

VIBULASKMINE TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ERIALANE ÕPPEKAVA

I taseme aineprogramm

Maht 30 tundi

Eesmärk: algajatega tegelemiseks vajalike teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine

TEEMAD

1. Ülevaade vibuspordist (1 tund)

Vibuspordi olemus; ajalugu Eestis ja maailmas.

Vibulaskmine olümpiamängudel.

Rahvusvahelised organisatsioonid.

Traditsioonilised suunad ja tulevikusuundumused – mis suunas FITA liigub?

2. Vibuspordiga tegelemine (1 tund)

Kus sellega Eestis tegeletakse?

Noorteklubid ning võimalused jätkamiseks täiskasvanuna.

Milliseid oskusi eeldab vibuspordiga tegelemine?

Mida õpetab vibuspordiga tegelemine?

3. Erinevate vibuliikide üldtutvustus (4 tundi)

Millised on tehnilised iseärasused? Erinevused lähtudes FITA reeglitest.

Sportvibu ehk olümpiavibu (*recurve*)

Plokkvibu (*compound*)

Pikkvibu (*longbow*)

Vaistuvibu (*instinctive bow*)

Barebow

4. Erinevate võistlusformaatide üldtutvustus (6 tundi)

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 (*target archery*) – sportvibu ja plokkvibu

Veteranide / üliõpilaste / inasportlaste võistlused

Maastiku vibulaskmine (*field archery*) – sportvibu, plokkvibu ja *barebow*

3D ehk vibujaht – plokkvibu, pikkvibu, vaistuvibu, *barebow*

5. Ausa mängu põhimõtted ning ohutusnõuded treeningutel ja võistlustel (1 tund)

Distsipliin treeningutel.

Ohutusnõuded vibuplatsile vastavalt FITA reeglitele.

Ohutud nõõri peale panemise meetodid.

Ausa mängu (*fair play*) põhimõtted ja nende järgimine.

Vibuspordi kirjutamata (viisakus)reeglid.

6. Vibulasketehnika põhitõed (6 tundi)

Üldiseloostus – visuaalse ettekujutuse loomine n-õ standardtehnikast.

Õpetamisprotsessi meetodika ja abivahendid – imitatsioon, demonstratsioon, kummilindi kasutamine, treeningvibu.
Vibulasketehnika jalgade asendist kuni järeltõmbeni. Standard ja sagedasemad vead.

7. Vibuspordi alaste treeningtundide läbiviimine algajatele (2 tundi)

Millised eeldused peaksid olema, et tegeleda vibuspordiga?
Jõukohased tegevused sõltuvalt vanusest ja edasijõudmistasemest.
Treeneripoolne ettevalmistus treeningtunniks.
Soojendus- ja venitusharjutused enne ja peale treeninguid.

8. Erineva tasemega vibuvarustus (2 tundi)

Erinevate vibulaskmisinventari tootvate firmade tutvustus.
Täpsem varustuse iseloomustus suunitlusega algajatele ja noortele.

9. Algajate vibuvarustuse valik, hooldus ja parandamine (2 tundi)

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.

10. Praktiline laskmine (5 tundi)

Vibulasketehnika kohta teoorias omandatu praktiline teostus.
Algajate ja noorte õpetamisel kasutatavad võtted.
Töö paarides ja gruppides.

VIBULASKMINE TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ERIALANE ÕPPEKAVA

II taseme aineprogramm Maht 50 tundi

Eesmärk: Noorsportlaste ja harrastajatega regulaarselt toimuvate treeningtundide läbiviimiseks vajalike teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine.

TEEMAD

1. Vibuspordialase väliskirjanduse üldtutvustus (2 tundi)

FITA treenerite käsiraamat
KiSik Lee
Kim Hyung Tak
Internet ja teised allikad

2. FITA algajate ja noorte premeerimise süsteemi tutvustus (1 tund)

3. FITA tutvustus ja maailma vibulaskmise hetkeseis (1 tund)

FITA tööpõhimõtted ja juhtivtöötajad
FITA tulevikuvision ja arengusuunad
Hetkel juhtivate vibulaskurite lühitutvustus – maailmameistrid, olümpiavõitjad

4. Vibulasketehnika (7 tundi)

Mida jälgida laskuri juures lasu erinevates faasides.
Sagedasemad vead ja nende parandamine.
Võrreldes I tasemega põhjalikum ülevaade.

5. Videoanalüüs (4 tundi)

Teooria ja praktika

6. Erinevad harjutused vibutreeningute mitmekesistamiseks (3 tundi)

Teooria ja praktika

7. Treeningute planeerimine ja treeningkoormused (2 tundi)

Mida peab arvestama valides laskurile treeningute kestvust, intensiivsust ja sagedust?
Täiskasvanud harrastussportlane, noorsportlane – erinevused treenimisel.

8. Vibulaskurite spetsiaalfüüsiline ettevalmistus (1 tund)

Teooria ja praktika.
Abivahendid – kummilint, spetsiaalne jäik pael, treeningvibu, enda vibu (+lisaraskus).

9. Vibulaskurite üldfüüsiline ettevalmistus (1 tund)

Teooria.
Erinevad spordialad - ohud ja eelised.
Lähtumine sportlase east, soost ja füüsilistest iseärasustest.
Harjutused, mis on sobilikud ka noortele.

10. Vibulaskmise psühholoogiline aspekt treeningutel ja võistlustel (3 tundi)

Eesmärkide seadmine ja saavutamine.
Toimetulek tagasilöökidega.
Võistlemine, võistluskäitumine.
Reageering võistluspingele – ärevusega toimetulek.

11. Vibubarustuse valik (4 tundi)

Erinevad tootjad, materjalid.
Nooled, vibud, nõõrid jms.

12. Vibule sobilike noolte valimine (3 tundi)

Easton / Carbon Express tabelite kasutamine.
30m nooltesti põhimõtted.

13. Sportvibu reguleerimine (4 tundi)

Nõõri joondamine, vibu tsentri reguleerimine.
Nõõri vahe, tilleri suuruse valik.
Plunseri pikkuse reguleerimine.
Vibu löögi hääle reguleerimine stabilisaatorite ja summutite abil.

14. Vibunõõri valmistamine (2 tundi)

Teooria ja praktika.
Nõõri pikkus, kiude arv, keerdude arv.
Nõõr, punutised, kand.

15. Praktiliste oskuste omandamine (12 tundi)

Läbi III-V taseme vibulaskmise treenerite treeningtundide vaatluse

Soovituslike õppematerjalide loetelu:

1. **FITA „Coaches Manual“**
[http://www.archery.org/content.asp?id=2603&me_id=487&cnt_id=2625]
2. **FITA „Beginners Manual“**
[http://www.archery.org/UserFiles/Document/FITA%20website/04%20Development/Beginners_Manual/BeginnersManuel-e.pdf]
3. **L. Raudsepp, J. Matsi, A. Koka, A. Hannus. Spordipsüholoogia õpik.** Atlex, 2010.
(Raamat saadaval Eesti raamatupoodides, näiteks:
http://pood.rahvaraamat.ee/raamatud/spordips%C3%BChhologia_%C3%B5pik/263485)
4. **Kim, Hyung Tak „Archery“** (Eestis olemas üle 10 eksemplari,
võimalik osta <http://www.jvd.nl/product/19114-coach-kim-kim-hyung-tak-archery.html>)
5. **FITA „Coach’s Manual Level II“**
(saadaval FITA e-poes <http://shop.archery.org/en/produit.php?idIndex=4&idContent=41>)
6. **FITA „Sports Medicine and Science In Archery“ II, täiendatud trükk**
(saadaval FITA e-poes <http://shop.archery.org/en/produit.php?idIndex=4&idContent=38>)
7. **FITA „Archery Olympic History“**
(saadaval FITA e-poes <http://shop.archery.org/en/produit.php?idIndex=4&idContent=15>)