

## IV. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

**Фазы:** 0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА / 2. СМОТРЕТЬ (**Кликер**) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

**Цель:** в условиях соревнований учиться в **равномерном темпе** выполнять осознанно правильно все элементы выстрела.

**Понятия:** образ собственной модели выстрела; точность в воспроизведении двигательной модели выстрела: **точно** двигаться - **точно** попадать; персональный рекорд - наилучшее средство выиграть или проиграв, сохранить высокую мотивацию.

**Спортивный инвентарь:** лук, стрелы, напалечник, ремешок для фиксации лука, крага, нагрудник.

**Дистанция:** 18 м - официальная дистанция проведения **Чемпионатов Европы** и **Чемпионатов Мира** в закрытом помещении.

**0. ПОДГОТОВИТЬ** / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА / 2. СМОТРЕТЬ (Кликер) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

## РАЗМЕСТИТЬ:

- ремешок на пальцах;
  - ступни ног;
  - стрелу в гнездо, на полочку, **под кликер**;
  - крюк пальцев
- с визуальным контролем**
- напалечника (средний палец не касается стрелы);
- лучную кисть на рукоятке

## РАЗВЕРНУТЬ:

- оба предплечья

★ Для оптимального темпа выстрела

освоенную последовательность элементов выстрела попытаться обобщить до двух при помощи **визуализации**.

Представить себе (или прочувствовать) свой **выстрел** только в двух его проявлениях - в двух частях (или слоях), наложенных друг на друга: продолжительной **статической** и, происходящей на её фоне, короткой - **динамической**.

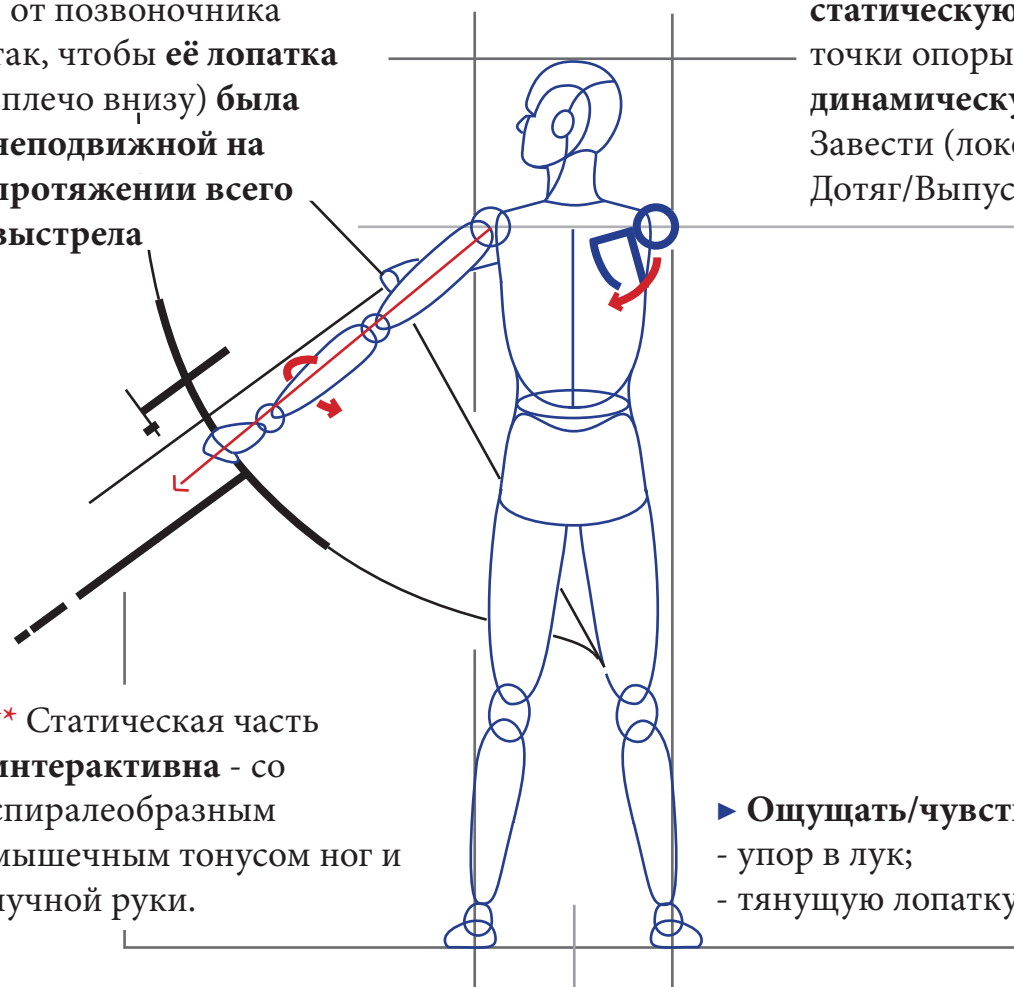
## ВЫТЯНУТЬ:

- лучшую  
(опорную) руку на  
максимальную длину  
- от позвоночника  
так, чтобы её лопатка  
(плечо внизу) была  
неподвижной на  
протяжении всего  
выстрела

**\*\* Статическая часть  
интерактивна - со  
спиралеобразным  
мышечным тонусом ног и  
лучной руки.**

## ПОД-РАСТЯНУТЬ:

- **лук**, активировав  
тянущую лопатку  
(плечо низкое)



**ОПРЕДЕЛИТЬ/  
ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ\*:**

- точку прицеливания;
- две части выстрела
- статическую\*\*** - Три
- точки опоры/Голова и
- динамическую** -
- Завести (локоть) -
- Дотяг/Выпуск

► **Ощущать/чувствовать:**

- упор в лук;
- тянущую лопатку

0. ПОДГОТОВИТЬ / **1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА** / 2. СМОТРЕТЬ (Кликер) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

## ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ

### Две ступни

активировать:

- ступни **развернуть** большими пальцами друг от друга,

• вытянуться вверх (ноги, спину, шею)

• мышцы живота напрячь, слегка втянув пуп;

- полным ростом **опереться на большие пальцы ног**

### Упор руки:

- вытянутую лучную руку поднимать (точкой упора по максимальной от себя траектории) до совмещения мушки прицела с точкой прицеливания

\*\*\*

## ГОЛОВА:

- чуть заметный 'да'-кивок в направлении точки прицеливания

## ПРОЕКТИРОВКА:

- сквозь прицел четко видеть точку прицеливания и расплывчато  
- **тетиву в центральной плоскости лука**

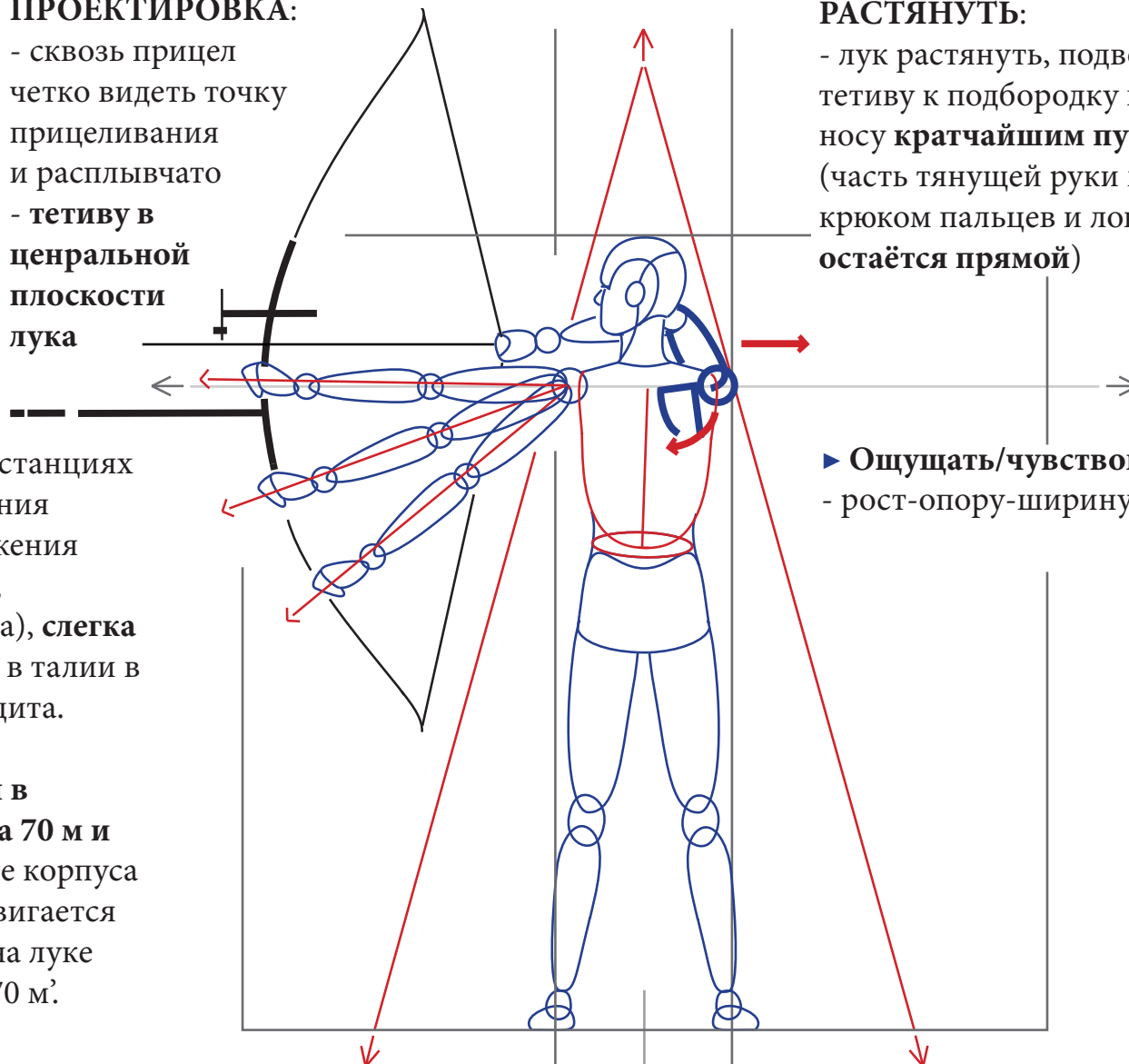
\*\*\* На длинных дистанциях (70 м) для сохранения Т-образного положения (полной растяжки, положения кликера), **слегка отклонить корпус** в талии в направлении 'от' щита.

**Если стрелок специализируется в стрельбе только на 70 м и 18 м, то отклонение корпуса отменяется: передвигается кликер с отметки на луке '18 м' на отметку '70 м'.**

## РАСТЯНУТЬ:

- лук растянуть, подводя тетиву к подбородку и носу **кратчайшим путём** (часть тянущей руки между крюком пальцев и локтём **остаётся прямой**)

► **Ощущать/чувствовать:**  
- рост-опору-ширину



0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА / **2. СМОТРЕТЬ (Кликер) – ЗАВЕСТИ (Локоть)**  
/ 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

## ВИДЕТЬ:

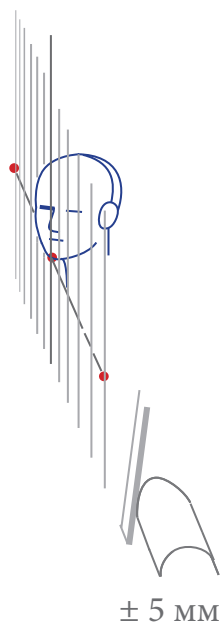
- **периферическим**  
зрением как **тетива**  
в начале отходит  
чуть в сторону, затем  
**возвращается в**  
плоскость выстрела  
(в **центральный**  
**плоскость лука**)

\* Смотреть на кликер чтобы точно **знать** сколько еще мышечного напряжения нужно для дотяга 'за' щелчек **вместо** того, чтобы щелчѐк **ждать**. Визуальный контроль кликера - это **независимость** от звука кликера (своего и других), от погоды (ветер, холод), от влияния смены часовых поясов - всего, что снижает **чувство** выстрела.

\*\*\*

**ДЫХАНИЕ:**

- на половине  
**выдоха предельно  
замедлить дыхание**

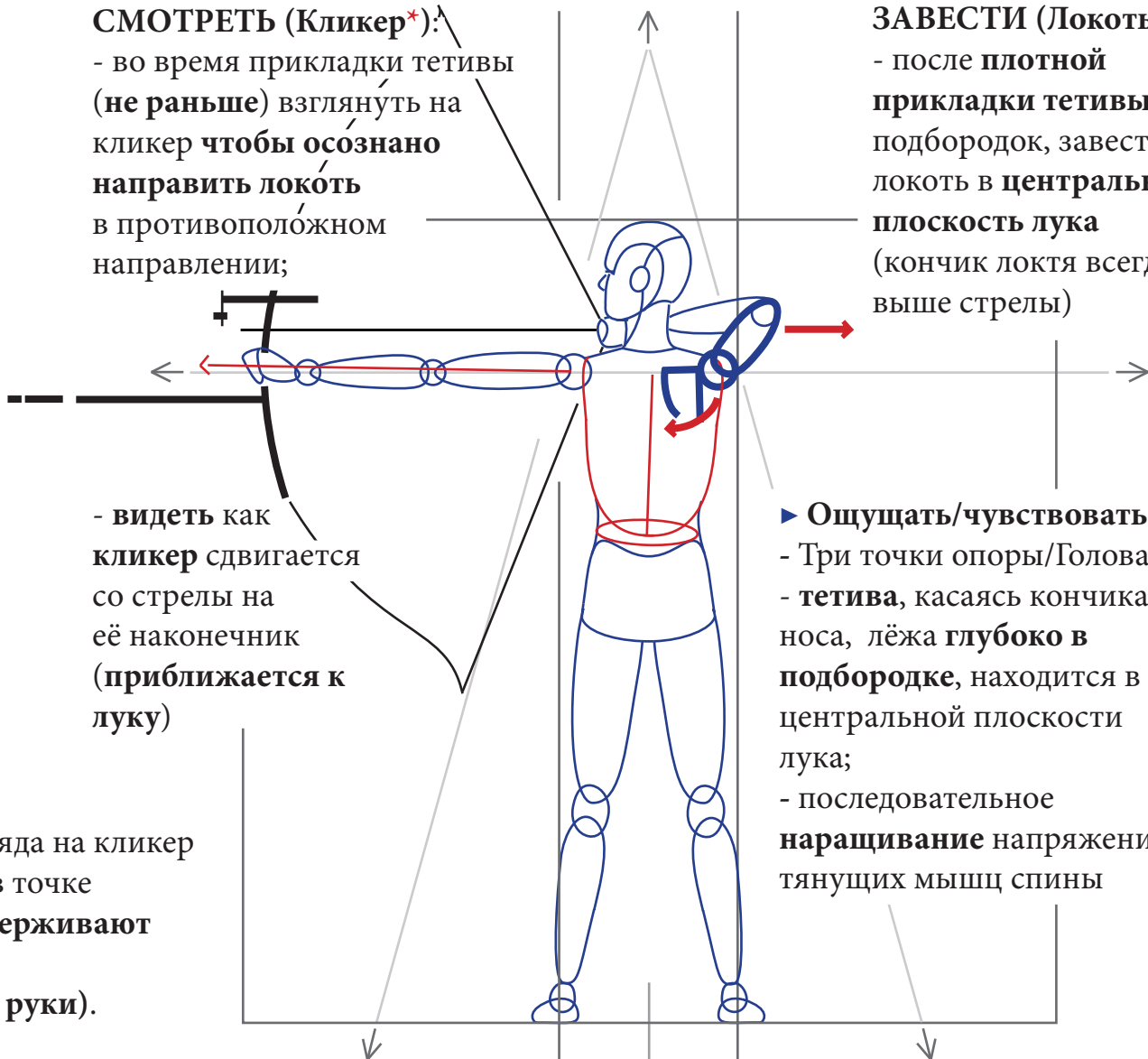


\*\*\* Во время взгляда на кликер **мушку прицела** в точке прицеливания **удерживают** три точки опоры (две стопы, упор руки).

**СМОТРЕТЬ (Кликер<sup>\*</sup>):** \

- во время прикладки тетивы  
(не раньше) взглянуть на  
кликер чтобы осознанно  
направить локоть  
в противоположном  
направлении;

- **видеть** как **кликер** сдвигается со стрелы на её наконечник (**приближается к луку**)



### ЗАВЕСТИ (Локоть):

- после **плотной прикладки тетивы** в подбородок, завести локоть в **центральную плоскость лука** (кончик локтя всегда выше стрелы)

► **Ощущать/чувствовать:**

- Три точки опоры/Голова;
- **тетива**, касаясь кончика носа, лёжа **глубоко в подбородке**, находится в центральной плоскости лука;
- последовательное **наращивание** напряжения тянущих мышц спины

0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА / 2. СМОТРЕТЬ (Кликер) – ЗАВЕСТИ (Локоть) /  
**3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК** / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

**СМОТРЕТЬ:**

- уточнить положение прицела, **наращивая мышечное напряжение** вокруг тянущей лопатки

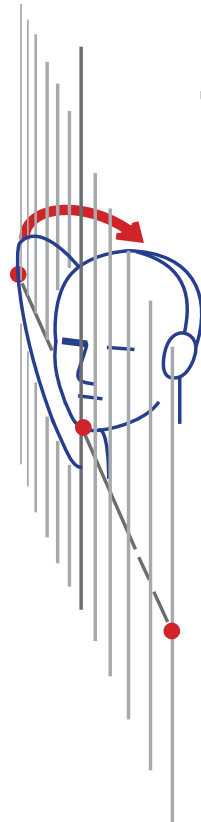
► **Ощущать/чувствовать:**

- горизонтальную линию выстрела, проходящую через **точку прицеливания-мушку прицела-тянущий локоть**

\* **Стабильность мышечного напряжения крюка пальцев** (тренируется холостой стрельбой со щелчком кликера – индикатором полной растяжки) **плотно удерживает тетиву в точке прикладки до самого конца.** У юнных стрелков каждые 3 месяца проверять длину стрел и аккуратно переставлять кликер.

**ВИДЕТЬ:**

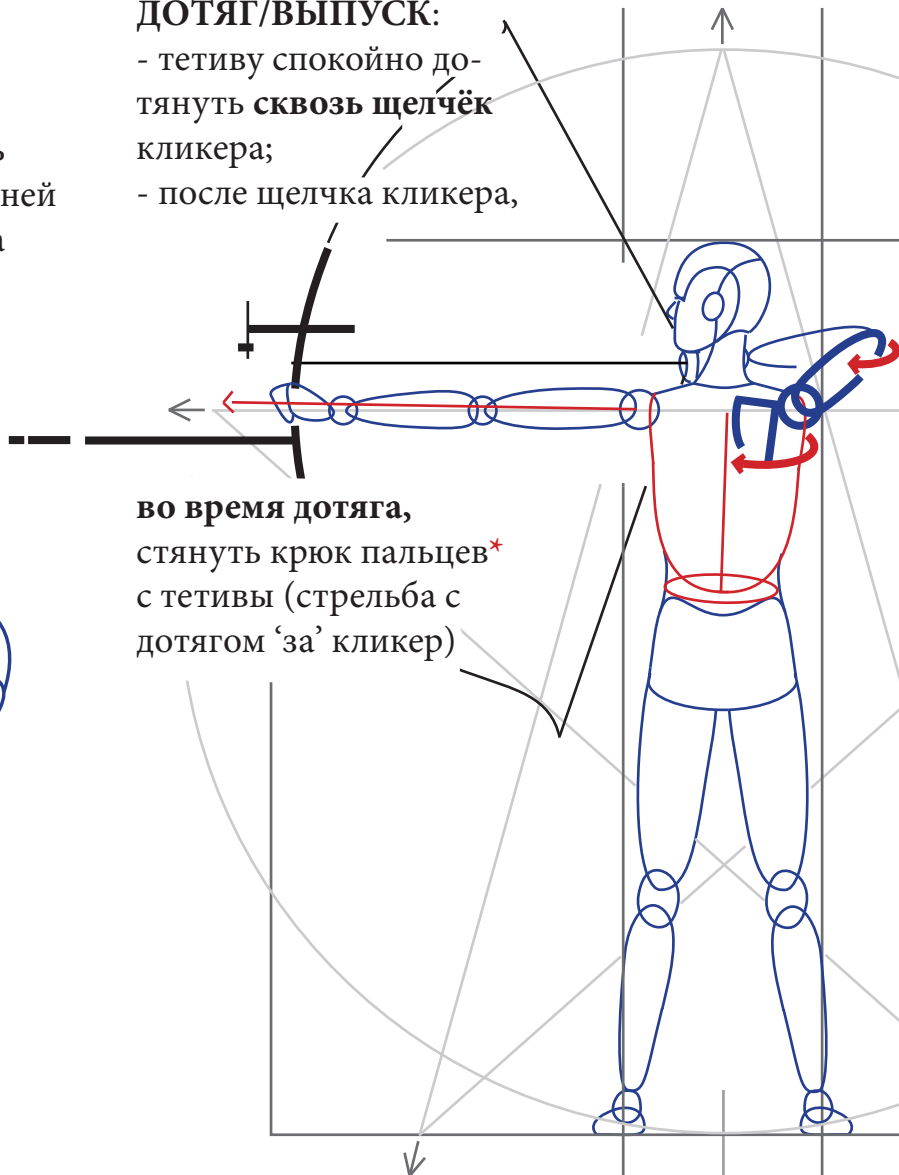
- **точку прицеливания чётче, чем** чуть плавающую на ней **мушку прицела**



**ДОТЯГ/ВЫПУСК:**

- тетиву спокойно дотянуть **сквозь щелчок** кликера;  
 - после щелчка кликера,

во время дотяга, **стянуть крюк пальцев\*** с тетивы (стрельба с дотягом 'за' кликер)



► **Ощущать/чувствовать:**

- **динамическую часть** выстрела: как тетива дотягивается локтем строго в центральной плоскости лука, благодаря движению локтя по окружности корпуса;  
 - **взаимосвязь** движения локтя с плотностью укладки **тетивы** в подбородке и **остатком стрелы под кликером**;  
 - как **вертикальный крюк пальцев** стягивается строго в плоскости выстрела;  
 - как **лук в вертикальном положении** совершает скачок вперед;  
 - **проход пальцев по шее**

0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА / 2. СМОТРЕТЬ (Кликер) – ЗАВЕСТИ (Локоть) / 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / **4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ** / 5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ

#### ПРОДЕРЖАТЬ:

- в положении момента уточнения прицела **всё** мышечное напряжение **и** **взгляд**;
- **отдача** от выстрела **гасится** стабильностью трех точек опоры (две стопы, упор лучной руки)

#### ЛУК:

- после выпуска лук совершает **свободный скачок вперед\***

\* **Намерение** после выпуска **удержать** лук в руке ведёт к перераспределению мышечного напряжения всей лучной руки. Это сокращает полную растяжку

- стрела под кликером смещается 'обратно'. В подсознании между щелчком кликера и хватанием лука возникает взаимосвязь. Поскольку **подсознание быстрее** сознания, послабление в лучной руке происходит всё быстрее, чем **сознательный дотяг**. Это приводит к **нарушению темпа выстрела** или к явлению 'остановка под кликером'.

#### ЖДАТЬ:

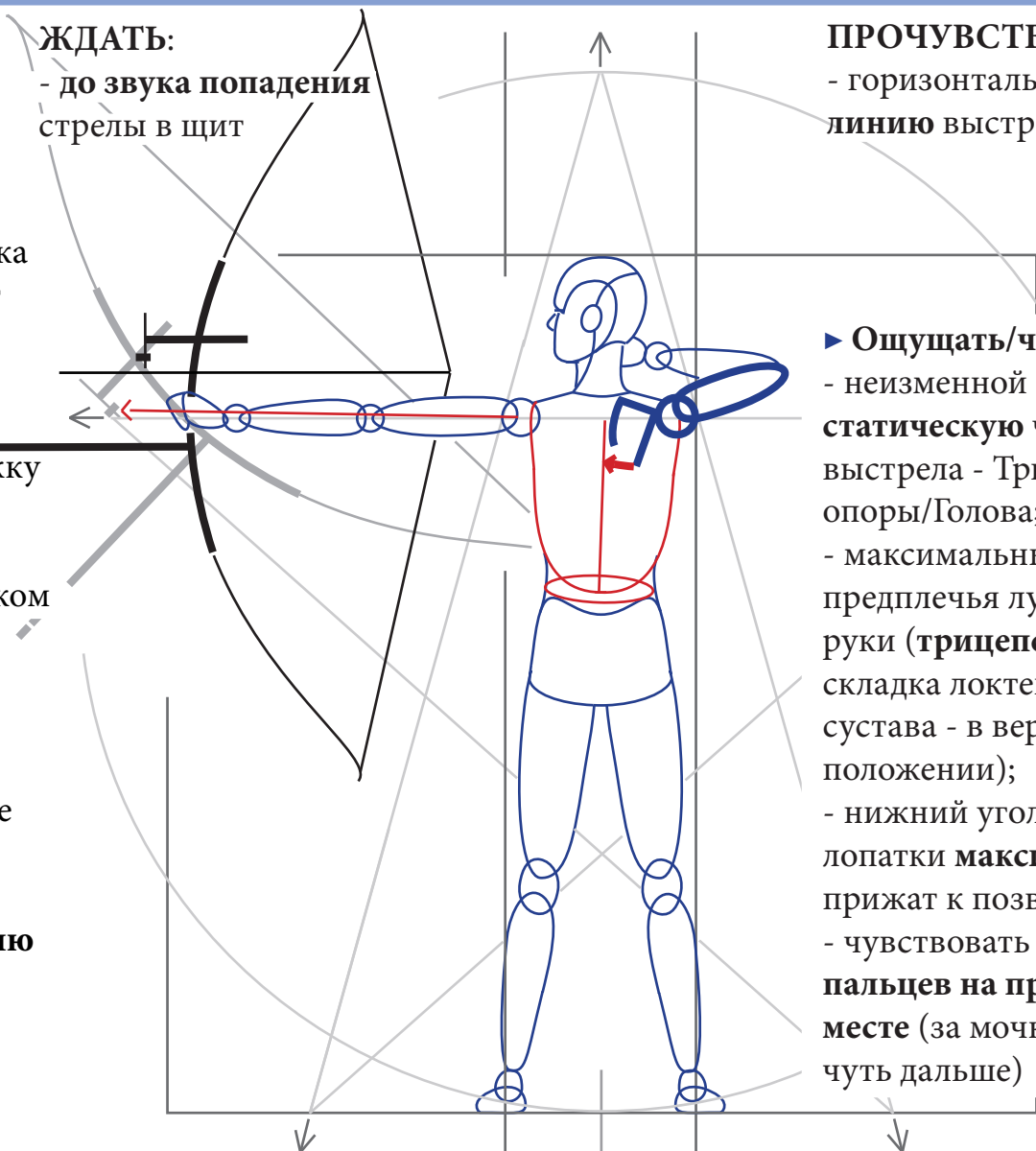
- **до звука попадания** стрелы в щит

#### ПРОЧУВСТВОВАТЬ:

- горизонтальную **линию** выстрела

#### ► Ощущать/чувствовать:

- неизменной **статическую** часть выстрела - Три точки опоры/Голова;
- максимальный разворот предплечья лучной руки (**трицепс активен**, складка локтевого сустава - в вертикальном положении);
- нижний угол тянущей лопатки **максимально** прижат к позвоночнику;
- чувствовать **крюк** пальцев на **привычном месте** (за мочкой уха или чуть дальше)





0. ПОДГОТОВИТЬ / 1. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОЕКТИРОВКА / 2. СМОТРЕТЬ (Кликер) – ЗАВЕСТИ (Локоть)  
/ 3. СМОТРЕТЬ (Мишень) – ДОТЯГ/ВЫПУСК / 4. ТРИ ТОЧКИ ОПОРЫ – ПРОДЕРЖАТЬ / **5. ВЫСТРЕЛ – ЗАВЕРШИТЬ**

**ВОССТАНОВИТЬ:**

- **дыхание\***

\* Иногда глубоко, медленно вдохнуть и **интенсивно выдохнуть**. Во время подхода к щиту и обратно, ритм дыхания **синхронизировать с шагами**, например: 4 (или больше) шага - вдох и 4 шага - выдох. Во время ожидания своего подхода **занимать мысли контролем дыхания**, считая до 4 (или больше) на вдох и на выдох (высокий ритм сердца при этом может оставаться достаточно высоким).

\*\*\*

**РАССЛАБИТЬ:**

- **наполовину** расслабившись, заряжая следующую стрелу, анализировать выстрел

\*\*\* **Выстрел** время от времени имитировать с резиновым жгутом: - чтобы **действительно** находиться в **текущем моменте** соревнований, а не в мыслеобразах о том, что будет или было (либо сделано, либо сказано); - **освежить ощущение** своей модели **наилучшего** выстрела.

**АНАЛИЗИРОВАТЬ**

(удерживая в сознании свой наилучший выстрел):

- или получилось **визуализировать выстрел**, упростив его до двух частей;  
- **темп** воспроизведения движений своей модели выстрела;  
- связь между **попаданием стрелы и точностью движений**

\*\*\* **В стрельбе за команду**, попав в ситуацию с лимитом времени, сделать упор внимания на **безукоризненное завершение концовки** выстрела.

**ЗАПОМНИТЬ:**

- **лучшее** из этого выстрела; **остальное** тут же - '**простить и забыть**'

\*\*\* **Последнюю стрелу** в серии расценивать **как первую** (для сохранения остроты восприятия).

