

# Vibulaskmise treenerite erialane koolitus 2012

## I ja II tase

**Korraldaja:** Eesti Vibuliit

**Lektorid:** Raul Kivilo ja Siret Luik

### **Koolituse maht tundides:**

I tase 30 akadeemilist tundi

II tase 38 akadeemilist tundi (treeneri kutse taotlemiseks on lisaks iseseisvalt vaja läbida 12 ak. tundi vaatlust, vt täpsemalt allpool)

### **Koolituse toimumise koht:**

Järvakandi Avatud Noortekeskus ja Järvakandi vibumaja

### **Koolituse toimumise aeg:**

I tase 23. – 25. november

II tase 19. – 20. november ja 26. – 27. november

Koolitus algab hommikuti kell 9.00, järgmistel lehtedel välja toodud esialge orieneeruv kava (võib muutuda)

### **Koolituse maksumus:**

I tase 60€ / osaleja

II tase 80€ / osaleja

Maksumus sisaldab koolituse materjale, kohvipause ja lõunasööke (I tase = 3 lõunasööki, II tase = 4 lõunasööki).

Tasumine väljastatud arvete alustel

### **Registreerimine:**

Registreerimine e-posti teel [vibuliit@vibuliit.ee](mailto:vibuliit@vibuliit.ee) kuni 15.11. (II tase) ja 20.11. (I tase)

### **Majutuse võimalus:**

Majutus Järvakandi Avatud Noortekeskuses maksumusega 8€/öö ja Järvakandi Gümnaasiumi ühiselamus 7€/öö. Soovi korral kindlasti ette teatada.

Projekti toetavad: HMN ja Kulka

**Vibulaskmise treenerite I taseme erialase koolituse programm**  
**Maht 30 tundi**

I päev / 23.11.	II päev / 24.11.	III päev / 25.11.
<p><b>1. Ülevaade vibuspordist (1 tund)</b>  Vibuspordi olemus; ajalugu Eestis ja maailmas.  Vibulaskmine olümpiamängudel.  Rahvusvahelised organisatsioonid.  Traditsioonilised suunad ja tulevikusuundumused – mis suunas FITA liigub?</p>	<p><b>1. Erinevate võistlusformaatide üldtutvustus + Erinevate vibuliikide üldtutvustus (2 tundi)</b>  JÄTK EELMISELE PÄEVALE</p>	<p><b>1. Vibulasketehnika põhitõed (3 tundi)</b>  JÄTK EELMISELE PÄEVALE</p>
<p><b>2. Vibuspordiga tegelemine (1 tund)</b>  Kus sellega Eestis tegeletakse?  Noorteklubid ning võimalused jätkamiseks täiskasvanuna.  Milliseid oskusi eeldab vibuspordiga tegelemine?  Mida õpetab vibuspordiga tegelemine?</p>	<p><b>2. Ausa mängu põhimõtted ning ohutusnõuded treeningutel ja võistlustel (1 tund)</b>  Distsipliin treeningutel.  Ohutusnõuded vibuplatsile vastavalt FITA reeglitele.  Ohutud nõõri peale panemise meetodid.  Ausa mängu (<i>fair play</i>) põhimõtted ja nende järgimine.  Vibuspordi kirjutamata (viisakus)reeglid.</p>	<p><b>2. Praktiline laskmine (3 tundi)</b>  JÄTK EELMISELE PÄEVALE</p>
<p><b>3. Erinevate vibuliikide üldtutvustus (3 tundi)</b>  Millised on tehnilised iseärasused? Erinevused lähtudes FITA reeglitest.  Sportvibu ehk olümpiavibu (<i>recurve</i>)  Plokkvibu (<i>compound</i>)  Pikkvibu (<i>longbow</i>)  Vaistuvibu (<i>instinctive bow</i>)  <i>Barebow</i></p>	<p><b>3. Vibulasketehnika põhitõed (3 tundi)</b>  Üldiseloomustus – visuaalse ettekujutuse loomine n-ö standardtehnikast.  Õpetamisprotsessi metoodika ja abivahendid – imitatsioon, demonstratsioon, kummilindi kasutamine, treeningvibu.  Vibulasketehnika jalgade asendist kuni järeltõmbeni.  Standard ja sagedasemad vead.</p>	<p><b>3. Erineva tasemega vibuvarustus (2 tundi)</b>  Erinevate vibulaskmisinventari tootvate firmade tutvustus.  Täpsem varustuse iseloomustus suunitlusega algajatele ja noortele.</p>
<p><b>4. Erinevate võistlusformaatide üldtutvustus (5 tundi)</b>  Erinevused võistlusreeglites ja lubatud vibuklassides vastavalt FITA reeglitele.  Võistlusharjutused, vanuseklassid, platsi / raja kirjeldus.  Erinevad märkimissüsteemid, arvestuskaardid, kohtuniketöö.  Nõuded võistlejatele – võistlustele pääs, riietus, varustus jms Videomaterjaliga tutvumine.  Platsilaskmine (<i>target archery</i>) – sportvibu ja plokkvibu  Veteranide / üliõpilaste / invasportlaste võistlused  Maastikuvibulaskmine (<i>field archery</i>) – sportvibu, plokkvibu ja <i>barebow</i>  3D ehk vibujaht – plokkvibu, pikkvibu, vaistuvibu, <i>barebow</i></p>	<p><b>4. Vibuspordi alaste treeningtundide läbiviimine algajatele (2 tundi)</b>  Millised eeldused peaksid olema, et tegeleda vibuspordiga?  Jõukohased tegevused sõltuvalt vanusest ja edasijõudmistasemest.  Treeneripoolne ettevalmistus treeningtunniks.  Soojendus- ja venitusharjutused enne ja peale treeninguid.</p> <p><b>5. Praktiline laskmine (2 tundi)</b>  Vibulasketehnika kohta teoorias omandatu praktiline teostus.  Algajate ja noorte õpetamisel kasutatavad võtted.  Töö paarides ja gruppides.</p>	<p><b>4. Algajate vibuvarustuse valik, hooldus ja parandamine (2 tundi)</b>  Varustuse valik vastavalt vanusele ja füüsilistele iseärasustele.  . Vibu ja noolte korrashoid ja hoidmine.  Elementaarne varustuse parandamine – sulgede ja otste liimimine, nokide ja otste vahetus, nokipesa parandamine / uue pesa tegemine, noolealuse vahetamine.</p>

## Vibulaskmise treenerite II taseme erialase koolituse programm

Maht 50 tundi (sellest koolitus 38 tundi)

I päev / 19.11.	II päev / 20.11.	III päev / 26.11.	III päev / 27.11.
<p><b>1. FITA tutvustus ja maailma vibulaskmise hetkeseis (1 tund)</b>                      FITA tööpõhimõtted ja juhtivtöötajad                      FITA tulevikuvision ja arengusuunad                      Hetkel juhtivate vibulaskurite lühitutvustus – maailmameistrid, olümpiavõitjad</p>	<p><b>1. Vibubarustuse valik (2 tundi)</b>                      JÄTK EELMISELE PÄEVALE</p>	<p><b>1. Sportvibu reguleerimine (1 tund)</b>                      JÄTK EELMISELE NÄDALALE</p>	<p><b>1. Erinevad harjutused vibutreeningute mitmekesistamiseks (3 tundi)</b>                      Teooria ja praktika</p>
<p><b>2. Vibuspordialase väliskirjanduse üldtutvustus (2 tundi)</b>                      FITA treenerite käsiraamat                      KiSik Lee                      Kim Hyung Tak                      Internet ja teised allikad</p>	<p><b>2. Sportvibu reguleerimine (3 tundi)</b>                      Nööri joondamine, vibu tsentri reguleerimine.                      Nööri vahe, tilleri suuruse valik.                      Plunseri pikkuse reguleerimine.                      Vibu löögi hääle reguleerimine stabilisaatorite ja summutite abil.</p>	<p><b>2. FITA algajate ja noorte premeerimise süsteemi tutvustus (1 tund)</b></p>	<p><b>2. Vibulasketehnika (3 tundi)</b>                      JÄTK EELMISELE PÄEVALE</p>
<p><b>3. Vibulaskurite spetsiaalfüüsiline ettevalmistus (1 tund)</b>                      Teooria ja praktika.                      Abivahendid – kummilint, spetsiaalne jäik pael, treeningvibu, enda vibu (+lisaraskus).</p>		<p><b>3. Vibulaskmise psühholoogiline aspekt treeningutel ja võistlustel (3 tundi)</b>                      Eesmärkide seadmine ja saavutamine.                      Toimetulek tagasilöökidega.                      Võistlemine, võistluskäitumine.                      Reageering võistluspingele – ärevusega toimetulek.</p>	<p><b>3. Videoanalüüs (4 tundi)</b>                      Teooria ja praktika</p>
<p><b>4. Vibulaskurite üldfüüsiline ettevalmistus (1 tund)</b>                      Erinevad spordialad - ohud ja eelised.                      Lähtumine sportlase east, soost ja füüsilistest iseärasustest.                      Harjutused, mis on sobilikud ka noortele.</p>	<p><b>3. Vibunööri valmistamine (2 tundi)</b>                      Teooria ja praktika.                      Nööri pikkus, kiude arv, keerdude arv.                      Nöör, punutised, kand.</p>	<p><b>4. Vibulasketehnika (4 tundi)</b>                      Mida jälgida laskuri juures lasu erinevates faasides.                      Sagedasemad vead ja nende parandamine.                      Võrreldes I tasemega põhjalikum ülevaade.</p>	
<p><b>5. Treeningute planeerimine ja treeningkoormused (2 tundi)</b>                      Mida peab arvestama valides laskurite treeningute kestvust, intensiivsust ja sagedust?                      Täiskasvanud harrastussportlane, noorsportlane – erinevused treenimisel.</p>	<p><b>4. Vibule sobilike noolte valimine (3 tundi)</b>                      Easton / Carbon Express tabelite kasutamine.                      30m nooltesti põhimõtted.</p>		
<p><b>6. Vibubarustuse valik (2 tundi)</b>                      Erinevad tootjad, materjalid.                      Nooled, vibud, nõõrid jms.</p>			
<p><b>+ LISAKS II taseme treeneri kutse taotlemise eelduseks:</b>  <b>Praktiliste oskuste omandamine (12 tundi)</b> Läbi III-V taseme vibulaskmise treenerite treeningtundide vaatluse (selleks olemas ankeet)</p>			