

KURS Standard Barys: Wstęp do Strzelectwa do Rzutek jak pokonać Drony.

1 Zasady Bezpieczeństwa Strzelby

1.1. Wprowadzenie do bezpieczeństwa w strzelectwie

Znaczenie zasad bezpieczeństwa
Przegląd najczęstszych zagrożeń

1.2. Podstawowe zasady bezpieczeństwa

Zasada "Zawsze traktuj broń jak załadowaną"
Bezpieczne kierowanie lufy
Znaczenie odpowiedniej obsługi i transportu

1.3. Ochrona osobista i sprzęt

Wybór odpowiedniej ochrony słuchu i wzroku
Strój i wyposażenie strzelca

1.4. Zasady bezpieczeństwa na strzelnicy

Komunikacja i sygnały na strzelnicy
Postępowanie w sytuacjach awaryjnych

2 Metodyka Standard Barys

2.1. Wprowadzenie do metodyki Standard Barys

Historia i rozwój metodyki
Podstawowe założenia i cele

2.2. Oszczędności w szkoleniu

Strategie redukcji kosztów
Efektywność treningu z wykorzystaniem ograniczonych zasobów

2.3. Praktyczne zastosowanie metodyki

Przykłady wdrożenia w szkoleniach
Rezultaty i korzyści dla uczestników

3 – Wspólnie cechy oraz różnice w szkoleniu do Ruchomych Celów a Statycznych

3.1. Charakterystyka celów ruchomych i statycznych

Definicje i różnice
Wyzwania związane z każdym typem celu

3.2. Techniki i strategie dla celów ruchomych

Śledzenie i przewidywanie ruchu celu

Wykorzystanie dynamiki w treningu
Znaczenie stabilizacji i kontroli oddechu

3.3. Techniki i strategie dla celów statycznych

Precyzja i skupienie

Znaczenie stabilizacji i kontroli oddechu

4 Praca Oka

4.1. Rola oka w strzelectwie

Znaczenie percepcji wzrokowej
Koordynacja oko-ręka-tułów- nogi -stopy

4.2. Techniki poprawy pracy oka

Ćwiczenia wzrokowe dla strzelców
Wykorzystanie technologii w treningu

4.3. Adaptacja oka do różnych warunków

Strzelanie w różnych warunkach oświetleniowych
Radzenie sobie z zmęczeniem wzroku

5 -Wpływ Złożenia Się

5.1. Definicja i znaczenie złożenia się

Podstawy techniczne
Wpływ na precyzję i efektywność strzału

5.2. Techniki poprawnego złożenia się

Analiza postawy i uchwytu
Wpływ na redukcję odrzutu

5.3. Ćwiczenia praktyczne

Trening z wykorzystaniem symulatorów
Samocena i korekta błędów

6- Kolba i Jej Wpływ na Jakość Strzelania

6.1. Konstrukcja i rodzaje kolb.

Materiały i ergonomia
Personalizacja kolby do użytkownika

6.2. Wpływ kolby na celność i komfort

Analiza wpływu kolby na odrzut
Znaczenie dopasowania kolby do strzelca

6.3. Techniki poprawy użycia kolby

Ćwiczenia praktyczne
Wykorzystanie kolby w różnych pozycjach strzeleckich

7 Psychika Strzelca

7.1. Znaczenie psychiki w strzelectwie

Wpływ stresu i emocji na wyniki
Techniki zarządzania stresem

7.2. Budowanie pewności siebie

Strategie mentalne dla strzelców
Znaczenie pozytywnego myślenia

7.3. Ćwiczenia mentalne i relaksacyjne

Medytacja i techniki oddechowe
Wizualizacja i jej zastosowanie w treningu

8 Techniki Prowadzenia Celu

8.1. Podstawowe techniki prowadzenia celu

Śledzenie i przewidywanie ruchu
Znaczenie decyzji w ułamku sekundy

8.2. Zaawansowane techniki i strategie

Wykorzystanie środowiska do przewidywania ruchów
Adaptacja technik do różnych typów celów

8.3. Praktyczne ćwiczenia

Scenariusze treningowe
Symulacje i analiza wyników

9 Praktyka na Trenażerach BARYS

9.1. Wprowadzenie do trenażerów BARYS

Opis i funkcje trenażerów
Korzyści z wykorzystania w treningu

9.2. Programy treningowe z użyciem trenażerów

Rozwój umiejętności podstawowych

Zaawansowane techniki strzeleckie

9.3. Ocena i analiza postępów

Metody monitorowania wyników

Personalizacja treningu na podstawie danych

Każdy z rozdziałów i podrozdziałów jest zaplanowany tak, aby dostarczyć kompleksowej wiedzy od podstaw z zakresu strzelectwa do rzutek oraz antydronowego treningu, uwzględniając autorską metodykę Standard Barys.