

VIBULASKMISE TREENERITE ERIALASE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Kinnitatud 20.10.2017

ABITREENER, tase 3

Maht 30 akadeemilist tundi

Eesmärk: abitreener oskab ette antud varustusega läbi viia vibuspordi treeningtundi algajatele sportvibu baasil ja veenduda kogu protsessi ohutuses; oskab anda nõu vibuklassi valiku osas

Teema	Õpiväljund treenerile	Õpiväljund sportlasele	Loeng	Praktikum	Maht
Üldine sissejuhatus	Abitreener tunneb rahvusvahelisi organisatsioone (WA ja IFAA). Omab selget arusaama WA treenerikoolituse konseptsioonist ning selle seosest Eesti kutsesüsteemiga. Mõistab üldjoontes eri taseme treenerite rollide pädevuse ja spetsiifika erinevusi.		Rahvusvahelised vibuorganisatsioonid. WA treenerikoolitus versus Eesti kutsesüsteem.		2 t
Varustus	Abitreener tunneb vibuliike ja nende peamisi erinevusi, oskab lähemalt selgitada sportvibu ülesehitust. Oskab reguleerida sihikut, vibu nõõrivahet ning veenduda, et varustus on laskmiseks piisavalt heas seisukorras.	Esmakordne laskur saab treenerilt üldist tutvustavat infot vibuklasside osas.	Peamised erinevused vibuklasside vahel - sportvibu, plokkvibu, pikkvibu, vaistuvibu, lihtvibu. Sportvibu komponendid.	Vibule nõõri peale paneku ohutud viisid, nõõri vahe muutmine ja noolte kontrollimine.	2 t
Laskuri käelisus	Abitreener valdab laskuri juhtsilma määramise erinevaid viise ja mõistab erinevaid lähenemisi, mille põhjal "käelisus versus juhtsilma" olukorras valik teha.	Laskuri käelisuse valik toimub teadlikult kaalutletud alusel.	Juhtsilma määramine ja "käelisus versus juhtsilma" olukord.	Praktiline juhtsilma määramine	1t
Laskmisohutus ja distsipliin treeningutel	Abitreener tunneb ohutusreegleid ning oskab ette näha ja vältida potentsiaalseid ohuolukordi. Oskab hinnata kas valitud laskekoht on sobilik ja määrata kas laskuri lasketehnika on turvaline. Mõistab, milliseid tagajärgi võib kaasa tuua distsipliini puudumine vibutreeningutel.	Laskurile on tagatud ohutud laskmistingimused.	Ohutusreeglid lasketehnika osas. Lasketiiru turvalisus. Distsipliin vibutreeningutel.	Videode põhjal määratlemine, kas lasketehnika võib ohutuks lugeda.	1 t
Treeningutundi ettevalmistus ja läbiviimise meetodika	Abitreener teab kuidas treeningtund algajatele ette valmistada, oskab planeerida abivahendite kasutamist. Suhtleb algajatega viisil, mis sisendaks neisse turvatunnet ja süvendaks huvi vibuspordi osas. Kasutab õpetamisel nii selgitamist, imitatsiooni kui ka demonstratsiooni.	Laskuril jääb treeningust hea üldmulje kuigi uusi termineid on palju, ei tundu vibulaskmine liiga keeruline. Õppimise protsess on erinevate abivahendite kasutamise tõttu mitmekesisem.	Treeningutel kasutatavad abivahendid ja õpetamise meetodid ning tunni ettevalmistus		2 t
Soojendus- ja venitusharjutused	Abitreener mõistab soojendus- ja venitusharjutuste vajalikkust. Valdab ulatuslikku harjutusvara. Oskab kokku panna ja demonstreerida soojendusharjutuste kava.	Laskuril on väiksem vigastuste oht.	Soojendus- ja venitusharjutused: milleks, millal ja millised?	Praktiline harjutuste sooritamine enne praktilist osa. Edasistel kordadel juhendavad koolitusel osalejad.	3 t
Vibuspordi terminoloogia ja lasu faasid	Abitreener valdab vibuspordi terminoloogiat ja oskab seda õpetamise käigus selgelt kasutada. Eristab lasu faase ning teab millest laskuri juhendamist alustada ja millele hetkel mitte tähelepanu juhtida.	Laskur saab treenerilt üheselt mõistetavaid juhiseid lasketehnika osas ja ei tunne, et on uue informatsiooniga liigselt ülekoormatud.	Milliseid lasu faase eristatakse? Millest laskuri tehnika parandamisel alustada? Milline on lasketehnika juures kasutatav terminoloogia?	Videode põhjal lasufaaside määratlemine; praktilised harjutused paarilistega	2 t

Kehahoiak ja jõujooned	Abitreener mõistab õige kehahoiaku olulisust kõikide teiste laskeelementide suhtes ja oskab laskuri täistõmbe asendi puhul jälgida toimivaid jõujooni. Valdab ja kasutab ulatuslikku harjutusvara vigade korrigeerimiseks.	Laskuri raskuskese ja kehahoiak tagavad lasu sooritamisel stabiilsuse ning laskur on lasu sooritamise ajal visuaalselt loomulikus asendis.	Milline on keha asend hea lasketehnika puhul? Milliseid jõujooni tuleks laskuri juures jälgida? Millised on sagedasemad vead ja kuidas neid parandada?	Praktilised harjutused 2-4 liikmega gruppides - jõujoonte määramine ja sagedasemate vigade parandamine	3 t
Jalgade asetus	Abitreener teab erinevate jalgade asetuste eeliseid ja puudusi ning oskab vastavalt laskuri eripärale valida sobivaima viisi. Oskab parandada sagedasemaid vigu.	Laskur kasutab tema jaoks efektiivseimat ja stabiilseimat jalgade asetust	Erinevate jalgade asetuste eelised ja puudused - ruudukujuline, avatud ja suletud asetus. Asetuse valik vastavalt laskuri staazile ja füüsilisele eripärale	Praktilised harjutused individuaalselt - erineva asetusega laskmine	1 t
Laskmise algõppe n-õ kiire viis	Abitreener teab, millal rakendada n-õ kiire õppe viisi. Oskab seda demonstreerida ja ka õpetada. Mõistab erinevust tavapärase sportvibu tehnikaga.	Laskur saab ilma sihikut kasutamata kiirelt kätte laskutunde ja hakkab potentsiaalselt kiiremini ka täpselt tabama. Antud tehnika on paljudele laskuritele loomulikum.	Mis on n-õ kiire õppe viis? Millal ja miks seda rakendada?	Praktiline laskmine ilma sihikut kasutamata - ankurdades põsele ja lõua alla, 5m ja 15m distants	4 t
Sihik	Abitreener teab sihiku reguleerimise põhitõdesid ning oskab otsustada, kas sihiku reguleerimisega peaks tegelema laskur või alles treener.	Laskur saab õpetust sihiku reguleerimise osas.	Sihiku toimimispõhimõtted	Sihiku reguleerimine	1 t
Vibukäsi	Abitreener omab ettekujutust milliseks loetakse klassikaliselt head vibukätt - käe asend vibul, küünarnuki ja õla asend. Tunneb ära sagedasemad vead ning oskab neid erinevate harjutuste abil parandada	Laskuri vibukäe õige asend vähendab vigastuse riski ning tagab stabiilsema lasketehnika.	Milline on vibukäe hea asend? Sagedasemad vead ja nende korrigeerimine, harjutused ja abivahendid.	Praktilised harjutused 2-4 liikmega gruppides kasutades ka abivahendeid	3 t
Set-up asend ja vinnastamine	Abitreener teab üldiselt erinevaid vinnastamise viise, oskab algajat juhendada vinnastamise suuna ja tempo osas. Mõistab set-up asendi olemust.	Laskur kasutab vinnastamiseks temale sobivaimat viisi, vähendades sellega vigastuste riski ja muutes laskmisasend tugevamaks	Mis on set-up asend? Milliseid vinnastamise viise kasutatakse ja kuidas valida algajale sobivaim?	Videode põhjal laskurite set-up asendi määratlemine. Praktilised harjutused 2-4 liikmega gruppides.	2 t
Sõrmede asetus nõõril ja pääste	Abitreener mõistab milline peaks olema algaja laskuri pääste suund, pikkus ja kiirus. Oskab anda laskurile õige sõrme tunnetuse nõõril ning õpetada ka samm-sammult pääste tunnetust. Oskab märgata suuremaid päästevigu.	Laskur saab algusest peale õige sõrmede tunnetuse nõõril ning on proovinud nõõri päästmist enne esimest lasku.	Milline on õige pääste ja sõrmede asetus nõõril? Kuidas seda õpetada? Kuidas ära tunda päästevigu.	Praktilised harjutused 2-4 liikmega gruppides kasutades ka abivahendeid	3 t

Kohustuslik
õppematerjal:

World Archery Coaching Manual, Level 1; https://issuu.com/worldarchery/docs/manual_coaching_level_1
Eestikeelse õppematerjali valmides ka see (baseerub ülal toodud materjalil)

VIBULASKMISE TREENERITE ERIALASE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Kinnitatud 20.10.2017

NOOREMTREENER, tase 4

Maht 50 akadeemilist tundi

Eesmärk: abitreener oskab anda nõu laskeformaadi valiku osas ning varustuse osas teha/muuta järgmisi asju - nooled, nõõrikand, noolealus; suudab koostada lühiajalise treeningplaani eesmärgiga algtasemel võistlustel osalemiseks; kasutab treeningu läbiviimisel ja laskuri asendi/tehnika parandamisel ulatuslikku harjutusvara; oskab anda nõu sportvibu varustuse soetamise tehniliste näitajate osas (soovituslik vibu tugevus ja erineva tasemeklassi varustus); suudab laskurit toetada märklehe paanikaga toime tulemisel.

Teema	Õpiväljund treenerile	Õpiväljund sportlasele	Loeng	Praktikum	Maht
Laskeformaatide üldtutvustus	Nooremtreener oskab kirjeldada erinevaid laskmisformaate, teab ka antud formaadi üldist võistluse ülesehitust. Oskab vastavalt algaja soovidele pakkuda välja tulevikuks sobivaid distsipliine.	Laskur saab treenerilt üldist tutvustavat infot laskmisformaatide osas.	Laskmisformaatide tutvustus koos üldise võistlusformaadi kirjeldusega lähtudes World Archery reeglistikust - 3D, maastiku-, sise- ja platsilaskmine.	Praktiline laskmine teistes tingimustes ja vibuklassiga kui osalejad harjunud on, et pakkuda erinevat tunnetust.	4 t
Varustuse hooldamine	Oskab ette valmistada alumiinium- või süsiniknooli. Valida õige asukoht kannale nõõril ja noolealusele vibu käepidemel. Oskab neid paigaldada ja parandada.	Laskuri varustusel on õige kõrgusega noolekand, hästi paigaldatud noolealus ja korrektsed nooled.	Laskevarustuse korrashoid: nooled, nõõrikand ja noolealus.	Nooleotste, sulgede ja noki panek/vahetamine, nõõrikanna kõrguse testimine ja valmistamine, noolealuse liimimine.	5 t
Varustuse valik	Nooremtreener mõistab milline võiks olla laskurile sobilik vibu tugevus ja tunneb üldjoontes erineva tasemeklassi varustust. Oskab anda nõu sportvibu varustuse soetamise tehniliste näitajate osas ja testida vibu tugevuse sobivust.	Laskuril on võimalik saada treenerilt nõu esmase varustuse ostmisel ning üldisi soovitusi varustuse edasisel parendamisel.	Laskuri võimetele ja arengutasemele vastava varustuse valik.	Testid vibu tugevuse sobivuse määramiseks.	3 t
Treeningtundi läbiviimise meetodika + lasketehnika individualiseerimine	Oskab oma töös sportlastele indiviudalselt läheneda tulenevalt nende sportlikust tasemest ja eesmärkidest. Nooremtreener mõistab, millisest hetkest on mõistlik rakendada lasketehnika individualiseerimist.	Laskuri ja treeneri vahel on ühine selge mõistmine laskuri eesmärkide osas ja sportlase-treeneri omavahelise suhte osas.	Töö spetsiifika olenevalt laskuri tasemest ja eesmärkidest - hobisportlane vs võistlussportlane.		2 t
Treeningtundi plaani koostamine ja eesmärkide püstitamine	Nooremtreeneril on treeningu läbiviimiseks plaan ja lisaks sellele, et sportlastel on püstitatud lühiajalised ja treeningute-sisesed eesmärgid, on ta ka iseendale eesmärgi(d) püstitanud.	Laskuril on läbi eesmärkide püstitamise ja plaani omamisele suurem kindlustunne. Laskur mõistab miks ta treeningul midagi teeb.	Treeningu plaan ja ülesehitus ning eesmärkide seadmine.	60, 90 ja 120-minutilise treeningu plaani koostamine.	2 t
Juhendamine võistlustel - algtase	Nooremtreener oskab ette valmistada ja toetada õpilast oma esimestel võistlustel. Koostada selleks lühiajaline ettevalmistusplaan ning püstitada realistlikud (tegevus)eesmärgid.	Laskur saab meeldiva võistluskogemuse, sest treener toetab teda protsessile keskendumisel.	Treeningplaani koostamine ja laskuri toimetulek võistlussituatsioonis	Näidisplaani koostamine lühiajalise perioodi peale	2 t
Visualiseerimine	Nooremtreener mõistab visualiseerimise olemust ja selle praktilise rakendamise võimalusi ja vajalikkust vibusporid. Oskab selle juures laskureid juhendada.	Laskur oskab kasutada visualiseerimist erinevates olukordades.	Visualiseerimine - olemus, vajalikkus ja rakendamine	Visualiseerimise harjutused	2 t
Expansion ehk lõputõmme	Tunneb ja oskab eristada 3 peamist lõputõmbe meetodit. Valik laskurile sobivaima lahenduse. Kasutab erinevaid harjutusi, et laskurile õiget tunnetust anda.	Laskur mõistab mis toimub tema kehas lõputõmbe ajal ja milline on selle juures õige tunnetus.	Lõputõmbe meetodid - erinevused ja harjutused	Praktilised laskmisharjutused koos abivahenditega	3 t

Klikri kasutamine	Nooremtreener mõistab klikri funktsiooni ja laskuri loomulikke reaktsioone selle kasutamisel. Selgitab ja kasutab erinevaid harjutusi selle nimel, et klikker suurendaks laskuri täpsust.	Laskuril ei ole peale klikri märguannet tõmbelihaste lõdvestamise reaktsiooni, vaid sooritab lasu lõpuni.	Klikri kasutamine ja 2 klikri kasutamine edasijõudnutel treeningtingimustes	Praktilised laskmisharjutused 1 ja 2 klikriga.	3 t
Käe asetus lõuas ja pääste	Nooremtreener teab erineva käe/nööri asetuse (lõuas/näol) tugevusi ja nõrkusi. Oskab laskurit abistada halbade päästeharjumuste parandamisel.	Laskuril on nõör näos alati sama koha peale fikseeritud ning pääste on eri laskudel sama suuna ja intensiivsusega tagades seeläbi suurema täpsuse.	Käe asetus lõuas ja pääste - erinevad lahendused ja harjutused tehnika parandamiseks	Harjutused kasutades vaatluseks peeglit ja/või videot	3 t
Lasketehnika elemendid	Nooremtreener märkab kõiki peamisi asendi ja tehnikavigu ning oskab neid erinevate harjutuste ja abivahenditega korrigeerida.	Sportlase jaoks ei muutu asendi- ja tehnikavigade korrigeerimine üksluiseks, sest treener kasutab selleks ulatuslikku harjutusvara.	Erinevad lasketehnika nüansid, sagedasemad vead ja erinevad harjutused nende parandamiseks	Praktilised laskmisharjutused erinevate abivahenditega	6 t
Märklehe paanika ehk kollase haigus	Nooremtreener mõistab märklehe paanika olemust ja selle tekke seost laskuri tähelepanu ja eesmärkidega. Oskab selle teket märgata juba varajases staadiumis ning rakendab erinevaid harjutusi sellest välja tulekuks.	Laskur ei pruugi alati isegi ise teadlik olla selle algusest kui treener sellele oskuslikult ja kiirelt reageerib. Tõsisemal juhul tunneb laskur läbi erinevate harjutuste progressi tugevnemise suunal.	Märklehe paanika - olemus, teke ja sellest välja tulek	Praktilised laskmisharjutused	2 t
Tuulega laskmine	Nooremtreener mõistab mille poolest erineb tuulega laskmine tavaolukorrast. Oskab sportlast juhendada nii füüsiliselt kui psühholoogiliselt tuulega toime tulemisel.	Sportlane ei karda tuulega lasta vaid mõistab seda kui lihtsalt teistsugust laskmistingimust. Oskab vajadusel vastu sihtida.	Tuulega laskmise eripära ja harjutused sellega paremaks toimetulekuks	Harjutused 2-või 3-liikmelistes gruppides kummilintidega	4 t
Tasakaal	Nooremtreener oskab erinevate harjutustega tugevdada laskuri tasakaalu ja korrigeerida selget asendiviga kui laskuri raskuskese on vales kohas.	Laskuril on paremini arenenud tasakaal ja lasu ajal ei liigu keha raskuskese märgatavalt erinevasse kohta	Laskuri tasakaal ning harjutused selle treenimiseks	Laskmisharjutused tasakaalulaudadel ja õhkpatjadel	3 t
Spetsiaal- ja üldfüüsilised harjutused	Nooremtreener valdab ja rakendab ulatuslikku harjutusvara sportlaste spetsiaal- ja üldfüüsiliseks ettevalmistuseks. Mõistab WA soovitatavat püramiidi konseptsiooni spetsiaalfüüsilistel harjutustel.	Sportlane saab treenerilt konkreetseid juhiseid oma füüsilise vormi tugevdamiseks.	Spetsiaal- ja üldfüüsilised harjutused - vajalikkus, valik ja rakendamine	Spetsiaalfüüsilised harjutused vibuga, üldfüüsilised harjutused oma kehamassiga	2 t
Spordipedagoogika ja -psühholoogia	Nooremtreener mõistab õppimise protsessi nii oskuste õpetamisel kui motivatsiooni kujundamisel. Nooremtreener oskab kujundada meisterlikkusele orienteeritud motivatsioonilist kliimat. Nooremtreener oskab kasutada juurdekasvu-uskumuste kujunemist toetavaid juhendamise strateegiaid.	Sportlane oskab omistada oma edu põhjused enda sisemistele kontrollitavatele teguritele ja ebaedu põhjused sisemiste kontrollitavate tegurite ebastabiilsusele nii, et tema motivatsioon säiliks/kasvaks ja emotsionaalsed kogemused toetaksid sportlikku arengut.	Õppimine spordis		4 t

Kohustuslik
õppematerjal:

World Archery Coaching Manual, Level 1

World Archery Coaching Manual, Level 2 (osaliselt - vt peatükke, mis on siinse õppekavaga seotud)

Koka, A. Motivatsioon spordis. Rmt: Raudsepp L, Hannus A, Koka, A, Matsi, J, toim. Spordipsühholoogia õpik. Tartu: Atlex; 2010, 81-116.

Matsi, J. Liigutusliku õppimise alused. Rmt: Raudsepp L, Hannus A, Koka, A, Matsi, J, toim. Spordipsühholoogia õpik. Tartu: Atlex; 2010, 163-180.

Hein, V. Spordipedagoogika. Tartu: Tartu Ülikool; 2011.

VIBULASKMISE TREENERITE ERIALASE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Kinnitatud 20.10.2017

TREENER, tase 5

Maht 70 akadeemilist tundi

Eesmärk: treener oskab valida õiged nooled ning reguleerida vibu tillerit ja joondust nii, et tagada puhas noolelend; valmistada vibunööri; suudab koostada sportlasele individuaalse treeningplaani ning toetada sportlast nii psühholoogilise kui tehnilise poole pealt treeningutel ja võistlustel; oskab laskuri lasketehnikat analüüsida ka videoanalüüsi kasutades ja suudab koostada kirjaliku ülevaate sportlase lasketehnika detailide osas.

Teema	Õpiväljund treenerile	Õpiväljund sportlasele	Loeng	Praktikum	Maht
Varustuse reguleerimine ja noolte valik	Treener reguleerib vibu nii, et on tagatud puhas noole lend. Selleks oskab ta - reguleerida plunseri pikkust ja tugevust, tillerit ja õlgade joondust, samuti valida õiged nooled ja stabilisaatorid.	Laskuri vibu seadistus tagab puhta noole lennu, mis omakorda väldib vigade võimendumist ning lõpptulemusel on tabamused täpsemad.	Noolte ja stabilisaatorite valik ning vibu reguleerimine - õlgade joondus, plunser ja tiller.	Varustuse reguleerimine paarides, noolte valik Easton tabeli põhjal	8 t
Vibunöör	Treener valmistab sobiva pikkuse ja kiudude arvuga vibunööri. Oskab anda soovitusi ka keerdude arvu ja nõõrimaterjali osas.		Vibunöör - materjal, teised tehnilised näitajad ning valmistamine.	Nööri valmistamine	3 t
Silmade kontroll	Mõistab WA silmade (liikumise ja fookuse) kontrollimise konseptsiooni ja oskab seda ka õpilastele edastada.	Silmade kontroll on sportlase jaoks eriti kasulik pingelolukorras, kuid selleks tuleb seda treeningutel harjutada.	WA silmade liikumise kontrolli konseptsioon - olemus ja rakendamine.	Praktilised harjutused	3 t
Lasketehnika individualiseerimine	Treener läheneb edasijõudnud laskurite tehnika valikule individuaalselt. Mõistab millal ja millises ulatuses on seda paras rakendada.	Lasketehnika valik, mis lähtub just tema tugevustest/nõrkustest ja füsioloogilisest eripärast tagab stabiilsema laskmise ja paremad tulemused.	Täpsem ülevaade lasketehnika individualiseerimisest (lisaks EKR tase 4 teemale).	Näidete vaatamine videode põhjal.	2 t
Lasketehnika ülevaate koostamine	Treener oskab ilma hinnanguteta kirjalikult fikseerida laskuri tehnika ülevaate (nn <i>script</i>). Teab kuidas ja millal seda oma töös kasutada, mis on selle eelised.	Laskuril on võimalik ka endal oma lasketehnikat paremini mõista. Samuti on see eeliseks olukorras, kus tehnikaelemendi muudatus ei olnud edukas.	Laskuri tehnika ülevaate koostamine - mis ja milleks?	Laskuri tehnika ülevaate koostamine (pildistamine + faili koostamine), töö paarides	7 t
Lasketehnika analüüs ja videoanalüüs	Treener analüüsib sportlase lasketehnika elementide omavahelisi seoseid ning oskab tuvastada tugevaid ja nõrku külgi ning teha argumenteeritud järeldusi. Samuti mõistab sportlase kaasamise vajadust antud analüüsi juures ja et erinevate hetkedel võib analüüsil olla erinev eesmärk.	Laskur mõistab oma lasketehnikat ja teadmine, et edasised muudatused on eesmärgipärased ja süsteemsed, annab talle kindlust.	Lasketehnika analüüs ja videoanalüüsil kasutatavad võtted	Videode salvestamine ja analüüsimine, töö 2- või 3-liikmelistes gruppides.	4 t
Kvaliteetlasu sooritamise konseptsioon	Treener mõistab kvaliteetlasu sooritamise konseptsiooni ja tagasiside andmise eeliseid.	Muu hulgas aitab see sportlasel võistlustel rohkem protsessile keskenduda.	Kvaliteetlasu sooritamise konseptsioon - mis ja milleks?	Laskmine, töö paarides	4 t
Lasketehnika elemendid	Treener märkab kõiki peamisi asendi ja tehnikavigu ning oskab neid erinevate harjutuste ja abivahenditega korrigeerida. Treener tunneb üldiselt erinevate koolkondade spetsiifikat (nt Ameerika versus Korea).	Sportlase jaoks ei muutu asendi- ja tehnikavigade korrigeerimine üksluiseks, sest treener kasutab selleks ulatuslikku harjutusvara.	Lasketehnika elemendid (lisaks EKR tase 4 teemale) ja erinevate koolkondade üldtutvustus.	Laskmisharjutused: seal hulgas ka pikkade hoidmistega ja 2 matiga	10 t

Tasakaal	Treener oskab erinevate harjutustega tugevdada laskuri tasakaalu ja korrigeerida selget asendiviga kui laskuri raskuskese on vales kohas.	Laskuril on paremini arenenud tasakaal ja lasu ajal ei liigu keha raskuskese märgatavalt erinevasse kohta	Laskuri tasakaal ning harjutused selle treenimiseks	Laskmisharjutused tasakaalulauladadel ja õhkpatjadel	2 t
Hingamine	Treener annab nõu hingamise teemal ja õpetab sportlast seda jälgima ja reguleerima.	Laskur oskab hingamise kontrollimisega reguleerida oma südametööd, kuid mõistab, et tulemuste saavutamine nõuab järjepidevat tööd.	Hingamine - jälgimine ja reguleerimine	Laskmisharjutused individuaalselt ja paarides	3 t
Tuulega laskmine ja sihiku reguleerimine	Treener oskab sportlast juhendada tuulistes tingimustes laskmiseks. Treener oskab sportlasele selgitada "sihikukaardi" koostamist ja selle olulisust.	Sportlane tunneb end tuulega lastes kindlalt. Oskab vajadusel vastu sihtida või sihikut operatiivselt muuta.	Tuulega laskmine (lisaks EKR tase 4 teemale), vastu sihtimine ja sihiku reguleerimine	Laskmine tuulises olukorras ja vaikesetes oludes "sihikukaardi" koostamine	3 t
Võistluseks/ laskmiseks valmistumine ja juhendamine võistlustel - edasijõudnud	Treener oskab ühendada erinevaid tehnikaid (visualiseerimine, kvaliteetlasu konseptsioon jms), et sportlane oleks pinge olukorras laskmiseks paremini valmistunud. Mõistab enda rolli sportlase toetamisel ning et võistlusolukord pole sobiv koht tehnika muutmiseks. Treener tunneb platsilaskmisega seotud reegleid (WA/EVL reeglid).	Laskur mõistab võistlusolukorra ja treeningolukorra erinevusi ja oskab mõlema olukorraga toime tulla. Teab, millised võtted teda selle juures abistavad / tema puhul hästi toimivad.	Laskmine võistlustel ja võistlusreeglistik	Praktiline harjutus paarides.	5 t
Võistkondlik laskmine	Treener mõistab võistkondliku laskmise dünaamikat ja oskab sportlasi võistlusolukorras juhendada.	Laskur teab täpselt kuidas käituda võistkondliku laskmise ajal.	Võistkondlik laskmine - reeglid ja juhendamine	Laskmine 3- või 4-liikmelistes gruppides	2 t
Individuaalse treeningplaani koostamine	Treeneri oskab koostada pikema-ajalist treeningplaani sõltuvalt sportlase eesmärkidest ja panustatavast ajast. Aitab sportlasel hinnata seotud eesmärkide ja vaheeesmärkide realistlikkust.	Laskuril on selgem ülevaade oma plaanidest, eesmärkidest ja vaheeesmärkidest.	Treeningplaani koostamine lähtuvalt õpilase eesmärkidest, sportlikust tasemest ja panustatavast ajast	Hooaja treeningplaani koostamine erinevate eesmärkidega sportlastele	4 t
Spetsiaalfüüsilised harjutused	Treener valdab ja rakendab ulatuslikku harjutusvara sportlaste spetsiaal- ja üldfüüsiliseks ettevalmistuseks erinevate abivahenditega.	Sportlane saab treenerilt konkreetseid juhiseid oma füüsilise vormi tugevdamiseks.	Spetsiaalfüüsilised harjutused vibulaskurile (lisaks EKR tase 4 teemale).	Praktilised harjutused keharaskuse ja abivahenditega	2 t
Psühholoogia	Treener mõistab psüühiliste võtmeprotsesside omavahelisi seoseid ja oskab kasutada treeningu ülesehituse põhimõtteid, mis tagavad optimaalne psühholoogiliste protsesside kulu soorituse ajal. Treener oskab õpetada sportlasele individuaalse optimaalse psühholoogilise seisundi väljaselgitamise põhimõtteid. Treener oskab õpetada eesmärkide püstitamist kui tähelepanu reguleerimise meetodit. Treener oskab õpetada sisekõne reguleerimise võimalusi. Treener oskab õpetada kasutamist erialase ja üldkehalise treeningu toetamisel. Treener oskab õpetada sooritusega seotud rutiinide loomist ja rakendamist.	Sportlane oskab kasutada eesmärkide püstitamist, sisekõne reguleerimist ja kujutlust optimaalse psühholoogilise seisundi saavutamiseks soorituse ajal. Sportlane oskab kujundada endale sooritusega seotud rutiinid.	Psühholoogilise soorituse alused vibuspordis	Optimaalse sooritustsooni väljaselgitamine; Sisekõne reguleerimine; Kujutlustreeningu üldpõhimõtted; Rutiinide kujundamine	8 t

Kohustuslik õppematerjal: World Archery Coaching Manual, Level 2 (osaliselt - vt peatükke, mis on siinse õppekavaga seotud)
World Archery Rule Book (platsilaskmist puudutav osa), eestikeelse EVL võistlusreeglistiku kinnitamisel ka see
Matsi, J. Emotsioonid spordis. Rmt: Raudsepp L, Hannus A, Koka, A, Matsi, J, toim. Spordipsühholoogia õpik. Tartu: Atlex; 2010, 41-80.
Hannus, A. Psühholoogiline treening spordis. Rmt: Raudsepp L, Hannus A, Koka, A, Matsi, J, toim. Spordipsühholoogia õpik. Tartu: Atlex; 2010, 251-288.
Hannus, A. Spordipsühholoogia kliinilised aspektid. Rmt: Raudsepp L, Hannus A, Koka, A, Matsi, J, toim. Spordipsühholoogia õpik. Tartu: Atlex; 2010, 289-xxx.