



Eesti versus World Archery treenerite koolituse süsteem

Vibulaskmise treenerite erialane koolitus, EKR 3

Tallinn, 17.-19.11.2017

Koostas Siret Luik, baseerub Pascal Colmaire (WA) slaididel



World Archery süsteem

WA ei anna välja ühtegi treeneri kutsetunnistust. Miks ei ole ühtegi WA treenerit?

WA proovib teha asju, mille kvaliteedis kindel



Kui ei ole kindel = parem mitte teha!

Süsteemi arendamiseks oleks vaja rohkem vahendeid ja inimesi.

Ja ka siis säiliks oht, et süsteem läheks vastuollu riiklike süsteemidega.





Kuidas toimib World Archery treenerite süsteem?

Aidatakse pigem mitte-eliitriike

WA julgustab liikmesriike looma omale
Riiklikke treenerite sertifitseerimise süsteeme

Abistab liikmesriike abivahendite loomisega:

Käsiraamatud, videod, treenerikoolituse slaidid,
varustuse valmistamise juhendid,
E-õpe jms



Koolitab treenerite koolitajaid



Abistab treenerite professionaliseerumise juures
(läbi süsteemide parendamise)



World Archery süsteem / õppekava

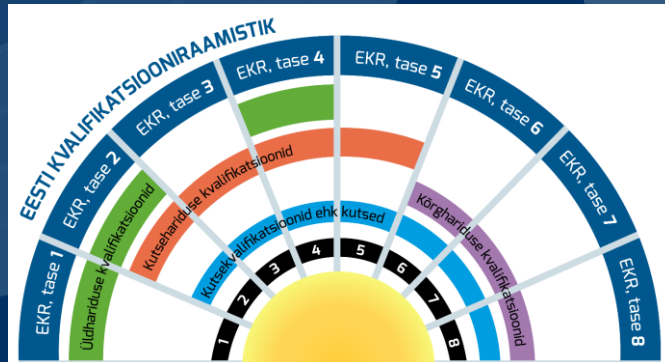
Level 1	Level 2	Level 3
What is coaching: In WA Concept, levels, certification... Level 1 objectives Efficiency Role Ethics	What is coaching: Quick review of level (see left) with emphasize on Level 2 objectives	What is coaching: Quick review of level (see left) with emphasize on Level 3 objectives
What is archery: Archer's task Archer's skills Divisions introduction Disciplines introduction Basic rules Basic techniques, including one arrow sequence	What is archery: The course organizer has to select one or several modules: Divisions, Disciplines, Para-archery... The coach-trainer will introduce the specific rules, facilities, equipment, techniques... of the selected module(s)	
Play safe: Safety Warm-up Clean sport: sensibilization	Play safe: Clean sport: for competitors (T.U.E...)	Play safe: Clean sport: for advanced competitors
Coaching preparation and organization: Facilities Equipment: selection, set-up Program Classes Beginner Awards Program Promotion	Additional coaching elements: Shooting with wind &/or rain Equipment: Tuning (arrow flight) Video analyse Technical corrections Basic biomechanics Basic psychology	Additional coaching elements: Equipment: Tuning (grouping) Training plan Physiology Biomechanics (advanced) Psychology (advanced)
How to coach (as practically as possible): Teaching processes Teaching aids Observations Instructions Games	Tournaments: Preparation Coaching in tournament	Tournaments: Strategies
Connected developments: General strength: Firm trunk & light-broad strength Shooting strength General body balance Shooting body balance Breathing / 1 arrow sequence	Additional connected developments: General strength: Heavier broad strength Breathing / 1 end sequence Visual sequence & control Visualization Relaxation Stress management	Additional connected developments: General strength: Oriented Perception/feeling: General & Shooting Attention modes

Pascal Colmaire – WA Development & Education Director

Eesti süsteem – mis on EKR ja EQF?

8-tasemeline EKR jõustus 1.septembril 2008. aastal uue kutseseadusega. EKR koosneb neljast alaraamistikust:

- üldhariduse kvalifikatsioonid
- kutsehariduse kvalifikatsioonid
- kõrghariduse kvalifikatsioonid
- kutsekvalifikatsioonid ehk kutsed



Eesti süsteem / õppekava

EKR tase 3	EKR tase 4	EKR tase 5	EKR tase 6, 7, 8
30 + 30 tundi koolitust	50 + 50 tundi koolitust	70 + 70 tundi koolitust	Muud nõuded

VIBULASKMISE TREENERITE ERIALASE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA					
Kinnitatud 20.10.2017					
ABITREENER, tase 3					
Maht 30 akadeemilist tundi					
Eesmärk: abitreener oskab ette antud varustusega läbi viia vibusporti 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). Oskab selget arusaama WA treenerikoolituse konseptsioonist ning selle seosest Eesti kutsesüsteemiga. Mõistab üldpõhiste eri taseme treenerite rollide pädevuse ja spetsiifika erinevusi.		Rahvusvahelised vibuorganisatsioonid. WA treenerikoolitus versus Eesti kutsesüsteem.		2 t
Varustus	Abitreener tunneb vibulike ja nende peamisi erinevusi, oskab lähemalt selgitada sportvibu ülesehitust. Oskab reguleerida shikku, vibu nõõrvahtet ning veenduda, et varustus on laskmiseks piisavalt heas seisukorras.	Esmakordne laskur saab treenerilt üldist tutvustavat infot vibuklasside osas.	Peamised erinevused vibuklasside vahel - sportvibu, pikkvibu, vaistvibu, lühivibu. Sportvibu komponendid.	Vibule nõõri peale paneku ohutus viisid, nõõrvahe muutmine ja noolte kontrollimine.	2 t
Laskuri käeliseus	Abitreener valdab laskuri juhtimise määramise erinevaid viise ja mõistab erinevaid läheneviisi, mille põhjal "käeliseus" versus juhtimise "olukorras" valik teha.	Laskuri käeliseus valik toimub headikult kaalutetud alusel.	Juhtimise määramine ja "käeliseus versus juhtimise" olukord.	Praktiline juhtimise määramine	1 t
Laskmisohutus ja distsipliin treeningutel	Abitreener tunneb ohutusreeglid ning oskab ette näha ja vältida potentsiaalseid ohuolukordi. Oskab hinnata kas valitud laskekoht on sobilik ja määrata kas laskuri lasketehnika on turvaline. Mõistab, millised tagajärjed võivad kaasa tuua distsipliini puudumine vibutreeningutel.	Laskurile on tagatud ohutus laskmistingimused.	Ohutusreeglid lasketehnika osas. Lasketliiri turvalisus. Distsipliin vibutreeningutel.	Videode põhjal määramine, kas lasketehnika võib ohutuks lugeda.	1 t
Treeninguturni ettevalmistus ja läbiviimise meetodid	Abitreener teab kuidas treeningtundi algajatele ette valmistada, oskab planeerida abivahendite kasutamist. Suhtleb algajatega viisil, mis sisendaks neisse turvatunnet ja sõndvõtte huvi vibusporti osas. Kasutab õpetamisel nii	Laskuri jätk treeningut hea üldmõjuga kuigi uusi termineid on palju, ei tundu vibulaskmine liiga keeruline. Õppimise protsess on erinevate abivahendite	Treeningutel kasutatavad abivahendid ja õpetamismeetodid ning tunni ettevalmistus		2 t

EKSAM

Üldainete test

/

Erialane test

/

Praktiliste oskuste eksam

Eesti süsteem / õppekava

EKR tase 3	EKR tase 4	EKR tase 5	EKR tase 6, 7, 8
30 + 30 tundi koolitust	50 + 50 tundi koolitust	70 + 70 tundi koolitust	Muud nõuded

- Puuduvad eraldi õppekavad spetsialiseerumiseks (nt plokkvibu)
- Õppematerjalid põhinevad World Archery õpetusel (Coaching Manuals)
- **Sportvibu platsilaskmisel baseeruv**
- Instruktori kutse

EKSAM				
Üldainete test	/	Erialane test	/	Praktiliste oskuste eksam

Siret Luik

Eesti versus World Archery süsteem

EESTI

EKR tase 3
30 + 30 tundi koolitust
EKR tase 4
50 + 50 tundi koolitust
EKR tase 5
70 + 70 tundi koolitust
EKR tase 6, 7, 8
Muud nõuded

WORLD ARCHERY

LEVEL 1
70 – 100 tundi erialast koolitust
LEVEL 2
50 – 70 tundi esialast koolitust
LEVEL 3
40-50 tundi erialast koolitust (praktilisem)

Siret Luik



Tõhus treeneritöö

Üks sagedasemaid vigasid on treenimise tehnilise külje ületähtsustamine.

Kogemused on näidanud, et väga tugeva tehnilise ettevalmistusega laskur ei suuda jõuda ja püsida tipptasemel, kui teda ümbritseb halvasti juhitud ja kehvasti struktureeritud keskkond.

Soovitus alaliitudele ja klubidele: töötada välja süsteem ja struktuur, mis toimiks ja toetaks laskuri arengut.

Koostöö on edu võti !

9

Pascal COLMAIRE – WA Development & Education Director

Materjalid

World Archery: www.archery.org

kodulehel eraldi osa -> sport -> coaching

Coaching manual level 1, level 2

Arendustegevuste (koolituste/laagrite) kalender

Muud abimaterjalid (*coaching library*)

Youtube: www.archery.tv erinevad playlistid
(learn the basic, archery explained, slow motion etc)

Eesti Vibuliit: www.vibuliit.ee

kodulehel -> dokumendid -> treeneritele

Õppekava EKR3, EKR4, EKR5

Koolituse materjalid (EKR3)

Edaspidi ka erialane õppematerjal (?)

Siret Luik



Organisatsioonide üldtutvustus

Rahvusvahelised organisatsioonid

WA World Archery

IFAA International Field Archery Association

Muud alaliidud – *historical, horseback archery jne*

EVL Eesti Vibuliit

EML Eesti Maastikuvibu Liit

Siret Luik

World Archery

Asutatud 1931. aastal (endine FITA).
Hetkel 163 liikmesriiki.



Ainus vibuspordi ühendus, mis on **rahvusvahelise olümpiakomitee liige** (sest sportvibu platsilaskmine on 5 medalikomplektiga ainus vibuspordi olümpiala – naised, mehed, meeskond, naiskond ja segavõistkond).

Peakorter asub Lausannes, Šveitsis.

President on **Ugur Erdener** (TUR), kes on ühtlasi ka ROKi asepresident.

Korraldab tiitlivõistlusi platsilaskises, siselaskmises, maastikulaskmises ja 3D formaadis.

Siret Luik

Eesti Vibuliit

Asutati 1990. aastal.
1961. aastal asutati esimene
vibuorganisatsioon Eestis –
ENSV Vibuspordiföderatsioon.

Ainus vibuspordi ühendus, mis on **Eesti
olümpiakomitee liige.**

Kõrgeim juhtorgan on üldkoosolek, kes valib
juhatuse. Hetkel on juhatus 3-liikmeline ja
president puudub. Kontor puudub.

Siiani on korraldanud Eesti meistrivõistlusi
platsilaskises ja siselaskmises.



Siret Luik

Milles vibulaskmine seisneb?



Milles vibulaskmine seisneb?

Laskuri ülesanded

Ballistiliselt = Korrata:

✓ noole asukohta ruumis

ja

✓ noolele rakendatavad löögijõudu



Laskuri ülesanne = korrata täiuslikult:

✓ kõikide kehaosade asetus sihtmärgi suhtes



✓ tehnika, et päästa nõõr korrektselt



Vibulaskmises saab edukalt kasutada erinevaid lasketehnika stiile, sest lasu KORDUSE kvaliteet on tähtsam kui konkreetne valitud tehnika ise.

Lihntne tehnika = lihtne korrata = TÕHUSUS

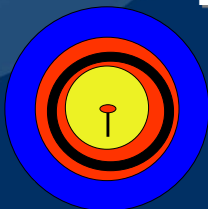
Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Milles vibulaskmine seisneb?

Laskuri ülesanne

V
I
S
U
A
L



THERE IS ONLY ONE THING ..

Algaja arusaam ..

Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Milles vibulaskmine seisneb?

Laskuri ülesanne



V

I

S

U

A

I

N

G

L

E

E

F

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Laskuri ülesanne



V

I

S

U

A

R

E

I

N

G

L

E

E

A

S

E

F

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Laskuri ülesanne

V
I
S
U
R
N
G
A
E
I
F
O
L
L
O
W
-
T
H
R
O
U
G
H
E
E
A
S
E
F

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Ohu koht

V
I
S
U
A
R
E
L
E
A
S
E
f
g
n
i
e

Kasutades laskmiseks ainult visuaalseid mõõdikuid ei saa tagada head tabamust.

Olla ettevaatlik kollase haiguse ehk märklehe paanikaga

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Laskuri ülesanne

Laskur, korrates võimalikult stabiilselt oma asendit ja pingutuse taset, päästab nööri koordinatsioonis visuaalsete mõõdikute, tunnetuslike ja psühholoogiliste aspektidega. See koordinatsioon peab toimima ühte moodi, seega on vaja lasu sooritamiseks kasutada lihasmälu.

Tulenevalt vibuklassist ja varustusest võib lasu sooritamise viis olla erinev:

- Ilma klikrita
- Klikriga
- Nööri päästmine ilma päästmine
- Nööri vabastamine päästiku abil

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Treeneri ülesanne

1: Harida algajat laskurit selle osas, milline on lasu õige sooritus ja anda selle tunnetust (lihasmälu tekitamine).

2: Abistada/juhendada võistlussportlasel jõuda selleni, et ta laseks kasutades lihasmälu.

3: AssistAbistada/juhendada eliitlaskurit jõudmaks ja säilitamaks erinevates tingimustes sobivat meelteseisundit (mind-set), mis lubab kasutada lihasmälu.

Selleks on vaja arendada mitmeid aspekte – vt järgmine slaid.

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Milles siis vibulaskmine seisneb?

Peamiselt järjepidevuses / stabiilsuses!

Tehniline stabiilsus (või järjepidevus)

Stabiilne lasketehnika kasutades järjepidevalt samasugust protsessi, automaatne "Know-How", lihasmälu

Füüsiline stabiilsus

- **Tunnetuslik pool ja „keha kontroll“**
- **Staatiline stabiilsus** – keha tasakaal
- **Dünaamiline stabiilsus** – keha joondus, lõputõmbe meetod, üldine ja kerelihaste tugevus, laskmisjõud

Vaimne stabiilsus

- **Stabiilne meelteseisund (*Mind-set*):** lõdvestumine, positiivsus, keskendumine, pühendumus, õigesse „tsooni“ jõudmine ja selle säilitamine.
- **Visuaalne stabiilsus:** fookuse intensiivsus ja „sügavus“, *Visual Discipline*

Rütmiline järjepidevus (regulaarsus)

Laskmise rütm ja sellest kinni pidamine, hingamismustrid, energiavarud

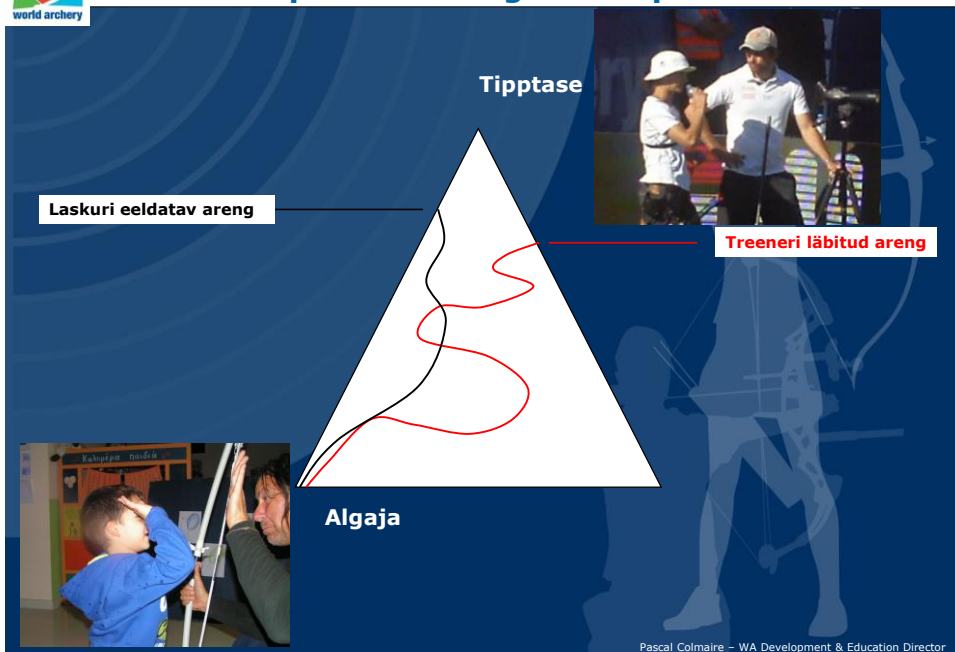
Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Treeneri roll vibuspordis



Konseptsioon 1: kogemusel põhinev



Konseptsioon 2: „terviklik” treener

Erinevad spetsialiseerumised, mida treener vajab



Tehniline treener

Varustusemeister

Jõutreener

Vaimne treener

Võistlustreener

Tiimi liider



Pascal Colmaire – WA Development & Education Director



Konseptsioon 3: treeneri tüüp



WA konseptsioon

AIDATA / ASSISTEERIDA
laskurit tema isiklikus arengus

Läbi: **vaatluse/analüüsi, tagasiside, planeerimise ja individualiseerimise**

Teised võimalikud konseptsioonid

ÕPETADA laskureid kasutama
"kindlaks määratud" viisi/stiili



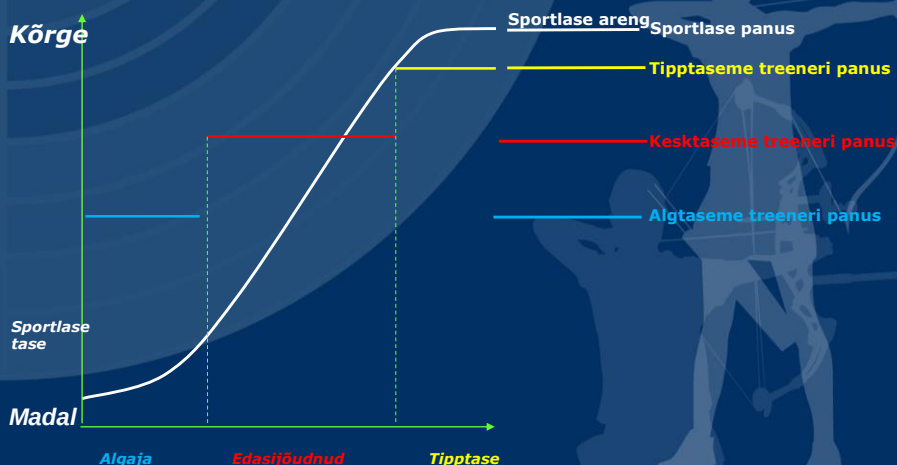
Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Treener – abiline - partner

Abistada laskurit tema isiklikus arengus

See vajab erinevate treenerite omavahelist tugevat koostööd



Pascal Colmaire - WA Development & Education Director

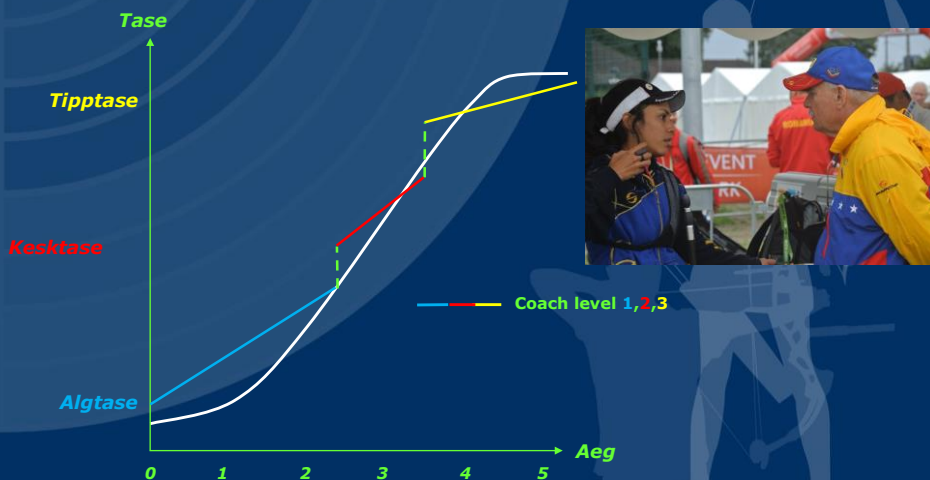


Teadlikus teiste tasemete osas - koostöö

Selleks, et algtasemel hästi õpetada, on vajalik teada ka seda, mida teevad järgmiste tasemete treenerid.

Pascal COLMAIRE – WA Development & Education Director

Sportlaste paremaks arenguks on vajalik koostöö





Treeneri ülesanded / valikud

Valikud õpetamise ja treeningute juhtimise osas:

KUS? Laskekoht: valik, korraldus, täiustamine

MILLEGA? Varustus: ostmine, jaotamine (kohandada vastavalt olukorrale), hooldamine ...

KUIDAS? Treeningtund: distants (algajatele lühike), harjutused, nooltearv, ...

MILLAL? Treeningtundide sagedus ja kestvus.

Võistluste arv ja toimumise kuupäevad

Aja planeerimise oskused arenevad aja jooksul

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Treeneri ülesanded/ keskkond

Ohutus:

Reeglid ja teadlikkus

Säilita vastavus

Kaasa

Aus mäng:

Eetika

Puhas sport, tervislik

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Treeneri ülesanded/ keskkond

Sotsiaalne:

Integreerimine
Team building
Meelelahutaja

Inimressursside haldaja:

Treener, lapsevanemad, sportlane,
vabatahtlikud, toetajad, kohtunikud,
korraldajad ...

Lõbusus / rõõm:

Nauditavad ja/või vaheldusrikkad treeningud

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Treeneri isikuomadused:

Kättesaadavus

Pühendumus

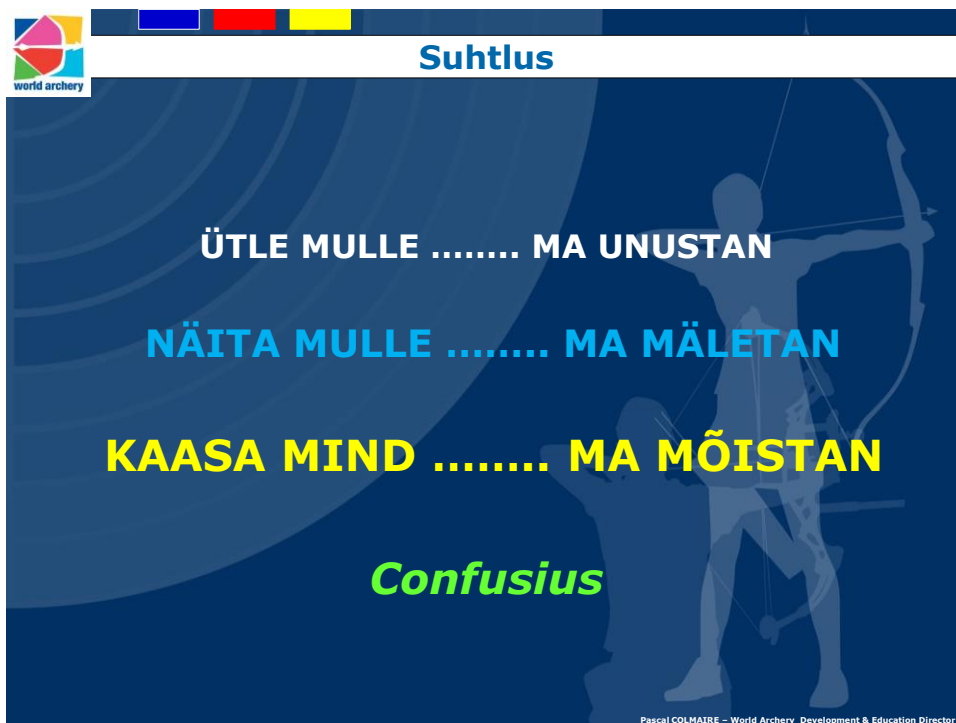
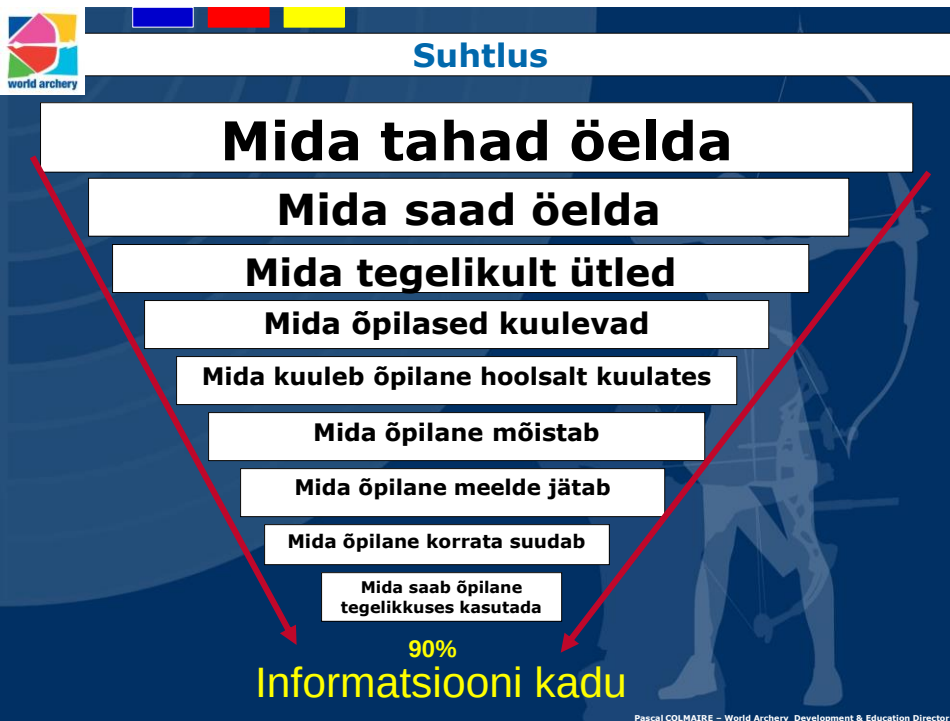
Siirus – objektiivsus - ausus - väärikus

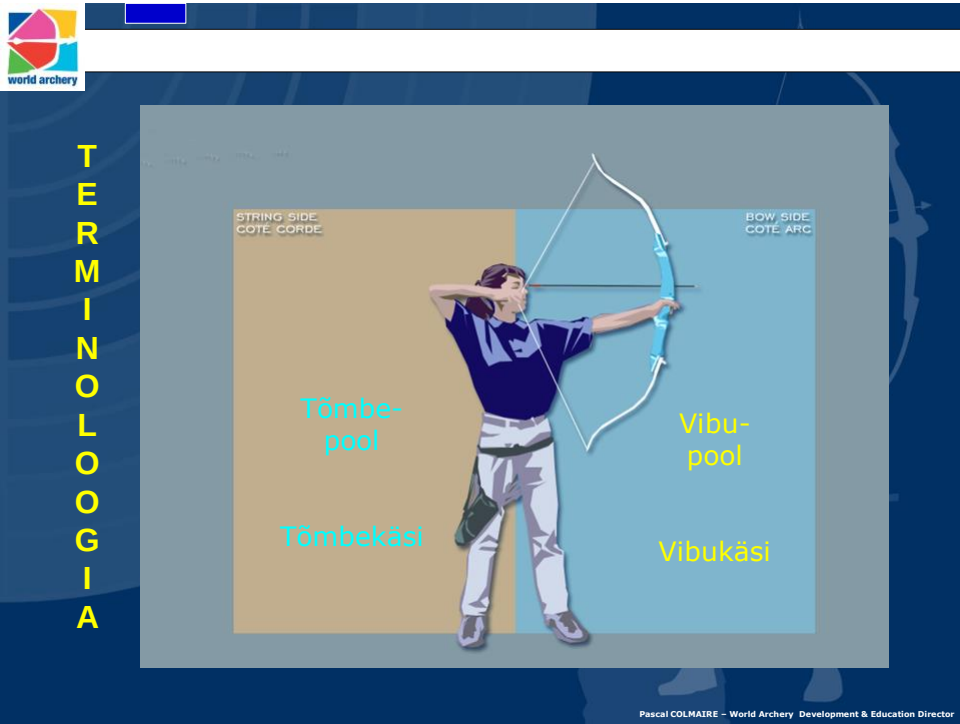
Meeskonda kaasav suhtumine

Austav – aus – vastutust võttev

....

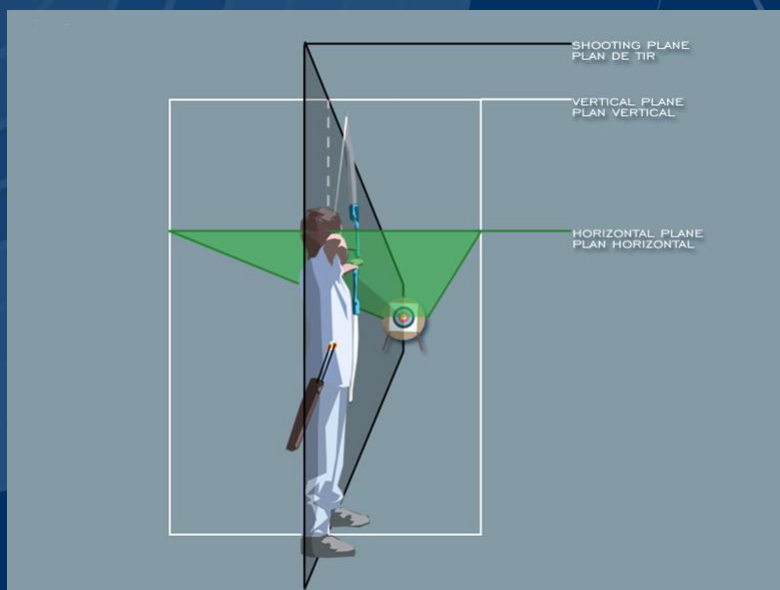
Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director







Laskmisplaanid

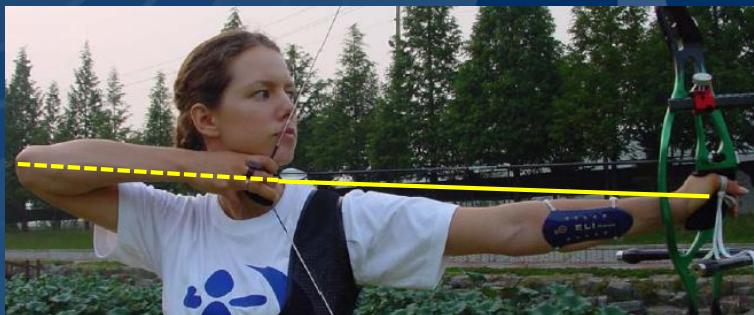


Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Tõmbe jõu joon

T
E
R
M
I
N
O
L
O
O
G
I
A



Tõmbe jõu joon – vibu käepidemest (*pivot point*), läbi noki projektsioon ehk kujuteldav joon tõmbekäele.

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director

Noole pikenduse joon



Noole pikenduse joon –
noole pikenduse projektsioon tõmbekäele.

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director

Joondamine



Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



Demonstreerimine



+ foto ja video

Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



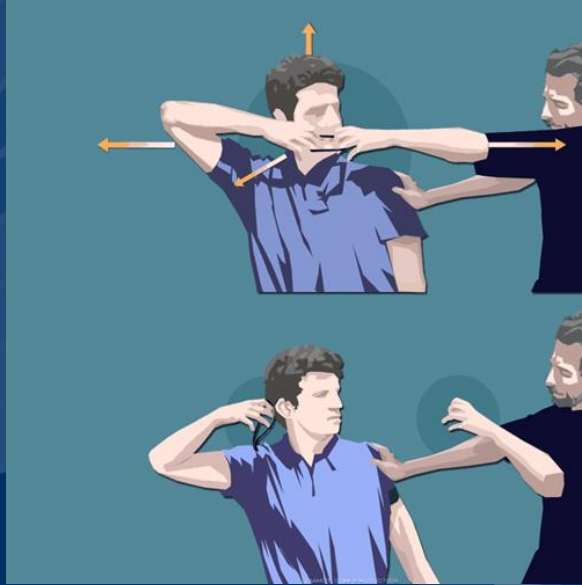
Matkimine



Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Assisteeritud matkimine



Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Simulatsioon kummipaelaga



Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Ilma nooleta lasud

Kummipaelaga



PVC vibu



Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Ilma nooleta lasud enesejärgimisega



Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Abivahendid

Visuaalne tagasiside



Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Abivahendid



.. et kätt tõstma õppida



... et vinnastama õppida

Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director

Abivahend tugevdamiseks



Päästmise jaoks küünarnuki abivahend
(*form master*)

Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director

Abivahendid tugevdamiseks



Päästmiseks



Vibu tugevamaks tegemiseks

Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director

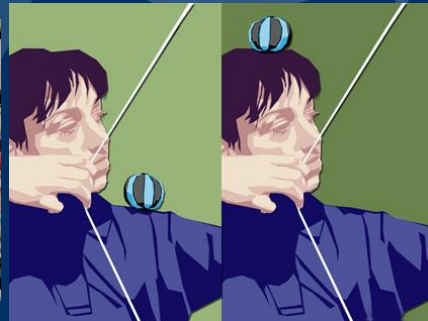


Abivahendid õpetamiseks

Raskused



Pallid



Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



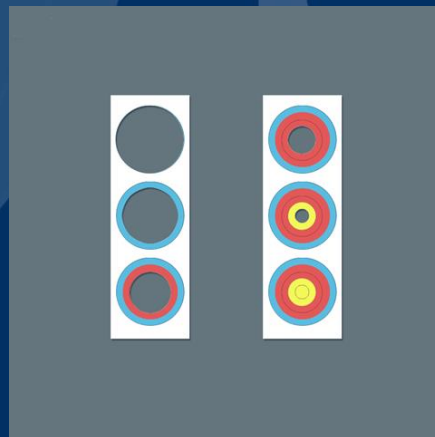
Abivahendid õpetamiseks

Liigutatavad matid



Tahvel

Väljalõigatud märklehed



Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Abivahendid õpetamiseks

Nöörid ja köied

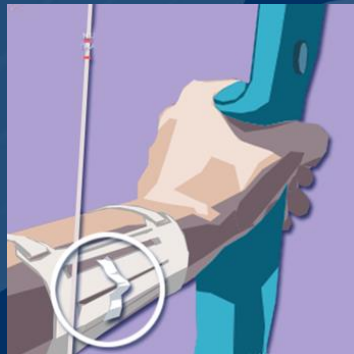


Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Abivahendid õpetamiseks

Teibid



Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



Õpetamise abivahendid

Tasakaalulauad



Laserid

Remloc

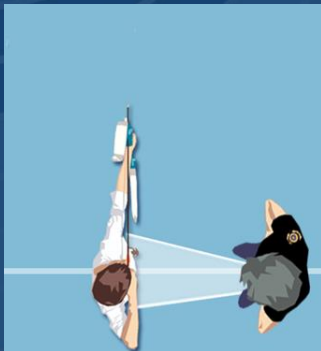


Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director



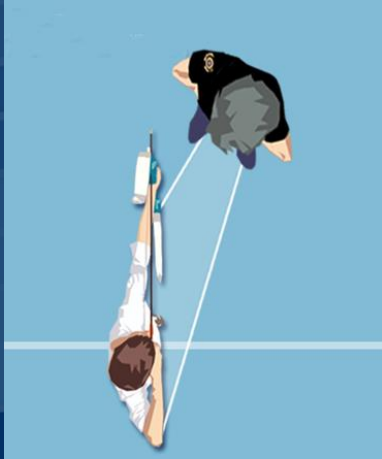
Juhendamine

Jälgimine



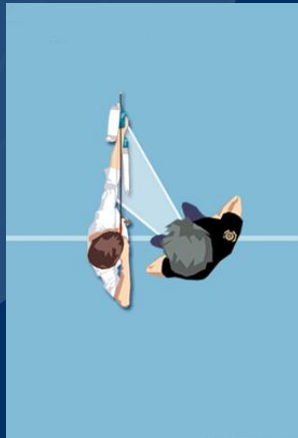
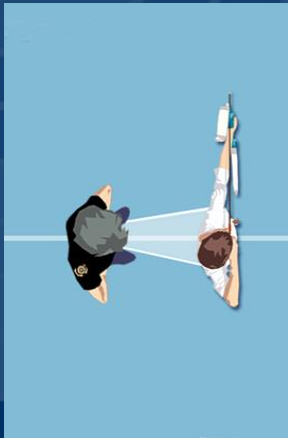
Pascal COLMAIRE - World Archery Development & Education Director

Jälgimine



Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director

Jälgimine



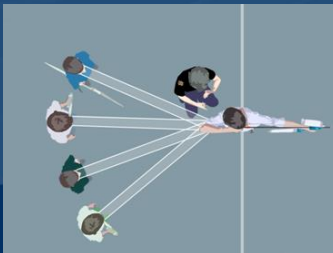
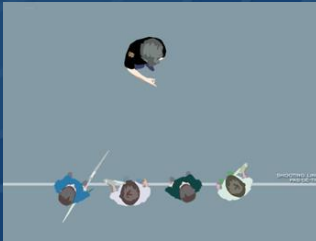
Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director

Jälgimine

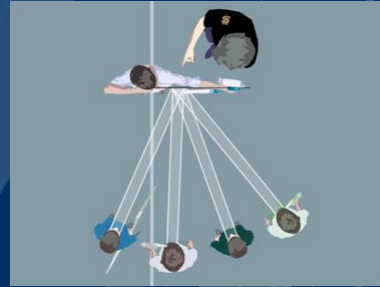
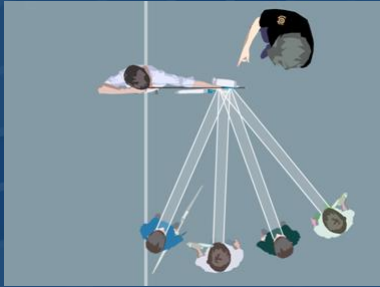


Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director

Juhendamine ja selgitamine

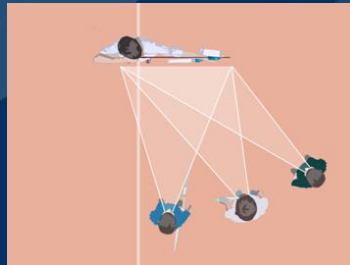


Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director



ja

**Kus
seista**



**mida
jälgida?**

Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director

Laskmiskäe valik



**Juhtsilma
või
käelisuse
põhjal ?**



Erinevad lähenemised –
mõlemal oma eeliseid ja puuduseid.
Mille põhjal teed valiku sina?



Pascal COLMAIRE – World Archery Development & Education Director

Tunni planeerimine

- 1 treeneri kohta maksimaalselt 6 - 12 algajat
 - NB! Algajate tase (päris esimest korda versus rohkem kogenud)
- Ettevalmistus ja treeningu lõpus varustuse ära panemine
- Ohutus!
- Tunni osad
 - Tervitus, soojendus, eelmise treeningu meenutus/kokkuvõte, laskmiselemendi tutvustus (demonstratsioonist laskmiseni), laskmine pingega (punktide peale, duell vms), „tavalisem“ ja kontrollitum laskmine, treening kokkuvõte