

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

ВИДЕТЬ:

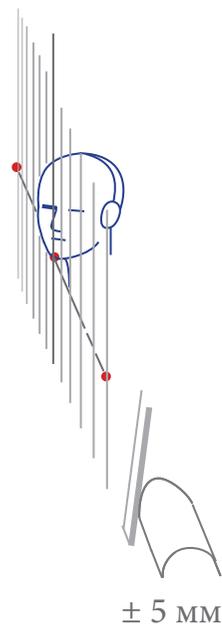
- **периферическим** зрением как **тетива** в начале отходит чуть в сторону, затем **возвращается в плоскость выстрела (в центральную плоскость лука)**

* Смотреть на кликер чтобы точно **знать** сколько еще мышечного напряжения нужно для дотяга 'за' щелчек **вместо** того, чтобы щелчек **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.

концепт_апрель © 2016 РФСЛ
IV. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

ДЫХАНИЕ:

- на половине **выдоха** предельно **замедлить** дыхание

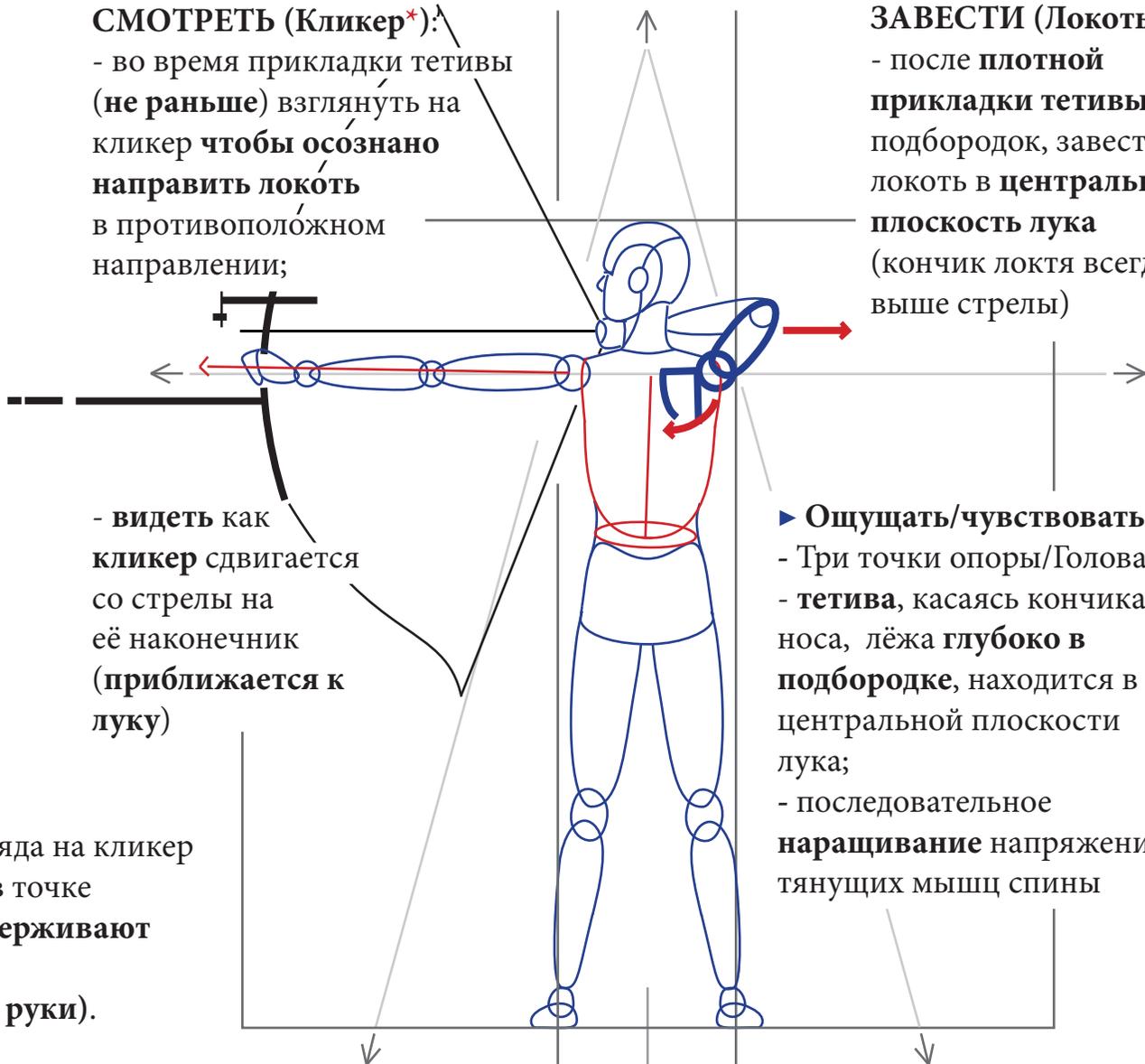


*** Во время взгляда на кликер **мушку прицела** в точке прицеливания **удерживают** три точки опоры (две стопы, упор руки).

СМОТРЕТЬ (Кликер*):

- во время прикладки тетивы (**не раньше**) **взглянуть** на кликер **чтобы осознано** **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

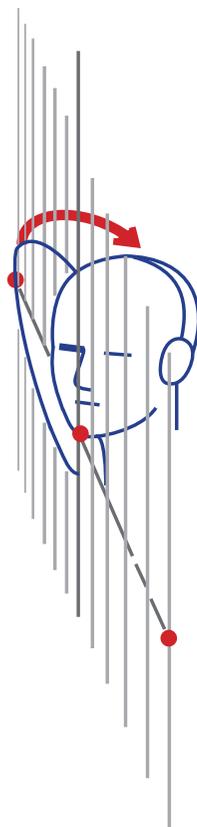
► **Ощущать/чувствовать:**

- 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:

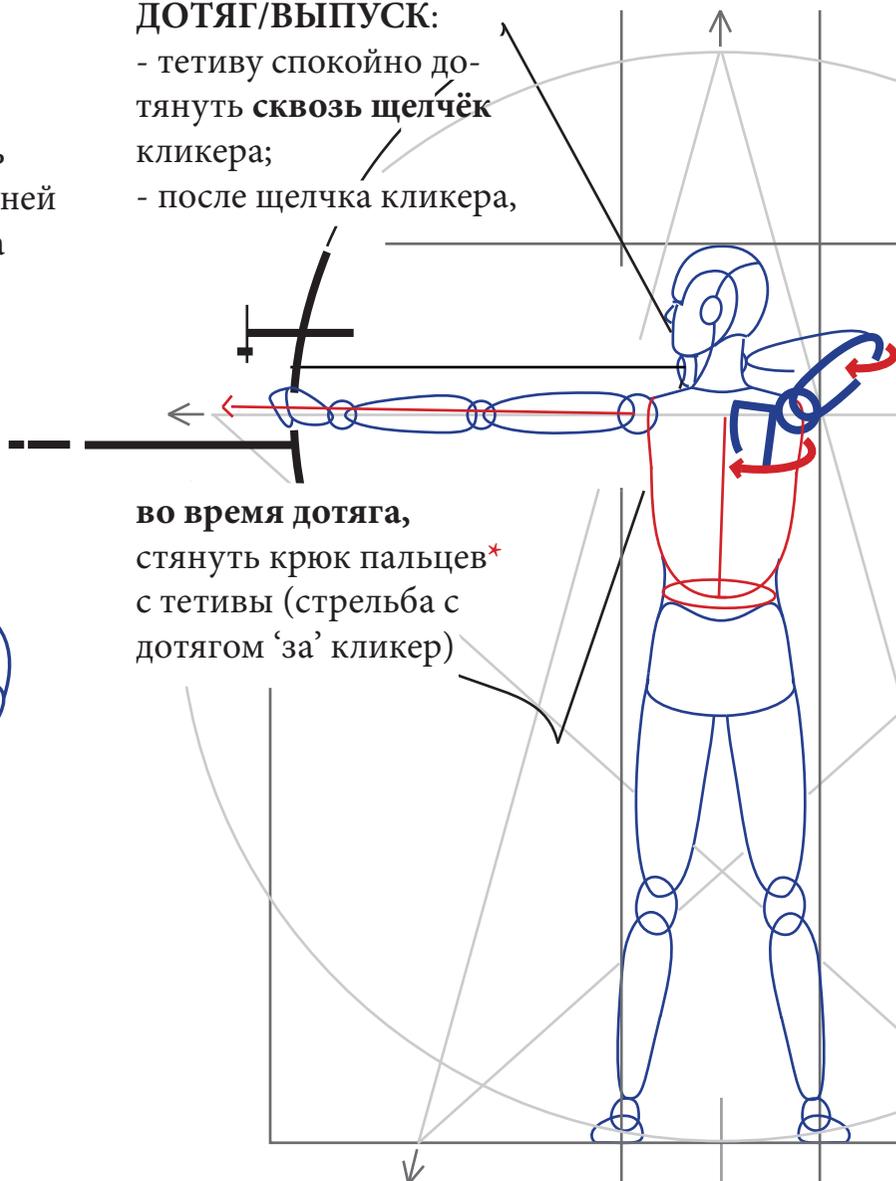
- **точку прицеливания чётче, чем** чуть плавающую на ней **мушку прицела**



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:

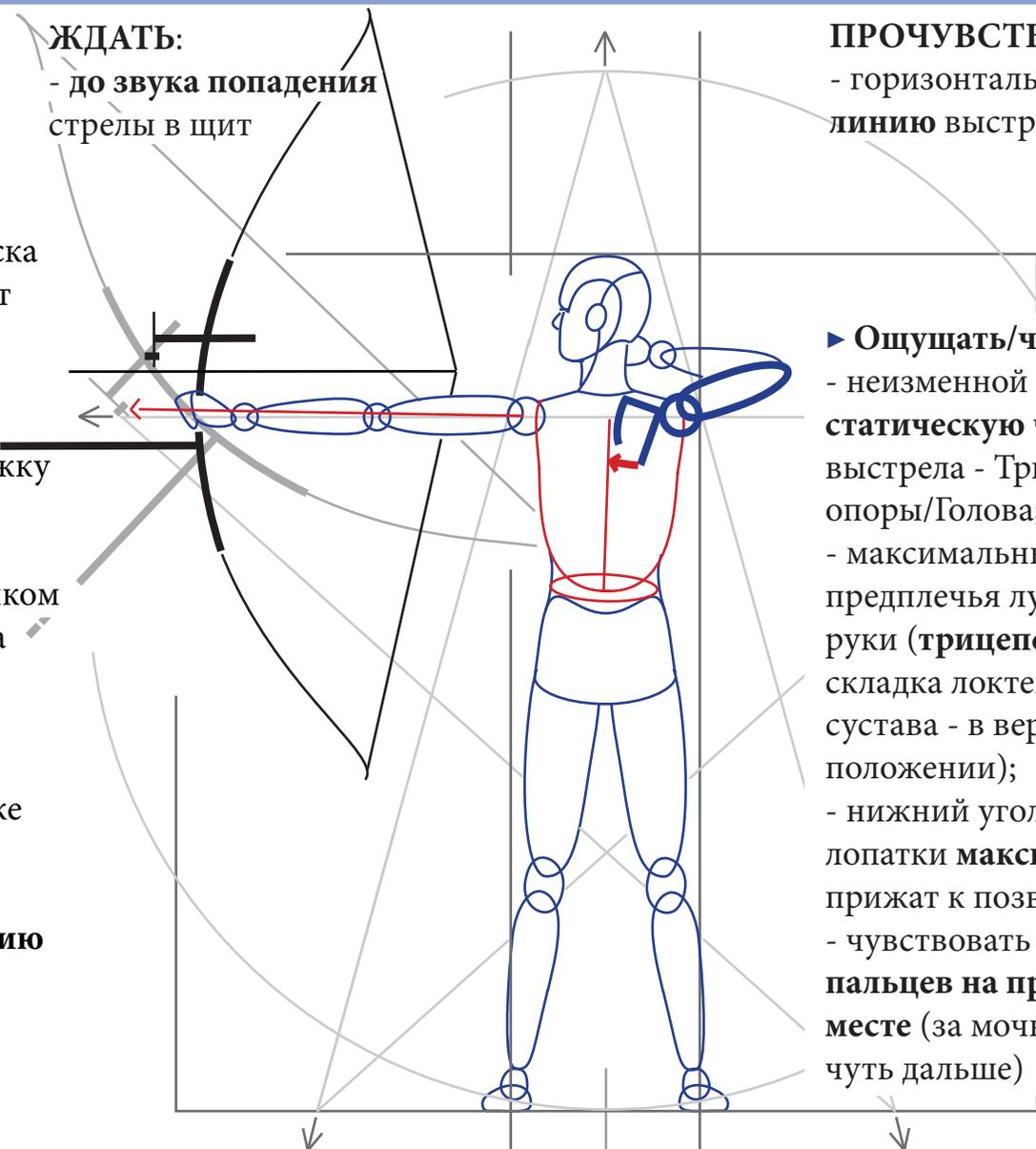
- после выпуска лук совершает **свободный скачѳк вперед***
*** Намерение** после выпуска **удержать лук** в руке ведѳт к перераспределению мышечного напряжения всей лучной руки. Это сокращает полную **растяжку** - стрела под кликером смещается 'обратно'. В подсознании между щелчком кликера и хватанием лука возникает взаимосвязь. Поскольку **подсознание быстрее** сознания, послабление в лучной руке происходит **всѳ 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 мыслях 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).

