pierakstiet tos! Mērķis ir tikai sapnis, ja tam reālistiski nepievēršaties ar labu plānu, kā to sasniegt. Pēc tam kad esat pierakstījis savus ilgtermiņa vai sapņu mērķus, pierakstiet arī nākamās sezonas mērķus. Pārliecinieties, ka jums ir gan rezultātu, gan attīstības mērķi.

Varat izmantot veidlapu turpmākajā tekstā un aizpildīt to, tad varēsiet būt pārliecināts, ka ikdienas darbam ir virziens. Tas liks domāt par to, kas jums der vislabāk un kam ikdienas treniņos ir jābūt prioritāram, lai sasniegtu galvenos mērķus.

Regulāri aplūkojiet savus mērķus! Piestipriniet sarakstu pie sienas vai kur citur, kur to bieži redzēsiet.

Galvenie mērķi	Laiks (KAD)	Pasākumi, galvenās nodarbības
1.		>
2.		>
3.		>

Attīstība, starpposma mērķi

Mērķis	Laiks (KAD)	Pasākumi, galvenās nodarbības
1.		>
2.		>
3.		>

Šaušana

Šaušana	Laiks (KAD)	Pasākumi, galvenās nodarbības
1.		>
2.		>
3.		>

Fiziskā attīstība

Fiziskā attīstība	Laiks (KAD)	Pasākumi, galvenās nodarbības
1.		>
2.		>
3.		>

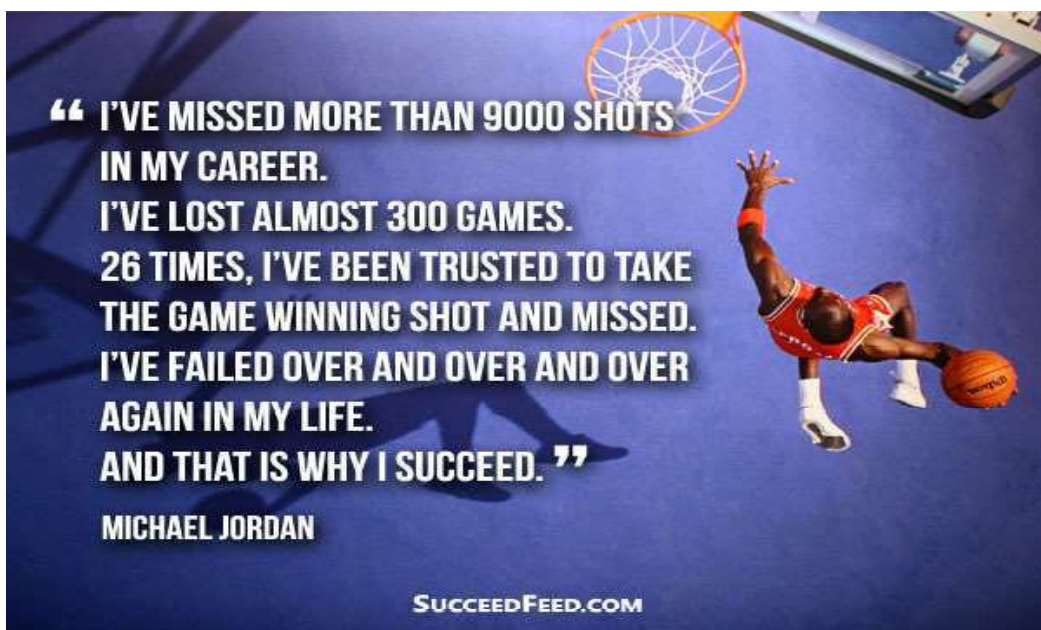
Slēpošanas tehnika

Slēpošanas tehnika	Laiks (KAD)	Pasākumi, galvenās nodarbības
1.		>
2.		>
3.		>

Veselība	Laiks (KAD)	Pasākumi, galvenokārt paveicamais
1.		>
2.		>
3.		>

Garīgā attīstība	Laiks (KAD)	Pasākumi, galvenokārt paveicamais
1.		>
2.		>
3.		>

Veidlapu izstrādājis Rogers Grubens (Roger Grubben)



„SAVAS KARJERAS LAIKĀ ESMU NETRĀPĪJIS VAIRĀK NEKĀ 9000 METIENOS. ESMU ZAUDĒJIS GANDRĪZ 300 SPĒLĒS. 26 REIZES MAN UZTICĒJA VEIKT SPĒLES IZŠKIRĪGO METIENU, BET ES NETRĀPĪJU. SAVĀ DŽĪVĒ ARVIEN UN ARVIEN, UN ARVIEN ESMU PIEDZĪVOJIS NEVEIKSMES. UN TIEŠI TĀDĒĻ ES GŪSTU PANĀKUMUS.”

MAIKLS DŽORDANS (MICHAEL JORDAN)

„SCATT” IESĀCĒJIEM:

sporta šāvēja **Katrīne Onesta Lunda** (*Katrine Aannestad Lund*)

Kādam nolūkam izmanto „Scatt”

„Scatt” galvenokārt ir šaušanas simulators, kas izseko katru jūsu kustību, kad mērķējat un kad nospiežat mēlīti. To iespējams izmantot, lai radītu izpratni par savu šaušanas kārtību (pamata darbs bez laika ierobežojuma radītas spriedzes — skatīt piramīdu) UN savu sacensību risinājumu, izmantojot šīs pamatprasmes:

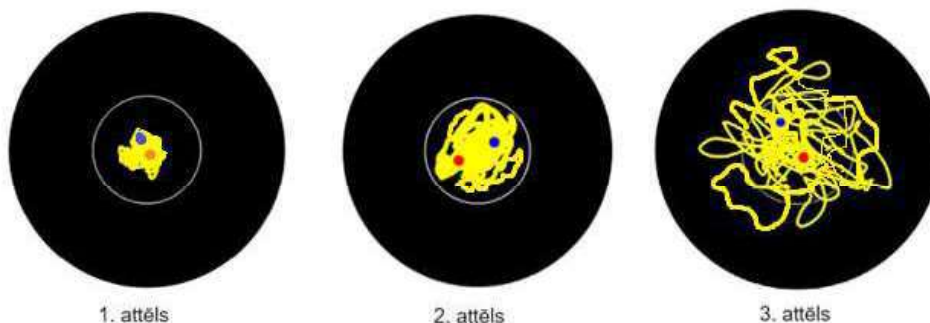


- elpošana,
- šautenes virziens,
- virziens uz mērķi šaušanas laikā (katru reizi tas pats modelis),
- turēšanas zona (var veikt testu gan guļus, gan stāvus),
- kustības modelis,
- sastingšanas laiks mērķējot,
- mēlītes pavilkšanas rezultāts (kas notiek, kad pavelkat mēlīti),
- atsitiens,
- pēcturēšana, sekošana.

Ar to var pārbaudīt savu aprīkojumu: šaut ar asiem šāvieniem, vai „Scatt” parāda labākus rezultātus nekā faktiskie šāvieni mērķī.

Treneris ar „Scatt” var sekot sportistam, lai veidotu kopīgu izpratni par sportista tehniku.

Guļus šaušanas tēmēšanas tehnika

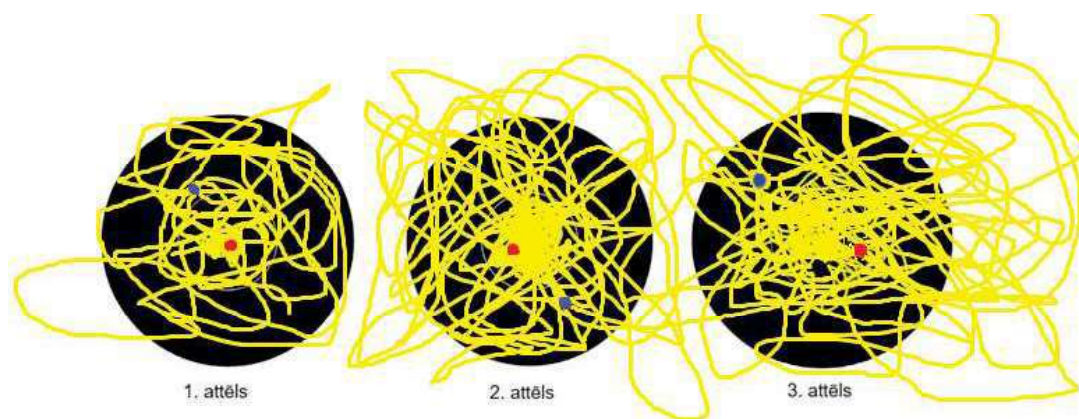


1. attēls: elites klases biatlonists.

2. attēls: labs biatlonists, kurš startē junioru vecuma grupā.

3. attēls: biatlonists, kurš tikko sasniedzis jauniešu vecuma grupu.

Stāvus šaušanas tēmēšanas tehnika



1. attēls: elites klases biatlonists.

2. attēls: labs biatlonists, kurš startē junioru vecuma grupā.

3. attēls: biatlonists, kurš tikko sasniedzis jauniešu vecuma grupu.

#: veikto šāvienu skaits

D: šāviena pozīcija

R: šāviena vērtība

T: laiks, kas tiek izmantots no šāviena reģistrēšanas mērķi līdz šāviena izšaušanai

10.0: noturēšanas laiks procentos, iekļaujoties (faktiski) 10,0 (ja izmanto ISSF 50 m mērķi), pēdējā sekundē pirms šāviena (mainiet izvēli uz to, kas ir vispareizākais biatlonam, piemēram, guļus mērķis – iekļaujoties aptuveni 8,3, bet, ja mērķis jūsu prasmēm ir pārāk augsts, izmantojiet to mazliet zemāku nekā sacensībās). Vajadzētu būt pēc iespējas tuvāk 100 %

10.5: noturēšanas laiks procentos (faktiski) ir 10,5 (ja izmanto ISSF 50 m mērķi) pēdējā sekundē pirms šāviena

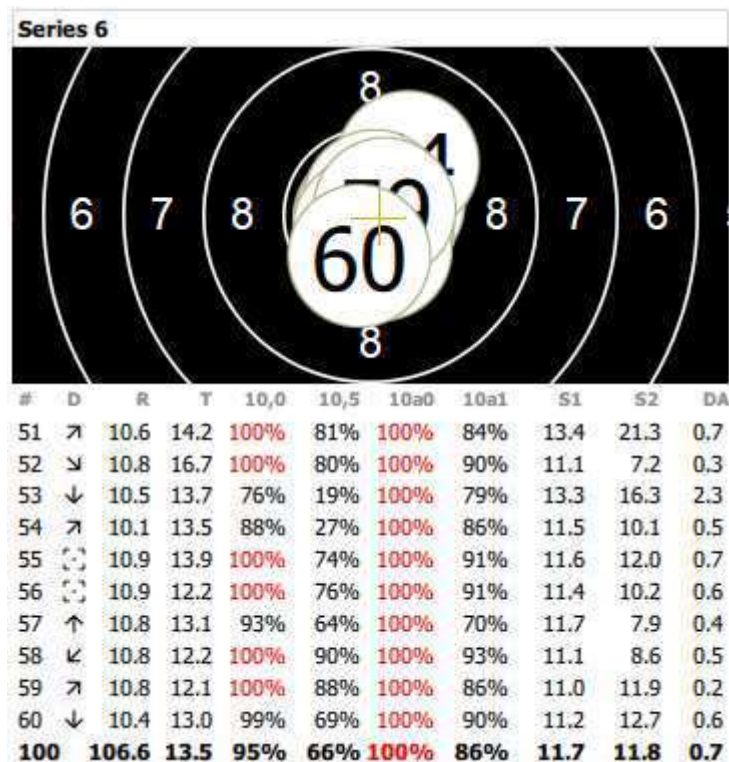
10a0: noturēšanas laiks procentos, iekļaujoties 10,0 (ja izmanto ISSF 50 m mērķi), ja tas ir centrēts. Jābūt iespējami augstākam

10a5: noturēšanas laiks procentos, iekļaujoties 10,5 (ja izmanto ISSF 50 m mērķi), ja tas ir centrēts

S1: mm/sek. – vidējais garums, pamatojoties uz frekvenci un to, cik lielā apgabalā turēšana notiek pēdējā sekundē (Varbūt mainīt uz mazliet ilgāku laiku? Pēdējās 2 sekundes? Pamēģiniet un skatieties!)

S2: mm / 250 m/s – vidējais garums, pamatojoties uz frekvenci un to, cik lielā apgabalā turēšana notiek pēdējās 0,25 sekundēs

DA: mēlītes darbības barometrs. Rāda attālumu milimetros starp turēšanu un izšautā šāviena centru. Jābūt iespējami zemākam



Kādēļ izmantot „Scatt”

Izmantojiet to, lai pozitīvi novērtētu šaušanu. Konstruktīvs lietojums un skatījums.

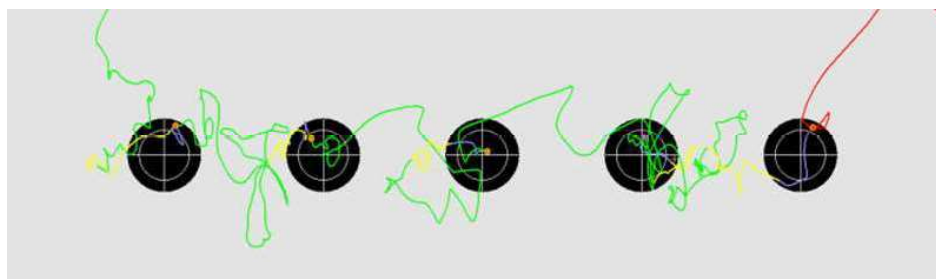
Strādājot ar sportista spēcīgajām pusēm un uzlabojot citus parametrus — pa vienam.

Pievērsiet uzmanību: vienmēr izceliet to, ko darāt labi („Scatt” rezultātā sliktam šāvienam joprojām var būt labs parametrs).

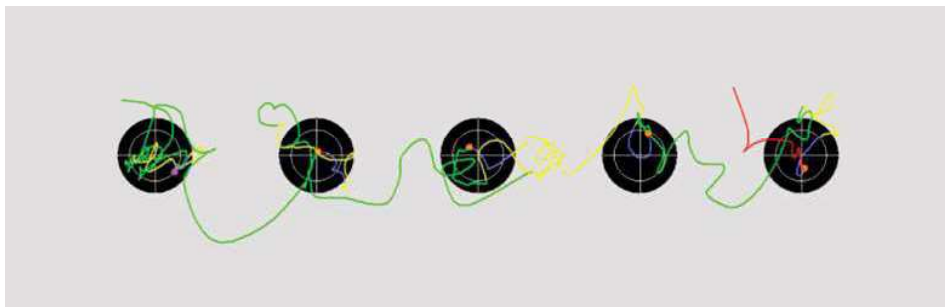
Trīs biatlonistu turēšanas, elpošanas, mērķēšanas, mēlītes darbības piemērs

Trīs sportisti veica intervāla nodarbību uz skrituļslēpošanas trenāžiera. Intervāls bija septiņas minūtes (aptuveni tikpat, cik viens aplis lielākajā daļā sacensību), un vidējais sirdsdarbības ritms bija aptuveni 90 % no maksimālā. Pēc septiņām minūtēm uz skrituļslēpošanas trenāžiera viņi nokāpa no trenāžiera un veica vienu šaušanas sēriju stāvus ar „Scatt” („Scatt” biatlona versiju). Attēlos redzami viņu labākie izmēģinājumi.

Personai, kura redzama pirmajā attēlā, šajā sezonā bija 88 % trāpījumu stāvus (tests tika veikts aprīlī). Personai, kura redzama otrajā attēlā, šajā sezonā bija 92 % trāpījumu, bet personai, kura redzama trešajā attēlā, šajā sezonā bija 55 % trāpījumu.



1. attēls: sportists, kuram sezonā bija 88 % trāpījumu stāvus.



2. attēls: sportists, kuram šajā sezonā bija 92 % trāpījumu stāvus.



3. attēls: sportists, kuram šajā sezonā bija 55 % trāpījumu.

Attēlos ļoti labi var apskatīt, kāds ir sportistu veiktais tēmēšanas ceļš no mērķa uz mērķi un kāda ir ieroča kontrole. Ieroča stabila kontrole un īss tēmēšanas ceļš uzlabo arī šaušanas ātrumu, kas mūsdienu biatlonā ir tik ļoti svarīgs.

Avoti

1. Norvēģijas Biatlona federācija (*Norwegian Biathlon federation*) – attīstības kāpnes:
<https://skiskyting.no/utdanning-og-aktivitet/trening-og-utvikling/>
2. sportforlife.ca/long-term-development
3. <https://coach.ca/nccp-basic-mental-skills>
4. <https://dfs.no>
5. Ministru kabineta noteikumi Nr. 840 (Rīga, 01.11.2011., prot. Nr. 62, 19. §)