

EESSÕNA WA KOHTUNIKE KOMITEE ESIMEHELT.

WA I astme treenerite käsiraamat koondab paljude vibulaskjate vennaskonda kuuluvate tippreenerite mõtteid ja soovitusi. Need treenerid on kulutanud palju tunde panemaks kirja oma kogemusi ning näpunäited, mida nad soovivad jagada kõikide teiste treeneritega üle kogu maailma. Ühtse käsiraamatu koostas nende põhjal väikesearvuline meeskond, kes suuremeelselt kulutas palju oma isiklikku aega sellele. Mul on hea meel, et sain olla selle meeskonna liige.

Maailmas on palju raamatuid, mida naudinguga lugeda – põnevusjutud, armastuslood jne. Loodan, et käesolev raamat osutub vähemalt sama põnevaks lugemismaterjaliks ning saadab ja nõustab Teid Teie treeneritöös.

Algajate vibusportlaste õpetamiseks on mitmeid erinevaid võimalusi. Käesolev käsiraamat tutvustab usaldusväärset baasõppe metodoloogiat, mida on aastate jooksul testitud paljudes erinevates riikides. Kui algaja vibusportlase oskused on teatavale tasemele jõudnud või treener tunneb, et ta teadmised vajavad täiendamist, võiks kaaluda WA II taseme treenerite käsiraamatu kasutuselevõttu.

Tehnika areng mõjutab ka vibuspordi arengut. See koos uute lasketehnikatega toob muutuste tuuled ka meie spordialale. Näen, et just need uuendused aitavad seada sihte, pakuvad uut põnevat perspektiivi ja valmistavad heameelt. Suurenenud rahulolutunne viib meie iidse spordiala massidesse.

Järgnevatel lehekülgedel on loetletud käesoleva käsiraamatu olulisemad kaastöölised. Omalt poolt tahaksin tänada aga kõiki, kes selle sisuka käsiraamatu koostamisele on kaasa aidanud.

Aitäh.



Ken BEARMAN

WA treenerite komitee esimees

EESSÕNA WA ARENDUS- JA HARIDUSOSAKONNA JUHILT.

Kallid lugejad.

Alustuseks lubage mul Teid tänada, et olete huvitatud saama vibuspordi treeneriks.

Õnnitleme omalt poolt kõiki, kes juba on WA I taseme treenerid ning soovivad oma teadmisi värskendada ja täiendada. Aitäh, et seisate vibuspordi eest. Minu parimad soovid ka neile, kes on juba hakanud või alles kavatsevad hakata tutvustama meie imelist spordiala algajatele vibusportlastele. Teid ootab ees meelikütkestav kogemus.

Pole vahet, milline on on olnud Teie senine treeneritegevus. Loodetavasti osutuvad käesolevas täiendatud käsiraamatus toodud soovitusel ning näpunäiteid Teile kasulikuks. Käsiraamatu esimeses väljaandes üritasime* anda omapoolseid sobilikke ja praktilisi näpunäiteid algajate vibusportlaste treenimiseks. Käsiraamat on tõlgitud mitmetesse keeltesse ning kasutatud paljudes riikides rahvusliku tasandi litsentseeritud treenerite koolitamiseks. Loodame, et käesolevale täiendatud käsiraamatule saab osaks vähemalt sama soe vastuvõtt. Muidugi on kõige olulisem see, et käsiraamat aitaks Teil teha ettevalmistusi algajate vibusportlaste koolitamiseks.

** käsiraamatu koostanud meeskonna tutvustused leiate peatükist „Tänuõnad kaasautoritele“.*

Oleme tänulikud, et kaasautorid on jaganud käesoleva käsiraamatu koostamisel oma kogemusi ja teadmisi ning aidanud need käsiraamatuks koondada. Suurimad tänud Teile kõigile.

Loodame, et selle käsiraamatu lugemine on sama suur nauding, nagu oli koostamine.



Pascal COLMAIRE

WA arendus- ja haridusosakonna juht

WORLD ARCHERY (WA) PRESIDENDI PÖÖRDUMINE

Kallid sõbrad.

Rahvusvahelise Vibuliidu (WA) presidendina on mul hea meel esitleda Teile „Vibusporditreenerite käsiraamatu (I tase)“ täiendatud trükki. Käsiraamatu esmatrükk leidis laialdast kasutamist ning loodame, et täiendatuna leiab see kasutajaid veelgi enam.

Käsiraamatut oli võimalik täiendada tänu paljude vibutreenerite panusele. Aktiivsemate kaastegijate pildid leiate järgnevatelt lehekülgedelt. Suur-suur aitäh Teile!

Käsiraamat on vibutreeneritele oluliseks abivahendiks ning toetab neid nende töös, eriti algajatega tegelemisel. Algajale sportlasele vibuspordist väärrika ning kütkestava mulje loomine on väga oluline – just see seob neid alaga elu lõpuni.

Vibusport muutub järjest populaarsemaks ning vajadus heade treenerite järele kasvab. Usume, et käesolev käsiraamat aitab uute treenerite väljaõppele igati kaasa.

Lugupidamisega,



Prof. Dr. Ugur Erdener
WA president

SISSEJUHATUS.

Käesolev peatükk annab ülevaate treeningute aluseks olevast treeningfilosoofiast. Just see on lõimeks, mis jookseb läbi käsiraamatu kõigi peatükkide.

Käsiraamatu eesmärk.

Vibuspordi õpetamise põhimõtete mõistmiseks on vaja lisada mõned üldised kommentaarid. Käsiraamatu kasutajad peaksid aduma, et tegemist ei ole käsiraamatu lugeja laskmisoskuse parandamiseks mõeldud tehnilise juhendiga, vaid dokumendiga, mis on koostatud eesmärgiga tutvustada vibuspordi õpetamise protsessi ning selgitada vibuspordi treenimise põhialuseid. Need kaks eesmärki erinevad teineteisest ning see vahe kajastub ka käsiraamatus.

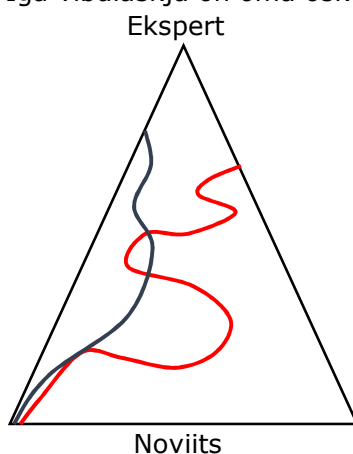
Erinevalt mitmetest väljaannetest, mis õpetavad, kuidas vibu ja noolt õigesti kasutada, on käesoleva käsiraamatu eesmärgiks anda soovitusi, kuidas õpetada algajat vibusportlast. Ehk et kuidas oma teadmisi anda edasi teistele.

On jõutud järeldusele, et inimesed, kes mõistavad (laske)tehnika põhialuseid ning suudavad neid ka õigesti demonstreerida, on üldjuhul head treenerid. Seetõttu on käsiraamatu prioriteediks õige õpetamine rõhuasetusega erinevate tehniliste elementide visualiseerimisel ning demonstreerimisel.

Vibutreeneri kandidaat.

Isegi neis riikides, kus vibuspordiga on hakatud tegelema alles hiljuti, jagatakse tehnilist infot erinevate meediumite kaudu - WA kodulehe, interneti või konkreetselt vibusporti puudutavate väljaannete abil. Just selline info levitamine võib julgustada vibusportlast vibutreeneriks saama. Võiks isegi loota, et see innustab neid osalema 1. taseme vibutreenerite koolitusel. Tuleb meele pidada, et isegi minimaalsed teadmised (isiklik praktiline kogemus, tehnilised oskused, võistluskogemus) on algajate juhendamisel suureks abiks. Treenerikandidaatide vibukogemust ning seda, kuidas see võib aidata kaasa nende saamisele heaks vibutreeneriks, käsitletakse allpool.

Iga vibulaskja on oma oskuste saavutamiseks läbinud pika teekonna (vt. allolev graafik).



Vibusportlased, kellest on saanud treenerid, soovivad, et nende õpilased oleksid neist edukamad ning nende teekond selle tulemuseni oleks sirgem (vt. sinine joon ülaloleval graafikul).

Algaja vibusportlane.

Termin "algaja" tähistab isikut, kes pole siiani meie spordialaga kokku puutunud või kelle kogemused on piiratud. 1. taseme treener võib kokku puutuda ka inimestega, kes vibuspordist juba natuke midagi teavad (kasvõi tänu mõnele suvelaagrile). See kogemus, millega enamasti ei kaasne tehnilisi teadmisi, võib olla nii boonuseks kui needuseks. Seda viimast juhul, kui juba kinnistunud ebakorrektsed harjumused ja tehnika tuleb asendada õigetega.

Vibusport sobib erinevas eas, erinevast soost ning ka enamusele füüsiliste/vaimsete piirangutega inimestele. 1. taseme treener peaks suutma vibusporti tutvustada neile kõigile gruppidele.

Rahvusliku tasandi treenerikoolitusprogramm.

Tasemed.

Treenerite koolitamise süsteemi ning tasemed paneb paika iga riik ise. Need peavad vastama konkreetse riigi vajadustele ning erinevaid tasemeid võib olla kahest viieni. Iga taseme puhul peaksid olema sätestatud konkreetsed nõudmised vibuspordi/treenimise põhialuste, treeneri oskuste ja vibusportlaste taseme osas.

WA treenerite komitee näeb treeneri rolli vibusportlase abistamisel kolmeastmelisena. Sellest tulenevalt on paika pandud ka kolm konkreetset taset.

1. tase.

See treeneritase on loodud lähtudes algajate tavapäraest vajadustest. Kuna ei ole teada, millise vibu või formaadi algaja tulevikus valib, peab ta omandama vibuspordi baasteadmised. See võimaldab tal tulevikus kergesti kohaneda ning kasutada ükskõik millist vibu - sõltumata vibutüübist või formaadist. Eelnevast tulenevalt peab algajatega tegelev treener omama teadmisi:

- õpetamisest;
- turvalisusest;
- varustuse valimisest, paigaldamisest ja hooldamisest;
- vibuspordi tehnilistest baasoskustest;
- treeningute ettevalmistamisest ja haldamisest;
- algkursuse ettevalmistamisest ja haldamisest;
- muudest seotud teemadest;
- kuidas tegeleda: a) ükskõik millise algajaga - lapsega, noorega, täiskasvanuga, eaka inimesega, (füüsilise/vaimse) puudega inimesega; b) ühe algajaga või algajate grupiga; c) ükskõik millises keskkonnas olukorra haldamisega - vibuklubis, koolis, kultuurimajas, rehabilitatsioonikeskuses, meelelahutusasutuses. Ja see nimekiri pole kõikehõlmav.

Samuti on oluline meeles pidada, et algajate seas kohtab treener erineva potentsiaaliga vibulaskjaid. Peamiselt jagunevad nad kahte alagruppi:

- need, kes näevad vibusporti kui meelelahutust ja seltskondlikku tegevust;

- need, kes näevad seda kui spordiala.

2. tase.

See treeneritase on kohandatud selliste vibusportlaste abistamisele, kes on algkursuse läbinud ning teinud valiku, millist vibu nad laskma hakkavad ning millise ala valivad. Sellest tulenevalt on treeneri ülesanne arendada konkreetse isiku laskmisoskusi ühes või kahes vibuspordi "erialas" - klassis ja formaadis. Kuna tegemist on n.ö. kesktasemega, tuleb meeles pidada, et mõni vibuhuviline hakkab alaga edaspidi tegelema vaid meelelahutusena, samas kui mõni teine hakkab võistlema.

3. tase.

Selle taseme treenerid tegelevad nende vibusportlaste treenimisega/juhendamisega, kes on keskendunud ühele või kahele alale, treenivad pühendunult ning püüavad saavutada parimaid võimalikke tulemusi. Paljud neist soovivad esindada oma riiki rahvusvahelisel tasemel. Tugevate klubide ja/või piirkondade puhul võib selleks olla ka piirkondlik ja/või rahvuslik tase. Nii mõnedki neist vibusportlastest liiguvad treenimisel professionaalsele/poolprofessionaalsele tasemele. See tähendab, et nad treenivad rohkem kui korra päevas. Enamus neist tegelevad 5-6 korda nädalas algajate treenimisega. Sellisel tasemel vibulaskjad vajavad treeneri abi eelkõige seoses:

- treeningplaani koostamisega;
- üld(füüsilise) arenguga;
- olulisteks üritusteks valmistumisega;
- varustuse peenhäälestamisega.

Tegemist ei ole kõikehõlmava nimekirjaga.

Käesolev käsiraamat tegeleb ainult treenerite 1. tasemega seotud tegevustega.

Treenerikoolituse programmi efektiivsus ning koolituse läbinud treener.

Käsiraamat annab soovitusi, kuidas arendada algajatega tegelevate treenerite oskusi. Treeneri oskusi saab täiustada:

- treenerite hea baaskoolituse abil, mis kombineerib omavahel teooriat ja praktikat. Koolitus toimub mitmel (umbes neljal) nädalavahetusel või mitmel järjestikusel päeval (vähemalt nädala jooksul). Kursuse lõpus antakse igale kandidaadile hinnang;
- korraldades jätkukoolitusi. Nende korraldajaks võib olla vibuorganisatsioon, üldine spordiorganisatsioon jne, kuid teema peavad oma südameasjaks võtma ka kõik vibutreenerid.

Just see teine samm on treenerite koolitamisel väga oluline, kuna räägime väga pikaajalisest protsessist.

2007. aastal läbi viidud uuring näitas, et algajal kulus maailma mastaabis tipptasemele jõudmiseks (eeldusel, tal see üldse õnnestub) keskmiselt 7 aastat. Tipptasemel vibutreeneriks saamine võtab aega veelgi kauem. Seega nädalase õppe järel treeneritunnistuse saamine ei tähenda mitte seda, et ta on automaatselt hea vibutreener, vaid see on hea stardipositsioon saamiseks heaks vibutreeneriks. Aga teekond sihtpunktini on ees veel pikk.

Milline on hea/efektiivne treener?

Nagu juba eelpool kirjeldatud, on ilmselgelt erinevate astmete treeneritel erinevad tegevuseesmärgid. 1. taseme treeneri prioriteetideks on treeningute turvalisus, sotsiaalne sidusus, vibuspordi baasoskuste omandamine jne. Lisaks sellele võib öelda, et hea/efektiivne

treener aitab oma õpilas(t)el areneda ning seda mitte vaid konkreetselt soorituse osas vaid ka isiksustena.

Tuleks meeles pidada, et üks vibuklubi olulisemaid eesmärke on meelitada endaga liituma vibulaskjaid, kellel on potentsiaali kujuneda piirkonna eliidiks. Sama kehtib maakondlike/osariiklike vibuklubide puhul rahvuslikul tasandil ning rahvusliku vibuföderatsiooni puhul rahvusvahelisel tasandil.

"Ainult heaks treeneriks olemisest (eduks) ei piisa".

Kogemus näitab, et on palju "häid" treenereid kes samas ei ole "efektiivsed" - nende käe alt ei tule tipp-vibulaskjaid. Samas saavutavad mõned "keskpärased" treenerid suurepäraseid tulemusi. Vastuolulise olukorra põhjuseks näib olevat sportimise/töötamise keskkond. Seega oleme pannud alljärgnevalt kirja, milline peaks olema vibutreeneri jaoks efektiivne töökeskkond:

EFEKTIIVSELE VIBUSPORDILE OMASED KRITEERIUMID:

- 1) efektiivne abi treeningutel;
- 2) kõrgetasemeline koolitusteenus ning selle ligipääsetavus;
- 3) tihe võistluskalender;
- 4) hea haldus;
- 5) eesmärkide/abistamise lepingud klubi, vibusportlase ja treeneri vahel.

Soovitame soojalt panustada vibutreeneritel (sh. 1. astme treeneritel, ehkki tegemist on pigem 2. ja 3. astme treenereid puudutava teemaga) nende kriteeriumite arendamisse. Seda siis lisaks oma treeneri/tehniliste oskuste arendamisele. Alljärgnevalt kirjeldame kriteeriume täpsemalt.

1. kriteerium: efektiivne abi treeningutel, sh:

- hea baasprogramm treenerite sertifitseerimiseks;
- treenerite järjepidev täiendkoolitus;
- ligipääs professionaalsetele treeneritele;
- treeningutel osutatav abi vastab vibusportlase hetkevajadustele.

2. kriteerium: kõrgetasemeline koolitusteenus ning selle ligipääsetavus, sh:

- vibuspordiks sobilikud spordirajatised ning korralik varustus;
- ligipääs vibuspordiks sobilikele spordirajatistele aastaringselt;
- töö/kooliga sobivad treeninggraafikud;
- üldiseks sportimiseks sobilikud spordirajatised, nagu nt. võimlad, jõusaalid, ujulad jne;
- tugistruktuurid üldiseks (kehaliseks) arenguks: jõutreeningud, psühholoogiline nõustamine, arstiabi jne.

3. kriteerium: tihe võistluskalender, sh:

- palju erineval tasemel võistlusi, et erinevatel tasemetel olevad vibusportlased leiaksid endale sobilikud;
- erinevate klubide poolt ning erineval tasemel korraldatud võistlused, valmistamaks vibusportlast ette erinevates tingimustes võistlemiseks;
- piisavalt palju võistlusi, koostamaks konkreetsele laskjale sobivat võistluskalendrit;
- oskuslikud kohtunikud;
- aus võistlus/fair play.

4. kriteerium: hea haldamine, sh:

- aus ning arusaadav otsuste langetamise protsess;
- efektiivne kommunikatsioon igal tasandil;
- tegevuste läbipaistvus;
- oskuslikult hallatud eelarve.

5. kriteerium: eesmärkide ja abistamise lepingud.

algajate puhul ei ole lepinguid üldjuhul vaja. Kui sportlane on otsustanud hakata alaga tegelema tipptasemel, aitavad lepingud panna paika eesmärgid ning sportlase, klubi/liidu, treeneri jt. vahelise koostöö põhimõtted. Muuhulgas annab dokument ülevaate, mis juhtub näiteks siis, kui planeeritud eesmäärke ei täideta.

Panustamine ülalkirjeldatud vibutreeneri jaoks efektiivse töökeskkonna arendamisse tasub end ära. Soovime julgustada kõiki treenereid lugema käesolevat käsiraamatut ning kasutama seda oma treeneritöö ühe põhilise abivahendina.

Toredat lugemist!

1. peatükk: TEGEVUSKIRJELDUS ning VIBUSPORTLASELE VAJALIKUD OSKUSED.

1.1. Vibusportlase ees seisvad ülesanded.

1.1.1. Füüsilised ülesanded.

Vibusport on noolte laskmine täpselt märklehe tsentrisse. Sama tegevust korratakse stabiilsete tulemustega igal sooritusel.

Lihtsustatult tähendab see:

- korrata tegevust, tänu millele satub nool alati märklehe samasse punkti (*same spatial position*);
- anda lask lasu järel noolele sama tugevusega "tõuge"/hoog (*push*);



Teisisõnu peab algaja vibusportlane:

(a) suutma iga kord suutma võtta sama kehaasendi ning seega:

- läbima kõik faasid, mis eelnevad vibunööri vabastamisele/päästmisele (*releasing the string*);
- lähtuma asendi võtmisel märklauast ja selle asukohast.

(b) vabastama/päästma vibunööri alati ühtemoodi.

Kõige eelnevaga hakkama saamiseks peab algaja vibusportlane harjutama kõiki vibulaskmise etappe korduvalt. See tagab lasu faaside ühetaolise täitmise/läbiviimise kõikidel laskmiskordadel/sooritustel.

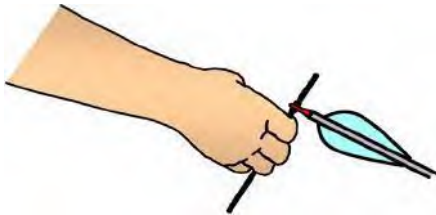
Õige lasketehnika omandamiseks peab algaja vibusportlane mitte ainult vibu (kui noole teelesaatmise energiaallikat) tundma õppima, vaid saavutama ka korrektse/stabiilse kehahoiaku. Mõlema puhul tuleb harjutusi korrata üha uuesti ja uuesti. Ainult nii suudab sportlane saata noole teele täpselt ning iga kord ühtemoodi.

Treenerid alustavad sageli sellest, et tutvustavad noorele vibusportlasele lasu faase (*shooting sequence*) ning lasevad tal neid korduvalt harjutada. Käesolev käsiraamat tutvustab kõige

populaarsemaid kaasaegseid meetodikaid, kuidas treener saab üles ehitada efektiivsed lasu faasid (*shooting sequence*).

Keskendume käsiraamatus peamiselt piki noolt sihtimise (*shaft aiming*) või vahemikku sihtimise (*straight line aiming*) tehnikatele. Nende stiilide puhul puudub vibul sihk ning vibusportlane haagib sõrmed vibunööri alla (*hooks the string underneath the arrow*) kasutades selleks tõmbekäe (*string hand*) kolme esimest sõrme. Vibusportlasele vajalikud oskused ning ülesanded on aga sarnased kõikide sihtimistehnikate puhul, sh sihiku kasutamisel.

Alljärgnevalt illustreerime kõiki olulisemaid (laske)tehnikat puudutavaid aspekte:



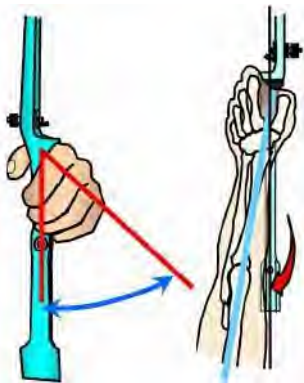
Asetage kolm sõrme vibunöörile (tuntud ka kui "haakimine" (*hooking*)). Vibunööriil asuvad sõrmed peavad kõigi laskefaaside ajal püsima nööril ühtlase survega ning olema stabiilsed.



Sügav haare (*deep hook*) võimaldab täisväljatõmbe ajal vibunööriil haakuda esimese (käelabast kõige kaugemal asuva) sõrmelüli taha ning aitab vibunööri hoida stabiilsena. Peopesa peab olema üsna lõdvestunud, võimaldamaks käeselga hoida sirgena (sõrmenukid ei või olla kõverdunud). Pöial ja väike sõrm peavad püsima lõdvestunud (lõdvalt).



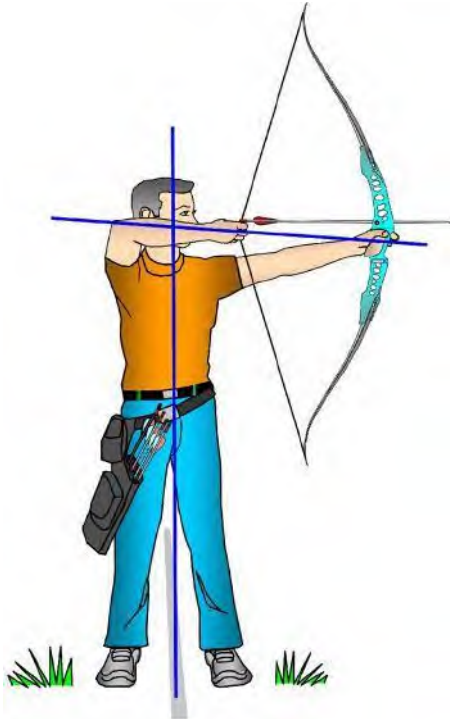
Seista tuleb sirgelt nii, et tasakaalutelg asub keha keskel. Keharaskus tuleb jagada võrdselt mõlemale jalale. Jalad peavad asetsema õlgade laiuselt ning moodustama märklauaga mõttelise ristküliku (*square stance*). Põhiraskus peab lasuma pigem kandadel kui varvastel.



Asetage vibukäsi vibu käetoole (*grip*) kontrollides samal ajal, et sõrmenukid oleksid vibu käepidemega (*riser*) 30-45 kraadise nurga all ning küünarnukk on vibunööri eemale (välja) pööratud. Vibukäsi peab kogu lasu jooksul käetoole jääma rahulikult. Vibu peab toetuma käsivarre pikkadele luudele (käsivarre teljele - (*forearm axis*)).

Eeltõmbe ajal peab keha telg olema maaga risti ning:

- õlad asuma samal joonel vibukäega (*aligned with the bow arm*);
- käetoe survepunkt (*pressure point on the bow grip*), tõmbekäe sõrmed (*drawing fingers*) ning tõmbekäe küünarnukk (*string elbow*) asuma samal joonel.



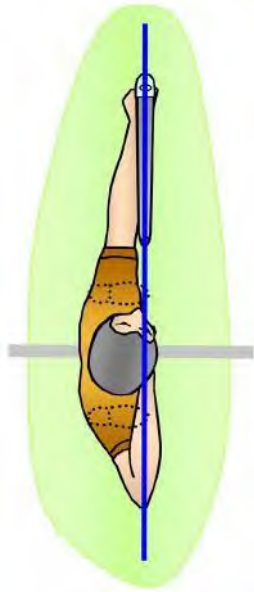
Väljatõmme saavutatakse vibu ja vibunööri tasakaalustatud liigutamisest (tõmberaskus jagatud võrdselt mõlemale keha poolele) (*balanced action from the bow and string sides*), muutmata sealjuures pea või keha asendit. Kergelt võib kohendada vaid õlgu ning vibukätt, et nad samal joonel püsiksid.



Algaja vibusportlane peab täisväljatõmbe ajal seisma sirgelt.

Käetoet survepunkt (*pressure point on the bow grip*), tõmbekäe sõrmed (*drawing fingers*) ning tõmbekäe küünarnukk (*string elbow*) peavad asuma samal joonel.

Alljärgnevalt joonis, mis illustreerib õiget kehahoiakut pealtvaates.



Pealtvaates peaks saama tõmmata kaks sirget joont läbi käetoet (*grip*) survepunkti ning:

- vibukäe ja mõlema õla (*two shoulders*) ning
- vibukäest/noolest tõmbekäe küünarnukini.



Tõmbekäe küünarnuki suunalt vaadates peaks vibu olema (maaga) risti, õlad ja puusad peavad olema märklauaga samal joonel ning moodustama sellega mõttelise ristküliku (*square stance*). **Tõmbekäsi peab olema samal kõrgusel vibunööri ning vibu keskpaigaga.**

Tähelepanu: alaselga tuleb hoida sirgelt (lame)

Sihtimise ajal peab algaja vibulaskja;

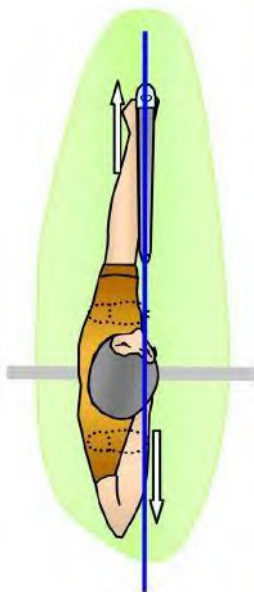
- suutma ignoreerida vibu tagasi kokkutõmbumist ((*vedrueffekti*)(*spring effect of the bow*)) - ilma klikkerita või;
- suurendama väljatõmbepikkust (klikkeriga).



Pääste ajal ei võiks vibulaskja keha ja käed liikuda rohkem, kui et:

- vibukäsi sirutub kergelt märklaua poole. Sirutus peaks tulenema lihaste tööst järelhoide ajal (*follow-through activity of muscles*), mitte olema tahtlik käeliigutus märklaua poole.
- tõmbekäsi liigub piki lõuga või kaela libisedes (sõltuvalt sellest, millist ankrupunkti erinevatel vibuliikidel kasutatakse) piki noole telge taha eemale (*arrow axes*).

Järgmine joonis näitab täpsemalt, milline näeb välja korrektne järelhoie (*follow through*).



Tõmbekäe tahapoole liikumine tuleneb selja ning tõmbekäe õlalihaste tööst, mille tõttu jätkub liikumine hoolimata sellest, et sõrmed on vibunööri juba päästnud.

Eelkirjeldatud tehnika saavutamiseks tuleb arvesse võtta algaja biomehaanilist võimekust. Treenimisel tuleb lähtuda konkreetse vibusportlase biomehaanilisest suutlikkusest ning mitte suruda peale tehnikat, mida ta füüsiliselt saavutada ei suuda.

Samas pole kogu teema siiski nii lihtne, nagu eelnevast lõigust tunduda võiks.

Algaja puhul tuleb arvesse võtta kõiki nüansse kõikides lasufaasides.

Seega peaks algaja oma oskuste arendamise käigus kordama korrapäraselt ja järjepidevalt kogu laskmise protsessi kõiki faase, asendeid ja liigutusi. Sellise rutiini loomist käsitletakse käsiraamatus edaspidi põhjalikumalt.

Lühidalt kokku võttes peaks algajale vibusportlasele pakkuma lihtsalt mõistetavat ning elluviidavat laskmistehnikat, mis tagaks lask-lasult võimalikult ühtlase tulemuse saavutamise. On mitmeid eeltõmbe ja pääste viise (ehk laskmistehnikaid), mida vibusportlase edukalt kasutada võib. On oluline, et iga harjutus oleks õigesti teostatud. Algaja vibulaskja tehnilised oskused on selle kõrval teisejärgulised. Seda küll vaid eeldusel, et ta on õigesti omandanud vibusportlase baas tõekestamisest.

1.1.2. Vibusportlase koordineerimine.

Täpne sihtimine ei taga ilmtingimata head lasku!

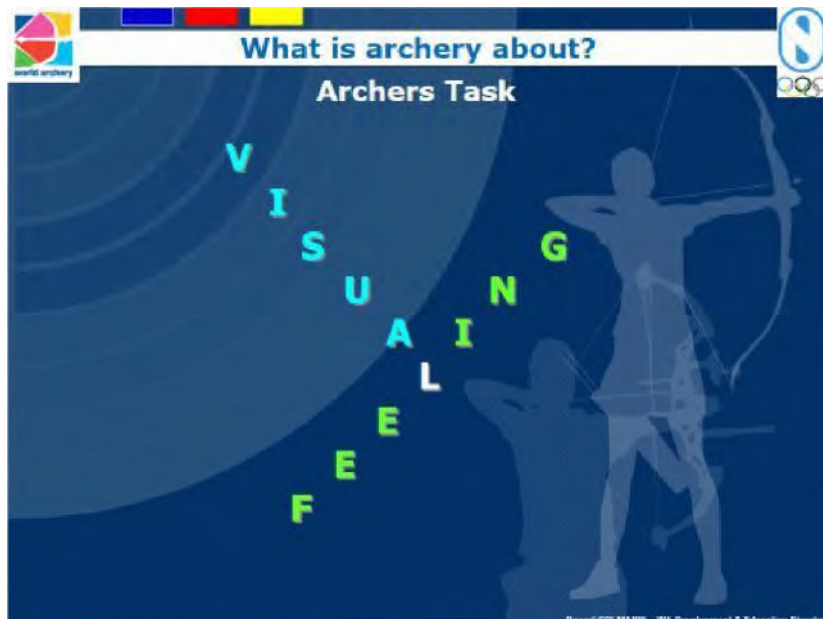
Valdav enamus algajaid vibusportlasi on eksiarvamusel, et "pean täpselt märklehe keskele sihtima, et mu nool just sinna tabaks". Iga kogenud vibusportlane omakorda teab, et täpne sihtimine ei taga alati head lasketulemust.

Hea lasu ning lasufaaside efektiivsuse saladus seisneb hoopis oskuses kombineerida erinevate meeleeelundite poolt antavat sisendit (nägemise poolt antav visuaal, kehatunnetus, vaimne seisund ning ümbritseva tajumine). Algaja peaks võtma arvesse kõiki neid faktoreid ning päästma noole vaid siis, kui iga taju on saavutanud oma optimaalse taseme. Lasutunnetus on oluline, kuna algaja ei näe end kõrvalt ning saab toetuda lasu hindamisel ainult lihaste poolt antavale infole/tagasisidele.

Meeleeelundite poolt antavad sisendid on:

- **visuaalsed** vihjed (*visual pictures or references*): kõik see, mida algaja näeb. Näiteks: sihiku liikumise aktsepteeritav ala märklehe keskpaiga suhtes (*sight floating in an acceptable zone over the centre of the target face*), vibunööri õige joondumine ning vibu maaga risti/vertikaalselt olemine.
- **taju kaudu saadavad** vihjed (*feeling references*): kõik, mida algaja tajub erinevate lasefaaside ajal alustades eeltõmbest lõpetades päästega. Taju kaudu saadavad vihjed tulevad kahest erinevast allikast: (a) füüsilised vihjed (*physical*), mis on seotud liikumise, kehaasendi ja stabiilsusega (tasakaal, keha joondamine, pea asend, näomarkerite/ankrupunkti positsioneerimine, väljatõmbega kaasnev pingeline ja lõdvestumine). Need kõik on hea lasu tegemisel olulised komponendid. Ning (b) vaimne seisund (*mental state*) - enesekindlus, keskendumine, fokuseerimine, segavate faktorite ignoreerimine, stressitase.
- **teadvustamine** (*awareness*): ümbritsevast keskkonnast, turvanõuetest, võistluse ajastusest teadlik olemine.

Kõiki neid füüsilisi, vaimseid ning (olukorra) teadvustamise faktoreid ja nende koostõju võib illustreerida alljärgnevalt:

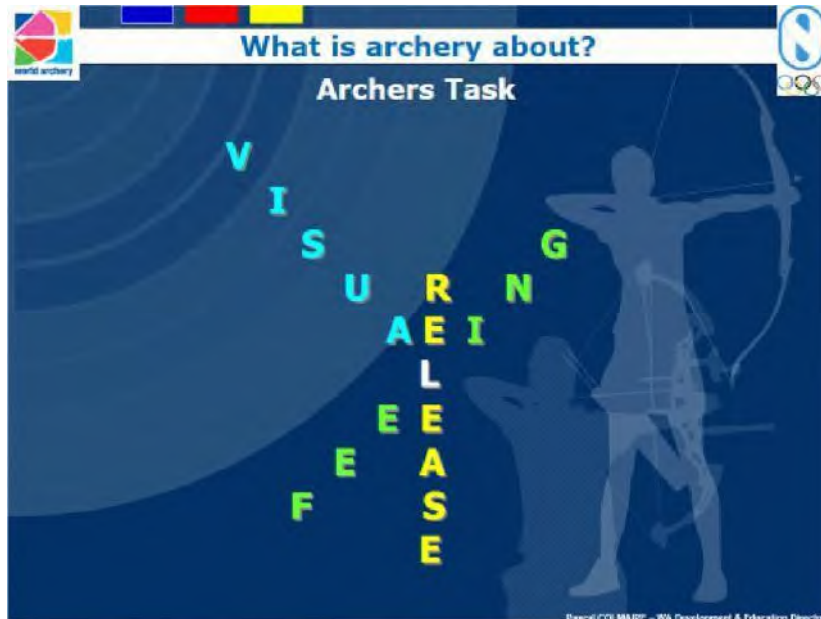


Treener aitab algajal määratleda, arendada ja lahterdada kõiki erinevaid tundeid ning tajutüüpe: liigete ja keha asendit, lõdvestumise määra, keha tasakaalu, stressitaset, enesekindlust jne.

Ümbritseva keskkonna "pilt" ning nägemise kaudu saadavad vihjed peavad hakkama toimima koostöös vibusportlase keha füüsilise ja vaimse tajuga.

Algaja sportlase treenimisel on oluline lähtuda tema võimete arendamisel liigete- ja kehaasendite, tasakaalu ning jõu biomehhaanilisest suutlikkusest.

Algaja peab õppima mõistma kõiki eelnimetatud faktoreid ja nende võimalikku mõju lasule (sooritusele). Samuti suutma neid kõiki treeningutel üha uuesti ja uuesti taasluua. Alles siis on aeg liikuda edasi, et ta suudaks ajastada päästmise hetkele, mil kõik eelnimetatud faktorid on enam-vähem ideaalsel positsioonil.

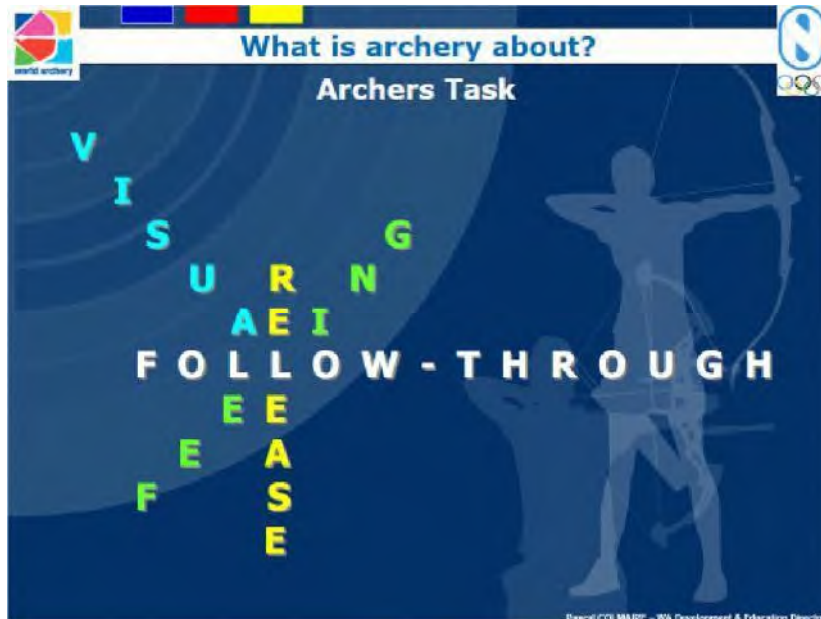


Nool päästetakse siis, kui kõik üksteist mõjutavad faktorid on optimaalsed. Enne sellist hetke noole vabastamine peadib tõenäoliselt halva sooritusega ning see omakorda võib aja jooksul kinnistada stiilivigu (*faults in style*).

Mida stabiilsemaks muutub algaja seisak ning tugevam on täisväljatõmme, seda kauem kestab sihtimise ajal nägemismälu ning koordinatsioon. See omakorda muudab algaja päästmise ajal enesekindlamaks ning aitab tal olukorda paremini kontrollida. Enesekindlus ning kontrolli omamine on elus sageli eduka tegutsemise aluseks.

Kui algaja on nõrk ja ning tunneb end ebakindlana, ei suuda ta erinevate faktorite koosmõju enda kasuks tööle panna. Pääste ajal lähtub ta vaid visuaalselt saadud infost (sihtimine) ning see omakorda võib üsna pea põhjustada nn märgipaanika. Täpsemalt käsitleb seda tõsist probleemi käsiraamatu üks järgnevatest peatükkidest.

Pääste ajal ning pääste järel peab vibuslaskur jääma järelhoide asendisse (*follow-through*), säilitades (laske-eelse) kehaasendi ning visuaalsed ja füüsilised aistingud. Järelhoie on soorituse oluline osa ning nool loetakse lastuks alles pärast seda, kui järelhoie on korrektselt teostatud.



Pääste ajal tuleb säilitada laskeasend.

Pääste võib toimuda vaid olukorras, kus vibusportlane suudab samaaegselt kontrollida nii visuaalselt saadavat infot kui ka teisi tajusid.

Pääste ajal peab algaja vibusportlane suutma säilitada kõigi laskmiseks kasutavate tajude kvaliteeti. Seda ka sel hetkel kui nool hooga vibunööriil teele läheb (*acceleration and propulsion of the arrow by the string*). Lask peab olema kontrollitud ning sihitud märklehe keskele. Seega peab algaja õppima tasakaalustama visuaalselt saadavat infot ning teiste aistingute poolt antavat sisendit. Ehk teisisõnuga vibusportlane peab rakendama ka pääste ajal samaaegselt kõiki oma oskusi (vaimseid, füüsilisi, visuaalseid ning õiget hingamist), kuniks nool on vibult lõplikult lendu läinud.

Alateadvusele toetuva (*subconscious release*) ehk automaatse pääste (*automated release*) abil saab algaja vibusportlane noole pääste ning lennu esimeste hetkede jälgimiseks omavahel edukalt omavahel kombineerida visuaalseid ning teisi tajusid.

Ükskõik kui osav inimene loomupäraselt on, näitab kogemus, et piisavalt ning struktureeritult harjutades võib igaühest saada hea vibulaskja. Seega peab algaja olema treeningute ajal tähelepanelik ning harjutama kõiki ülaltoodud faktoreid järjekindlalt, sest vaid nii areneb ta vibusportlasena.

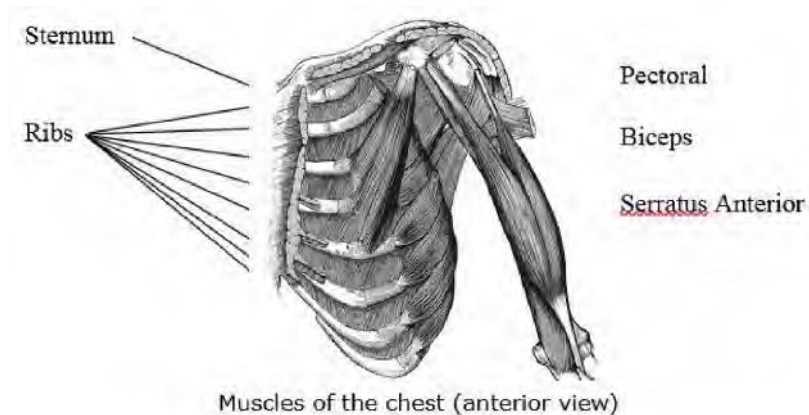
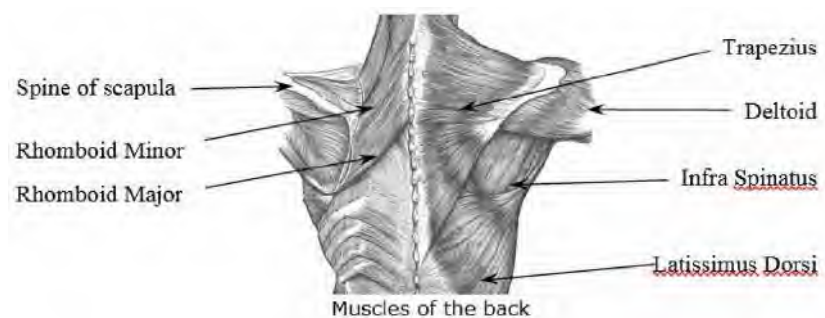
1.1.3. Võimekuse saavutamine (force production) - vajalik oskus vibusportlasele .

Nagu ka paljude teiste spordialade puhul nõuab vibusport koormustega harjumist. Iga muudatus harjutuste intensiivsuses või eesmärgis muudab sooritust ning mõjutab märgi tabamist. Harjutamisel tuleks pöörata tähelepanu:

(a) harjutused (*repetition of the forces*) vibu ning vibunööriiga:

- tagada õige vibutaju kinnistamine;
- vibulaskmine nõuab teataval määral jõudu, kuid pinges olemist peaks olema minimaalselt;

- nagu iga teisegi seadme (vahendi) kasutamise puhul, peaks treener tekitama algajas vibu kasutamisel turvatunde (*be relaxed on this device*);
- käevarrelihaseid tuleks minimaalselt kasutada;
- **selja- ja õlalihasid ei võiks väljatõmbeks kasutada ning neid peaks enne päästmist sirutama;**
- täisväljatõmbe ajal peaks sirutus (*expansion*) tulenema abaluude mitte käsivarte või randmete liigutamisest.



Paremakäelise vibulaskja vibukäevarre külg.

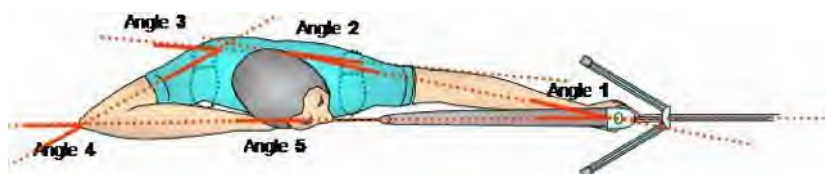
(b) Jõudude tasakaalustamine (jõusuundade joondamine - force alignment);

- algaja peab ühtlase tõmbepikkuse saavutamiseks joondama keha ning õlavöötme õigesti.
- õige kehaasend aitab väsimuse tekkimise vastu.

c) Nurgad, mida joondamisel õigeks peetakse:

Kuna käepide (*riser*) ja vibunöör avaldavad lasketasandil (*shooting plane*) teineteisele vastandmõju, peab algaja harjutama nende kasutamist (*provide efforts on the riser and the string*).

Doing so as close to the plane of bow's forces as possible is called being "aligned".



- Nurk 1: nurk vibukäe ja jõutelje (*power line*) vahel peaks olema minimaalne, tagamaks vibunööri vaba liikumise.
- Nurk 2: õlale maksimaalse jõu tagamiseks peaks nurk vibukäe ning õla vahel ideaalis olema 180 kraadi.
- Nurk 3: nurk sõltub vibulaskja tõmbekäe õlavarre ja küünarvarre pikkusest. Tegemist pole küll eriti olulise nurgaga, aga soovitatavalt võiks see olla võimalikult väike.
- Nurk 4: see nurk peaks olema minimaalne. Oluline on säilitada läbi käepideme, tõmbekäe sõrmede ning tõmbekäe küünarnuki jooksvat jõutelge (*power line*). Sellega tagatakse efektiivne pääste ning järelhoid.
- Nurk 5: ideaalis on see nurk 180 kraadi. Käeselg peaks olema lame ning joonduma jõutelje (*power line*) järgi. Sellega tagatakse, et tõmbefaasis (*expansion phase*) ei hakka vibunöör keerlema (*torque*).

Eelkirjeldatud keha/luustiku joendus aitab väiksema lihaskoormuse juures kaasa tõmbetugevuse suurendamisele, mis omakorda aitab lihastegevusel keskenduda kontrollile ja stabiilsusele (vt. järgmist lõiku "Stabiilsusharjutused"). Joendus toetab ka õiget vibunööri asendit, seda eriti pääste ajal. Samas võib selline kehaasend mitte soosida vibunööri takistusteta liikumist. Treener peaks aitama algajal leida optimaalseim lahendus. Sobilikke tehnilisi lahendusi käsitletakse ka selle käsiraamatu edasistes peatükkides.

(d) Stabiilsusharjutused.

Kuna vibulaskmine põhineb tegevuse täpsusel ja stabiilsusel, peab treener aitama algajal muuta kõik tegevused ühetaoliseks/stabiilseks. Seda saab saavutada tehniliste oskuste ning jõu arendamisega. Algaja, kes kasutab vaid väikest osa oma tegelikust jõust, on enamasti stabiilsem laskja kui algaja, kes rakendab kogu oma jõudu.

Kõik ülaltoodud faktorid koos moodustavad hea lasketehnika. Harjutamine teeb meistriks! Mõned inimesed arvavad, et "korrates sama asja korduvalt hakkab peaaegu kõik tööle". Tegelikult vigade järjepidev kordamine hoopis kinnistab vigu ning lõpptulemus ei saa olla hea. Algajad peaksid kõiki harjutusi sooritama korrektselt ning ainult kordusi sisaldav intensiivne treening aitab vähendada liigutuste teadlikku kontrollimist laskja poolt. See on tuntud ka kui "automatiseeritud lihasmälu" (*automation induced by muscle memory*).

1.2. Vibusportlase oskused (*skills*).

Oskus, mille noor vibusportlane omandama peab, pole mitte korrektne laskmine vaid suutlikkus sooritada korrektseid laske korduvalt. Seda tulemust on võimalik saavutada algaja keha ning vaimu treenides, et korrata sama soorituse rutiini korrektselt ikka ja jälle, ühtlasi ka väsinult ja/või stressis olles. Selle multifunktsionaalse tegevuse puhul tuleks tähelepanu pöörata alljärgnevatele teemadele:

- tugevus (*strength*): suutlikkus käsitleda vibu stressi ja pingutuseta;
- staatiline stabiilsus (*static stability*): suutlikkus hoida laskmise ajal keha asendit stabiilsena;
- dünaamiline stabiilsus (*dynamic stability*): suutlikkus olla sihtides liikumatu/stabiilne (täisväljatõmbe ajal ei või ülakeha võbeleda/väriseda);
- visuaalne fookus (*visual focus*): suutlikkus jääda visuaalselt fookustatuks hoolimata võimalikest segavatest faktoritest;
- vaimne fookus (*mental focus*): suutlikkus keskenduda tingimustest hoolimata hetkel toimuvale tegevusele;
- kehataju (*inner body feeling*): omada igas asendis, liikumisel ning tegevusel õiget vibulaskmisega kaasnevat kehatunnetust ja säilitada seda kõikides lasu faasides.

Lisaks ülaltoodud nõudmistele tuleks algaja treenimise ajal pidada silmas pidada alljärgnevaid faktoreid:

- psühholoogia (*psychology*): keskenduda hetkel toimuvale tegevusele;
- lõdvestumine (*relaxation*): jääda rahlikuks stressitekitavates olukordades;
- keskendumine (*concentration*): ignoreerida soorituse ajal tähelepanu kõrvale juhtivaid faktoreid, mis suures määras mingit tähtsust ei oma;
- positiivsus (*positivism*): uskuda, et ta saab alati ja igas olukorras hakkama.

Treeningute planeerimisel tuleb lähtuda nii lühi- kui pikaajalistest eesmärkidest. Eesmärkide seadmine aitab vibusportlasel **arenda** - seda sõltumata ta hetke sportlikkuse tasemest.

Eesmärgid peavad olema:

- **konkreetsed**
- **mõõdetavad**
- **saavutatavad**
- **realistlikud**
- **ajastatud**
- **Põnevust tekitavad**
- **Kirjapandud - fikseeritud**

Vaid sellisel juhul on need arukad (inglisekeelne sõnamäng, kus sõnade esitähed annavad kokku "smarter" ehk "arukamad").

Kokkuvõtteks võib öelda, et treener vastutab enda poolt juhendatava sportlase harjumuste kujundamise eest. Algastme treener (*level 1 coach*) aitab algajal vibusportlasel harjutada laskefaase tuginevalt biomehaanilistele põhimõtetele ning kordustele põhinevalt. Tugeva põhja loomine aitab saavutada laskestabiilsuse. Tugevuse, stabiilsuse, kehatunnetuse, vaimse keskendumise ning lõdvestumise õppimine on treeningute ja koolituse lahutamatu osa. Keha ja vaimu treenimise kaudu aitab treener algajal vibusportlasel saada nii paremaks inimeseks kui paremaks sportlaseks.

2. peatükk: TURVALISUSE TAGAMINE

Vibulaskmine nõuab ettevaatlikust ning ohutusnõuete täitmist. On oluline, et treener seaks turvalisuse alati esiplaanile. Käesolev peatükk õpetab, kuidas saate treeningud kõigi jaoks ohutuks muuta.

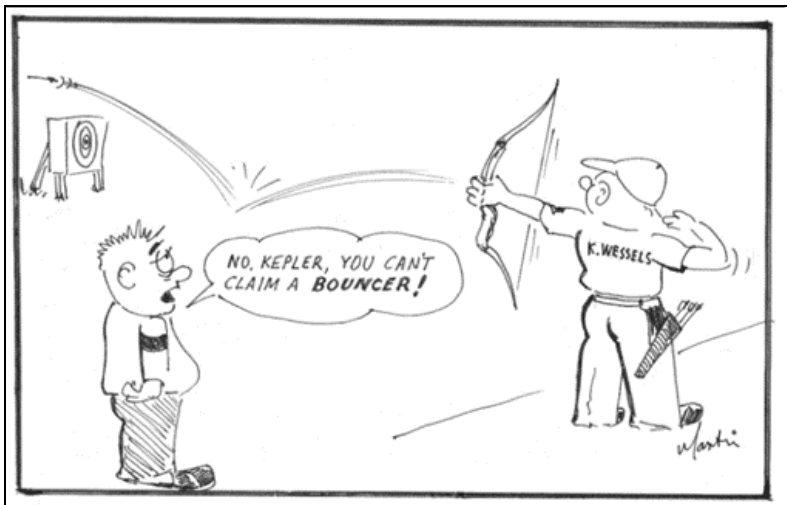
2.1. Planeerimine

2.1.1. Treeningpaik (*facilities*)

Enne iga treeningut peaksite saali/platsi üle vaatama ning kontrollima, kas teie, õpilaste ning teiste juuresviibivate isikute turvalisus on tagatud.

Välitreeningutel:

- kontrollige, et kellelgi pole võimalik laskesektorisse sisse kõndida, pange üles hoiatussildid ("tähelepanu" või "ettevaatust", lipud vm) ning võimalusel piirake kogu ala.
- jätke vibumattide (*butts*) taha piisavalt lai turvatsoon (vähemalt 30 m, ideaalis 50 m) juhuks, kui mõni nool märklauast mööda lendab. Kui turvatsooni ei ole võimalik luua, kasutage vibumattide taga kõrget muldvalli (*high bank*) või pange nende taha põhupallid, et nooled liiga kaugele lennata ei saaks.
- kui pinnas on väga kõva, laotage (vibumattide ette?) põhku, lehti vm taolist, kaitsmaks nooli ning vältimaks nende tagasipõrkamist.



- kontrollige, et maapinnas pole auke ega takistusi, mille otsa inimesed võivad komistada ning vigi saada.
- vibumatid (*target butts*) peavad olema korralikult maa sisse kinnitatud, et nad noolte väljatõmbamise ajal ümber ei kukuks.
- pealtvaatajad peaksid püsima 10 meetrit laskejoonest (*shooting line*) tagapool. Väiksematel lastel peavad lapsevanemad silma peal hoidma.

Saalitreeningutel:



- kontrollige, et laskejoonele (*shooting line*) lähedal asuvad ukSED on suletud ning neil on väljaspool hoiatussilt "mitte siseneda". Juhul, kui tegemist on varuväljapääsudega, ei või ligipääsu neile blokeerida.
- kontrollige, et vibumatid on korralikult seinale või põrandale külge kinnitatud. Vastasel juhul võivad need noolte väljatõmbamise ajal ümber kukkuda.
- noolte lõhkumise, seinale tagasipõrkumise ning seinte vigastamise vältimiseks kontrollige, et kogu vibumattide äärte ümber olev ala on korralikult kaetud.
- kui kasutate noolte püüdmiseks turvavõrku (*netting*), siis kontrollige, et see oleks õigesti kinnitatud. Detailsemalt käsitleb teemat 9. peatükk "Varustus ning treeningväljakud ja -platsid".
- pealtvaatajad peavad püsima laskejoonest 10 meetri kaugusel. Väiksematel lastel peab keegi kindlasti silma peal hoidma.

2.1.2. Hädaolukorra lahendamise plaan (*emergency action plan*):

Ehkki tõsiseid vigastusi juhtub harva, peate siiski olema valmis õnnetuste puhul esmaabi andma.

On hea, kui lasketiirus (*range*) viibib inimene, kes on läbinud esmaabikoolituse ning oskab vajadusel kasutada elustamisvõtteid (*CPR*).

Koostage kirjalik hädaolukorra lahendamise plaan, et kõik teaksid, kuidas ohuolukorras käituda. Plaanis peaks kirjas olema, kuidas kutsuda kiirabi, vajalikud telefoninumbri ning telefonide asukohad ja inimes(t)e nime(d), kes vajadusel esmaabi anda oskavad. Pange plaani üks koopia kõigile nähtavale kohale ning teine koopia esmaabikarpi.

2.1.3. Esmaabi:

Spordivigastuste esmaabi puhul on olulised:

- puhkus/rahu;
- jahutamine - vigastatud piirkonda jahutamiseks ning põletiku tekkimise vältimiseks kasutatakse jääd või külma vett;
- surve - vigastatud kohas verejooksu peatamiseks kasutatakse rõhksidet;
- kergitamine - vigastatud kehaosa ülejäänud kehast kõrgemale tõstmine aitab vältida turse tekkimist.

Igas lasketiirus (*range*) peab olema esmaabikarp. Paluge perearsti/apteekri (*nearest medical centre*) abi õige sisuga esmaabikarbi kokkupanemiseks. Tavaliselt sisaldab esmaabikarp*:

- ümara otsaga kääre sidemete lõikamiseks;
- erinevas suuruses haaknõelu;
- erineva laiuse ja kujuga sidemeid (küsi apteekrilt);
- tsinkoksiidiga rihma/liimsidet sidemete kinnitamiseks ning liigete fikseerimiseks;
- vatipulki ja vatipalle;
- haavapatju;
- isekleepuvat sidet, haavaplaastrit;
- antiseptilist salvi;
- moleskiinist või poroloonist padjakesi ärahõõrutud jalgade jaoks (saab välja löigata vajaliku suuruse ning kujuga tüki);
- isekülmuvat külmakotti;
- vaseliini;
- silmasidemied/silmaklappe;
- putukatõrjevahendit;
- rätikut;
- kummikindaid;
- kilekotte;
- ligipääsu kommunikatsioonivahendile, mille kaudu arstiabi abi kutsuda;
- esmaabi käsiraamatut.

Kontrollige, et (treeningute ajal) viibiks alati kohal vähemalt üks esmaabi anda oskav inimene, kes oskab vajadusel kasutada ka kõiki esmaabikarbis olevaid vahendeid. Pidage meeles, et tegemist ongi ESMASE abiga. Kui just pole tegemist vaid pindmise vigastusega, tuleks peale esmaabi saamist arsti poole pöörduda.

On oluline, et kõik teaksid, kus esmaabikarp asub.

Esmaabikarbis olevaid vahendeid lubage kasutada vaid esmaabi osutamiseks. Kui karbist midagi ära kasutate, täiendage kindlasti varusid. Kontrollige regulaarselt karbi sisu ning vajadusel täiendage seda enne, kui varud on otsa saanud või aegunud.

Jääkoti kasutamisel asetage selle ning naha vahele rätik, vastasel juhul võivad tekkida külmakahjustused. Kui jääkotti käepärast ei ole, võite selle asemel kasutada külma veega immutatud rätikut.

* *Eestis on kehtestatud nõuded esmaabikarbi sisule Sotsiaalministri määrusega nr 82, 13.12.1999 "Esmaabi korraldus ettevõttes".*

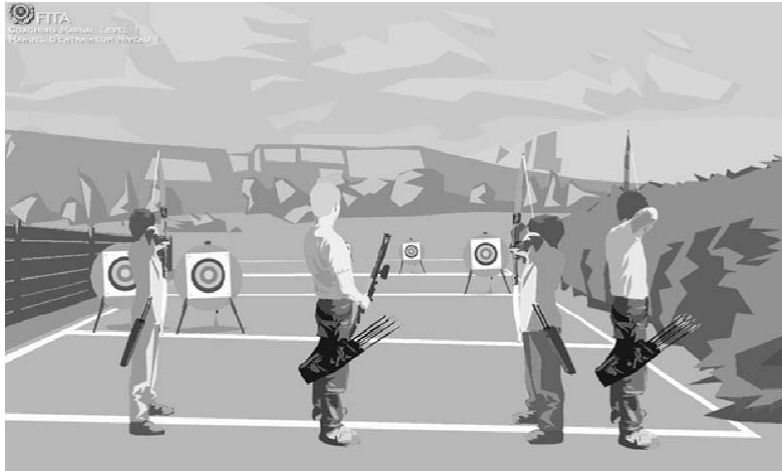
2.1.4. Lasketiir (*archery site*)

Koostage ala asendiplaan. Märkige sellele hädaabinumber, esmaabikarbi asukoht, kiirabi/päästemeeskonna sisenemistee ning kogu muu teie meelest vajalik info (vastutavate treenerite telefoninumbreid, lähima haigla asukoht jm).

2.2. Treeninggrupi turvalisuse tagamine (*group safety*)

2.2.1. Planeerimine (*planning*)

Laskmine võib toimuda ainult treeneri või mõne teise juhendaja kontrolli all. Treener/juhendaja annab laskjatele märku laskmise alustamiseks ja lõpetamiseks ning annab loa minna märklaualt nooli ära tooma. Korraga juhendatavate inimeste arv võiks olla kuni kuus, maksimaalselt kuni 12 inimest treeneri kohta. Laskejoon peab olema sirge. Kui lastakse erinevatelt distantsidelt, pannakse iga märklaud laskejoonest sobivale kaugusele.



Ühine laskejoon aitab lasketiiru turvaliseks muuta

Laskmise algusest ja lõpust on mõistlik anda märku vilesignaaliga. Kontrollige, et kõik kuulevad seda. Iga uue tegevuse algust peaks markeerima konkreetne vilemärguanne: näiteks üks vilesignaal märgib laskmise algust, kolm vilesignaali aga noolte äratoomist.

Vahemaad laskjate vahel peaksid olema piisavalt suured. Ühte märklauda võiks korraga kasutada kuni kaks vibusportlast, absoluutne maksimum on kolm. Kontrollige, et vibuplatsil kasutatav varustus on terve ning vajadusel parandage seda.

2.2.2. Tund (*the lesson*)

Algajate puhul tuleks vibulaskmise tutvustamist alustada turvalisusreeglitest:

- ärge võtke varustust kätte enne, kui treener on selleks loa andnud;
- ärge asetage noolt vibule enne, kui seisate laskejoonel näoga märklauda poole;
- ärge tõstke vibu ega päästke enne, kui selleks on luba antud (häälkäsklus või ühekordne vilesignaal);
- mitte mingil juhul ärge laske, kui keegi asub laskejoone ees, k.a. vibumati taga.
- ärge tõstke vibukätt tõmbekäest kõrgemale;
- kui nool pudeneb laskja jalge ette, ei või seda sealt võtta enne, kui on kõlanud kolmekordne vilesignaal, millega antakse märguanne noolte kokkukorjamiseks;
- märklehest noole väljatõmbamisel tuleb kontrollida, et keegi ette ei jää ning pihta ei saa;
- juhul, kui kõlab rohkem kui kolm vilesignaali, tuleb KOHE laskmine lõpetada - tegemist on hädaolukorraga. Nool tuleb vibunööriilt võtta ning nooletuppe asetada, kuniks antakse märguanne laskmist jätkata .
- vibulaskja jalad peavad olema kas teine teisel pool laskejoont (*either side of the shooting line*) või asuma mõlemad laskejoonel (*have both feet on the line*).
- ratastoolis vibulaskjate puhul peaks tooli üks suur ja üks väike ratas olema laskejoonest ühel pool ning üks suur ja üks väike ratas laskejoonest teisel pool. Kontrollige, et ratastoolil on pidur peal.
- laskja peab seisma märklauga vastakuti - diagonaalis üle naabri lasketrajektori laskmine ei ole aktsepteeritav.
- noole pealeasetamise ajal ning pärast lasu sooritamist peab vibu olema maaga risti/vertikaalselt. Mitte mingil juhul ei või vibuga edasi-tagasi vehkida.
- kontrollige, et te ei sega neid treeningukaaslasi, kes alles oma laske sooritavad;
- kui kõik lasud on tehtud, peab vibusportlane asetama vibu vastu vibutuge (*bow stand*) ning minema tagasi ootejärjekorda (*waiting line*);

- ajal, mil laskjad otsivad märklaudade ümbrusest möödaläinud nooli, peaks keegi seisma märklaudade ees nii, et kõik saaksid aru, et laskmist ei saa jätkata.

2.3. Isikliku turvalisuse tagamine (*personal safety*)

Mõned vibusportlased peavad end kuulikindlateks ning arvavad, et nendega ei juhtu mitte kunagi mitte midagi. Järgnevalt ülevaade kõige tavalisemate vigastuste vältimisest:

- lihastraumade vältimiseks peaks igale treeningule eelnema korralik soojendus;
- lasketiirus kantavad jalanõud peaksid õige seisaku võtmiseks olema ilma kontsata. Võistlejate jalanõud peavad katma kogu jalalaba;
- vibunööri ebaõige pealepanemine (*done incorrectly*) võib põhjustada tõsiseid vigastusi. Vibunööri kinnitamist (*bows should be strung*) ning mahavõtmist (*correct way to string the bow*) tuleks esimeste treeningute jooksul korduvalt harjutada;
- vibu jaoks liiga pikad või lühikesed nõõrid on ohtlikud ning tuleks asendada. Sama kehtib ebastabiilsete (*fraying*) vibunööri kohta - eriti, kui probleem asetseb vibuõlgade otste juures;
- käsivarre- ning sõrmekaitsmed peavad vigastuste vältimiseks olema konkreetsele laskjale sobivas suuruses;
- vibunööri päästmine ilma, et sellel oleks nool, võib kahjustada vibu ning põhjustada vigastusi. Ilma nooleta (*dry fire*) ei võiks vibunööri kunagi päästa.
- kahjustatud varustust (paindunud vibuõlad, pragunenud vibud või nooled, lahtitunud või pragunenud nokid või otsad (*points*)) ei või enne parandamist või osade vahetamist kasutada.
- noole pikkus on äärmiselt oluline. Eelistatult peaks nool olema pikk. Liiga lühike nool võib enne päästet põhjustada ületõmbe (*overdraw*), tabada vibu ja puruneda või läbistada laskja vibukäe.
- vältimaks vibukäe, näo ja (eriti naiste puhul) rinna vigastamist, peab vibulaskja jalgade, keha ning pea asend võimaldama vibunööri ilma takistuseta pääste (*clear string release*).
- riiete külge takerdunud vibunöör võib põhjustada vigastusi ja/või noole märgist möödalendu. Varrukad peaksid olema liibuvad või käsivarre tagaküljele kinnitatud. Rinnataskud peaksid olema tühjad ning võimaluse korral kaetud. Mütsinokad (*caps*) võiksid olla selja taha keeratud ning eemaldada tuleks kõik rinnamärgid, ehted jm, mis võivad vibunööri liikumist takistada. Pikad lahtised juuksed oleks mõistlik kinni panna.
- kui võimalik, tuleks nooli hoida vöötupes (*belt quivers*). Kui ei, peaksid nooled olema alati terava otsaga allapoole. Noolte hoidmiseks võib kasutada ka noolehoidjaid (*ground quivers*). Ringi liikudes ei võiks nooli mitte kunagi lihtsalt lahtiselt käes hoida;
- laskmise ajal aitab noolealuse (*bow stand*) külge kinnitatud papist silinder (või midagi analoogset) tagada, et nooled püsivad teravikuga allapoole. Noolealuse vastu saab toetada ka vibu, mida hetkel ei kasutata, et keegi sellele otsa ei koperdaks;
- märklaua juurde minnes püüdke märgata kõiki märklauast möödaläinud nooli. Korjake need kokku ning asetage märklaua juurde või võimalusel tagastage otse omanikele;
- enne platsilt lahkumist otsige kindlasti üles kõik oma nooled, et need kedagi ei vigastaks.
- haiguse/vigastuse korral ei võiks laskmist alustada enne täielikku taastumist. Seejärel peaks alustama kergelt - laskma ainult mõne noole kaupa kuniks täiskoormuseni jõutakse.

2.4. Varustuse turvalisuse tagamine (*equipment safety*)

Eelnevalt käsitlesime inimeste vigastuste vältimist. Sama oluline on aga ka varustuse kaitsmine. Probleeme võivad tekitada vibunööri kinnitamine (*stringig the bow*), tühilaskmine

(releasing the string without an arrow), märklehe küljest mahapudenevad või sinna rippuma jäävad nooled.

Juhul, kui märkate, et märklaua küljes tilpneb nool, tuleks laskmine lõpetada ning teavitada olukorrast tundi juhendavat treenerit. Selliselt rippuma jäänud nooltelt võivad teised nooled tagasi pörgata või rippuvat noolt vigastada - igal juhul ei mõju see saavutatavate silmade arvule (*score points*) hästi.

Tunni juhendaja peaks ootama, kuniks kõik on laskmise lõpetanud, minema seejärel koos konkreetset märklauda kasutanud vibusportlasega märklaua juurde, märkima ära saavutatud punktid (kui punkte arvestatakse), võtma rippuva noole ära ning asetama selle märklaua taha. Seejärel saavad märklauda kasutanud laskjad treeningut jätkata. Ülejäänud nooled korjatakse kokku selleks ette nähtud ajal.

Maa seest noole väljatõmbamisel: 1) puhastage sabasulgede ümbrus (*clear the fletching area*); 2) tõmmake nool välja nii, et tema suund ei muutu; 3) alles pärast seda, kui kogu noolevars on nähtaval, tõstke nool üles.

2.5. Lasketiiru etikett (*range etiquette*)

Laskmise ajal on oluline teisi laskjaid mitte häirida. Õpetage algajaid olema teiste suhtes tähelepanelikud ning viisakad.

On oluline:

- mitte valjuhäälselt rääkida;
- mitte anda teistele laskjatele soovitusi;
- mitte kommenteerida valjuhäälselt enda või teiste sooritusi;
- kui vibusportlasel tekib probleem, paluge tal laskejoonelt eemalduda ning abi küsida, mitte asuda naabriga teemat arutama;
- kui sportlane on laskmise lõpetanud, lubage tal laskejoonelt lahkuda ning lasta teistel rahulikult laskmine lõpetada;
- mitte puudutada ilma loata teiste vibusportlaste varustust;
- mitte eemaldada märklaualt teisele vibusportlasele kuuluvaid nooli, välja arvatud juhul, kui noolte omanik on selleks selgesõnaliselt oma nõusoleku andnud;
- endale kuuluvate noolte märklaua küljest eemaldamisel vältida teiste noolte kahjustamist;
- märkida punktid absoluutselt ausalt - olgu siis tegemist isiklike või teiste vibusportlaste tabamustega. Juhul, kui punktide arv tekitab kõhklosti, tuleks küsida teiste arvamust.



- tulemuste arvutamisel (*writing and adding the arrow totals*) tuleb olla absoluutselt aus;

- olla teiste vastu kena ning spordimehelik (*good sport*);
- konkreetsele laskmisele eelneb palju administratiivset ning korraldavat tööd. Olge alati valmis aitama korraldajaid enne ning pärast laskeharjutust;
- alkohol ja vibusport omavahel ei klapi ning lasketiirus on alkohol keelatud. Joobes isik vibu lasta ei või;
- ettevalmistus-, treening- ning võistlusalal (*around athletes` area*) on suitsetamine keelatud. Paljudes kohtades on suitsetamine üldiselt keelatud. Enne laskma minekut kontrollige, et te vastavas kohas kehtivate reeglitega kursis olete.

Kokkuvõtteks:

Turvalisuse tagamine on võtmetähtsusega igal spordialal. Ohtude teadmine aitab neid ennetada. Olgu tegemist isikliku turvalisusega, varustuse hooldamisega, esmaabiga või üldise laskmisetiketiga, peaksid vibusportlased reeglitest rangelt kinni pidama. Sellega tagavad nad kõigi turvalisuse ning meeldiva sportimiskogemuse.

3. peatükk:

TREENERI ROLL ja MIDA TREENIMINE TÄHENDAB

"AINULT HEAST TREENERIST (EDUKS) EI PIISA"

Ülalolev lause tähendab, et õpilaste ning kolleegide poolt heaks treeneriks peetud inimene ei saa saavutada häid tulemusi, kui treeningute tugistruktuurid toimivad ebaefektiivselt.

Efektiivset organisatsiooni iseloomustab:

- läbipaistev ja aus otsustusprotsess;
- efektiivne kommunikatsioon organisatsiooni kõigil tasanditel;
- tegevuse läbipaistvus;
- rahaliste vahendite efektiivne kasutamine

ja palju muud.

On oluline, et algtaseme (*level 1 coach*) vibutreener teeks koostööd vibuorganisatsiooni juhtkonnaga ning panustaks organisatsiooni üldisesse edukasse toimimisse.

Treenerina olete just teie see, kes peab algajale sportlasele spordipisiku andma. Muutmaks treeningprotsessi kõigi jaoks meeldivamaks, peate suutma mõista algaja sportlase arenguloogikat ja -faase, treeninggrupi dünaamikat ning motivatsiooniallikaid. Käesolev käsiraamat õpetab teid olema efektiivne treener.

On üldine seisukoht, et vibusport arendab nii keha kui vaimu. Vibulaskmine muutub järjest populaarsemaks kõigi vanusegruppide seas. Laskma hakatakse erinevatel põhjustel. Mõnele meeldib omandada uusi oskusi ning teistega mõõtu võtta - neile meeldib võistlustega kaasnev põnevus ja võistlusmoment. Võitmine on küll tähtis, kuid tegelikult on vibuspordi eesmärk pakkuda liikumisrõõmu, sõpradega mõnusalt koos veedetud aega ning kuulumist vibuküttide vennaskonda. Treeneri tegevus peaks toetama kõiki neid aspekte. Olete (vibuspordi) eemärgist õigesti aru sanud, kui suudate omavahel kombineerida mõnusa ajaveetmise ning baasoskuste omandamise:

- lõbu: muutke vibulaskmiskogemus algajale toredaks ning meeldejäävaks (vt. ptk "Mängud");
- baasoskused: keskenduge kõige olulisemale. Oskuste arenedes suureneb ka sportimisrõõm.

Hästi ette valmistatud treeningtund muudab vibutreenimise toredaks ja nauditavaks kogemuseks. Treener peaks julgustama inimesi sportima ning tutvustama vibulaskmist, kui igas vanuses sobilikku spordiala.

Järgnevalt ülevaade olulisematest treenimisprintsipiidest, mida käsiraamat tutvustab ning mida võiks nimetada "Treeneri kreedoks" (*Coach's Creed*):

- turvalisus enne kõike;
- ole valmis pühenduma, et aidata algajal vibusportlasel realiseerida kogu oma potentsiaal. Austa individuaalseid erinevusi. Õpilaste taust on erinev, nende kaasasündinud oskused on erinevad ning nad kasvavad ja arenevad erinevas tempos;
- räägi algajaga läbi tema tulevikusoovid ja eesmärgid. Aita tal püstitada realistlikud eesmärgid lähtuvalt hetkeoskustest ning arenguperspektiivist;
- ole eeskujuks! Treener peab olema distsiplineeritud, koostööaldis, aus ning kohtunike ja kaasvõistlejate suhtes lugupidav;

- ära unusta, et treenimine peab olema tore. Võiksid uusi oskusi tutvustada võistluste ja põnevate mängude (*active drill*) kaudu;
- ole paindlik ning ise valmis treenerina arenema ja õppima. Ära karda eksida ega vajadusel abi küsida.
- vaata suurt pilti. Kontrolli, et aeg, mida algaja treenimisele kulutab, on optimaalne. Eelkõige on ta indiviid ning alles seejärel vibusportlane.
- aus mäng - *fair play*. Ära eelista kedagi, ole alati aus ning austa oma vibusportlasi, nagu iseennast.

3.1. Sinu roll vibutreenerina.

Algastme vibutreener (*level 1 archery coach*) peab aitama vibusportlasel areneda eelkõige kolmel tasandil:

- keskkond: turvalisus, lõimumine (klubilised ühistegevused), tegutsemisrõõm, ausa mängu põhimõtted jne;
- areng: füüsiline, tehniline ning psühholoogiline;
- varustus: valimine, seadistamine (*set-up*) ja hooldamine.

Treeneriamet sobib igale vibuspordiharrastajale, kellele meeldib inimestega tegeleda ning oma kirge vibuspordi vastu nendega jagada. Treeneriks võib saada nii keskkooliõpilasest spordihuviline, naine, mees, lapsevanem kui ka vanavanem. Milline peaks treener olema? Eelkõige tähelepanelik ja hooliv, organiseeritud, koostööd nautiv ning südamega oma tööd tegev. Treenerid on inimesed, kes vibusporti armastavad ning soovivad oma teadmisi ja oskusi teistega jagada.



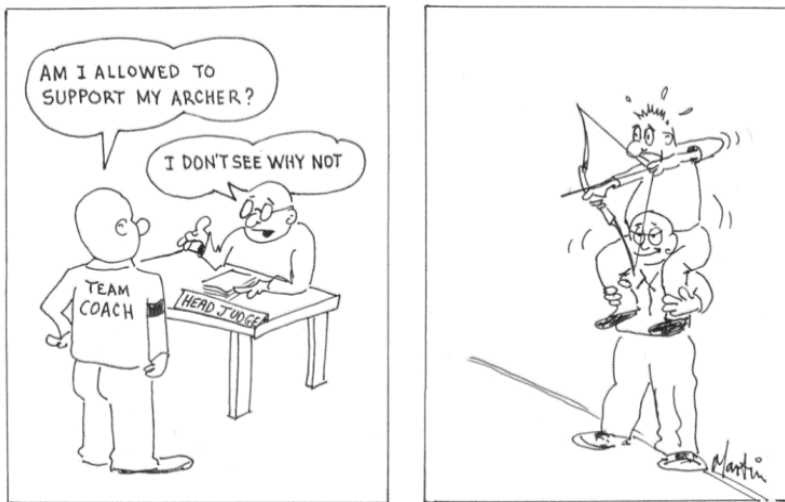
Algajatega töötades peate alati meeles pidama, et olete nende jaoks õpetaja, liider/teejuht ning nõuandja.

Õpetajana peaksite:

- jagama õpetatava algaja jaoks lihtsalt hoomatavateks osadeks;
- toetama oskuste arengut erinevate koolitusmeetodite ning olukordade kaudu;
- pakkuma algajale rohkesti võimalusi aktiivselt tegutseda.

Liidri ja teejuhina peaksite:

- muutma vibulaskmise toredaks tegevuseks;
- seadma eesmärgid, mis on nõudlikud kuid samas realistlikud;
- toetama algajat igakülgset ta tegevuses ;
- kinnistama temas teadmise spordimehelikkuse (*good sport*) ja ausa mängu (*fair play*) olulisusest;
- austama isiku õigusi ja soove, vältima tema alandamist või teiste ees noomimist;
- kaasama kõiki algajaid grupi ja klubi tegevusse, tutvustama neile treeningute toimumiskohti, sisereegleid ning inimesi, et nad tunneksid end osana meeskonnast.



Nõuandjana peaksite:

- kuulama ära algaja mured ning aitama neid võimalusel lahendada;
- austama konfidentsiaalsusnõuet.

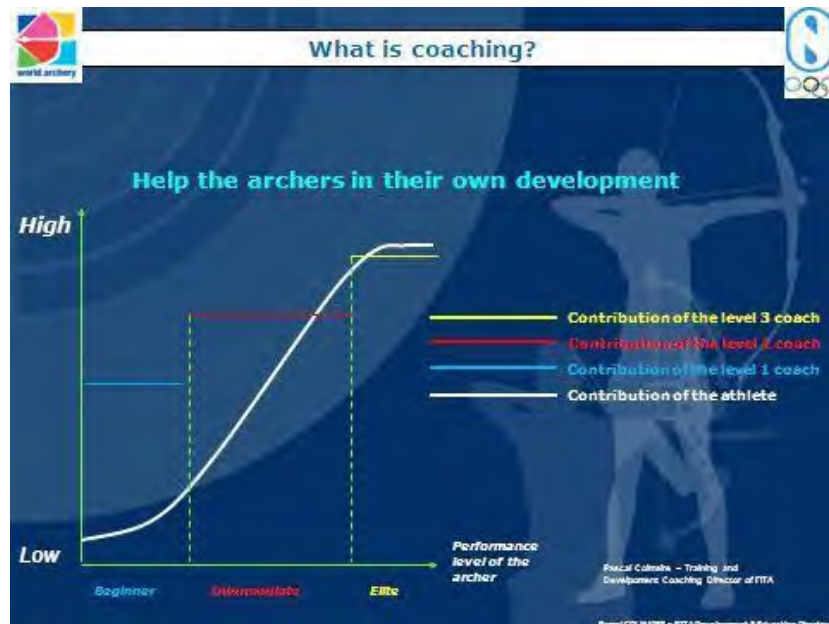
Tehnilise toena (*technical resource*) peaksite:

- oskama tagada distsipliini;
- teadma konkreetsest teemast rohkem, kui algajale on õpetada vaja;
- tundma vibuspordi ajalugu;
- olema ala trendidega hästi kursis.

Käsiraamat on abiks kõigile neile, kes õpivad või õpetavad vibukunsti. Siiski on oluline rõhutada, et enne treeneriks saamist peab inimene omama eelteadmisi vibuspordist.

Treenerina näete oma töö tulemusi sageli kohe. Iga uus omandatud oskus on väike töövõit. Saate osa algajate sportlaste energiast ja entusiasmist. Näete nende rahulolevaid naeratusi. Kuid treeneri töö on ka pikaajalised tagajärjed, mis võivad avalduda tükk aega hiljem. Treenerina aitate kaasa algaja isiksuse arengule. Teie poolt õpetatud tehnilisi oskusi saab ta kasutada vaid loetud aastad. Vaimsed väärtused ning suhtumine kestavad aga elu lõpuni. Teie töö ei ole kerge. Treenimine röövib treenerilt tohutult aega - planeerimine, treeningute läbiviimine ja võistlused. Veelgi olulisem on aga see, et muutute osaks nende noorte elust. Kuid asi on vaeva väärt. Küsige ükskõik millisel staažikalt vibutreenerilt ning nad kinnitavad teile, et vastusaadav on ohverdusi väärt.

Üheks esimeseks sammuks treenimise puhul on õpilastes õpjanu äratamine. Näidake neile, et õppimine on imeliste teadmiste allikas ning saadav tulu kaalub üles nähtud vaeva.



Treeneri/sportlase vastutusalade mudel
Coach/Athlete Responsible Model

Ülalolev skeem illustreerib teie kui treeneri* ja vibusportlase vahelise suhte muutumist läbi aja. Alguses on teie põhiülesandeks sportlast aktiivselt suunata ja nõustada, et ta omandaks vajalikud oskused ja õpiks selgeks ala (kirjutamata) reeglid ning hakkaks võistlema. Aja jooksul vibusportlase kogemustepagas kasvab ning sellega koos kasvab ka temapoolne panus. WA Treenerite Komitee (*WA Coaches Committee*) on seisukohal, et vibutreener peab vibusportlasele ta arenguteel olema abilise rollis ning jätma ka vibusportlasele osa otsustusõigusest ning vastutusest. Selleks peab treener eelkõige:

- analüüsima: vibusportlase oskusi, käitumist, vormi, vaimset valmisolekut jne;
- andma tagasisidet;
- soovitada konkreetsele sportlasele sobilikke tehnilisi lahendusi, treeningkava, harjutusi, lahendusi esilekerkivatele probleemidele.

Sportlase omaosalus vastutuse võtmises ning otsustusprotsessis muutub aja jooksul üha suuremaks.

(*) ülalolev skeem põhjendab ka, miks on oluline tagada erinevate treenerite treeningmeetodite universaalsus - vaid nii saab tagada vajadusel treeneri või treeningastme sujuv muutumine. Olulised erinevused erinevate treenerite poolt kasutatavates treeningkontseptsioonides võivad:

- ajada vibusportlase segadusse;
- nõuda laskjalt pikka kohanemisaega, kuniks ta omandab uue treeningmeetodiga enesekindluse (kui üldse kunagi);
- tekitada treeneritevahelisi pingeid ning ebatervet konkurentsi.

Märkimisväärselt erinevad treeningmeetodid võivad vibusportlase arengut pärssida ning mõjuda trenimissoovile halvavalt.

3.2. Treenerile esitatavad nõudmised (*coaching qualities*)

Heaks treeneriks saamiseks on mitmeid eeldusi ja vajalikke (isiku)omadusi. Meist igaühel avalduvad need erineval määral. On oluline, et oskaksite ennast adekvaatselt hinnata ning täiendaksite vastavalt vajadusele oma teadmisi ja oskusi.

3.2.1. Tehnilised teadmised

Tunne õpetatavat materjali süvitsi - ilma selleta ei saa;

- hoia end vibuspordi arengusuundadega kursis;
- oma ülevaadet hetkel kehtivatest eeskirjadest;
- ära jää loorberitele puhkama.

3.2.2. Isikuomadused.

Koostöö toimib paremini, kui inimesed üksteisele meeldivad. Igal inimesel on omadusi, mis teisi ligi tõmbavad ning ka omadusi, mis teisi eemale tõukavad. Arendage oma tugevusi, et teised inimesed teiega koos tegutseda sooviksid. Teisi treenereid jälgides saate neilt üle võtta edukalt toimivad koolitusmeetodid ning vältida neid, millest ilmselgelt asja ei saa. Siiski tuleb alati jääda iseendaks. Vältige kunstlikkust - siiraks jäämine on kõige tähtsam. Jälgige ennast alati kõrvalt.

3.2.2.1. Siirus (*sincerity*)

Ehkki ala tehniline tundmine on oluline, on pea sama oluline jääda oma käitumises siiraks. Käituge loomulikult ja avameelset ning nautige võimalust oma teadmisi edasi anda. Siirus aitab teil end selgemalt väljendada ning avastate peagi, et kuulajatepoolne vastuvõtt on soe. Vältige edvistamist. Teie kuulajaid huvitab eelkõige ettekande sisu, mitte teie poolt antav etendus.

3.2.2.2. Eesmärkide ausus (*Sincerity of purpose*)

Eesmärkide ausus, punktuaalsus ning korralikkus on treeneri jaoks väga vajalikud omadused ning mõjutavad tugevalt algaja vibusportlase arvamuse kujunemist ja soovi teie mõttestarendusi jälgida. Olge loomulik; avameelsus on kõige alus (*You must be natural; sincerity is fundamental*).

3.2.2.3. Suhtumine treeninggruppi (*attitude toward the group*)

Teie eesmärgiks peaks alati olema lisada oma pagasisse teadmisi ja koolitusoskusi. Treener peab alati tundma huvi grupi kõigi liikmete ja nende murede vastu. Olge oma otsustes õiglane. Teie suhtumine mõjutab kogu grupi moraali, kuna õpilased võtavad üle õpetaja suhtumise ja seisukohad. Kuulake oma õpilase seisukoht alati ära. Teie ja tema nägemus olukorrast võivad olla erinevad ning võib juhtuda, et elle tulemusena leiate enda jaoks uudse lahenduse.

3.2.2.4. Väärtustamine (*appreciation*)

Treeneri ülesanne on sportlast treenida, mitte vaid teemasid tutvustada. Algaja omandab teadmise mitte ainult õppematerjali abil, vaid teadmisi mõjutavaid faktoreid on mitmeid erinevaid. Üldjuhul õpib algaja palju teie enda suhtumisest. Seetõttu peaksite olema alati positiivselt meelestatud. Vältige isiklikku arvamust väljendavaid kommentaare, mis võiksid algajale valesid signaale anda. Õppeprotsessi ei saa lugeda lõppenuks enne, kui algaja vibusportlane on omandanud õige suhtumise ja harjumused ning ka järgib neid.

On oluline, et te:

- kohtleksite teda kui endaga võrdset;
- kasutaksite konstruktiivset arutelu, mitte ei targutaks;
- eeldaksite heade tulemuste saavutamist ning nende eest ka kiidaksite;
- hoiaksite grupi erksana ning "kikivarvul";
- oleksite õiglane. Kellegi eelistamine tekitab grupis pingeid;
- oleksite viisakas, kannatlik ja taktitundeline ning vajadusel ka alandlik/tänumeelne (*humble*);
- jääksite rahulikuks ning ei vehiks niisama;
- oleksite liider/teejuht, mitte ülemus;
- annaksite inimesele teise võimaluse (*consider first impressions*);
- peaksite meeles, et kommunikatsioon on alati kahe-suunaline;
- suudaksite igas olukorras säilitada empaatiavõimet;
- saavutaksite distsipliini läbi austuse;
- kui te vastust ei tea, ärge bluffige;
- tunnistaksite oma eksimusi.

Eelkirjeldatule lisaks on treeneritöös mitmed muid olulisi faktoreid - osata suhelda, organiseerida, õpetada jne. Treenimise teooriaosa käsitleb neid teemasid lähemalt.

3.2.3. Aus mäng ehk *fair play*

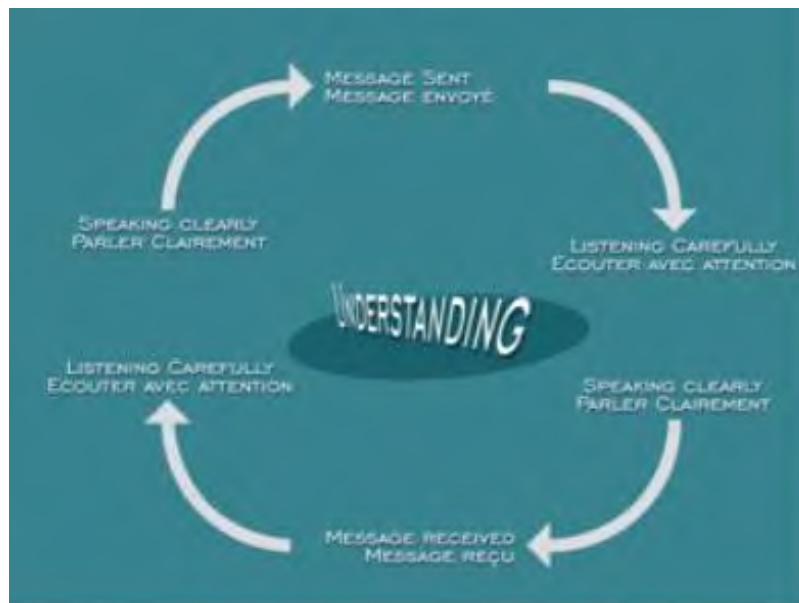
Sport annab algajale võimaluse puutuda realselt kokku ausa mängu kontseptsiooniga. Uurige algajalt, kuidas tema ausat mängu mõistab. Õige mõtteviisi kinnistamiseks võiksite:

- rõhutada, et inimesed ongi erinevad ning erinevus rikastab;
- anda kõigile võrdsed võimalused tegevustes osalemiseks;
- tutvuda koos mängureeglitega ning õppida neid järgima;
- julgustada algajat vibusportlast andma endast alati parima;
- kinnistada veendumuse, et võistelda on tore;
- õpetada algaja käituma võidu korral tagasihoidlikult ning kaotuse korral spordimehelikult.

3.2.4. Kommunikatsioon

Kommunikatsioon on alati mõlemasuunaline protsess. Hea kommunikatsioon tagab üksteisemõistmise. Selleks, et teie poolt antavad juhtnöörid oleksid selged ning lihtsalt täidetavad, tasuks nende andmisel lähtuda allpool kirjeldatud soovitustest.

3.2.4.1. Suhtlemine algaja vibusportlasega (*Communicating with your novices*)



Kommunikatsioon sõltub mõlemast osapoolast

Järgnevalt mõned näpunäited, kuidas tagada algaja vibusportlase ning treeneri vahel hea infovahetus nii treeningutel kui ka võistlustel:

- laske tal rääkida, kuulake teda, esitage talle küsimusi;
- kuulake hoolikalt mitte ainult seda, mida ta teile ütleb vaid ka kuidas ta seda teeb;
- suhelge algajaga tema igal treeningsessioonil;
- kasutage rääkimisel sõnu, millest ta aru saab. Lihtsuses peitub võlu.

3.2.4.2. Oskus rääkida ning olukorda kontrollida (*speaking ability and control*)

Treeneripoolne kontroll grupi üle algab tema kõneoskusest. Kõne peab olema selge ning piisavalt valjuhääln. Sihipärane kontrollimine (*firm control*) ei tähenda jõuliste dogmaatiliste nõudmistest esitamist. Viimatimainitud käitumisviis rikub vaid suhteid ning vähendab algaja koostöösoovi. Jälgige oma diktsiooni ja häält. Sellest täpsemalt juba järgmises alalõigus.

3.2.4.3. Kuuldavus

Peate alati rääkima nii, et teid kuuleksid kõik algajad. Rääkige otse grupi suunas piisavalt kõva häälega, et ka tagapool olijad kuuleksid. Kontrollige, et teist kõige kaugemal olijad saavad räägitavast tekstist aru. Samas ei või hääletugevus põhjustada ebamugavust teile kõige lähemal seisvates inimestes.

3.2.4.4. Arusaadavus

Kontrollige oma artikulatsiooni ning diktsiooni. Kui armastate kasutada murdesõnu, üritage vältida laiemale auditooriumile tundmatute sõnade kasutamist ning jääge väljendite juurde, millest teie kuulajaskond kindlasti aru saab. Järgige käesolevas käsiraamatus kasutatud terminoloogiat, et algajad saaksid vajadusel käsiraamatu abil hiljem oma mälu värskendada ning probleemide lahendamisel abi leida. Püsige teemas. Ärge hakake rääkima detailidest, mida konkreetsel tasemel olev vibusportlane veel teadma ei pea. Pidage meeles, et lihtsuses peitub võlu.

3.2.4.5. Kõnetempo

Esimestel tundidel peaksite jälgima, et te liiga kiiresti ei kõnele. Kuni 140 sõna minutis on grupele rääkides absoluutne maksimum. Hiljem, kui algajad on juba harjunud ning teemadega kursis, võite veidi kiiremini kõnelema hakata. Veenduge, et algajale jääb teemast arusaamiseks piisavalt aega.

3.2.4.6. Žestikuleerimine

Kui teile on loomuomane saata oma kõnet käeliigutustega, tehke seda, kuid mitte liiga intensiivselt. Manerism mõjub eemaletöötavalt ning vähendab žestide mõjukust. Jälgige oma tegevust kõrvalt, olge loomulik ning kehtestage end kuulajatega.

3.2.4.7. Kaasahaaravus vs monotoonsus

Kui teie poolt käsitletav teema pakub teile endale huvi, nakatate oma entusiasmiga ka auditooriumi ning see paneb nad andestama esitluses olevaid võimalikke konarusi. Vältige uinutava ja monotoonse hääletooni kasutamist. Ärge lugege teksti paberi pealt maha. Kasutage väikesi meeldetuletuskaarte, millele märgite ettekande pealkirjad ning alapealkirjad ja käsitletavat teemasid. Need muudavad teie esitluse sujuvamaks ning väldivad olukorda, kus unustate millestki rääkida. Andke loengu avasõnas lühiülevaade käsitletavatest teemadest. Lõppsõnas võtke kokku, millest räägitud sai ning mis on olulisemad käsitlemist leidnud punktid - see aitab algajal infot meelde jätta.

3.2.4.8. Parasiitsõnad ja -fraasid (*repetitious phrases*)

Enamus lektoreid kipub kasutama parasiitsõnu. Üritage vältida fraase nagu "olgu nii", "üleüldiselt", "nagu te teate" jne. Samuti on tekstitäiteks kasutatavad silbid ja üminad kuulaja jaoks häirivad. Prasiitsõnad kipuvad algaja tähelepanu hajutama ning ta ei keskendu enam käsitletavale materjalile.

3.2.4.9. Naljad

Iga hea ettekandja teab, kuidas õigel ajal tehtud nali pingelanguse tekitab. Sobilikud ning maitsekad anekdoodid on iga hea ettekande sool. Nali ei või olla ette kantud pingutatult - see rikub ta efekti. Naerge kaasa, kui teete mõne koomilise keelevääratuse. Keegi ei eelda, et olete ilmeksimatu.

3.2.4.10. Aja planeerimine

Arvestage, et jõuaksite käia läbi kogu loenguks planeeritud materjali ning aega jääks ka küsimuste-vastuste jaoks. Mõnikord satute kindlasti rääkimisega liialt hoogu ning mõnikord kaldute teemast kõrvale. Mõlemad olukorrad toovad kaasa ajaprobleemi ning kui märkate tekkinud olukorda liiga hilja, pole enam eriti midagi päästa.

3.2.5. Ajakasutus (*time management*)

Heaks sportlaseks saamiseks tuleb vastata mitmetele kriteeriumitele, kuid neist kaks kriitilist on aeg ja raha. Treener peaks vibusportlast just neil teemadel abistama.

Alustame ajakriteeriumist.

2007. aasta MM-i statistika põhjal kulub algajal maailmatasemeni jõudmiseks keskmiselt seitse aastat (tõsi - leidub alati ka kiiremaid ja aeglasemaid). Halvasti koostatud treeningplaan kindlasti pikendab seda aega, samas kui korralikult läbi mõeldud treeningplaan võib seda lühendada.

Treeningkoormused on aja jooksul suurenenud. Tänapäeval treenivad tippsportlased sageli 2-3 korda päevas 5-6 päeva nädalas. On tavapärane, et päeva jooksul lastakse mitusada noolt.

Eelkirjeldatust tulenevalt peab treener oskama aega hästi planeerida. Algastme treener (*level 1 coach*) peaks treeninguks olevat aega võimalikult sisukalt kasutama. On suur vahe, kas algaja laseb tunnis 40 noolt või 80. Treener peaks üritama tagada, et tunnist saadav kasutegur on treenija jaoks maksimaalne.

Tunni liiga vara või hilja lõpetamine näitab halba ajaplaneerimist. Liialt varajane lõpp jätab mulje treeneripoolsest huvipuudusest, hilinemine aga sellest, et tund ei olnud korralikult ette valmistatud. Hästi ettevalmistatud treening on struktureeritud nii, et igaks tegevuseks jääb piisavalt aega. Algaja peaks teadma, mis kellani tund kestab ning millal on vahepausid. Kuna treenimise eesmärgiks on aidata sportlasel oma oskusi arendada, peaks treener kasutama ettenähtud aega maksimaalselt efektiivselt. Seega on aja mõtestatud ning tõhus planeerimine treeneri jaoks äärmiselt oluline oskus.

3.2.6. Rahaliste vahendite kasutamine (*managing the financial resources*)

Vaatame nüüd teist heaks sportlaseks saamise fundamentaalset abivahendit: raha. Organisatsioon ei saa edukalt toimida, kui administratiivpool lonkab - sama kehtib ka spordis. Hea administreerimise oluliseks komponendiks on eelarve jälgimine. Vibusport, nagu ka kõik teised spordialad, nõuab väljaminekuid. Varustuse maksumus (mitte ainult otseselt laskmisega seotud varustus, vaid ka märklauad ja vajadusel klubivorm), transport treeningutele ja võistlustele, osalustasud - need kõik maksavad. Samuti vajab treener treeningute edukaks läbiviimiseks abivahendeid, näiteks elastikpaelu, peegleid, vahendeid videode näitamiseks jne. Kuna vibuklubid üldjuhul külluses ei suple, peavad nad oma vahendeid väga ratsionaalselt kasutama. Ei saa korraldada pidusööke, kui napib raha ülalnimetatute eest tasumiseks. Seetõttu peab algastme treener (*level 1 coach*) aitama klubi juhtkonnal teha arukaid valikuid, kuidas kasutada finantsvahendeid maksimaalselt efektiivselt ning kui võimalik, neid ka juurde teenida.

3.2.7. Õppemetoodika valik

On oluline, et treeneri õppemetoodika vastaks algaja vibusportlase vajadustele. Kui meetod on liiga keeruline või liiga lihtne, kaotab õpilane peagi huvi ning treening ei täida oma eesmärki. Laskmise baasoskuste omandamise ajal on mõistlik tehtavaid vigu pidevalt korrigeerida. Kui neid õigeaegselt mitte parandada, kipuvad vead kinnistuma ning neist hiljem lahti saada on keeruline. Seetõttu on oluline, et algaja omandaks eelmise astme oskused täielikult enne järgmisele astmele edasiliikumist. WA algaja premeerimisprogramm (*WA Beginner Awards Program*) annab etappide kaupa soovitusi vajalike oskuste kohta ning juhendab, kuidas oskuste omandamise taset adekvaatselt hinnata. Viimase lihvi (*final brushing*) saab anda ka hiljem eeldusel, et baasoskused on algselt korrektselt omandatud. Enamus laskmistehnika õppemetooditest hõlmavad visualiseerimist (näha ja visualiseerida) ja tajust (tajumine - *identification of the perceptions*).

Katse-eksituse meetodil põhinevat õppimist saab rakendada vaid olukorras, kus treener jälgib õpilast järjepidevalt, kuniks õige tulemus on saavutatud ning omandatud. Juba omandatud korrektset liigutust saab kinnistada harjutuse kordamisega. Pidevad kordused aitavad õiget

liigutust meeles pidada, kuid sellega ei võiks liiale minna. Liigsed kordused tapavad vibulaskja huvi. Pigem treenida ühe tunni kaupa 6x nädalas kui kuus tundi üks kord nädalas. Seda printsiipi peaks treeningute kavandamisel alati meeles pidama. On oluline, et õpilane suudaks säilitada kogu treeningu vältel keskendumise ja fookuse. Kui tundub, et keskendumine kipub kaduma, tuleks harjutus lõpetada ning teha kas paus või liikuda edasi järgmise harjutuse juurde. Korduste tuim jätkamine ei edenda mitte laskmisoskust vaid mõjub algaja vibusportlase entusiasmi ning huvi pärssivalt.

Passiivsele õpetamisele tuleks alati eelistada õpilase aktiivset kaasamist.

RÄÄGI MULLE.....LÄHEB MEELEST

NÄITA MULLE.....JÄÄB MEELDE

KAASA MIND.....SAABUB MÕISTMINE

Liigselt suulistele õpetussõnadele keskendumise ohtusid illustreerib alljärgnev **skeem**:

Sobiliku treeningmeetodi otsingute käigus peab treener tegema mitmeid valikuid ning need tuleb teha juba enne algajatega tööle hakkamist. Olulisemad aspektid on:

- turvalisus: kogu treeningprotsessi a ja o. Kuidas tagada alati kõigi turvalisus?
- oskused: valida välja, milliste oskuste õpetamisele algajate kursusel keskenduda ning mis tasemeni neid arendada.
- demonstreerimine ja juhendamine: kuidas tasakaalustada treeningutel neid kahte aspekti omavahel.
- koolitusmeetod ning abivahendid: kuidas ning mille abil kavatsete oskusi õpetada (st. millised on teie koolitamisel kasutatavad abivahendid).
- treeningu ülesehitus (*set-up*): laskedistantsi valimine, märklehtede tüübi ja suuruse valimine, noolte arv, treeningu ülesehitus ning iga oskuse samm-sammulise õpetamise protsess.
- jälgimine ning tagasiside: mida kavatsete jälgida, millisest platsi punktist, kuidas ning mil viisil annate õpilasele tagasisidet.
- abi treeningu läbiviimiseks: küsige kogenumatelt vibusportlastelt, millised on uute oskuste õppimiselalgajate tavalisemad probleemid. See info annab teile ülevaate sellest, kuidas saaksid algajale kõige paremini toeks olla.
- individualiseerimine: iga inimene on erinev ning kuna maailmas on mitmeid erinevaid vibuspordiliike ja tehnikaid, peate iga algaja puhul otsustama, milline tehnika on just tema jaoks kõige sobilikum.

3.2.8. Inimressursside haldamine

3.2.8.1. Suhtekolmnurgaga treener-lapsevanem-sportlane hakkamasaamine (*managing the coach/parent/athlete relationship*)

Treenerina lasub just teil vastutus algaja sportlase treeningute läbiviimise eest. Roll on toredam ja lihtsam, kui kaasate tegevusse ka teisi. Abitreeneriks (*assistant coach*) või mänedžeriks võib paluda näiteks mõne kogunud vibusportlase või kellegi, kes kavatseb treeneriks saada. Järgnevalt mõned soovitusel nende abi kasutamiseks:

Abitreener (*assistant coach*) (vibusportlane, kes kavatseb saada treeneriks):

- vaatab enne iga treeningut koos treeneriga üle tunniks planeeritud tegevused;
- abistab treenerit treeningute ja võistluste läbiviimisel;

- kontrollib, et laskealal oleks tagatud turvalisus;
- aitab hooldada algaja vibusportlase varustust;
- haldab esmaabikarpi.

Mänedžer (kogenud vibusportlane):

- kontrollib klubile kuuluvat varustust, mida algaja kasutab;
- haldab treeningute, võistluste, registreerimistähtaegade ning transpordiga seotud infot;
- helistab vajadusel algajale vibusportlasele või tema vanematele;
- haldab eelarvet ning rahalisi vahendeid.

Soovitused vabatahtlike abiliste leidmiseks:

- suheldes hooaja eel klubi presidendi või võistlusgraafiku koostajaga (*league scheduler*) muudel teemadel, uurige neilt, keda võiksite endale appi paluda;
- treeningtund pole lasteaed, kuhu lapsevanem lapse toob ning siis uuesti ära viib, ilma muusse sekkumata. Lapsevanemaid tuleb kogu tegevusse aktiivselt kaasata;
- paluge abi naabritelt ja sõpradelt. Kui nad ise aidata ei saa, siis oskavad ehk soovitada mõnd vibusportihuvilist tuttavat;
- on oluline, et treener jälgiks treeningute ajal treener-lapsevanem-sportlane suhtekorolnuruga õiget toimimist. Sageli kipuvad lapsevanemad treeningprotsessi liiga aktiivselt sekkuma ning nullivad sellega treeneri ja noorsportlase poolt juba saavutatud edu. Abiks võib olla lapsevanema suunamine mõnda teist samal treeningul osalevat algajat abistama. Näiteks "olen märganud, et Teil on õpetamiseks soont ja väike Juhan vajaks selle-ja-sellega veidi abi. Saaksite Te teda aidata?" Nii saate rakendada lapsevanema tegevusse tagades samas, et ta oma lapse treeningprotsessi ei sekku.

Soovitusi vabatahtlike abiliste motiveerimiseks.

Olles vabatahtlikud leidnud, on väga oluline neid motiveerida ja kaasata. Võiksite:

- neid kaasata juba tegevuste planeerimise faasis;
- lasta neil tegeleda teemadega, mis neile huvi pakuvad;
- neid tunnustada ning tänada;
- olla vanematega aus ning pidada nendega avatud dialoogi;
- nende kogemuste kasvades lubada neil mõned treenimisega seotud kohustused üle võtta;
- julgustada neid osalema ametlikul treenerikoolitusel;
- kui nad ei ole ise varem vibu lasknud, siis innustage neid proovima.

Nõupidamised (*meeting*) algaja vibusportlase ja ta vanematega:

Regulaarsed omavahelised nõupidamised toetavad infovahetust ning aitavad kaasa heade suhete tekkimisele. Paljud treenerid korraldavad hooaja jooksul kolm nõupidamist: hooaja alguses, keskel ja lõpus. Mõni treener eelistab pidada nõu algaja ning ta vanematega koos, teised räägivad kummagi osapoolega eraldi. On olukordi, kus on mõistlikum rääkida lapse ja ta vanematega eraldi.

Nõupidamiste arv sõltub nii algaja vibusportlase vanusest kui ka teie isiklikest suhtlemiseelistustest. Pidage meeles, et palju vajalikku infot jõuab vahetada ka treeningueelsetel lühinõupidamistel.

Lastevanemate koosolekud (*parents meeting*):

Hooaja alguses peetaval lastevanemate koosolekul saate läbi rääkida kõik ülalkirjeldatud teemad. Kuna lapsevanemad soovivad saada põhjalikumalt infot, saate läbi käia ka

treeningutega kaudsemalt seotud teemad. Lisaks sellele saate lapsevanemaid endale appi paluda. Koosolek annab lapsevanematele võimaluse üksteisega suhelda, näha teid treenerirollis ning veenduda, et treening sobib nende põhimõtetega.

Lastevanemate koosolekul võiksite:

- öelda tervitussõnad;
- tutvustada treeningu/programmi eesmärke;
- tutvustada treeninguga seotud inimesi;
- rääkida üle algaja sportlase lootused, ootused ning pikaajalised eesmärgid;
- kuulata ära vanemate ootused;
- tutvustada oma treeningufilosoofiat (*coaching philosophy*);
- anda lapsevanematele ülevaate, kuidas nad saaksid aidata ning tegevustes kaasa lüüa;
- anda ülevaate tunniplaani ja võistlusgraafikust;
- vaadata üle transpordi osas koostöö võimalused;
- anda ülevaate varustusega seotud ja muudest kulutustest ning võimalikest heategevusüritustest (*fundraising activities*);
- vastata tekkinud küsimustele;
- selgitada turvanõudeid ja reegleid;
- anda ülevaate, kuidas kasutatakse vajaliku info edastamiseks klubi/kooli kodulehte, FB, e-uudiskirja/meilinglisti;
- anda ülevaate, kuidas ja millal on teiega vajadusel võimalik ühendust saada;
- jagada laiali klubi ürituste (nii meelelahutusüritused kui võistlused) kava.

Jagage koosolekul laiali tunniplaanid ning algajatele mõeldud infomaterjalid (*novice's directory*). Samuti on see suurepärase võimalus korjata kokku kõigi õpilaste tervisekaardid (*medical information card*).

On väga oluline kuulata vanemad ära iga kord, kui nad soovivad teiega oma lapsega seotud teemasid arutada. Just olete lapsevanema teejuht vibuspordi maailma ning saate neid sel teel mitmeti toetada:

- tutvustage neile vibuspordi peamisi reegleid, oskusi ja strateegiaid ning julgustage neid vibuspordiga seotud teemadesse süvenema;
- kutsuge korrale lapsevanemad, kes kipuvad platsi kõrvalt treeningprotsessi sekkuma. Algajal sportlasel on raske keskenduda mitmele erinevale infoallikale. Selgitage lapsevanemale, kuidas nad saaksid lapse treeningplaanide teostamisel kaasa lüüa.

Lapsevanemad peaksid julgustama lapsi sporti tegema, kuid viimane sõna peaks kuuluma siiski lapsele endale. Last, kes ei taha tegelikult hetkel vibuspordiga tegeleda, ei peaks selleks sundima. See jätab võimaluse, et kunagi otsustab laps vibutreeningutega siiski alustada ning ei tekita olukorda, kus lapse jaoks muutub sport kui selline ebameeldivaks. Aeg-ajalt tuleb just mõnele lapsevanemale meelde tuletada, et tegemist on siiski eelkõige meelelahutusega (*just a game*).

3.2.9. Eetika

Vibusport nõuab kõigilt - algajatelt sportlastelt, treeneritelt, ametnikelt ja lapsevanematelt - ausust ning õiglustunnet. Treenerina olete kõigile teistele eeskujuks. Oma tegevuses peaksite lähtuma WA eetikakoodeksist (*World Archery Code of Ethics*), mis on ka **lisatud**.

Sport annab kõigile vibulaskjatele võimaluse kogeda ausat mängu (*fair play*) päriselus. Saate seda mõtteviisi toetada:

- rõhutades, et inimesed ongi erinevad ning erinevus rikastab;
- andes kõigile tegevustes osalemiseks võrdsed võimalused;

- väärtustades dopinguvaba sporti (*Drug Free Sport*);
- tundes ning järgides mängureegleid;
- julgustades algajat vibusportlast andma endast alati parima;
- kinnistades veendumust, et võistelda on tore;
- õpetades algaja käituma võidu korral tagasihoidlikult ning kaotuse korral spordimehelikult.

3.2.10. Kogemused

Mida rohkem te teate seda paremini te grupiga hakkama saate. Leiate kiiremini õigeid lahendusi ning oskate aega paremini kasutada. Ärge jääge oma mugavustsooni (*be aware of becoming too glib*), sest see muudab lahenduskäigud liialt ettearvatavaks (*process to automatic*).

Heaks vibulaskjaks saamine võtab aega, seetõttu võtab aega ka heaks vibutreeneriks saamine!

3.2.11. Oma tegevusele hinnangu andmine (*self-evaluation*)

Arenguvõimeliste sportlaste saamiseks vajame me arenguvõimelisi treenereid!

Arenemiseks peab treener saama kogemusi, jätkama enese harimist, jagama teistega kogemusi ning suutma oma tegevusele hinnangut anda.

Peaksite aeg-ajalt oma senisele tegevusele tagasi vaatama ning andma hinnangu endale, kui treenerile. Hinnake oma tegevust hooaja alguses, keskel ning lõpus. On küsimusi, mida võiks endale pidevalt esitada (vt. allolev küsimustik).

Teie treenerina tegutsemise edukuse taset näitavad lisanduvate noorsportlaste arv ning treeningutest loobujate arv. Küsige endalt, miks algajad loobuvad. Kas treeningud on igavad? Kas võistlusmomente on liiga palju? Kas varustust on ebapiisavalt? Kas treeningala on ebaturvaline?

Kui olete hea treener, avastate korraka, et teie grupiga soovivad liituda seniste õpilaste sõbrad ja sugulased. Jälgige alati oma tegevust kõrvalt ning kui tunnete, et teadmistest-oskustest hakkab vajaka jääma, täiendage ennast. Enesemonitooringul on abiks alljärgnev küsimustik. See aitab teil määratleda teemad, millega peaksite edasise arengu tagamiseks intensiivsemalt tegelema.

Enesemonitooringu küsimustik

KÜSIMUSED	JAH	EI	Kui ei, siis mida ma saan teha olukorra parandamiseks?
Kas algajad tunnevad end minuga suheldes vabalt?			
Hoian ma end uuendustega kursis, osaledes töötubades (<i>clinic</i>) ning lugedes teemakohaseid ajakirju?			
Valmistan ma oma tunnid korralikult ette?			
Tagan ma, et iga laps saab treeningul aktiivselt osaleda?			

Olen ma koostööaldis?			
Kontrollin ma enne iga treeningut, et laskeala on turvaline?			
Kaasan ma algajaid otsuste tegemise protsessi?			
Aitan ma algajat aktiivselt, kui tal probleeme tekib?			
Rõhutan ma ametnike austamise ja reeglite järgimise olulisust?			
Teen ma oma treeneritööd entusiastlikult?			
Annan ma endast parima, et kõik treeningut naudiksid?			
Kas minu juhendatavad vibusportlased lasevad piisavalt palju?			
Kas ma täiendan enda poolt kasutatavate mängude nimekirja?			
Kas ma täiendan enda poolt kasutatavate harjutuste nimekirja?			
Kas ma täiendan enese harimiseks vajaliku varustust?			

3.3. Treeneri eetikakoodeks vt www.sport.ee

Kokkuvõtteks:

Loodame, et käesolev peatükk andis teile selge ülevaate vibutreeneri rollist ja vastutusest. Samuti väärtushinnangutest, käitumisreeglitest ning sotsiaalsetest ootustest. Teisisõnu - kõigest sellest, mida oodatakse teilt kui healt treenerilt.

4. peatükk: ALGKURSUS ja VIBUTREENINGUD

4.1. Algkursuse ettevalmistamine.

4.1.1. Kursuse planeerimine ning ettevalmistamine.

Algkursus õpetab lasu sooritamiseks vajalikke oskusi ning lasule eelnevate tegevuste jada. "Praktilise tunni ülesehitus" annab näpunäiteid, kuidas tundi läbi viia. Saate neid soovitusi rakendada algajate õpetamisel. Algajatega, kellel eelteadmised puuduvad, saate harrastada vibusporti kui meelelahutust. Alati tuleb aga meeles pidada turvanõudeid.

Kui soovite, et algaja areneks maksimaalselt, peate kasutama struktureeritud koolitusprogrammi ning õpetama oskusi samm sammult. Selliselt läbi viidud tunnid pakuvad rõõmu ja rahuldust nii teile kui õpilastele.

Enne kursuse algust peate paika panema:

- kursuse kestvuse: algajatele mõeldud algkursus koosneb vähemalt 15 treeningtunnist;
- treeningtundide toimumissageduse: algaja peaks harjutama vähemalt korra nädalas, kuid rohkem oleks parem;
- toimumiskoha, kuupäevad ja algusajad: broneeringute tegemiseks;
- tunni kestvuse: algajate treeningtund kestab üldjuhul tund-kaks;
- vibuvarustuse: saate enamasti (vibu)klubilt;
- meeskonna suuruse: kas viite treeningtunnid läbi üksinda või on teil abiline? Kogenud treener suudab juhendada üht kui ka mitut abitreenerit (*assistant coach*);
- kursusel osalejate arvu: sõltub treeneri oskustest. Ideaalne oleks 1-6 algajat treeneri kohta. Sõltuvalt algajate tasemest, varustuse olemasolust ning teie oskusest treenerina võib grupi suurus olla 6-12 inimest;
- vanusegrupi: vibusportiga võib alustada 8aastaseks saamisel. Mida noorem vanusegrupp, seda rohkem treenereid grupi kohta vaja on;
- finantseerimise/eelarve: sh. ka osalustasud;
- kõik muud kursuse läbiviimist puudutavad teemad.

Omades ülevaadet kõigist ülalmainitud detailidest saate hakata ette valmistama tunde ning reklaami.

4.1.2. Treeningtundide ülesehitus.

Vibukursus tuleb meetoodiliselt üles ehitada. Tulemuste saavutamiseks peab algaja kõigepealt õppima, kuidas õigesti lasta. Õppeprotsess peab olema loomulik ning loogiline. Algajal on alustuseks keeruline tunnetada ja kontrollida lihaseid, mille abil saavutatakse õige seisak ning kontrollitud lask. Treeningute abil muutub lihaste töö sujuvaks ning kontrollituks. Sõltuvalt algaja kehatajust võib minna üsna mitu treeningtundi enne, kui laskmisega seotud tegevuste jada automaatselt muutub.



Algajatele mõeldud vibukursusel peab treener baasoskuste õpetamisel järgima süstemaatilist programmi. Piki noolt sihtimise meetodi kasutamise puhul võiks oskusi õpetada alljärgnevas järjekorras (vt. ptk. 6.9. "Näomarkerid ja referentspunktid"):

1. seisak/jalgade asend ning algasend;
2. käte asend;
3. vibu tõstmine;
4. eeltõmme;
5. väljatõmme (vibu avamine);
6. tegevused täisväljatõmbe ajal;
7. vibunööri puhtus (string clearance);
8. vibukäsi (sõrmenööri tutvustamine);
9. pääste;
10. järelhoid.

Isegi kui kasutakse muid sihtimisviise kui "piki noolt" tuleb eelnevalt õpetada järgmised kolm elementi:

11. näomarkereid (näo/käe asendit) tuntud ka kui ankrupunkt;
12. vibunööri joondust;
13. sihiku kasutamist (nelinurkmeetodi kasutamine).

Kõigi meetodite ja tehnikate puhul peaks viimaseks sammuks olema:

14. kokkuvõtte tegemine.

1. märkus: mõnede nende baasoskuste omandamiseks võib kuluda mitu treeningtundi ning mitmeid erinevaid harjutusi. Pange enda jaoks paika tööplaan. Käesoleva käsiraamatu 6. peatükis on mitmeid soovitusi, kuidas erinevaid baasoskusi õpetada.

2. märkus: käsiraamatus käsitletakse peamiselt piki noolt sihtimise tehnikat, aga samu baasoskusi õpetatakse ka siis, kui algusest peale valitakse kasutamiseks mingi muu sihtimisviis, sh. ka sihikuga.

4.1.3. BAP - WA abivahend algajate kursuste ülesehitamiseks.

WA *Beginner Award Program*'i (BAP - WA algajate motiveerimise programm/süsteem) käsitletakse täpsemalt käsiraamatu 13. peatükis ning see on suureks abiks algajate arengu jälgimisel. Kui BAP süsteemi ei kasutata, tuleks iga algaja kohta teha tema arengut käsitlev toimik. Õigesti laskma õppimine võtab aega. Algaja peab omandama mitmeid erinevaid elemente ja tegevusi. Seega jagage kogu protsess loogilisteks osadeks ja sammudeks. Algaja areng ning kõik vead, mille parandamise nimel ta töötab, saab toimikusse kirja panna ja säilitada.

Algkursusel tuleb selgeks õpetada alljärgnevad printsiibid:

- keskenduda asjade õigesti tegemisele, mitte vigade vältimisele;
- omandada õige asend ja keha hoiak ilma vibuta;
- omandada õige asend koos vibuga;
- püsida õiges asendis laskmise ja järelhoiu ajal (sh. seljatõmme), tänu millele on pääste loomulik (iseeneslik);
- rakendada kogu luustikku, mitte vaid lihaseid;



- olla hetkes - mõelda konkreetsest elemendist ning sooritada see korrektselt;
- hinnata adekvaatselt lasu kvaliteeti, mitte vaadata ainult saavutatud punktisummat.

Aja jooksul õpib treener tundma iga algaja tugevaid ja nõrku külgi. See on hetk, kui treeneri soovitusel peaksid muutuma isikupõhiseks. Kui algaja vahetab treenerit saab ta oma toimiku kaasa võtta ning uus treener näeb sealt, kus treening pooleli jäi.

4.1.4. Kursuse reklaamimine.

Enne kursuse algust peaksite inimestes vibuspordi (kursuse) vastu huvi äratama. Kursuse (avalik) reklaamimine tuleb kasuks. Reklaam peaks sisaldama infot kursuse pikkuse, toimumiskoha, ajakava ning maksumuse kohta. Hea viis reklaamida on:

- kursust tutvustav artikkel kohalikus ajalehes, mis aitab huvi äratada;
- kuulutused suuremate poodide või üldkasutatavate ruumide reklaamtahvlitel (ülesriputamiseks tuleb alati eelnevalt luba küsida);
- väike reklaam teie oma auto aknal;
- virtuaalne reklaam: kodulehel, sotsiaalmeedias;
- avatud üritus/nn laadalaskmine.

Enamasti panevad inimesed selle peale nime kirja, kui soovivad vibukursusel osaleda. Paluge neil lisada aadress ja telefoninumber, juhuks kui on vaja teada anda kursuse konkreetne algusaeg. Võimalik, et peate koostama ka ootenimekirja.

4.1.5. Registreerimine ning kogutavad andmed.

Treenerina peate koguma ning säilitama erinevat infot, mida võib kasutada (klubile) liikmeskonna saamiseks ja/või treeningute läbiviimiseks. Osa informatsioonist vajab pidevalt uuendamist, et see oleks järgnevate treeningute jaoks ajakohane. Meie nimetame seda "andmehalduseks" Andmebaas võib olla nii paberkandjal kui elektrooniline. Pidage meeles, et andmed on konfidentsiaalsed - mõnes riigis on seadusega keelatud isikuandmete avaldamine ilma isiku vastava nõusolekuta.

Hiljem vajate te andmeid ka:

- vibusportlasele vajaliku varustuse kohta;
- teile kui treenerile vajaliku varustuse kohta.

Treenerina peate tagama, et kindlustus kehtiks ja kataks potentsiaalsed ohud. Registreerimise ajal informeerige algajaid, millist riietust nad treeningute ajal kandma peavad.

4.1.5.1. Osalejate nimekiri.

Info haldamiseks on mugav kasutada osalejate nimekirja/graafikut. Paluge algaja vanematel edastada vajalik teave. Kui andmebaas on valmis, eemaldage sealt konfidentsiaalne ja mitteavalik info ning andke ülejäänud andmetest nimekiri igale vibusportlasele või ta perele. Vanematele meeldib teada, kellega koos nende laps treenib.

Treener peab kõiki oma õpilasi tundma. Tutvumise kiirendamiseks on hea koostada algajatest nimeiri. Kasutage nimekirja, kuhu on märgitud:



- ees- ja perekonnanimi;
- algaja poolt eelistatud hüüdnimi;
- sugu;
- sünniaeg;
- aadress (kasulik nt. logistika koordineerimiseks);
- telefoninumber;
- e-post. Paluge täpsustada, kas meiliaadressi võib treeningugrupiga jagada;
- laskepool;
- tee algajast foto, et meenutada tema kohta tehtud märkmeid hiljem.

4.1.5.2. Varustuse nimekiri.

Tuleks teha inventuur/varustuse nimekiri, et treener teaks, milline varustus olemas on ning mida tuleb enne kursust lisaks hankida. Alguses on soovitatav märklehte mitte kasutada. Kui te selle kasuks siiski otsustate, eelistage suuri (vähemalt 80 cm läbimõõduga). Tööriistakastis peaks olema piisavalt materjale parandamiseks - noolealused, nokid/noolekannad, vibunöörid ning nokipunktide tegemiseks hambaniit või niit.

Varustust tuleb vastavalt vajadusele parandada. Ja kõige olulisem - tööriistakast ei ole prügikast!

Varustuse nimekirja tuleb märkida:

- vibu registreerimisnumber;
- kas tegemist on parema või vasaku käe vibuga;
- vibu tõmbetugevus;
- vibu pikkus.

Märkige vibu käepidemele registreerimisnumber. Analoogne nimekiri on mõistlik teha ka noolte ning muu varustuse kohta - nt käe- ja sõrmekaitsmed jne.

4.1.5.3. Varustuse kasutajate nimekiri.

Mõistlik on sisse seada kasutajate nimekiri/graaфик. See näitab, millist varustust algaja kasutab ning sisaldab:

- kasutaja nime;
- kasutatavate noolte pikkust ja suurust;
- varustusel kasutatavat klubipoolset markeeringut.

4.1.5.3. Tervisekaart.

Turvalisuse tagamiseks tuleb iga algaja kohta koostada tervisekaart. Käesoleva peatüki lõpus on toodud ära tühi tervisekaardi blankett. Printige välja piisav arv koopiaid ning jagage need vanematele laiali, paludes blankett kursuse alguseks ära täita. Kui tervisekaardid teile tagastatakse, vaadake need üle ning lisaküsimuste tekkimisel pöörduge vanemate poole. Ülevaate omamine aitab teil vältida palju probleeme ning tegeleda adekvaatselt vigastustega, kui need juhtuvad. Kinnitage vanematele, et andmed on konfidentsiaalsed.

4.2. Vibutunni ettevalmistamine.

4.2.1. Avatud tund/laadalaskmine vs algkursuse esimene treeningtund.



Alljärgnevalt soovitud algkursuse esimeseks treeningtunniks. Avatud ürituse/laadalaskmise puhul oleksid soovitud teistsugused, kuna seal tuleb osalejad õpetada laskma kiirkorras. Peamiseks fookuseks on seal turvalisus ning laskmise ajal õige asendi hoidmine pole oluline. Eesmärk on lasta võimalikult kaua ning tabada sihtmärki. Sellise ürituse jaoks sobib eriti hästi piki noolt sihtimine, kuna lühikesel maal on niimoodi kõige lihtsam märki tabada ning tehniliste oskuste ja varustuse osas pole see meetod nõudlik.

Algkursuse esimene tund on avatud üritusest/laadalaskmisest üsna erinev. Tunnis on oluline aidata algajal omandada õiged laskmise baasoskused. Nende abil õpib ta õigesti laskma ning oskused on talle abiks kogu ta vibuspordikarjääri jooksul.

4.2.2. Hariduslik kontseptsioon.

Nagu teistegi spordialade puhul, on vibuspordis käimas rahvusvaheline debatt algajate koolitamise kontseptsioonide üle, kus vastandatakse omavahel standardiseeritud (*global learning*) ja analüütilist lähenemist. Vaatame lähemalt neid kahte, millel on tegelikult sama eesmärk: õpetada inimesele selgeks laskmisega seotud tegevuste jada.

4.2.2.1. Standardiseeritud lähenemine (*Global learning*).

Algajale õpetatakse tegevusi kokkulepitud järjekorras. Väga sageli algab "teekond" vibu tõstmisest ning lõpeb päästega. Sellise meetodi tugevad ja nõrgad küljed on:

tugevused:

- algajale: võimaldab varakult sujuvat sooritust.
- treenerile: kindlad reeglid õpetamisele, seega on treeneri töö lihtsam. Erinevate treenerite koostöö on harmoonilisem.

miinused:

- standardiseeritud koolitusmeetod ei sobi kõigile algajatele, seega võib hiljem osutada vajalikuks teha isikupõhiseid muudatusi.
- algajal võib midagi jääda omandamata.

4.2.2.2. Analüütiline lähenemine (*Analytic learning*).

Laskmisoskus ehitatakse üles samm-sammult. Eelised ja miinused on standardiseeritud õpetamismeetodiga vastupidised, ehk:

eelised:

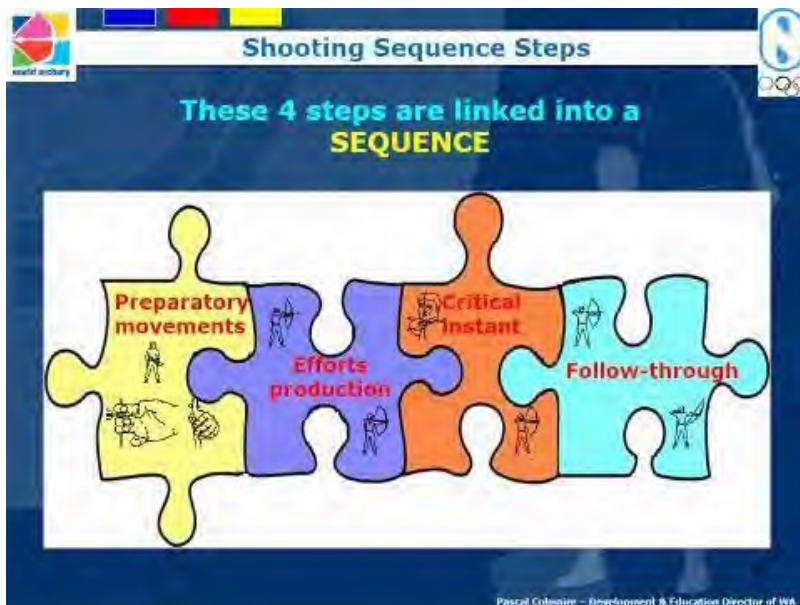
- võimaldab treeneril individualiseerida laskmisega seotud tegevuste jada iga elementi ning seega loob isikupärastatud laskeviisi.
- võimaldab algajal sisuliselt mõista, mis on iga sammu puhul oluline.

miinused:

- (ühelt elemendilt teisele üleminek) võib olla katkendlik ning nõuab hiljem lisapingutust erinevate faaside omavaheliseks sidumiseks.
- treeneril peab olema väga hea ettevalmistus suutmaks kombineerida omavahel elementide isikupärastamist ja baastadmiste õpetamist.

Käsiraamat kasutab analüütilist lähenemist, võimaldamaks abitreeneritel algajate grupis - mis tõenäoliselt on tasemelt ebahütlane - erinevaid laskeelemente individualiseerida. Samas aitab see lähenemine kaasa ka standardiseeritud õpetamismeetodi arengule.





Analüütilise meetodi puhul õpitakse iga samm/element selgeks eraldi ja ühendatakse seejärel laskmisega seotud tegevuste jadaks.

Tegelikult koosneb iga eelneval slaidil/puslil näidatud samm erinevatest elementidest/pusletükkidest. Neid elemente käsitletakse lähemalt käsiraamatu 6. peatükis.

Nii, nagu puslet hakatakse enamasti kokku panema servadest, pakuvad treeningkavad abi algaja juhendamiseks ning tema oskuste arendamiseks. Ja nagu pusle puhul, kus mõnikord sobituvad sisemised tükid omavahel ootamatul hetkel kokku, suudab mõni algaja omandada mõne oskuse kiiremini, kui õppekava ette näeb (näiteks stabiilne ülakeha, õige haakimine või vibukäsi, õige pääste...). Kuna me kõik oleme erinevad, peaks vajadusel individualiseerimine olema õppeprotsessi lahutamatu osa.

4.2.3. Tutvumine / treeningtunnile eelnevad tgevused.

Käesolevas alapeatükiks käsitleme algkursust läbi viiva treeneri ülesandeid ja tegevusi. Nende nimekiri muudab treeningtunni ettevalmistamise lihtsamaks. Edukaks treeneriks olemiseks peate nägema nii suuremat pilti kui planeerima iga tunni üksikuid elemente, pidades seda tehes meeles lõppeesmärki. Tunni ettevalmistamine sisaldab muuhulgas treeningtunniks planeeritud tegevuste (lühidalt) kirjapanemist ning vajaliku varustuse ja abivahendite valmispanemist.

Iga treeningtunni eel tuleb mitmed asjad valmis seada. Järgnevalt soovituslik tegevuste nimekiri:

- vaadake üle ala turvalisus, pange üles sildid, lukustage ukсед ning vajadusel kontrollige ka püsisilte;
- seadke valmis märklehed;
- vajadusel kinnitage märkimiskaardid kirjutamisalustele ning pange valmis pliitsid;



- pange valmis treeningtunni läbiviimiseks vajalikud abivahendid: kummilindid, videokaamera jne;
- tehke (lukust) lahti varustusruum;
- pange valmis tööriistakast ning esmaabikarp.

Algajate treeningtund kestab 45minutist kahe tunnini. Osalejatel, keda juhendab treener, on eesmärgiks:

- õppida tundma vibusporti;
- omandada vibulaskmise baasoskused;
- nautida vibu ja nooltega tegelemist.

Soovitused, kuidas planeerida algajate vibukursust tulevad hilisemates peatükkides. 3. peatükis "Treeneri roll ning mida treenimine tähendab" käsitlesime juba täpsemalt treeneri rolli.

4.2.4. Esimese treeningtunni tüüpülesanded.

Laskepoole valik ning noolepikkuse määramine on vajalikud ainult esimeses treeningtunnis.

4.2.4.1. Laskepoole (*vibukäe*) valik.

Enne varustuse väljajagamist tuleb kindlaks teha, kas algaja on parema- või vasakukäeline. Selleks on kaks varianti ning üldiselt ollakse lahkavamusel, kumb neist on õigem: kas lähtuda käest või silmast? Häid tulemusi saavutatakse mõlemal puhul.

Laskepool või tõmbekäsi võib olla valitud selle järgi, kumba kätt inimene rohkem kasutab. Kuna see käsi on üldjuhul ka tugevam, suudab algaja vibu väljatõmmet paremini kontrollida ning see muudab laskmaõppimise protsessi sujuvamaks. Käelist mugavust ja osavust ei võiks laskepoole valimisel ebaoluliseks pidada. Tõenäoliselt on teil endal veel meeles, kui ebakindlalt tundsite end vibu esimest korda kätte võttes, eriti noolt vibunöörile asetades. Ebakindlust suurendab see, kui paremakäelisel laskjal palutakse lasta vasakukäelisena ning vastupidi. Aga kuna laskmine kui tegevus on algajale nagunii uus, siis pole uute oskuste omandamise taustal tegemist ületamatu teemaga.

Mõned algajad aeglustavad tahtmatult kogu grupi edasiminekut ning see paneb neid end ebamugavalt ning kohmakana tundma. Treeneri ülesanne on sekkuda ning kerkivaid väiksemaid probleeme sujuvalt lahendada.

Kui algaja üks külg on füüsiliselt nõrk (eriti käsivars või õlg) valige pool, mis on osavam, kuna mõned tegevused - näiteks noole vibunöörile asetamine - on nii lihtsamad ja üldine tasakaal on parem.

Kui te valite laskmiskülje tugevama käe järgi kontrollige, et algaja kasutaks ka õiget silma. Need, kes teevad väljatõmmet parema käega, peavad kasutama paremat silma ning vasakukäelised vasakut silma. Piki noolt või sirgjoonsihtimise puhul (vt. 6. peatükk) on seda lihtne kontrollida. Muudel juhtudel võib osutada vajalikuks sihtimiseks mittekasutatava silma katmine. Kui otsustate valida laskmispoole domineerivast silmast lähtudes, võite selle kindlakstegemiseks kasutada ühte alljärgnevatest meetoditest või ka mõnda muud.

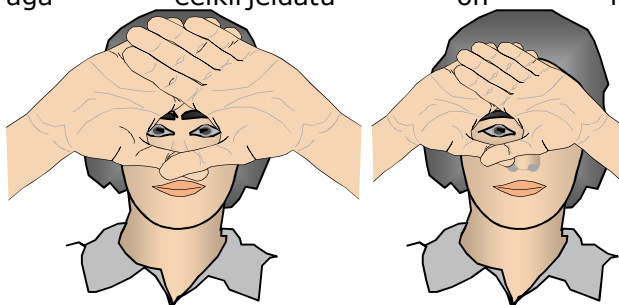


1. meetod:

Laske algajal käelabad kohakuti panna ning hoida väljasirutatud käsi näo ees, nagu näidatud alloleval pildil.



Seejärel peab algaja vaatama mõlema silmaga läbi väikese ava, mis kokkupandud käte vahel tekib, otse treeneri poole (vt. *joonis ülal*). Paluge tal käed aeglaselt näo juurde tagasi tuua, hoides samal ajal mõlemat silma lahti. Käed liiguvad selle silma poole, mis on domineeriv. (*joonis all "figure 1- figure2"*) Domineeriva silma kindlakstegemiseks on mitmeid meetodeid, aga eelkirjeldatu on lihtne ja kiire variant.



2. meetod:



Sarnane 1. meetodile, aga selleks ei vaja algaja treeneri abi.

Algaja sirutab käed välja ning vaatab läbi peopesadevahelise väikese ava kauguses asetsevat objekti. Hoides käsi paigal sulgeb ta vasaku silma. Kui objekt on avas ikka veel näha, on domineerivaks silmaks parem silm. Kontrollimiseks avab algaja uuesti mõlemad silmad ning toob ristatud peopesad aeglaselt näo juurde tagasi - peopesadevahelist ava hoitakse domineeriva silma ees.

Sama meetod toimib ka siis, kui laseta algajal vaadata läbi CD/DVD keskel oleva augu. Kui plaate pole käepärast, võib kasutada ka u 15 cm suurust papiruutu, mille keskele on tehtud 1,5-2 cm suurune ava.



3. meetod:

Analoogselt 1. meetodiga, laske algajal läbi ava enda poole vaadata.

Alternatiivina võib algaja seista treenerist 2-4 m kaugusel. Paluge algajal sirutada käsi välja ning osutada nimetissõrmega (või põidlaga) teie enda domineeriva silma poole. Pea peab olema paigal ning mõlemad silmad lahti. Treener näeb, kumma silma alla sõrm on suunatud. See ongi domineeriv silm. Võite katset korrata teise käega. Kontrollige, et algaja ei liiguta pead, kui ta ülesannet kordab.

4. meetod:

Algaja sirutab käe välja, mõlemad silmad avatud, ning osutab sõrme või põidlaga objektile (vasakpoolne joonis).





Seejärel sulgeb ta vasaku silma. Kui sõrm jääb objektiga samale joonele, on domineeriv silm parempoolne (keskmine joonis). Laske tal silmad avada ning sulgeda parempoolne silm kontrollimaks, et vasakpoolne silm ei ole domineeriv (parempoolne joonis). Kui domineerivaks silmaks on vasak, on tulemused vastupidised.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et kui sihtimiseks kasutatakse paremat silma, on tõmbekäeks parem käsi ning vibukäeks vasak käsi. Kui sihtimiseks kasutatakse vasakut silma, on tulemused vastupidised.

Need, kellel domineeriv silm laskmiseks puudub, võivad sihtimise ajal ühe silma sulgeda.

Mõned algajad ei suuda mittedomineerivat silma sulgeda, kuid sihtimist see avatud silm ei sega, kuna domineeriv silm on teisest tugevam ning kontrollib, mida nähakse. Laskja võiks sellisel juhul lähtuda eelkõige domineerivast silmast, mitte käest. Kui see ei osutu võimalikuks ning algaja ei suuda ka silma sulgeda, võib kasutada silmakatet. Kui algaja üks silm näeb halvasti, tuleks laskmispool valida paremini nägeva silma järgi.

Juhul, kui algaja ei suuda poolt valida, laske tal katsetada nii vasakukäeliste kui paremakäeliste vibu ning proovida, kumb tundub õigem.

4.2.4.2. Väljatõmbe ning noolepikkuse määramine.

Kasutage nõoristatud vibule kinnitatud abinööri ning väga pikka noolt, mis ei pea olema laskmiseks sobilik. Abinööri või väga kerge väljatõmbega vibu soovitatakse kasutada eelkõige selleks, et väljatõmberaskus ei mõjutaks kehaasendit. Algaja teeb märklaua ees seistes abinööriga täisväljatõmbe, hoiab vibukäe õla all ning pea püsti.



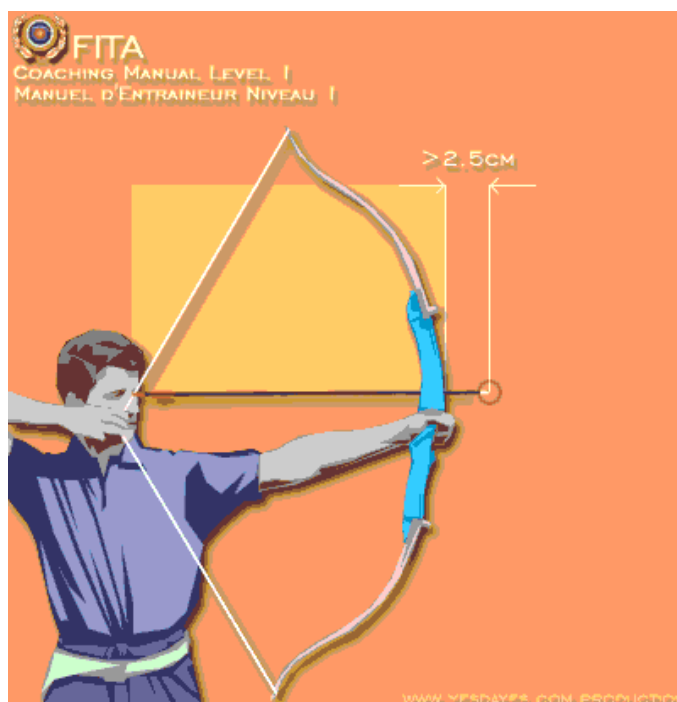


Kuniks algaja püsib täisväljatõmbes, teeb treener või abiline vibu käepideme vibumati poolse küljel noolevarrele märke (ideaalis 1 toll eespool kohast, kus noolevars noolealusel on). Algaja väljatõmbepikkus on vahemaa noolel oleva märgi ja noki/noolekanna tsälgu põhja vahel. Väljatõmme sõltub laskja kehakujust ning kasvust. Enamasti väljatõmbepikkus kogemuste lisandudes suureneb ning seda tuleks noolte valimisel ka silmas pidada.

Noole pikkuse määramine:

algajale sobiliku noolepikkuse saate lisades vähemalt 2,5 cm (1") väljatõmbepikkusele (vt. allolev illustratsioon). Seejärel saate valida vibu pikkuse ning tõmbetugevuse.





4.2.4.3. Varustuse valik.

Täpsemalt käsitleb teemat käsiraamatu 9. peatükk.

Algtasemel sobivad enamuse vibusid eeldusel, et need on heas korras ning nõrga tõmbetugevusega. Altkursusel ei tohiks need olla tugevamad kui 22 naela.

Olles mõõtnud tollides ära tõmbepikkuse, lisage lihtsalt 40 tolli leidmaks sobiliku vibupikkuse. Näiteks 28" väljatõmbepikkusega algaja vajab (28+40=) 68" vibu.

Kahjuks ei ole algkursusteks sobilike vibude valik suur, seega peaksite hoiduma liiga suure algajate grupi võtmisest. Võite korraldada treeninguid väiksemate gruppide kaupa. Mingil määral saab varustust ka ise teha - nt PVC torudest vibusid. Täpsema info leiate 9. peatükist "Varustus ja treeningväljakud ning -platsid".

4.3. Vibutreening.

4.3.1. Esimene treeningtund.

Esimene treening loob paljudel juhtudel algajale esmamuljed vibuspordist. Seega on oluline, et kogemus oleks positiivne, kaasakiskuv ja tore ning pakub häid soovitusi edukaks laskmiseks. Järgnevalt mõned näpunäited, kuidas tagada esimese treeningtunni sujuvust:

1. tutvustage treenereid ning vibusportlasi. Ideaalis oleks kõigil silma peal hoidmiseks hea, kui treeneri-algajate suhe oleks 1:6. Kontrollige, et kõik vajalikud paberid saaksid täidetud. Kui midagi on veel puudu, tehke see korda;
2. tutvustage ruume/platsi ning kasutatavat varustust. Tuletage algajatele meelde omapoolsed soovitusel riietuse osas;
3. näidake ette soojendusharjutused;



4. demonstreerige laskmist. Seadke algajad seisma nii, et nad kogu tegevust hästi näevad ning kõiki turvalisus on tagatud. Kogu demonstratsiooni käigus tutvustage turvalisusnõudeid. Selgitage algajatele, mida tähendab käsklus "stop!" (*let down*). Samuti erisusi vasakukäeliste laskjate puhul. Kui olete eelnevalt varustuse laiali jaganud (see pole küll soovitatav, vt. täpsemalt p. 7), paluge algajatel vibud maha panna ning seejärel demonstreerige laskmist kõigepealt ühe ja siis teise käega (juhul, kui treeningul on nii parema- kui vasakukäelisi algajaid);

5. määrake kindlaks iga algaja laskmiskülg;

6. kui vaja, jagage algajad gruppidesse/paaridesse lähtudes ruumist, varustusest ning abistavate treenerite arvust;

7. laske algajatel harjutada laskmise elemente matkides neid (võimalusel peegli ees) kätega või kummilindiga. See tagab, et iga algaja on õiges asendis ning omandab enne nooltega laskma hakkamist õige tehnika. On väga oluline, et asjad õpitaks selgeks õigesti, sest vibuvarustuse kasutusele võtmisel on juba kinnistunud vigu keeruline parandada. Alles siis, kui algaja oskused on piisavad, võib asuda järgmise sammu juurde;

8. iga osaleja puhul:

- tehke kindlaks sobilik noolepikkus;
- andke talle nooletupp ning näidake, kuidas seda kinnitada/paika seada;
- andke kuus noolt, mis sobivad vibu tõmbetugevusega ning algaja tõmbepikkusega. Nooled võiksid olla ühesuguse sulemustriga. Tuletage osalejatele meelde, et noole võib nõõrile asetada alles laskejoonel;
- valige sobiva tõmbetugevuse ja -pikkusega vibu;
- andke nõõristatud vibu, mis sobib laskja füüsiliste näitajatega. Rõhutage ja selgitage, miks tühilask on keelatud. Vibudel peaks olema märgistus, nii et algaja leiab järgmisel treeningul oma vibu lihtsalt üles. Sellel tasemel on vibud harva liialt kerge väljatõmbega, pigem vastupidi. Seega julgustage algajaid kasutama kergeid vibusid;
- andke käsivarrekaitse ja näidake, kuidas see kinnitada;
- kontrollige, kas on vaja rinnakaitset ning näidake algajale, kuidas seda peale panna;
- kontrollige riietuse sobilikkust. Vajadusel kinnitage lahtised riided ning andke soovitusel järgmise treeningtunni riietuse osas.

Märkus: kaks asja, mis ei ole esimesel treeningtunnil kohustuslikud:

- sõrmekaitse, kuna esimeses tunnis lastakse vaid paar üksikut noolt ning vibude väljatõmbetugevus on väike. Kui te need siiski kasutusele võtate, peaksite selgitama: a) milleks sõrmekaitse vajalik on ning et ilma kaitsmeta laskmine muudab näpud hellaks ja põhjustab päästel vigu; b) kuidas kaitsmega vibunõõri külge haakida;
- sõrmenõõr, kuna esimestel tundidel peaks algaja tähelepanu keskenduma kehaasendile. Iga lisaese, mida ta kasutama peab, juhib ta tähelepanu õige asendi võtmiselt kõrvale. Lisaks sellele on algaja esimese treeningtunni ajal väljatõmbe tegemisel pinges ning ta ei suuda vibukätt lõdvestada;

9. valige laskedistants vahemikus 4-10 m (*) sõltuvalt laskjate kasvust.

(*) *pidage meeles, et väga lühikese distantsi puhul võivad vibumati külge mittejäädavad nooled rikošetina tagasi põrgata;*

10. jagage algajad 2-4 kaupa vibumattide vahel ära;

11. alguses ärge kasutage märklehti. Kui te neid siiski kasutada tahte, on sobilik 80 cm läbimõõduga märkleht;

12. algajad lasevad (treeneri) juhendamisel kordamööda;

13. jälgige vibulaskja üldist asendit.

- Pöörake tähelepanu:



- väljatõmbe/noole pikkusele;
- vibunööri vabale liikumisele vibukäe, küünarnuki ja vibukäe õla juures.
 - aidake algajal lasta esimene nool;
 - muutke vajadusel varustust;
 - paluge algajal endale koheselt teada anda, kui vibunööri löök vastu küünarvart või rinda teeb haiget või kui tõmbekäe sõrmedel on ebamugav.
 - kui algaja näib olevat omandanud põhioskused ning turvalise laskestiili, lubage tal sooritada lask ilma teiepoolse juhendamiseta;

14. laskmisega seotud tegevuste füüsilisi aspekte ei ole alati lihtne õppida ning treenerina peaksite:

- rõhutama õige kehaasendi olulisust: hoida selg sirge, õlad all ning sooritada väljatõmme nii, nagu õpetatud. Vastasel juhul on ohus turvalisus;
- aitama algajat füüsiliselt õige asendi võtmisel. Kasutage erinevaid matkimisi (näiteks asendi võtmine ja laskmine ilma vibuta) või kasutage matkimiseks alustuseks kummilinti;

15. kui esimene laskevoor on läbi, selgitage:

- kuidas lahkuda laskejoonelt;
- kuhu panna vibu;
- kus oodata, kuniks antakse signaal noolte äratoomiseks;

16. noolte äratoomiseks:

- andke vilega märguanne;
- viige kogu grupp vibumattide juurde hoiatades neid eelnevalt, et nad ei astuks maas olla võivatele nooltele;
- näidake ette, kuidas nool õigesti välja tõmmata ning kus tõmbamise ajal seista;
- hoiatage, et vibumati juures ei või keegi mitte kunagi seista otse noolte ees. Noolte väljatõmbamiseks tuleb mõnikord jõudu rakendada ning seetõttu võib vibumatt noole eemaldamise ajal tahapoole hüpata. Kui keegi seisab sellisel hetkel noole teel, võib ta tõsiselt viga saada;
- kui kasutate tulemuste märkimiseks märkimislehega kirjutamisalust (esimesel tunnil pole see soovitatav, eelistada tuleks mängu) ja jätate selle vibumati juurde, asetage alus vähemalt 2 m enne vibumatti või siis vibumati taha. Algajad võivad seda üles tõstes endale kogemata nooleotsega silma torgata ja viga saada;

17. kui esimene laskevoor on läbi ning algajad on tagasi laskejoonel, rääkige lühidalt mõnest tehnilisest aspektist ning demonstreerige seda. Tegemist võib olla elemendiga, mida tahate esile tuua/rõhutada või mille valesi sooritamist grupis tähele panite;

18. järgmisel laskmiskorral abistage neid, kelle näib raskusi olevat (kui neid on) ning tegelege laskjatega individuaalselt (mitte rohkem kui kahe algajaga korraga);

19. sõltuvalt järelejäänud ajast võite korraldada mõne mängu. Soovitame selleks "Värvide kaupa elimineerimist" (vt. 12. peatükk). Mäng ei nõua punktide arvestamist ning aitab algajatel erinevat värvi ringe meelde jätta. Väljalangemismäng võimaldab väljalangenutel puhata ning jälgida "võitjaid";





20. peale iga vooru lõppu, kui algajad on tagasi laskejoonel, tuletage neile mängu järgmist etappi meelde. Laske väljalangenutel tegevuses osaleda, pakkudes neile võimalust jälgida, punkte arvutada või varustust kokku pakkida;

21. kokkuvõtte tegemisel andke osalejatega koos treeningtunnile hinnang. Arutage, kuidas tund meeldis ning julgustage osalejaid tegema omapoolseid ettepanekuid. Uurige, kas nende meelest saaks midagi veel paremini teha. Kui soovite oma treenerioskusi arendada, peate end pidevalt täiendama;

22. treeningtund kestab sõltuvalt grupi keskmisest vanusest/arengutasemest 45 minutit kuni 2 tundi.



4.3.2. Järgmine/teine treeningtund.

Peale soojendusharjutusi juhtige tähelepanu laskja kehaasendiga (eriti ülakehaga) seotud aspektidele: püstine pea, lame rinnakorv ja selg, allhoitavad õlad, pingevabad käevarred ja käelabad. Heaks abivahendiks selle juures on peegel. Õige asendi kinnistamiseks on vaja juhendaja käe all aktiivselt harjutada.

Laskmiseks seadke seekord vibumatid 10 m distantstile (noored ja täiskasvanud), laste puhul lähemale (6 m).

Alates sellest treeningtunnist võiks tunni ülesehitus olla alljärgnev:



Instruction

Plan of a Class

- 1 coach for 6 to 12 beginners
- The sections in a typical session in Archery are:
 - Preparation
 - Welcome
 - Warming Up
 - Review of the previous session
 - Teaching of an ability.
 - Introduction: *Demonstration and simulation.*
 - Assimilation of the ability by the increment of the difficulties: *Auto-observation, sensation of discovery, shooting without a target, shooting at empty targets.*
 - Evaluation of resistance (of ability): *Shooting with a target, a duel, counting points or a game.*
- Return to more "regular" and controlled shots;
- Evaluation of the session – equipment storage.

Pascal Côté – Training and Development Coaching Director of WA

4.3.3. Järgnevad treeningtunnid.

Edasiste treeningute käigus õpivad algajad, kuidas vibu kokku panna, nõõri peale panna ning nõõri maha võtta.

Nagu kirjas alalõigus 4.1.2. keskendub laskeharjutus igal treeningkorral ühele alljärgnevatest oskustest:

- seisak ja algasend;
- käte asend;
- vibu tõstmine;
- eeltõmme;
- väljatõmme (vibu avamine);
- täisväljatõmbega seotud tegevused;
- vibunõõri vaba liikumine;
- vibukäsi (vibulingu kasutamine);
- pääste;
- järelhoid;
- näomarkerid (näo/tõmbekäe asend);
- vibunõõri joondus;
- sihiku asetus (nelinurksihtimise kasutamine);
- kokkuvõttev ülevaade algaja oskustest.

On mõistetav, et algajad teevad soorituste ajal laskeelementides palju vigu ning täiuslikkuse saavutamine ei olegi algkoolituse eesmärk.

See tähendab, et treenerina peate aitama algajal keskenduda lasuga seotud tegevuste jada iga sammu õigesti sooritamisele, mitte saavutatavatele punktidele või märklehe keskpunkti tabamisele.



Kui algaja hakkab laskmisega aktiivselt tegelema ning saavutatav punktide arv ei vasta tema ootustele, võib osutada vajalikuks juhtida tähelepanu tema tehtavatele vigadele. Paluge algajal keskenduda eelkõige laskmisega seotud oskustele. Kui ta on tulemustekeskne, siis peaksid ta punktidest enam tähelepanu pöörama tabavustihedusele. Tuletage algajale meelde, et hea tiheduse saavutamiseks peab ta kasutama õiget tehnikat. Kui tabavustihedus on hea, suudab ta ka keskpunkti tabada.

Kokkuvõtte: treeningtunni struktureeritus aitab kaasa algkursuse edukale läbiviimisele ning algajate poolt parimate võimalike tulemuste saavutamisele.

Selline on tervisekaardi soovituslik formaat:

Vibusportlase tervisekaart		
Aasta		
Perekonnanimi:	Eesnimi:	Sünniaeg:
Vanusegrupp:	Varustuse markeeringud:	
Kontaktisik:	Perekonnanimi:	Eesnimi:
	Telefoninumber (päeval):	Telefoninumber (õhtul):
Alternatiivne kontaktisik:	Perekonnanimi:	Eesnimi:
	Telefoninumber (päeval):	Telefoninumber (õhtul):
Perearst:	Telefoninumber (päeval):	Telefoninumber (õhtul):
Isikukood :	Kontaktläätsed: jah ei	
Terviseprobleemid-meditiiniline ajalugu:		
Kasutatavad ravimid:		
Allergiad:		
Varasemad vigastused:		
Kas algajal on endale välja kirjutatud rohud kaasas ning oskab ta neid ise manustada? jah ei		
Lisamärkused:		
*Terviseiga seotud info on konfidentsiaalne ning ligipääs sellele on ainult õigustatud isikutel.		



5. peatükk:

ÕPETAMISE ABIVAHENDID ning NÄPUNÄITED

Õpetamine on alati paljudest erinevatest aspektidest koosnev tegevus, kuna iga õpilane omandab teadmisi erinevalt. Inimesed õpivad vaatluse, näidete, teiste inimeste kogemuste, matkimise, katse-eksituse ning harjutamise kaudu. Õpetamisviise varieerides tagate, et algaja vibusportlane õpib kiiresti ning õigesti.

Vaatlemine on väga hea õppimisviis. Uut oskust demonstreerides kasutage kindlasti samu abivahendeid, mida kasutaksid vibusportlased (nt. kummipaela) ning järgige turvanõudeid. Vaatlemine hõlmab nii nägemist kui kuulmist. Et õppetunnist oleks kasu, peab algaja vibusportlane nii nägema, mida tehakse, kui ka kuulma õpetaja poolt antavaid juhtnõore.

5.1. Eelnevad teadmised

Küsi vibulaskjalt, mida nad tunnis käsitletavaa teema kohta juba teavad. Laske neil esitada küsimusi. Ärge olge nende teadmiste üle hämmingus. Algajatel vibusportlastel on sageli kujunenud vibulaskmise kohta ettekujutus juba enne, kui nad seda reaalselt proovinud on. Lastes neil (teema kohta) arvamust avaldada tabate mitu kärbest ühe hoobiga:

- kui teadmine ei vasta tõele, saate seda korrigeerida ning selgitusi jagades muuta õppeprotsessi efektiivsemaks;
- kui teadmine on poolik, saate seda täiendada;
- julgustades arvamust avaldama kõiki õpilasi, motiveerite neid ning väldite ühe inimese poolt vestluse monopoliseerimist;
- mõni kuulnud kommentaar võib aidata teil muuta tunni veelgi tõhusamaks;
- kui teadmine vastab tõele saate nentida, et osa tööst on keegi teie eest juba ära teinud.

Ükski meetod ei ole täiuslik - erandiks pole ka käesolev. Mõnele vibusportlasele meeldib liiga tihti liiga palju rääkida ning sellega vestlusi monopoliseerida. Nõudke, et püsitaks teemas. Kasutage seda meetodit, kuna teema üle koos arutlemine ning teadmiste vahetamine kaaluvad üles tekkida võivad probleemid.

5.2. Abivahendid

Järgnevalt tutvustame abivahendeid ja situatioone, mida saate õpetatava näitlikustamiseks/demonstreerimiseks ning harjutamiseks kasutada. Ptk. 6 käsitleb abivahendeid ja nõuandeid detailsemalt.

5.2.1 Demonstreerimiseks/näitlikustamiseks.

Algajate vibusportlaste tähelepanu köidab sageli jäägitult noole lendumineik. Neist nii mõnegi jaoks on treeneri usaldusväärsus mõõdupuuks see, kui täpselt too suudab märki tabada.

Uue oskuse demonstreerimisel on mõistlikum näidata tegevus ette tehes noolt kasutamata tühilasu (*dry-shot*). See aitab koondada algaja tähelepanu eelkõige õpetatavale võttele. Võtet saab näitlikustada/demonstreerida:

- kummipaelaga



- kumminööriga (*elastic string*)



- elastse või jäiga vibunööri piirajaga (*an elastic or non-elastic bow string retainer*)



Samuti võib kasutada vibumatti ilma märkleheta või lasta otse turvavõrku (*net*). Ka need variandid aitavad algajal keskenduda eelkõige demonstreeritavale võttele, mitte noole sihtpunktile.



Juhul, kui on kindlasti vaja märklehte kasutada kontrollige eelnevalt hoolikalt, et tabaksite selle keskpunkti. Kontrollimaks, kas algajad keskenduvad just sellele, mida teie neile näidata tahate:

- jälgige demonstratsiooni ajal algajaid ning kontrollige, et nad keskenduvad õigele asjale;
- juhtige nende tähelepanu võtet demonstreeriva isiku konkreetsele kehaosale või liigutusele.



Abivahend õpilaste tähelepanu kindlasse punkti fookuseerimiseks

5.2.2. Harjutamiseks

Tühilasu vahendid (*dry-shot devices*) ja ilma märkleheta laskmine aitavad samuti algajal omandada õpetatavaid tehnikaid korrektselt.

Kuna abivahendid aitavad vibulaskjal omandada õige tunnetuse, on oluline, et need sarnaneksid võimalikult palju realselt treeningutel kasutatavate vahenditega. Veelgi enam - abivahendid peavad aitama luua koheselt ka õige konteksti, et "päris"laskmise puhul ei peaks selle peale aega raiskama hakkama. Võtame näiteks "tõukamise" (*push effort*) harjutuse. Mõistmaks õigesti tõmbekäe poolse jala liikumist saab kolme abivahendiga luua vajaminevad situatsioonid. Ehkki abivahendid võivad sarnastena näida, tajub vibusportlane neid erinevalt:

- abiline avaldab survet laskja vibukäele sundides sellega teda tõmbekäepoolsele jalale toetuma. See demonstreerib tõmbekäepoolse jala asendit lasu ajal (*string leg is involved in the shot*).



Abivahendiks on ainult inimene: "Kui mind tõugatakse pean vastu lükkama"

- abiline survestab laskja vibu ning sunnib laskjat vastupanu osutamiseks toetuma tõmbekäepoolsele jalale. Sellega demonstreeritakse, kuidas tõmbekäepoolne jalg käitub väljatõmbe ajal (*bow was being drawn by the archer*).



Abivahendiks on inimene ja vibu käepide: "Pean vastupanu osutama, kui mu vibu mind tõukab"

- kui väljatõmbe teeb abiline avaldab vibu laskjale survet sundides laskjat toetuma tõmbekäepoolsele jalale. Sellega demonstreeritakse, kuidas toimib tõmbekäepoolne jalg pääste ajal (*during the shot*).



Abivahenditeks on inimene ja vibu: "Kui mu vibuga tehakse väljatõmme, pean ma vastusurvet osutama"

Pange tähele, kuidas erinevad abivahendid olukorra tajumist mõjutavad.

On veel mitmeid abivahendeid, mida õpetamise ajal kasutada:



Kummipaelaga "lasta" on lihtsam, kui päris vibuga. Samuti on treeneril olukorda mugavam jälgida.



Õhuke kummipael võimaldab head haakimist (*decend string grip*).



Kummipaela talla all kinnihoidmine on hea variant vibunööri haakimise (*string hook*) harjutamiseks.



Parema haarde saavutamiseks võib kummipaelale lisada nõõrist silmuse.



Painutatud plastiktoru või elektrikaabel aitavad lihtsamalt vibukäe õige asendi leida.

Õhukest/kerget kummipaela saab õpetamisel kasutada väga mitmel erineval moel:



Kinnitades kummipaela vibukäepideme külge õpib algaja väljatõmbe tegemisel kasutama selja- ning õlataguseid lihaseid.



Kummipaela kinnitamine vibukäe külge ja vibukäepoolse jala talle alla aitab tekitada tunde, et vibu on tegelikkusest raskem (*mass weight*).



Väljatõmbe ajal kummipaela kasutamine suurendab väljatõmbe tugevust (*makes bow tension heavier*).



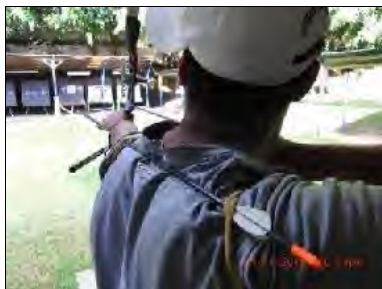
Veel üks variant väljatõmbe tugevuse suurendamiseks (*bow tension heavier*).



Väljatõmbe tugevuse (*bow tension*) suurendamine.



Elastne tühilasu abivahend.



Visual feedback of the maintained orientation of the body during the expanding step (full draw)



Liialt avarate riiete kinnitamine.



Kummipaela kasutamine õukamisliigutuse (expanding push action) õpetamiseks.



Kummipaela kasutamine tõmbeliigutuse (expanding pull action) õpetamiseks.



Täisväljatõmbe (full effort) matkimine.



Venitades kummipaela küljesuunas aimab treener järele tuuliseid ilmaolusid.

Ning võimalusi on veel palju...

Algajale tuleb kasuks, kui ta oma asendit ise näeb. On mitmeid viise, kuidas algajale treeningu ajal visuaalset tagasisidet anda. Näiteks:



Õpilasele kiiresti ja odavalt visuaalse tagasiside andmiseks kasutage peeglit.

Abiks võivad olla ka kaamera ja telefon. Tänapäeval on saadaval mitmeid mõistliku hinnaga või isuisa tasuta treeningäppe.



Filmimisega saab vibusportlasele nende reaalselt sooritust näidata.



Löigake märklehe ringid ükshaaval välja ning lisage seejärel tühjale märklehele ringe ükshaaval juurde - see aitab sihtimist kohandada (*progressiv adaption of the regular aiming task*)



Kehahoiaku stabiilsuse kontrollimiseks hoidke mõnel kehaosal tasakaalus väikest pehmet palli.

Kummipaela asemel võite kasutada ka köiejuppi, mida saab abiks võtta mitmete oskuste omandamisel:

<p>Vibukäe õige asendi õppimisel.</p>	<p>Tõmbekäe õige haakimise õppimisel.</p>
<p>Vibukäe ja õlgade joonduse kontrollimiseks.</p>	<p>Tõmbekäe küünarvarre ja lasketasandi (<i>shooting plane</i>) joonduse kontrollimiseks.</p>



Tõmbekäe küünarvarre ja väljatõmbe jõujoonte (*draw force line*)
joonduse kontrollimiseks.



Vibu riputamiseks (*suspended bow*) harjutamiseks vibukätt pääste ajal lõdvana hoidma ning tutvustamiseks vibulingu kasutamisevõimalusi.

Ja veel paljuks muuks.



Küünarnukirakmed (*elbow harness*) on väärtuslik abivahend väljatõmbe ja sirutuse ajal seljalihaste tunnetamiseks. Samuti on nende abil võimalik teha tühilaske (*dry-fire*).

Lisaks kummipaelale ja nööri/köiele saab õppevahenditena kasutada ka kleeplinti, hüpotermilist teipi (*hypodermic tape*)- tundmatu termin, millele internetis/sõnaraamatutes vastus puudub), sidemeid jm.

<p>Vibunööri vibukäe joonel takistusega liikumise kontrollimine.</p>	<p>Vibunööri rinnaturvise käeugu alumise serva joonel takistusega liikumise kontrollimine.</p>
<p>Näomarkeri tähistamine.</p>	<p>Mingi konkreetse sihtmärgi markeerimine - käesoleval juhul külgsuuna stabiliseerimiseks (<i>here for lateral consistency</i>).</p>

Abiks võib olla ka pikk tokk/roigas:



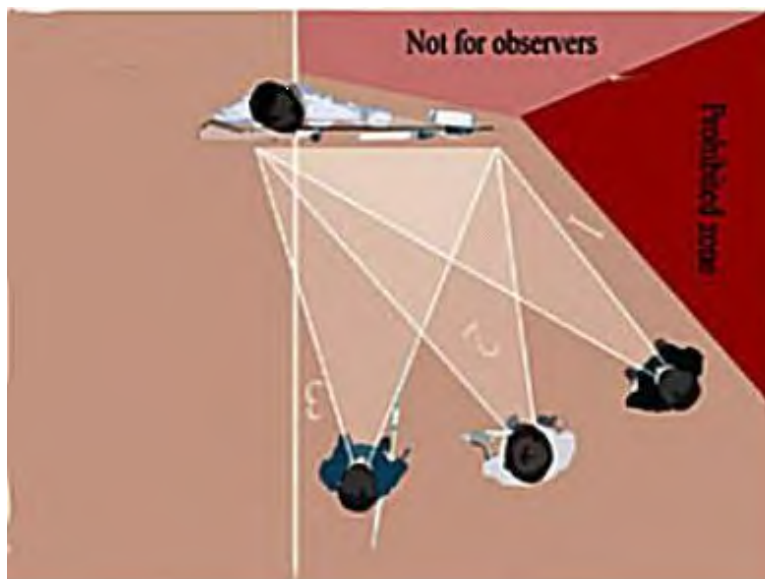
Kehatöö kontrollimiseks (*efforts in the body*) - (raskuskeskme madalaim punkt) (*low centre of gravity*).



Kontrollimaks kehaasendi säilitamist väljatõmbe (*expanding action*) ajal.

5.3. (Võtet demonstreeriva) laskja tõhus jälgimine (*effective archer viewing arrangement*)

Turvalisuse tagamiseks ärge lubage kellelgi laskesessiooni ajal liikuda laskejoone ees. Sellele reeglile võib teha erandi demonstratsioonide ajal, kuna parim vaatluspositsioon asub just laskjast "kella kahe" asendisse jääval alal. Veelgi enam - nool asub pealtvaatajatega võrreldes vibu vastasküljel ning seega pole ohtu karta.



Pealtvaatajad seisavad alal, mis jääb vibu noolepoolse küljega võrreldes vibu vastaspoolele (*standing on the opposite side of the bow from the arrow*).

Kui demo toimub lühikesel maal (3-10 m) võivad pealtvaatajad seista laskjast "kella 2 asendis" jääval suunal. Nii on neil parem vaade ning treener saab kontrollida, et nende tähelepanu on pööratud ettenäidatava harjutuse õigele aspektile.

TÄHELEPANU:

Pealtvaatajad ei võiks seista "kella 10 või 11 suunas" asuval alal, kuna see on vibu noolepoolne külg ning õpilaste vaateväli on seetõttu piiratud.

Kui demonstreerijaks on keegi teine peale treeneri, võiks treener seista allolevatel piltidel näidatud positsioonidel. Nii saab ta juhtida tähelepanu olulisematele detailidele segamata samas laskuri vaatevälja.



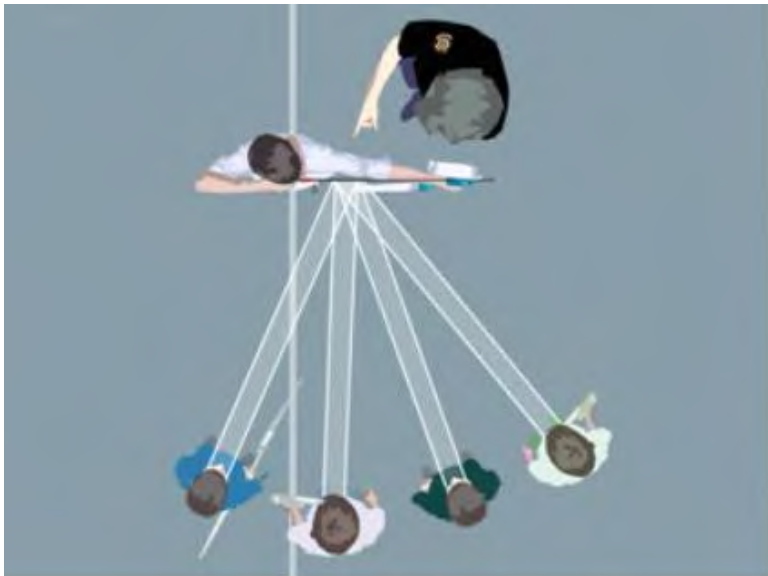
Laskja selga demonstreerides



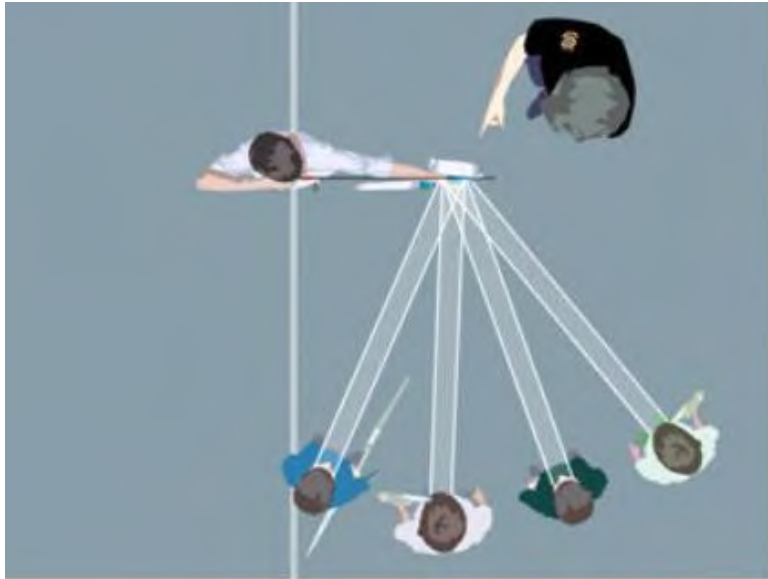
Laskja kehajoondust / väljatõmbe jõujoont (*draw force line*) demonstreerides.



Tõmbekätt või nägu demonstreerides.



Vibukäe õlga demonstreerides.



Vibukätt demonstreerides.



Vibukätt demonstreerides.

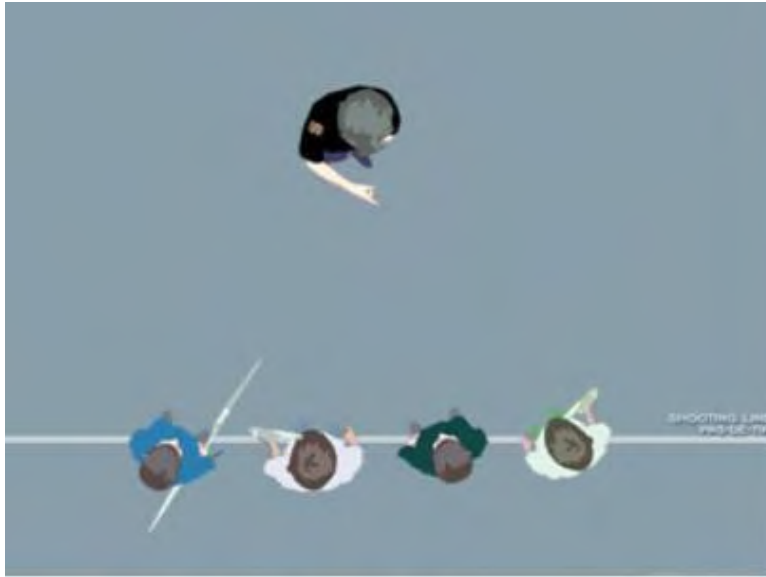
5.4. Juhtnööride andmine (*instructions*)

5.4.1. Demonstratsiooni ajal

Edukaks õppe- ning rühmatöök on vaja jagada osalejatele juhtnööre. Neid tuleks jagada nii enne demonstratsiooni algust, selle ajal kui ka pärast demonstratsiooni lõppu.

5.4.2. Algajate treeningute ajal

- juhtnöörid tuleks anda vahetult enne laskmise alustamist. Kui seda teha liiga vara, võivad need laskmahakkamise hetkeks olla juba ununenud.



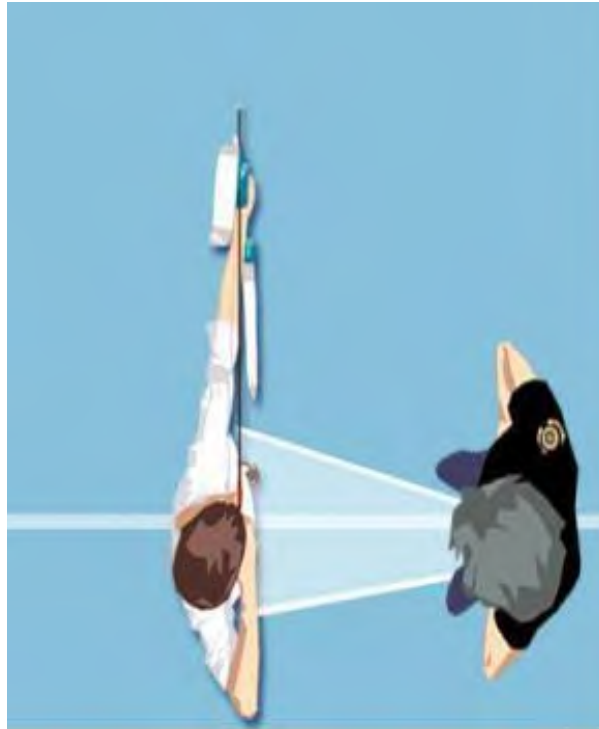
- rääkige piisavalt valjult, et kõik teid kuuleksid ning kasutage kõigi jaoks arusaadavaid sõnu;
- olge positiivne - selgitage vibusportlasele, mida ta tegema peaks, mitte seda, mida vältida tuleks;
- eelistage rääkimisel käesolevas käsiraamatus kasutatavat terminoloogiat, et vibusportlane saaks vajadusel hiljem käsiraamatut kasutada;
- jagage vaid teemakohaseid juhtnöore;
- juhtnöore on lihtsam mõista, kui neid saadavad selgitavad käeliigutused. Kui vibusportlane näeb, milline peaks liigutus ja tegevus välja nägema, on ta rohkem motiveeritud neid korrektselt jäljendama;
- anna juhtnöörid edasi personaalselt, kasutades vibusportlase nime. See tagab, et need võetakse positiivsemalt vastu.

5.5. Mida jälgida (*observation*)

Üldjuhul soovitatakse jälgida:

- kehahoidu/seisakut (*stance*);
- keha;
- õlgu ja pead;
- käsivarsi;
- käelabasisid.

Alljärgnevalt soovitused, milliselt positsioonilt millist konkreetset laskmistehnika osa treener jälgida võiks.



Sellelt positsioonilt saab treener jälgida:

- keha vertikaalsust;
- T-tähe kujulist asendit (*T-shape*);
- õlgade kõrgust;
- pea asendit ja liikumist pääste ajal;
- näomarkereid (ankrupunkt);
- tõmbekätt;
- päästet.



Sellelt positsioonilt saab treener jälgida:

- vibukäe asendit ja selle lõdvestunud olekut;
- vibukäe liikumist pääste ajal.



Sellelt positsioonilt saab treener jälgida:

- jalgade joondust (*feet alignment*);
- keha vertikaalsust;
- keha joondust;
- rinnakorvi kõrgust;
- selja hoiakut (*shape of the back*);
- peaasendit;
- vibu vertikaalsust;
- väljatõmbe jõujoont (*draw force line*);
- tõmbekäe liikumist.



Sellelt positsioonilt saab treener jälgida:

- keha vertikaalsust;
- T-tähe kujulist asendit (*T-shape*);
- õlgade kõrgust;
- pea asendit;
- abaluude liikumist.

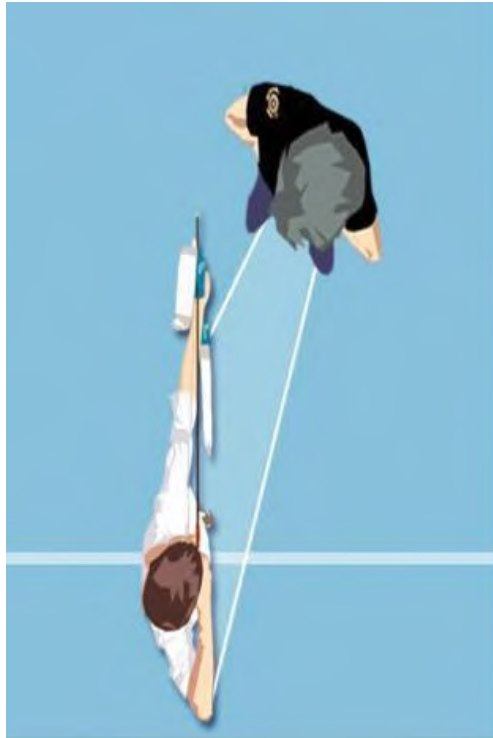


Sellelt positsioonilt saab treener jälgida:

- jalgade joondust;
- keha vertikaalsust;
- keha joondust;
- rinnakorvi kõrgust;
- seljaasendit;
- seisaku joondust;
- pea asendit;
- silmade orientatsiooni märklehe suhtes;
- näomarkereid (ankrupunkt);
- väljatõmbe jõujoont (*draw force line*);
- pääste ajal näo passivsena hoidmist;
- vibukäe liikumist.



- Sellelt positsioonilt saab treener jälgida:
- pea asendit ning liikumist pääste ajal;
 - tõmbekätt;
 - päästet.



Sellelt positsioonilt saab treener jälgida:

- rinnakorvi kõrgust;
- peaasendit;
- silmade orientatsiooni märklehe suhtes;
- näomarkereid (ankrupunkt);
- pääste ajal näo passiivsena hoidmist;
- vibukäe liikumist;
- tõmbekäe liikumist ning päästet.

Kokkuvõtteks:

Käesolevas peatükis toodud soovitused annavad teile lähtepunkti, millest alustada. Kasutades natuke loomingulist mõtlemist suudate kindlasti genereerida veel mitmeid viise, kuidas aidata algajal vibusportlasel õppida. Teiste treenerite ja teie poolt juhendatavate sportlaste jälgimine tekitab kindlasti uusi mõtteid ning aitab leida uudseid lahenduskäike. Õiged abivahendid ning tagasiside, samuti sportlasepoolne aktiivne kaasatöötamine aitavad tal kiiresti edasi jõuda ja häid tulemusi saavutada.

6. peatükk: SOOVITUSED (PRAKTILISTE) HARJUTUSTE LÄBIVIIMISEKS

Sissejuhatus:

Inimesed õpivad vaatluse, eeskuju, matkimise, juhendamise, katse ja eksituse meetodil ning kordamise kaudu. Uue oskuse õpetamisel tuleks keskenduda eelkõige baasoskuste omandamisele, mitte pisiasjade kallal norimisele. Detaile saab hakata lihvimata pärast seda, kui põhioskused on kinnistatud.

Algajate puhul on treeneri põhilisteks ülesanneteks:

- tutvustada algajale mõistetavalt vibuspordi põhimõtteid;
- juhendada algajat, mida too konkreetselt tegema peab;
- selgitada, millised on kõige olulisemad tegevused;
- anda algajale tagasisidet tema hetkeoskuste taseme kohta.

Tagasiside aitab algajal mõista, mida ta juba teha oskab ning kuidas hetkeoskus erineb ideaalooritusest. Oma tegevuse kõrvutamise ideaaliga annab talle võimaluse arendada oma oskusi õiges suunas.

Kõige eelloetletu elluviimiseks peab treener omama head ülevaadet vibuspordist ning selle võtmeelementidest. Just sellele käesolev peatükk keskendubki. Treener peab oskama:

- oskust/tegevust ette näidata/demonstreerida;
- luua õppimiseks soodne keskkond;
- anda sisukat tagasisidet ning olla julgustav.

Treenerikoolituse teooriaosa jagab õppimise neljaks faasiks. Konkreetselt vibuspordi puhul on need alljärgnevad;

- oskused ja (nende) põhivõtted;
- (oskuste) demonstreerimine – ettevalmistuste tegemine ning esitus;
- harjutamine/praktiline tegevus ja treeningplaan;
- tagasiside ning soovitusel.

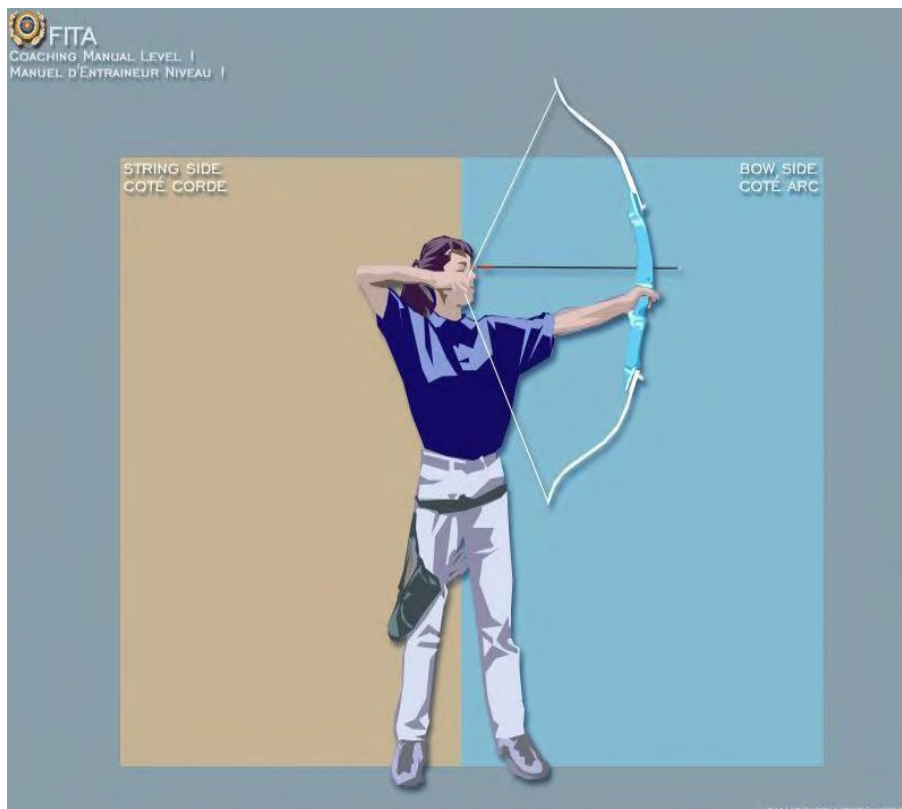
Käesolev peatükk annab täpsema ülevaate tehniliste oskuste õpetamise neljast faasist. Vibuspordi puhul on nendeks:

- oskused ja nende põhielemendid;
- demonstreerimine - ettevalmistused ja läbiviimine;
- treeningud ja nende planeerimine;
- jälgimine ja tagasiside.

Kõiki neid faase ning nende läbiviimist käsitletakse selles peatükis süvitsi.

Natuke terminoloogiat.

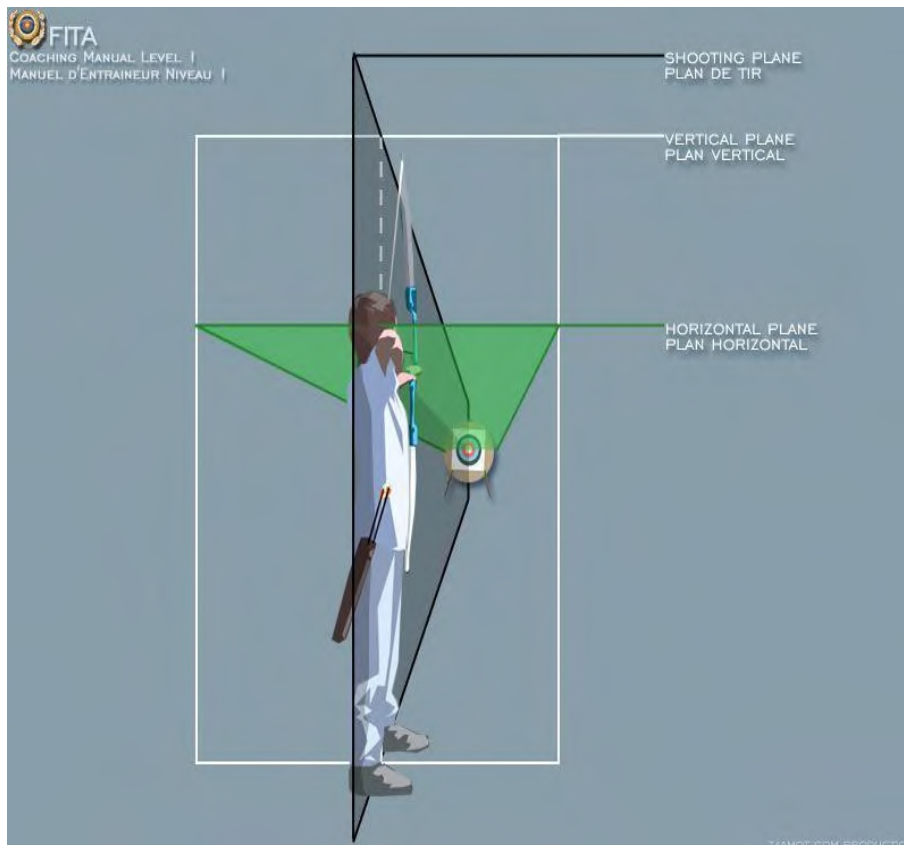
Parema- ja vasakukäelised vibusportlased kasutavad oma kehapooli peegelpildis. Näiteks on vibukäepooleks (*string side*) paremakäelistel laskjatel parem ning vasakukäelisel vasak kehapool. Seega kasutatakse edaspidi termineid skaala "vasak ja parem" asemel termineid „vibukäsi“ ja „tõmbekäsi“.



Anloogsetel põhjustel viitame kolmele tasandile (*planes*):

- laske- või lennutasand (*shooting or flight plane*) – noole vertikaalne lennutrajektor;

- horisontaalne tasand (*horizontal plane*) – maapinna ning nokiga/noolekannaga (*nock*) paralleelne tasand;
- vertikaalne või keha mediaantasandiga rööbiti kulgev tasand (*vertical or sagittal plane*) – lasketrajektori pidi kulgev maapinnaga risti tasand, mis tuleneb inimest paremaks ja vasakuks kehapooleks jagavast kujutletavast joonest.



Viidatavad tasandid (*reference planes*).

Peatüki ülesehitus.

Käesolev peatükk käsitleb lasu faase/lasu toimumiseks vajalike tegevuste jada (tuntud ka kui „tehnilised elemendid“) ning nende sisu. On oluline, et treener kontrolliks, et algaja sooritaks tegevuste jada iga elementi korrektselt. Liigutuste individualiseerimine toimub alles pärast seda, kui algaja on baasoskused täiesti omandanud ning selle osaga tegeleb 2. astme (*level II*) treener.

Iga tehniline oskus ja/või tegevus laskmisele eelnevas jadas jagatakse käesolevas peatükis kaheks osaks:

- tehnilised oskused ja/või tegevus jadas on esitatud nende tavapärase toimumise järjekorras. Ehkki tegemist ei ole otseselt tehnilise oskusega

käsitletakse ka hingamisega seotud temaatikat. Laskmine algab õigest seisakust (*stance*) ning lõpeb järelhoiuga (*follow-through*).

- Seejärel pakutakse välja harjutused, mida saab kasutada vastava oskuse ja/või hingamistehnika (*breathing sequence*) õpetamiseks.

Tähelepanu: mitmete harjutuste puhul peab treener algajat vibusportlast füüsiliselt puudutama (juhendid on toodud harjutuses). On oluline, et enne vibusportlase puudutamist küsib ning saab treener selleks temalt loa.

Soovitame harjutuste läbiviimisel järgida treenimise head tava (edaspidi THT) (*Standard teaching process STP*). THT tähendab, et pärast seda, kui treener on uut võtet tutvustanud ja demonstreerinud:

- matkitakse (liigutust) kätega või abivahendeid (kummilinti või vibu külge kinnitatud kummist abinööri – (*elastic string*) kasutades;
- sooritatakse lask ennast samal ajal jälgides, kasutades selleks peegleid, pildistamist, videod vm;
- korratakse taju kinnistamiseks harjutust suletud silmadega;
- lastakse ilma sihtmärgita, st märklehte kasutamata;
- kinnistatakse oskus, muutes harjutust järjest raskemaks, näiteks lastakse järjest väiksema sihtpunkti pihta. Veel üks võimalus harjutust keerulisemaks muuta on kasutada väljalõigatud ringidega märklehte. Alustatakse märklehest, millest enamus ringe on välja lõigatud (alles vaid valged ja mustad ringid) ning jätkatakse ringide lisamist, kuniks märkleht on jälle koos.
- oskuste stabiilsuse/püsivuse kontrollimine: lastakse kasutades märklehte, topelpunkte andes (*with double scoring*) või korraldades mängu/võistluse;
- laskesessiooni lõpetamine: tühja vibumati pihta ja/või suletud silmadega laskmine aitab omavahel seostada õiget tunnetust ning korrektselt omandatud oskust.

THT kasutamist on näitlikustatud harjutuses "liikumatu ning stabiilne pea - harjutus nr 2". Alljärgnevate harjutuste formaadid on erinevad, aitamaks treeninguid põnevaks ning efektiivseks muuta. Harjutuste autorid on erinevad inimesed. Mõnede harjutuste puhul on autor küll sama, kuid harjutused on kirja pandud erinevatel aegadel. Kuna treenerid tegelevad enese arendamisega, täiendavad ja muudavad nad aeg-ajalt ka kasutatavaid harjutusi. Kuna iga treeningmeetod ei sobi kõigile algajatele vibusportlastele, tuleks harjutusi kohandada lähtudes laskjast ning konkreetsest tunnist.

Alljärgnev nimekiri ei ole ammendav, kuid pakub piisava valiku harjutusi, et saaksite välja töötada oma isikliku treeningprogrammi.

WA omakorda on alati huvitatud uutest ja põnevatest harjutustest, mis sobiksid algajate vibusportlaste treenimiseks. Algajate vibusportlaste ja treenerite panus on sealjuures vägagi teretulnud.

6.1. SEISAK/JALGADE ASEND (*STANCE*)

6.1.1. Vajalikud lisateadmised.

Tüüp:

ettevalmistav tegevus (*preliminary action*).

Eesmärk:

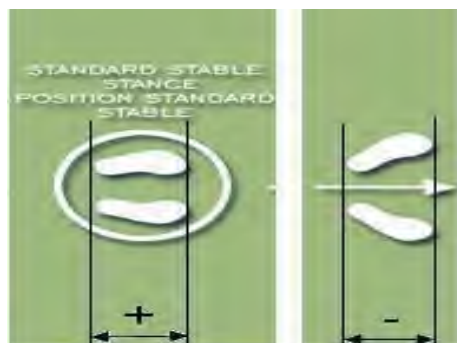
sihtmärgi asukoha tajumine ruumis (*spatial relationship to the target*) ning optimaalse stabiilsuse saavutamine.

Asend:

õlgade laiune harkseisak jalad paralleelselt laskejoonel/teljel, raskus on katud pigem jalalaba varvastepoolsele osale.

Märkused:

selline seisak võimaldab algajal laskjal korrata liigutusi lihtsalt ja täpselt, toetab lasketasandil tõmbe- ning tõukeliigutust ja annab treenerile olukorrast hea ülevaate. Lisaks sellele aitab vältida potentsiaalseid seljaprobleeme ning rakendades kogu jalatalda säilitamiseks keha optimaalset tasakaalu kand-varvas teljel.



Seisak on hea lasu alus. See mõjutab tugevalt laskja kogu kehaasendit ning seega tuleks seda harjutada ilma vibu ja nooleta üha jälle ja jälle, et õige asendi sissevõtmine oleks alati lihtne ning asend ühetaoline.

6.1.2. Harjutused.

Seisak/jalgade asend ja keha stabiilsus - harjutus nr 1.

Eesmärk: selgitada algajale, et hoides jalgu paralleelselt, saab ta keha stabiliseerimiseks kasutada täistatalda. Tasakaalutelg on kand-varvas suunal, mis on enamasti kõige ebastabiilsem suund.

Asendi kirjeldus:

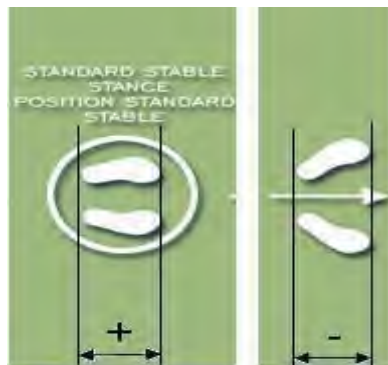
laske algajal võtta sisse tavapärane jälgade asend (seistes umbes õlgade laiuselt), sulgeda silmad ning sooritada täisväljatõmme ilma vibuta.

Harjutuse kirjeldus:

- esimene variant: varbad väljapoole, kannad sissepoole. Asend on mugav, aga keha võib kalduda ettepoole;
- teine variant: varbad vastastiku koos, kannad väljapoole. Asend on ebamugav ning keha võib kalduda tahapoole;
- kolmas variant: jalalabad paralleelselt. Enamasti on see asend neist kolmest kõige stabiilsem.

Järeldus:

jalalabade paralleelne asend tagab stabiilsuse kõige paremini. Kõigi teiste asendite puhul pakuvad jalalabad kand-varvas tasakaaluteljel vähem toetuspinda.



Alternatiivina võib treener suruda vibulaskjat rinnakorvile vajutades tahapoole (kandade suunas) ja seejärel ettepoole (varvaste suunas). Korrake harjutust muutes jalalabade asendit. See on veel üks viis algaja veenmiseks, et paralleelselt hoitavad jalalabad pakuvad kõige stabiilsemat seisakut.

Harjutuse kirjeldus:

- abiline avaldab laskja kehale kerget survet, et too tajuks kand-varvas/varvas-kand suunalist liikumist;
- algaja katsetab erinevaid jälgade asendeid (paralleelne, avatud, suletud).

Eesmärk:

tõestada algajale, et paralleelne jälgade asend on kand-varvas suunal stabiilsem, kui avatud või suletud seisak.

Seisak/jalgade asend ja keha stabiilsus - harjutus nr 2.

Eesmärk:

leida jalgadevaheline kaugus, mis tagaks parima tasakaalu nii laskmis- (*shooting plane*) kui vertikaalsel plaanil (*vertical plane*).

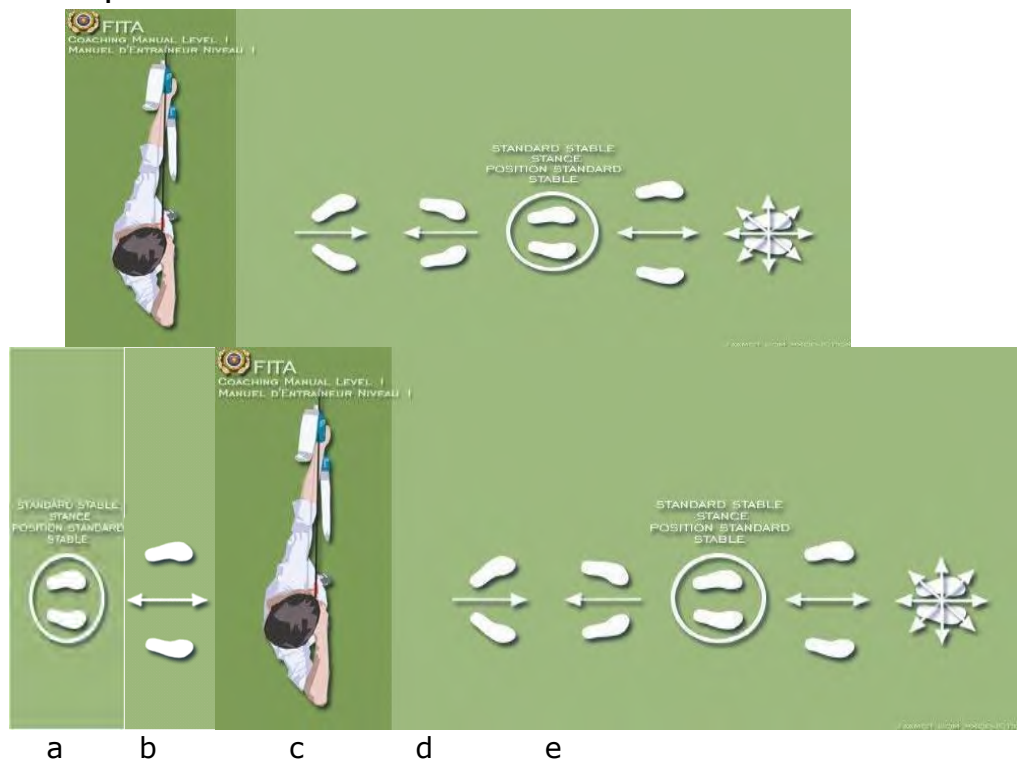
Situatsioon:

laske algajal võtta sisse tema tavapärase jalgade asend, sulgeda silmad ning sooritada vibu kasutamata täisväljatõmme.

Harjutuse kirjeldus:

Jalad asetsevad paralleelselt:

- esimene variant: jalad asuvad teineteisest kaugel. Laskmistasand (*shooting plane*) on stabiilne, kuid vertikaalne tasand (*vertical plane*) ebastabiilne;
- teine variant: jalad on koos. Seisak on ebakindel, eriti laskmistasandil;
- kolmas variant: õlgadelaiune harkseis



Erinevad seisimisviisid on tähistatud tähtedega a-e (vasakult paremale)

- **a & b** -keha kaldub toetamata küljele.
- **c** - õige stabiilne seisak.
- **d** - lai jalgade asetus muudab keha ebastabiilseks nii ette- kui tahasuunas.
- **e** - jalad koos seisak on kõikidest variantidest kõige ebakindlam.

Varustus:

soovi korral võib kasutada vibu, millele on kinnitatud kummist abinöör (*elastic string*).

Harjutuse kirjeldus:

algaja katsetab erinevaid jalgade asendeid ning valib kõige stabiilsemana tunduva. Kui ta ei suuda stabiilset jalgade asendit leida, võiksite:

- kontrollida, et jalad on paralleelselt;
- kui keha liigub laskmistasandil paremale või vasakule suurendada harkseisu;
- kui keha liigub vertikaalsel tasandil ette või taha vähendada harkseisu (kuid mitte rohkem, kui õlgade laiuks);
- vähendada kandadele kantud raskust. Keharaskus peaks olema jaotatud kogu tallale. Kui tasakaalupunkt asub jala varbapoolses osas, suudab keha kompenseerida tuulest jm faktoritest tulenevaid mõjutusi. Paraneb ka vibunööri takistuseta liikumine rinnakorvi tasandil;
- kui midagi muud ei aita, suurendage või vähendage varvaste vahekaugust kuni 10 kraadi võrra lähtudes suunast, mis tundub ebastabiilne. Näiteks kui keha kipub ettepoole kalduma, laske algajal keerata varbad sissepoole.

Seisak/jalgade asend ja keha stabiilsus - harjutus nr 3.

Märkige laskejoonel jalgade asendi õige nurk.

või

joonistage maapinnale kohtadesse, kus laskja jalad asetsema peaksid, jäljekujutis (st tõmmage jooned ümber laskja jalgade, kui need on parajasti õiges asendis). Laske algajal silmad sulgeda. Seejärel juhatage nad laskepositsioonile (*standing position*) ja paluge sisse võtta õige jalgade asend. Treener saab jalgade asendi õigsust jäljekujutiste järgi kontrollida.

6.2. NOOLE VIBUNÖÖRILE ASETAMINE (*NOCKING THE ARROW*)

6.2.1. Vajalikud lisateadmised:

Tüüp:

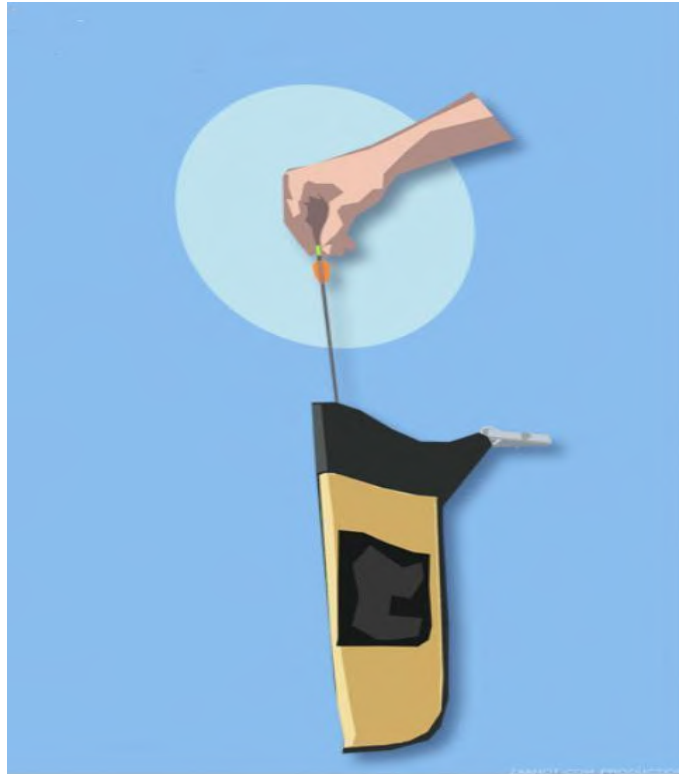
ettevalmistav tegevus.

Eesmärk:

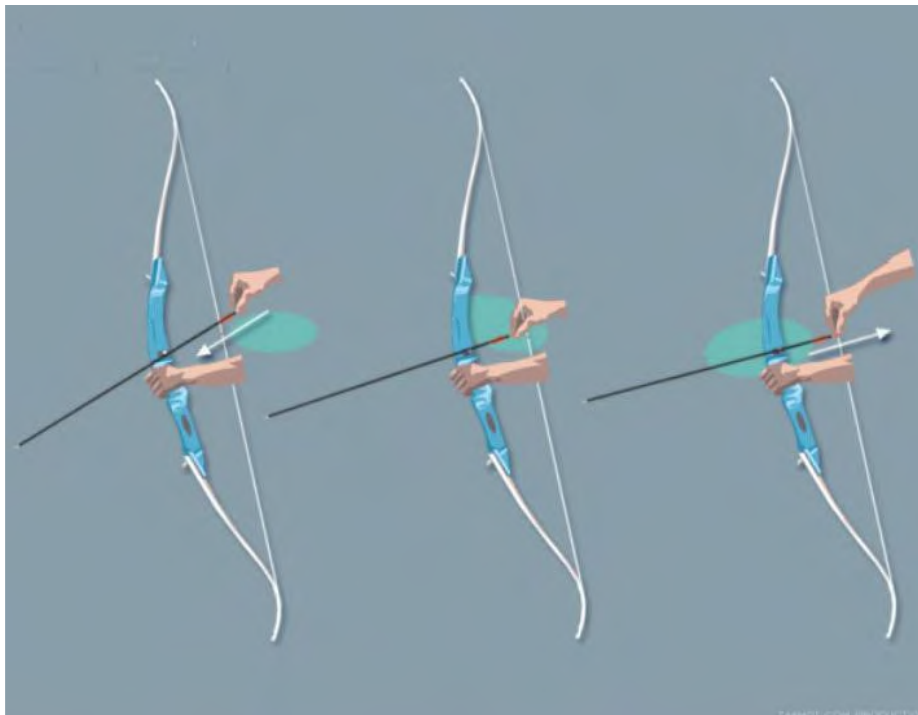
asetada nool vibunöörile nii, et noole asend nokipunkti (*nocking point*) suhtes oleks alti ühesugune. Sealjuures tuleb tagada vibulaskja enda, läheduses viibivate teiste laskjate ning inimeste turvalisus.

Asend:

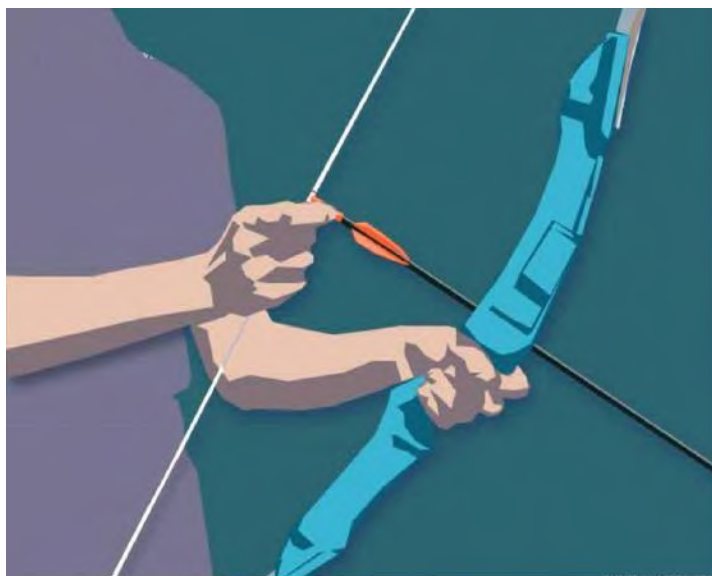
Võtke nokist/noolekannast kinni, asetage nool noolealusele (*rest*), keerake noolt, kuni nokk/noolekand asub õigel joonel (*to line up the nock*) ja kinnitage nool (*nock it on*) vibunööri külge.



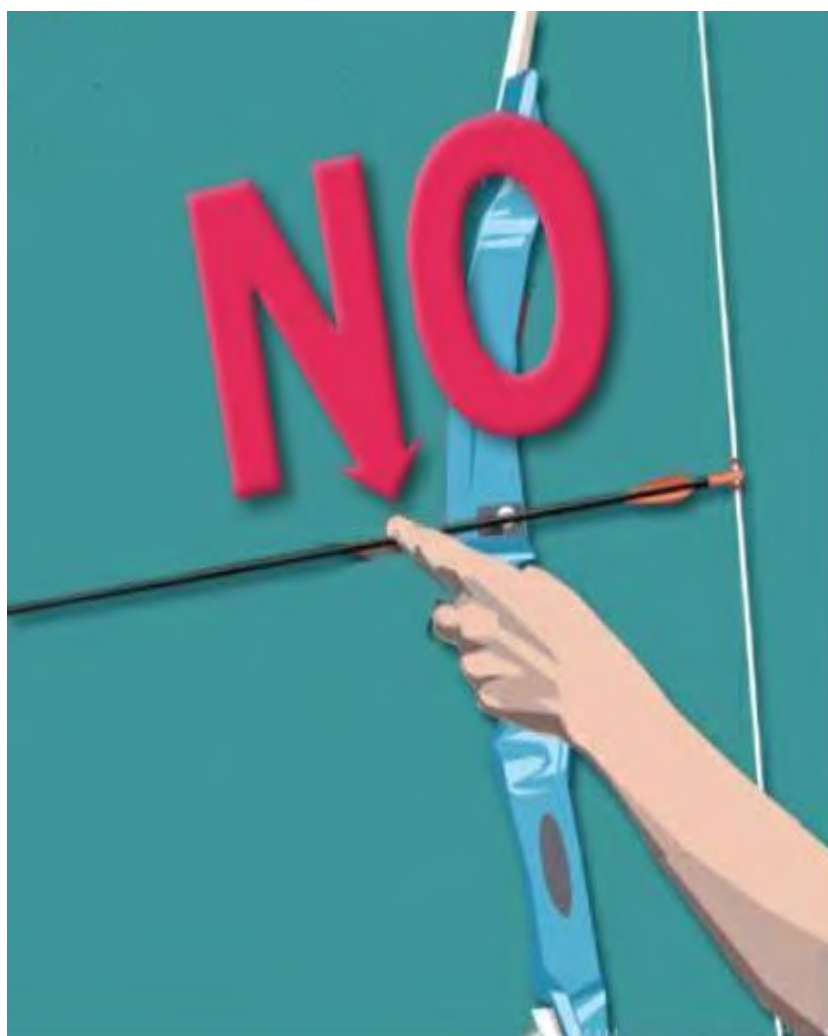
Noole nolektist välja tõmbamine.



Noole vibule asetamine.



Noole vibunööriale asetamine.



Noolealusele sõrmega surve avaldamine lõhub aluse.

Märkused:

kui noolest hoitakse kinni sulgede (*vanes*) eest on seda keerulisem nööri seada ning käe libastumisel võivad paigaldatud suled (*fletching*) vigastada saada. Tugev vertikaalne surve noolealusele võib seda vigastada, seega peaks noolt vibunööri asetades olema ettevaatlik.

6.2.2. Harjutused.

Noole vibunööri panemiseks harjutused puuduvad.

6.3. TÕMBEKÄSI JA HAARE/HAAKIMINE (*STRING HAND AND GRIP*)

6.3.1. Vajalikud lisateadmised.

Tõmbekäel on laskmisele eelneva tegevusjada puhul (*shooting sequence*) kaks astet:

- eelpositsioon enne vibu tõstmist;
- jõu tekitamine (*force production*) ja pääste (*release*).

Käesolev harjutus hõlmab peamiselt esimest astet. Lisainfo jaoks vt. ka peatükid "Eeltõmme", "Väljatõmme" ja "Jätkusurve".

Tüüp:

ettevalmistav tegevus.

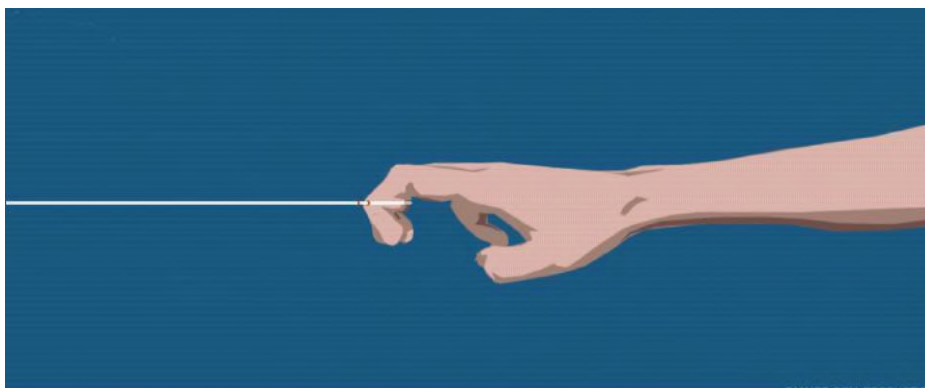
Eesmärk:

tagada alati vibunööril olevate sõrmede identne asend, et surve (*effort*) nööri ning seega vibuõlgadele oleks alati ühetaoline.

Asend:

sõrmed - enamasti nimetissõrm, keskmine sõrm ja sõrmusesõrm - haagivad vibunööri külge kas keskmise lüluga või sõrmeotsale kõige lähemal asuva sõrmeliigesega. Sõrmed, mida ei kasutata - enamasti pöial ja väike sõrm - hoitakse lõdvestunult.

Peopesa ja ranne on lõdvestunud. Käeselg on lame ja küünarvarrega joondatud.

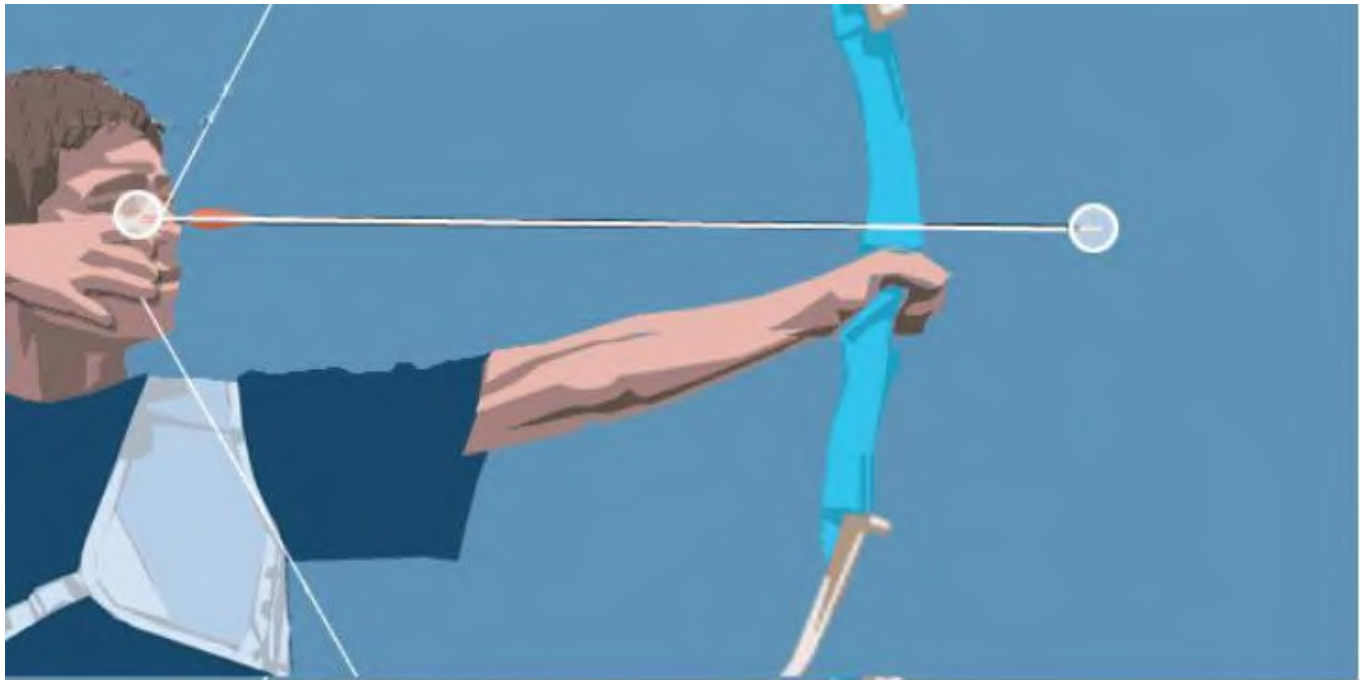


Vibunööri surve (*workload*) jagatakse kolme sõrme vahel võrdselt. Täisväljatõmbel jääb käeselg võimalikult vertikaalseks ja lamedaks ning ranne võimalikult sirgeks.

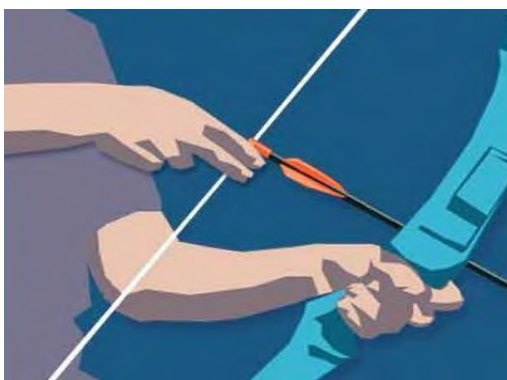
Küünarvarre sisekülg peab olema suhteliselt lõdvestunud. Selle tulemusena on käelaba küünarvarre ja noolega samal teljel ehk lasketasandil (*shooting plane*).

Tõmbekäesõrmede asukoht vibunööri sõltub algaja poolt kasutatavast sihtimismeetodist (ning mõnikord ka laskedistantsist).

Piki noolt sihtimise (*shaft aiming*) ja vahemikku sihtimise (*straight line aiming*) meetod täiskasvanutele ja noortele, kes kasutavad sportvibu:



Kolm sõrme asuvad noole all. Vahemaa noki ja nimetissõrme ülemise külje vahel on umbes kahe sõrme laiune, sõltudes laskja näo luustiku struktuurist (*facial bone structure*) ning tõmbekäe sõrmede jämedusest.



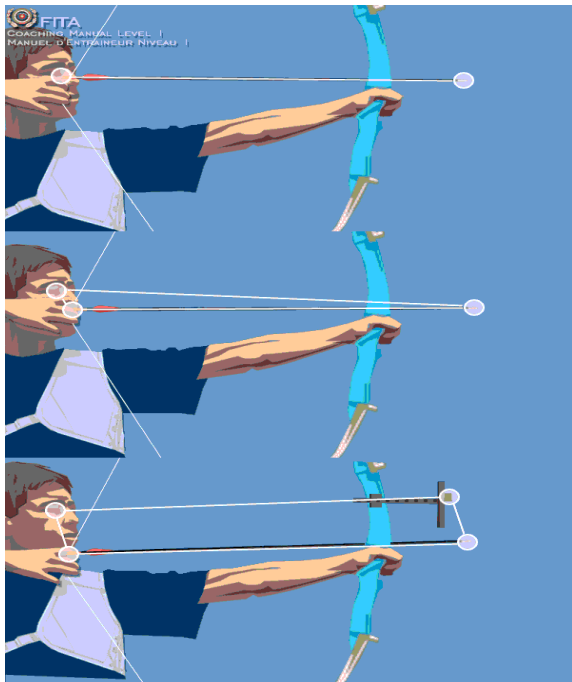
Sõrmede nööri külge haakimise esimesed õppetunnid: vahemikku sihtimise ja piki noolt sihtimise meetodid.

Erinevalt kolmnurksest (*triangular*) ja/või nelinurksest (*quadrilateral*) (täpsemalt allpool) meetodist aitab selline lihtne haare vältida:

- vajadust korrata täisväljatõmbesse jõudes näomarkereid;
- vajadust joondada täisväljatõmbesse jõudes vibunööri;
- muret, et noolele avaldatakse sõrmedega vertikaalsuunalist survet.

Samuti muudab see sihtimise lihtsamaks ning loob pingutuseta tõmbekäe küünarvarre ja noole vahelise joonduse.

Nooleotsaga sihtimine/kolmnurksihtimise (*point aiming/triangle method*) meetod sobib lastele, kes kasutavad lihtvibu (*bare bow*).



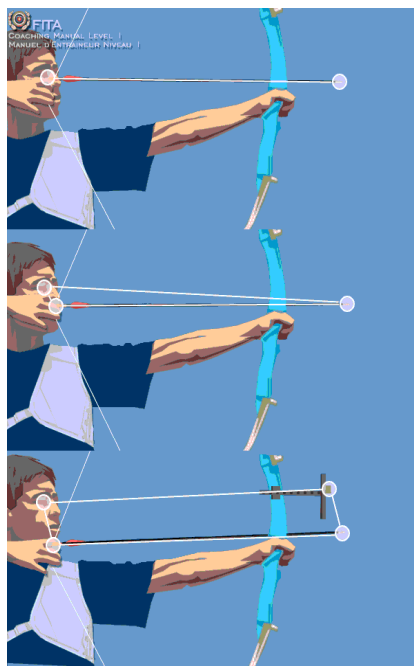
1 pilt - Kolmnurkmeetod (*triangle method*).

Kolm sõrme asetsevad noole all, nimetissõrme ots nokist/noolekannast veidi allpool. Mõnikord on vaja jätta väike vahe (vähem, kui kahe sõrme võrra).



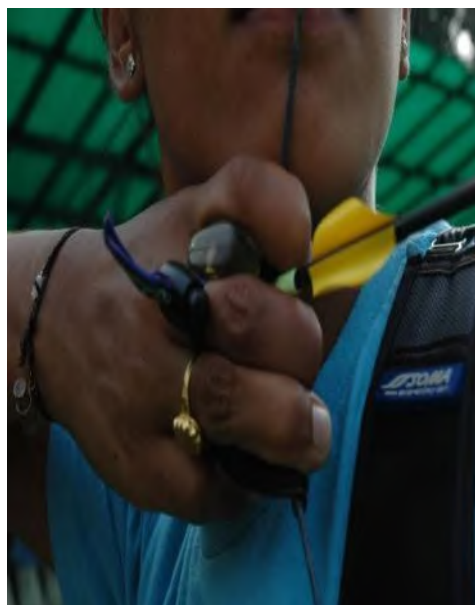
Kolmnurkmeetod (*triangle method*)

Sihiku kasutamine/nelinurkmeetod (*quadrilateral method*):

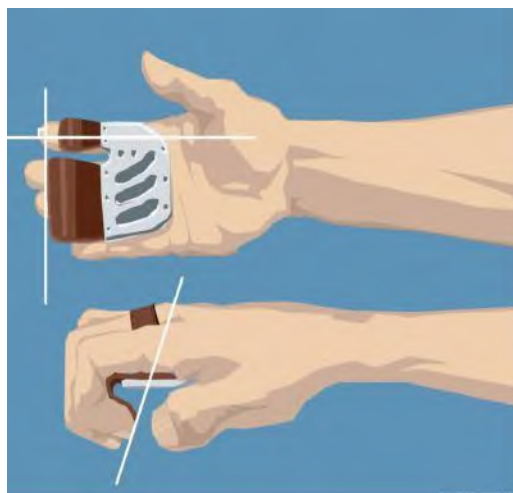


3. pilt Nelinurkmeetod (*quadrilateral method*).

Nimetissõrm asub täpselt noki/noolekanna kohal, teised kaks sõrme nokist/noolekannast 2-3 mm allpool.



Nelinurkmeetod (*quadrilateral method*).



Õige haakimise puhul on randmeselg lame

Märkused:

Mida lõdvestunum algaja vibulaskja on, seda kergemini ta õpib ning seda väiksem on oht, et ta hakkab vibunööri rullima (*twist the string*). Haarde sügavus aitab tõmbekäe käsivarrelihastel jääda suhteliselt lõdvestunuks ning tänu sellele on pääste sujuv.

6.3.2. Harjutused

Tõmbekäe ning randme eelasend (*predisposition*) - harjutus.

Eesmärk:

vibunööri korrektne haakimine.

Asendi kirjeldus:

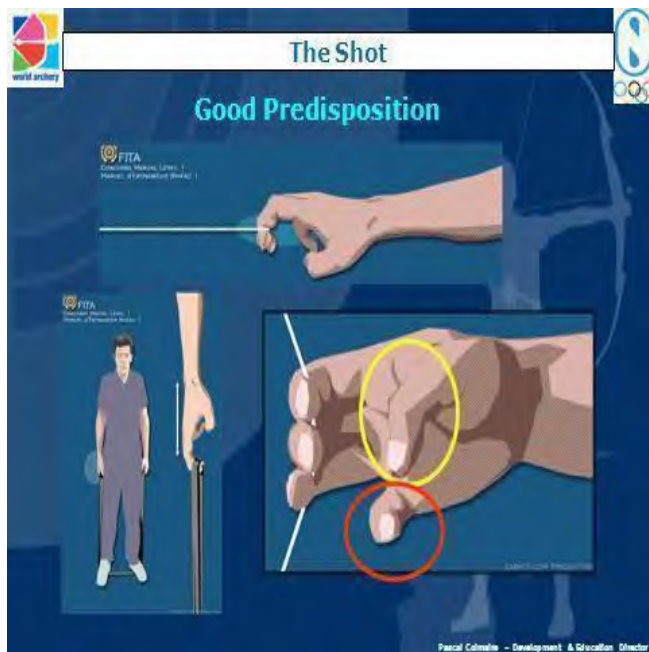
ideaalis peaks algaja harjutust tehes seisma suure peegli ees ning jälgima sellest oma tegevust.

Varustus:

- suur peegel;
- kummilint;
- kummilindi külge kinnitamiseks väike nõörsilmus.

Harjutuse kirjeldus:

algaja paneb kummilindi ühe otsa tõmbekäe poolse jala alla ning haarab tõmbekäe sõrmedega silmusest.



Laskja kontrollib peeglist (või vaatab otse kätt), et:

- sõrmede ja käeselja vahelised sõrmenukid on sirgelt;
- tõmbekäe käeselg on küünarvarrega samal joonel;
- nööri asub sõrmeotstele kõige lähemal olevate liigeste haardes;
- sõrmed, mis nõorist ei haara (enamasti põial ja väike sõrm), on lõdvestunud.



Tõmbekäe eelasend lõdvestunud randme ja lamedate sõrmenukkidega - harjutus.

Eesmärk:

korrektne vibunööri haakimine.

Situatsioon:

töö paaridena.

Varustus:

tavapärase vibuvarustus.

Harjutuse kirjeldus:

algaja hoiab vibu nõõripidi käes (nagu tal ripuks ämber sangapidi peos).



Seejärel jälgib ta tõmbekätt kontrollides, et:

- sõrmede ja käeselja vahelised sõrmenukid on sirgelt;
- tõmbekäe käeselg on küünarvarrega joondatud;
- vibunöör asub sõrmeotstele kõige lähemal olevate liigeste haardes või veidi "sügavamal" (mitte kunagi sõrmeotstele lähemal);
- sõrmed, mis vibunööri külge ei haagi (enamasti põial ja väike sõrm), on lõdvestunud.



1. Abiline hoiab vibunööri kohal algaja küünarvarrest kinni.



2. Teise käega lükkab abiline ettevaatlikult vibu mõne sentimeetri võrra alla ja vibusportlasest eemale.



3. Abiline tõstab laskja vibu ja küünarvarre ülespoole peaaegu horisontaalse tasandini. Laskja eesmärk on säilitada tõmbekäe ning randme õige asend ja seda pilguga jälgida.



Kui eelkirjeldatud asend on saavutatud, võib abiline:

- lükata vibu laskjast natukene eemale ning seejärel lõdvestuda;
- tõmmata laskja kergel kaasabil tema tõmbekäe natuke tagasi.

Laskja peab säilitama tõmbekäe ja randme stabiilselt ühesuguse asendi.

6.4. VIBUKÄSI JA KÜÜNARNUKK.

6.4.1 Vajalikud lisateadmised:

Nii, nagu ka tõmbekäel, on vibukäel ja -küünarnukil laskmisele eelnevate tegevuste jadas kaks eristatavat astet:

- eelpositsioon enne vibu tõstmist;
- jõu tekitamine (*force production*) ja pääste (*release*).

Järgnevalt käsitletakse peamiselt esimest astet. Lisainfo jaoks vt. ka peatükid "Eeltõmme", "Väljatõmme" ja "Jätkusurve".

Tüüp:

ettevalmistav tegevus.

Eesmärk:

- stabiilne haare vibu käepidemel;
- vibukäe ühtlane surve kogu vibule:
 - otselt käepidemele;
 - kaudselt vibuõlgadele.
- laskmise ajal vibunööri vaba liikumistee tagamine.

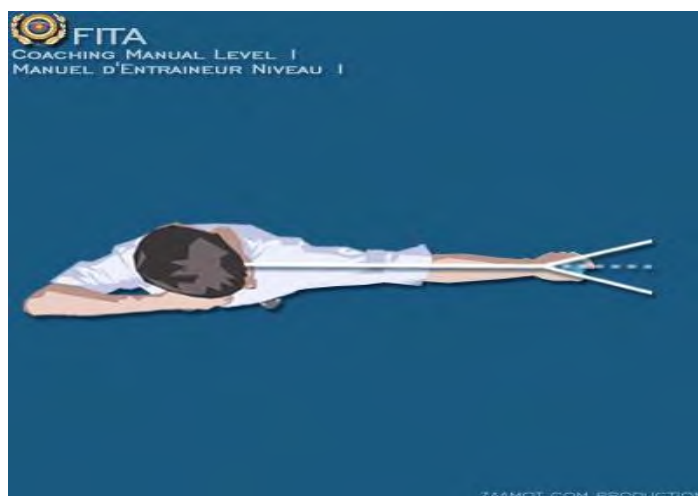
Asend:

sõrmed on lõdvestunud ja loomulikult kõverdunud, mitte ei klammerdu kramplikult vibu külge.



Lõdvestunud sõrmed.

Ranne on lõdvestunud ning kaardub tänu sellele vibu käepidemega sama nurga all. Pöidla ja nimetissõrme vaheline v-tähe kujuline ala asub küünarvarrega samal teljel.

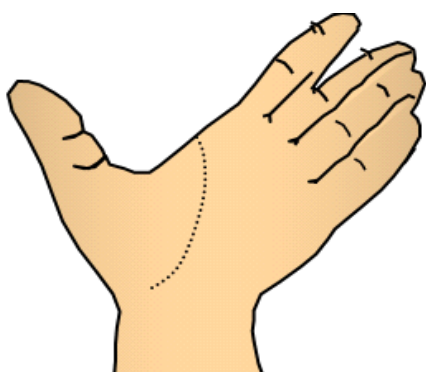


Õigesti joondatud vibukäsi.

Vibu toetub v-tähe kujulise ala ja peopesa elujoone vahele jääva ala keskpaika. Peamine survepunkt asub põidla ja nimetissõrme vahelise ala "põhjast" umbes 1-2,5 cm allpool.

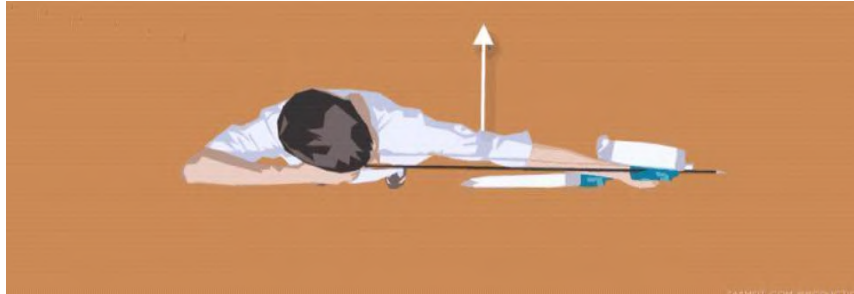


Tagamaks küünarvarre vibunööri juures vaba liikumise, ei võiks peopesa elujoonest väljapoole jääv osa vibu käepideme keskosale survet avaldada.



Kuna see osa käest hoiab käepidemest eemale, on vibukäe sõrmelukid vertikaaljoonega võrreldes 30-45 kraadise nurga all kaldes.

Vibukäsi on sirgelt ning küünarnuk stabiilne, mitte painutatud ega kramplikult jäik. Vibunööri vaba liikumise tagamiseks peaks küünarnuki õnnal olema noole poole pööratud asendis keha keskteljele võimalikult lähedal (*kept as close as possible to the vertical*).



Vibukäe väljapoole pööratud küünarnukk = vibunööri vaba liikumine.

Vibu käepideme peamine survepunkt peaks asuma allnäidatud ala lähedal.

Märkused:

selline haare hoiab käe samaaegselt nii lõdvestununa kui säilitab vibul käe stabiilse ja ühetaolise asendi. Esimeste treeningute ajal oleks soovitatav kasutada sõrmenööri ehk linge (*sling*). Üldine reegel on, et mida lõdvestunum algaja vibusportlane on, seda selgemini ta kõike tajub. Vibukäe puhul on oluline vältida survet käepidemele, mille tulemusena too pöörlema hakkab (*generate torque on the riser*). Õpetades algaja algusest peale sõrmenööri kasutama ning vibul sellesse "hüpata" väldib hilisemat ümberõppe vajadust.

6.4.2. Harjutused

Vibukäsi - harjutus nr 1.

Eesmärk:

leida käeasend, mida on lihtne korrata: stabiilne kuid mitte väsitav, lõdvestunud ning efektiivset laskmist võimaldav, mis samas jätab vibunööri liikumistee vabaks.

Olukord:

laskmine.

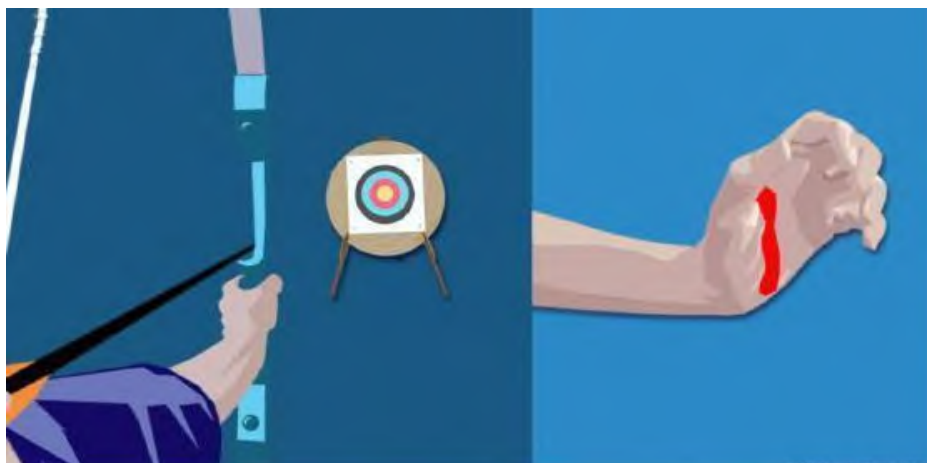
Varustus:

vibu.

Harjutuse kirjeldus:

laske algajal vibusportlasel proovida erinevaid vibukäeasendeid ja juhtige ta tähelepanu sellele, et:

- kui vastu vibu käepidet on surutud peopesa elujoonest väljapoole jääv osa, on vibunööri liikumistee takistatud;



Kui peopesa väikese sõrme poolne külg on vastu vibu käepidet surutud, on vibunööri liikumistee takistatud.

- kui väljatõmbe ajal surub vibu käepide pöidla alumise osa vastu, on asend ebamugav ja väsitav.



Kui põial on surutud vastu vibu käepidet, on asend ebastabiilne ning väsitav.

Sageli võtavad algajad sisse eelkirjetatud asendi vältimaks vibunööri lööki vastu küünarvart. Kuna survepunkt käepidemel nihkub vasakule (paremakäelise laskja puhul), tekib pöördeefekt mille tõttu vibunöör nihkub vibukäe küünarvarrele lähemale - seega mingid kasutegurit ei teki.

Soovitav asend on näidatud illustratsioonil "Hea vibukäe asend" - vibu käepide peaks olema toetatud alale, mis asub peopesas elujoone ja pöidla alumise osa vahel.



Hea vibukäe asend.



Hea vibukäe asend.

Vibunöör liigub paremini, kui peopesa väikese sõrme poolset osa ei hoita vastu vibu käepideme külge.



Hea vibukäe asend.

Vibukäsi - harjutus nr 2.

Eesmärk:

leida käeasend, mis on stabiilne ning efektiivset laskmist võimaldav ja samas jätab vibunööri liikumistee vabaks.

Olukord:

laskmine.

Varustus:

jupp nööri või vibu.

Harjutuse kirjeldus:

leidmaks vibu käepideme kontaktala käel, paluge algajal tõmmata nööri või toru alloleval pildil kirjeldatud viisil:

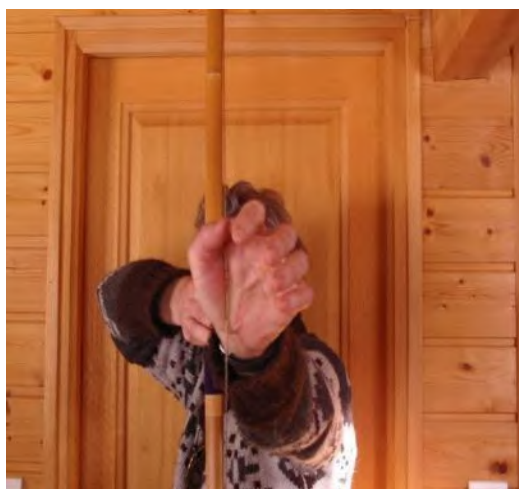


Treener peaks kontrollima, et nöör pressiks vibukäel vastu õiget kohta. Kui vaja, tuleb nööri/toru asukohta korrigeerida.

Algaja vibusportlane peaks tajuma:

- vibukäe stabiilset joondumist;
- kohta, kus survetsoon käel asub.

Seejärel paluge vibusportlasel keerata vibu teistpidi - hoida vibukäega vibunööri ja tõmbekäega vibust.



Kui vibunöör on õiges kohas, on laskja vibukäsi lõdvestunud ning vibunöör ei rullu vibukäe pealt maha.

Veel üht lihtsalt abivahendit on kirjeldatud allolevatel piltidel:





Paluge, et laskja näitaks vibu kasutades õiget vibukäe hoiakut ning paluge tal kinnisilmi lask sooritada, et ta tajuks õiget käeasendit.

6.5. ALGASEND (BODY PRE-SETTING).

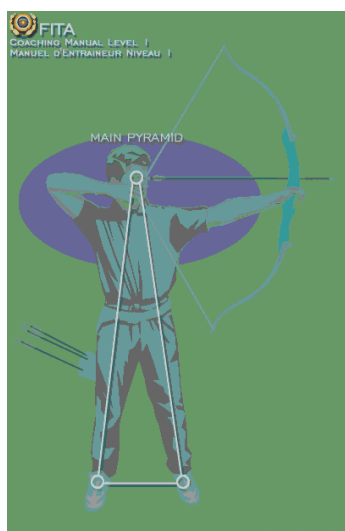
6.5.1. Vajalikud lisateadmised.

Tüüp:

ettevalmistav tegevus.

Eesmärk:

leida ühetaoline stabiilne asend, mis võimaldab ülakeha liigutusi ühetaoliselt korrata ning kindlustab optimaalse üldise tasakaalu. Asend peab tagama, et sihtimiseks kasutatav silm asub alati samal positsioonil. Sihtiv silm on nagu püramiidi tipp (nimetame seda selguse huvides "üldpüramiidiks" (*big pyramid*), eristamaks seda "ülemisest püramiidist" (*top pyramid*), millest tuleb juttu veidi hiljem).



Asend:

enamus algajaid vibusportlasi naalduvad algasendit võttes veidi ettepoole (vt. kaks eelnevat punkti). Kummargilolekust enda sirguajamine loob laskeprotsessile hea aluse.

SLAID

Alljärgnev illustratsioon näitab alternatiivseid viise algasendi võtmiseks (vasakult paremale ja ülevalt alla):

- seista sirge seljaga;
- pea sirutatud üles;
- lame rinnakorv - pead välja sirutades ei või rind ettepoole liikuda;
- õlad madalal all;
- raskuskese asub alakehal, keharaskus on jagatud võrdselt mõlemale jalale;
- kõht on pingul ja raskuspunkt madalal.

SLAID

- kogu keha on lasketasandil, õlad puusade ja jalgadega kohakuti;
- pea on pööratud märklaua poole;
- veidi enam raskust on kandadel kui varvastel;
- paremal olev joonis näitab kehaasendi vertikaalset stabiilsust.

(a) jalad.

Eesmärk:

leida ühetaoliselt korratav stabiilne jalgade asetus, mis:

- tagab optimaalselt üldise tasakaalu;
- millele saab toetuda ülakeha;
- mis võimaldab jõu kasutamist (*on which will be applied forces*).

Asend:

jalasääred moodustavad tagurpidi V-tähe mis on keha kesktelje suhtes sümmeetriline. Keharaskus on jagatud ühtlaselt mõlemale jalale. Kuna algajal on väljasirutatud vibukäes kaalukas asi, langeb ka selle poole jalale veidi suurem osa keharaskusest.



Keha ja jalgade asend.

Märkused:

kehakaal on jagatud enam-vähem võrdselt mõlemale jalale. Kõikumist vertikaalses plaanis on vähem, kuna keharaskus asub eespool (varvaste pool). Jalalaba varvaste poolne osa tagab tasakaalu. Seega on oluline, et õige seisak omandataks kohe alguses.

Alljärgnevad illustratsioonid näitavad, kuidas kumbki jalg laskeprotsessis osaleb:



Tõmbekäe poolne jalg aitab teha tõukeliigutust.



Vibukäe poolne jalg aitab teha tõmbeliigutust.

Tegelikult tasakaalustavad mõlemad liigutused teineteist vööjoonel ning neist jääb vaid kerge allapoole surve, mis omakorda tagab ülakeha õige töö ning stabiilsuse (vt. eelnevat pilti "Keha ja jalgade asend").

(b) ülakeha.

Eesmärk:

võtta rinnakorvi, õlgade ja peaga sisse algasend, mis oleks võimalikult lähedane nende lõppasendile.



Vasakpoolsel pildil naine, kelle selg on väga nõgus. Sellist asendit ei soovitata. Paremal pildil mees, kelle alaselg on sirge. See on soovitatav kehaasend.

Asend:

on oluline, et algaja vibusportlase alaselg oleks sirge ning õlad puusadega kohakuti. Õlgu tuleks hoida all ja rinda ette mitte lükata. Sageli tuntakse selle juures trapetslihaste kerget sirutumist. Pea peab olema maksimaalselt sihtmärgi poole keeratud säilitades samal ajal selja "väljasirutatud" oleku.

Märkused:

pea ja selja väljasirutamine aitavad sirgelt seista. Rinna sees ja õlgade all hoidmine viib raskuskeskme madalamale ning muudab sellega kehaasendi stabiilsemaks. Samuti aitab taoline asend vibunööri trajektori vabana hoida. Veelgi enam - õlad ja pea on peaaegu lõppasendis ning seega tuleb väljatõmbefaasis neid minimaalselt liigutada.

6.5.2. Harjutused.

Keha algasend - harjutus nr 1.

1. Laske veidi ettepoole kallutatud algajal haarata vibunööri ja silmad sulgeda. Seejärel jätkab ta laskmisfaasidega (silmad suletud) kuniks on sirgelt seistes sooritanud täisväljatõmbe. Pärast seda paluge tal silmad avada ning sooritada pääste (*complete the shot*). Harjutust tuleks korrata, kuniks vibulaskjal tekib kehataju, kuidas alati samasugune kehaasend sisse võtta.

Ajal, mil laskja silmad on suletud, peaks ta keskenduma alljärgnevatele aspektidele:

a) kuidas ta võtab algasendi (üldpüramiid = kolmnurk, mis moodustub sihtiva silma ja jalgade vahel) sisse. See peaks toimuma enne vibu märklaua suunas tõstmist või eeltõmbe ajal, haruharva väljatõmbe ajal.

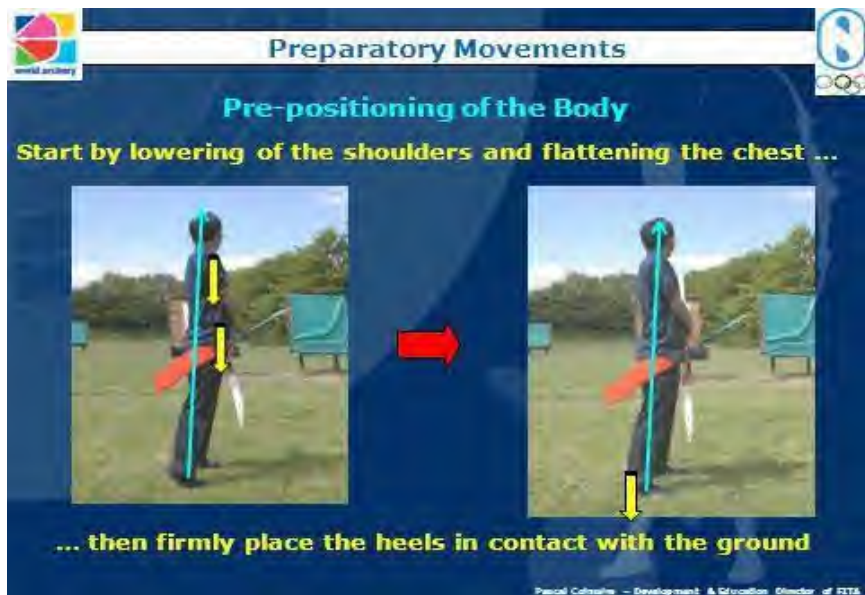
b) järgmiste (keha)punktide tajumist:

- sirge keha: sirge selg võrdsele jalgadele jagatud keharaskusega;
- raskusjõu madal keskpunkt: pinges kõht, madalal hoitavad õlad ja õlanukid, sissetõmmatud rind ja väljasirutatud trapetslihased;
- puusadele stabiilselt toetuv ülakeha, seda eriti alaselja osas;
- sirge selg ja väljasirutatud pea: üsna sirge stabiilne kael, mis aitab suunata energia ja raskuse allapoole;
- keha suund: kogu keha asub laskmistasandil (õlad-puusad-jalad kohakuti);
- keharaskuse jaotamine: vt "sirge keha", samuti vähem raskust kandadel ning rohkem põiaosas;
- pea pööratud märklaua poole: nina ja lõug osutavad märklaua poole.

TÄHELEPANU: algasendit kohendatakse sageil eeltõmbe ajal - eriti keha suunda ja õlgade asendit. Isegi väljatõmbe käigus võib tekkida keha suunas väikesi muutusi.

Keha algasend - harjutus nr 2.

Laske algajal tõusta kikivarvule. Seejärel - hoides keha väljasirutatuna - suruda õlad ning seejärel rind alla ja laskuda täistallale nii, et kandadele kandub väikene osa keharaskusest. See peaks andma õpilasele kindla ja stabiilse üldise kehaasendi.



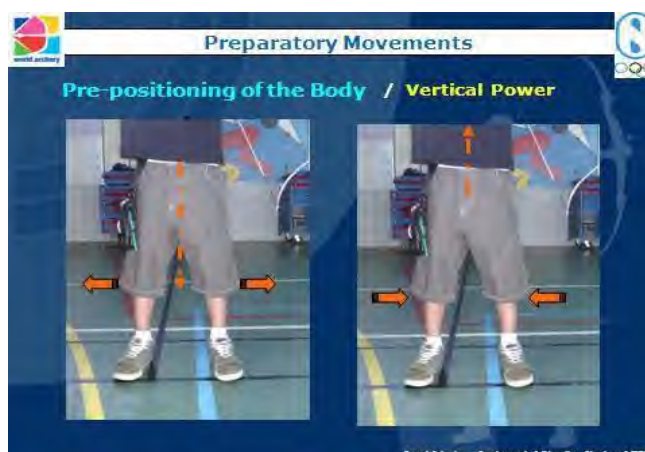
Keha algasend - harjutus nr 3.

Jalad aitavad kaasa vertikaalse stabiilsuse saavutamisele. Seetõttu peaks treener õpetama algaja jalgu õigesti kasutama. Jalgade asendeid on mitmeid. Neist kõige tavalisem on tõenäoliselt alljärgnev:

PILT.

Põlved on natuke väljapoole pööratud ning tuharad kergelt pingul.

Alljärgnev illustratsioon näitab veel kahte viisi, kuidas jalgade abil vertikaalset stabiilsust saavutada:



Mõlema asendi puhul on tuharalihased kergelt pingul.

Keha algasend - harjutus nr 4.

Madalal asuva raskuskeskme saavutamiseks asetage laskja kõhu ning maapinna vahele pikk puupulk. Paluge algajal nõjatuda pingule tõmmatud kõhuga kergelt puupulgale.



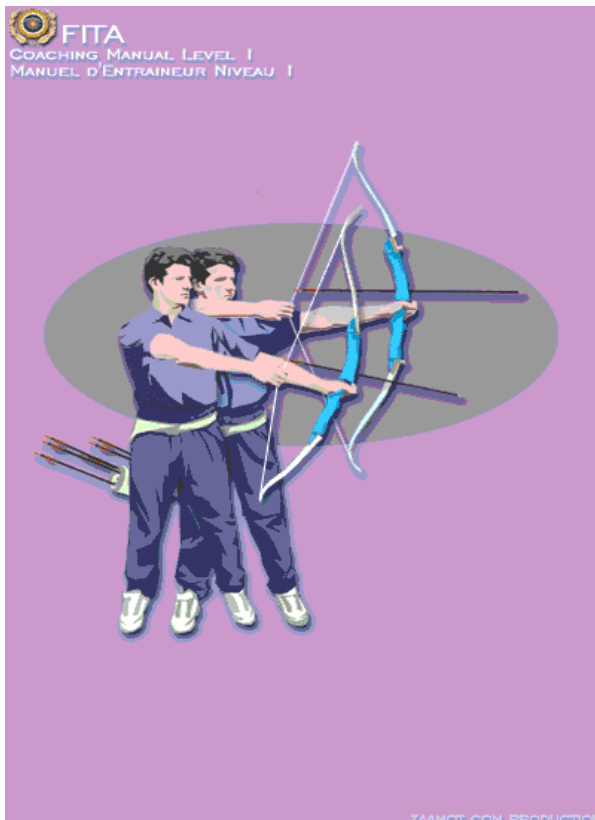
Pingul kõht peab puupulgale avaldama survet kogu lasule eelneva tegevuste jada jooksul.

Eesmärk on hoida energia ning raskuskese madalal, aidates sellega kaasa keha stabiilsuse saavutamisele. Samuti aitab see hoida rinna sees ning õlad all.

6.6. VIBU TÕSTMINE (RAISING THE BOW)

6.6.1. Vajalikud lisateadmised.

Tüüp:
ettevalmistav tegevus.



Vibu tõstmine.

Eesmärk:

teha ettevalmistavad liigutused võimalikult lakooniliselt ning algasendit võimalikult vähe häirides, kuna sisse võetud algasend peab võimaldama efektiivset väljatõmmet.

Asend:

sünkroniseeritult mõlema käe märklaua poole üles tõstmine, kuniks vibukäsi on väljasirutatud ning osutab märklaua poole.

Kogu protsessi käigus peab:

- vibukäe õlg jääma võimalikult madalale;
- mõlemad õlad püsima enam-vähem samal joonel;
- ülakeha (õlad, rind ja raskuskese) jääma võimalikult madalale;
- nööri asetatud noolt tuleb hoida laskmistasandil. Näiteks kaldub keha sageli vasakule, kui vibu tõstetakse suunaga paremalt vasakule;
- pea ja kael olema välja sirutatud nagu sikutaks miski neid taeva poole;
- alaselg on lame;
- väljatõmbes vibunööris peab olema võimalikult vähe pinget.



Hetk enne seda, kui vibu on jõudnud laskmistasandile, peavad:

- mõlemad käed olema liikunud samale tasandile;
- nool olema maaga paralleelne (tuleneb algajate poolt kasutatavast lühikesest laskedistantsist).

Kui vibu on laskmistasandile tõstetud, peab:

- nool olema nina/silmadega samal joonel;
- tõmbekäe õlg olema noolevarrest madalamal;
- tõmbekäe ranne olema tõmbekäe küünarvarrega samal joonel;
- rinnakorvi tõmbekäepoolse jala suunas kergelt tahapoole kaldumine on aktsepteeritav, kuid sirge hoiak on parem;
- vibunöör on sihtiva silma ja sihtpunkti vahel.

Vibu tõstmise tavapärasemad viisid on:

Noole täisväljatõmbe tasandile:

- see variant võimaldab hoida sihiku järgnevate sammude (vibu avamine või väljatõmme) ajal märklehe keskel.



Täisväljatõmbe ajal noole tasandist kõrgemal ehk silmadega samal kõrgusel.

- populaarne kõrgus on ninaga samal tasandil. Väljatõmbe tegemine tundub lihtsam, kui vibu asub kõrgemal, kuid sellisel juhul tuleb erilist tähelepanu pöörata käte sünkroonsusele väljatõmbe ajal.



Märkused:

seda liigutust on lihtne korrata ning protsess on ohutu ka juhul, kui nool kogemata lendu läheb. Juba sisseveõitud asendeid häirib see vähe ning need lähevad lõplikult paika edasise tegevuse käigus. Kätele avaldatav surve aitab hoida õlad madalal. Keha kaldumine tõmbekäepoolsele jalale tasakaalustab vibu väljatõmbetugevust ja nihutab laskja tasakaalupunkti märklaua suunas (nõrgema väljatõmbega vibude puhul on efekt väiksem).

6.6.2. Harjutused

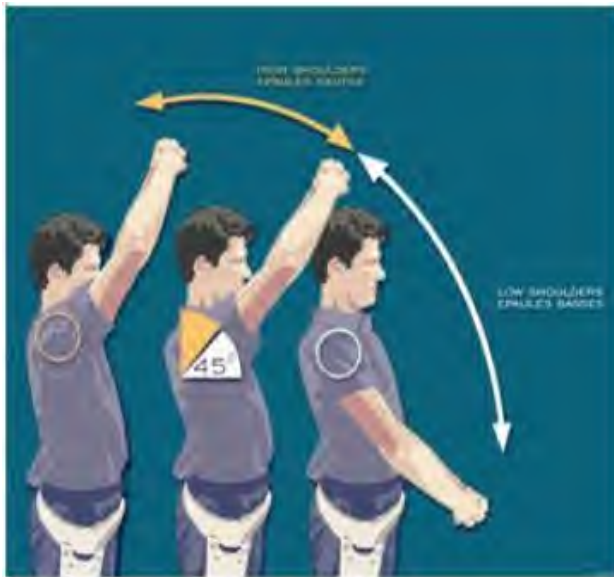
[Käsi varte, käelabade ja vibu tõstmise - harjutus nr 1.](#)

- Matkimine.

1.1. laske algajal hoida käsi koos, sõrmed seongus ja peopesad pööratud sissepoole. Käsi varred toetuvad reite esikülje vastu ning on küünarnukkidest kergelt painutatud. Laske tal õlad rinnalihaseid (*pectoral muscles*) kasutades alla vajutada ning tajuda, kuidas trapetslihased sirutuvad. Seejärel paluge algajal käed tõsta võimalikult kõrgele ette üles, hoides samal ajal:

- õlad all;
- selja sirgena.

Harjutuse tulemusena peaksid õlavarred (mitte küünarvarred) olema tõstetud üle horisondi umbes 45 kraadise nurga all ning küünarnukid olema umbes silmade kõrgusel.



Tavaline liikumisraadius laseb tõsta käsivarred 45kraadise nurga all üles ilma, et õlad tõuseksid või selja asend muutuks.

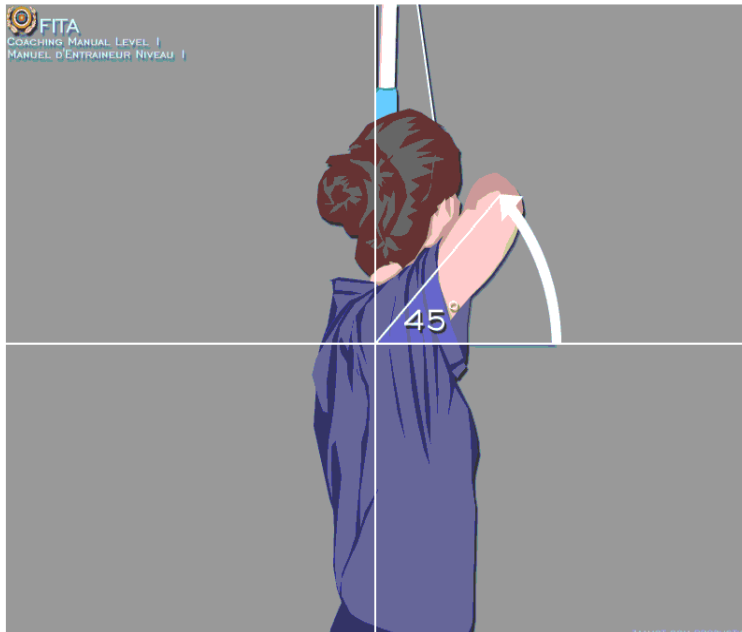
1.2. harjutus tuleks eelistatult sooritada peegli ees. Laske algajal tõsta käed, nagu ta tõstaks vibu säilitades samal ajal:

- võimalikult madala õlgade asendi;
- sirge selja.

Kui käed on tõstetud kontrollilise, et tõmbekäe õlavars (mitte küünarvars) oleks umbes 45kraadise nurga all. Samal ajal on tõmbekäe küünarvars silmadega samal kõrgusel nagu ka käelabad ja kujutletav nool.



Kehaasendi hoidmine (eriti õlgade madala asendi säilitamine) vibukäe käsivarre tõstmise ajal.



Tõmbekäe õlavars moodustab vertikaaljoonega võrreldes umbes 45kraadise nurga. Õlad ei tõuse.

1.3. Laske algajal eelmist harjutust korrata kasutades tõmbekäe küünarnuki külge kinnitatud (või hoides seda tõmbekäe sõrmede vahel) kummilinti. Kummilindi teine ots asub vibukäes. Laske tal sooritada kogu harjutus 1.2.



Analoogne eelmise illustratsiooniga, kuid pinget lisab kummilint.

Kogu harjutuse käigus peab algaja meeles pidama kõiki varem õpitud elemente. Tähelepanu peaks jaguma alljärgnevatele aspektidele:

- alustama kõhu pingule tõmbamisest ning raskuskeskme madalale viimisest;
- kontrollima, et jalad on õigesti tasakaalus;
- langetama õlad;
- hoidma pea püsti ja vaatama märklaua poole;

- hoidma selja sirgena.

Sellega on ülakolmnurk (sihtiva silma ja õlgade vahel) paika pandud.

2. Laskmise ajal:

2.1. Jälgima vibu tõstmise ajal vibukäe õlavart. Kui võimalik, vaatama vibukäe õlga. Kontrollima, et vibukäe õlg jääks madalale. Kui vibu on tõstetud, vaatama vibumatti, sooritama väljatõmbe ja päästma.

2.2. Analoogselt eelmise harjutusega, kuid jälgides end peeglist.

2.3. Analoogselt harjutusega 2.1, kuid suletud silmadega selle asemel, et õlga jälgida. Keskenduda tuleks madala vibukäeõla tunnetamisele ning abaluule.



Suletud silmadega.

2.4. Analoogselt harjutusega 2.1., kuid vaadates avatud silmadega üles, pilk fookusseerimata.



Silmad on avatud kuid pilk ei ole fukusseeritud.

2.5. Analoogselt harjutusega 2.1., kuid vaadates tühja vibumatti.

2.6. Analoogselt harjutusega 2.1, kuid märklehte lastes.

Käsivarte, käelabade ja vibu tõstmine - harjutus nr 2.



Abiline palub algajal tõsta vibu ning suruda samal ajal kaenlaaluseid vastu abilise sõrmi. Sõrmede asemel võib kasutada ka kahte noolt - üks kummagi kaenla all.

6.7. EELTÖMME (PRE-DRAW).

6.7.1. Vajalikud lisateadmised:

Paljud noored vibusportlased teevad pärast vibu tõstmist väikese pausi või liigutavad end oluliselt aeglasemalt - see on tuntud kui eeltõmme.

Tüüp:
ettevalmistav tegevus.

Eesmärk:
see samm annab võimaluse vajadusel algasendi korrigeerimiseks - eelkõige ülakeha joondamiseks ning noole lasketasandile (*shooting plane*) seadmiseks. Eelkõige kohendatakse õlgade ja abaluude, pea, rinna ja keha asendit ning vibuasendi kõrgust.

Asend:
võrreldes vibu tõstmisega on asendis mõned muudatused. Vibunöör on tõmmatud üle vibukäe küünarnuki (vt. allolev foto).

Eeltõmmet võib teha erinevatel kõrgustel - sõltub, kui kõrgele algaja laskja oma vibu tõstab. Kõige populaarsemad variandid on:

- kõrgemal joonest, kus täisväljatõmbe ajal on nool, kuni silmadega samal tasandil.



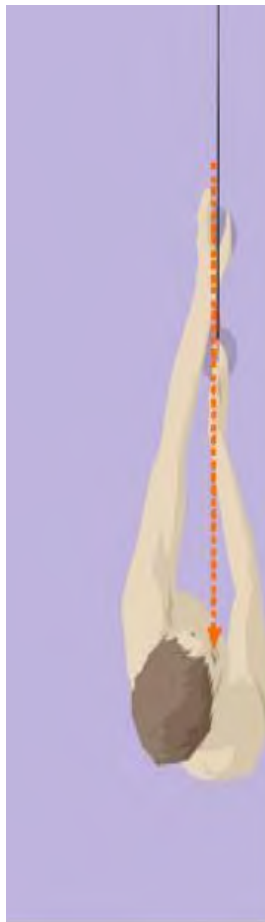
- jooneni, kus täisväljatõmbe ajal asub nool.



Märkused:

selles etapis hakkab algaja jõu loomiseks kasutama oma selga ning täiustab väljatõmbe jõujoone algasendit (*pre-setting of the draw force line is improved*).

Tähelepanu: väljatõmbe jõujoon (*draw force line DFL*) asub alloleval joonisel vibulaskuri küünarvarre ja kummilindi juures.



Ilma eeltõmbeta.

Ilma eeltõmbeta.

Mõlemal ülaloleval pildil on näha, et vibunöör on viidud eeltõmbe asendisse pöörates kergelt keha ning joondamaks õlad vibukäega. Seega ei soorita väljatõmmet mitte ainult tõmbekäe- ja seljalihased, vaid väljatõmbe sooritamiseks kasutatakse ka mitmeid ülakehalihaseid. Eeltõmbe põhiline eesmärk on eeljoondada kogu keha võimalikult lasketasandi lähedaseks.

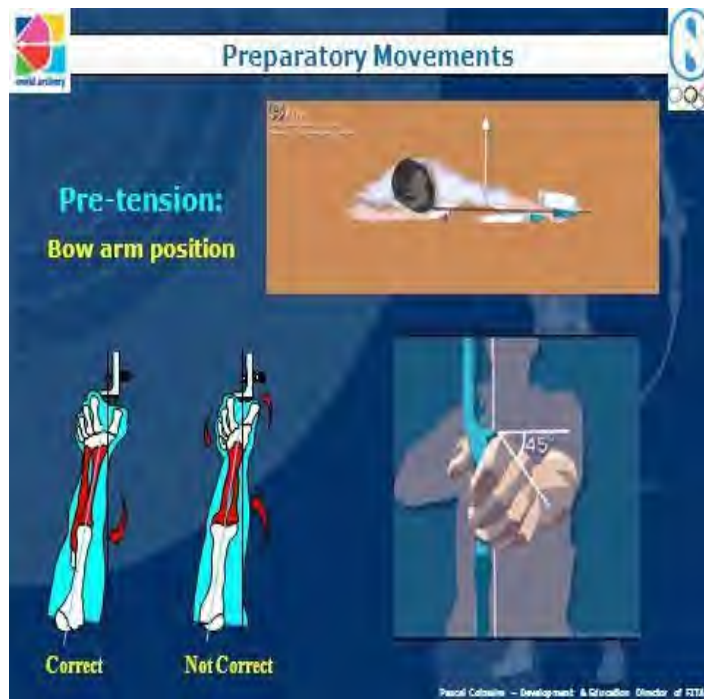
Pikema eeltõmbe saavutatud parem kehajoendus muudab väljatõmbe tegemise lihtsamaks, kui see oleks lühikese või puuduva eelväljatõmbe puhul.



Eeltõmme on vibukäe õla õige asendi saavutamiseks kriitiliselt oluline etapp.



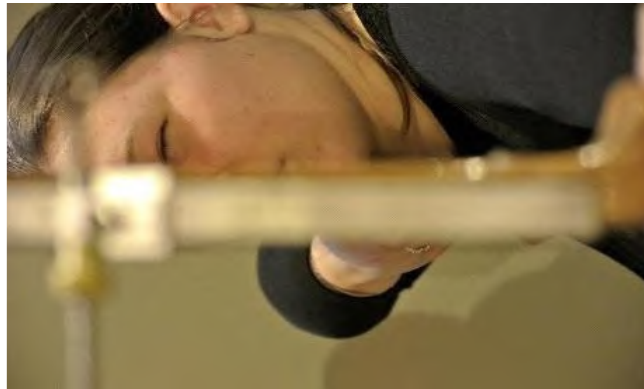
Kui õlavarreluud keeratakse õigesti, peaks ka küünarnuki asend olema õige ning vibunööri liikumistee vaba. Samuti peaks olema korrektne vibukäe asend vibu käepidemel.



Selles asendis peaks vibunöör (tegelikult küll sihtiv silm - vt. ka "Vibunööri joondamine") olema õigesti joondatud, st. asuma käepideme või sihikuga samas punktis.



Tavapärase vibunööri joondus sihikuakne serval.



Teismoodi pead kallutades muutub sihtiva silma asukoht ning seega on vibunöör nähtav teises kohas.



Pea kallutamine varvaste poole, et vibunöör jääks vibuakna vasakule küljele.



Pea kallutamine kandade suunas, et vibunöör jääks vibuaknast paremale.

Alates eeltõmbest on algaja laskja pea keha kesktelje kohal.



Pead hoitakse keha kesktelje kohal paigal.

6.7.2. Harjutused.



Eeltõmme ja keha algasend - harjutus nr 1.

1. Algaja vibusportlane peaks oma tegevust peeglist jälgima, nagu näidatud alloleval pildil.



Kehaasendi peeglist jälgimine.

Tähelepanu: harjutuste puhul, kus peeglit kasutatakse, peaks peegel olema asetatud nii, et sellesse vaatamiseks ei peaks laskja pead pöörama.



Selleks peab peegel asuma laskja näo kõrgusel ning sihtimistasandile väga lähedal - noolevarre ja peegliserva vahele võiks jääda umbes 10" (25 cm). Peegel kolmjalgal (või ükskõik millisel tugikonstruktsioonil) oleks ideaalne. Kui selline võimalus puudub, võib peeglit hoida abiline.

2. Analoogselt eelmise harjutusega, kuid silmad peaksid olema suletud, et laskja tajuks lasku.

3. Analoogselt eelmise harjutusega, kuid lastes avatud silmadega tühja vibumati pihta.

4. Analoogselt eelmise harjutusega, kuid lastakse märklehe pihta.

Eeltõmme ja keha algasend - harjutus nr 2.

See harjutus on abiks algajale vibusportlasele, kes kasutab ülakeha liiga aktiivselt ning keda ei ole aidanud alapeatükis "Keha algasend" toodud näpunäited.

Kasutage umbes meetripikkust puitritva ning toetage see vastu laskja kõhtu. Ridva teine ots võib olla toetatud vastu seina või abilist (nagu näidatud "Pinges kõht" alalõigus toodud fotodel) või vastu maad (nagu näidatud alalõigus "Puitridvale toetatud tasakaalu keskpunkt").



Pinges kõht.



Tasakaalu keskpunkt on toetatud puupulgale

Samasuguse tulemuse saavutab ka asetades väikese palli (nt squashi- või golfipalli) naba juurde laskjale vöö vahele.

Eeltõmme ja vibukäe õlg - harjutus nr 1.

Aitamaks õpilasel tajuda vibukäe õla õiget asendit, paluge tal toetada vibukäsi vastu kindlat pinda (tugipost, uksepiit vm) ning võtta sisse oma tavapärase vibulaskmise algasend. Seejärel avaldab treener tõmbekäe õlale kerget survet.





Kindla pinnase asemel on need treenerikandidaadid mõelnud välja lõbuse alternatiivi, moodustades "ahela".



Sama harjutus, kuid kasutades vibu. Treener/abiline avaldab lisasurvet et kontrollida, kas õlg on kõige stabiilsemas võimalikus asendis.

Paluge õpilasel joondada ülakeha, nagu näha alljärgneval pildil:

- esiteks: mõlemad õlad joondatuna vibukäega;
- teiseks: kumbki õlg ei ole vibukäega joondatud.

SLAID

Algaja laskja peaks tajuma, kui stabiilne on esimene asend teisega võrreldes.

SLAID

Raskem alternatiiv põrandal.

Eeltõmme ja vibukäe õlg - harjutus nr 2.

Paluge õpilasel toetada vibukäsi abilise õlale ning hoida see pingevabana. Paluge abilisel võtta kinni õpilase õlavarrest, nagu alloleval pildil näidatud.



Abiline keerab õlavart vastupäeva (paremakäelise vibulaskja puhul).



Seejärel aidake algajal liigutada vibukäe õlga kergelt ette ja alla, tõmmates selleks kätt enda poole ning surudes vibukäe õla alla.



See peaks aitama õpilasel tunnetada vibukäe õlga asendis, mida kirjeldab järgnev pilt:



Eeltõmme ja vibukäe õlg - harjutus nr 1.

Kui eelnevad vibukäe labakäe ja käsivarre harjutused on korrektselt sooritatud, peaks küünarnuki asend olema õige. Kui ei, soovitage õpilasel kasutada alljärgnevat harjutust.

Võrkpallur:



Laske tal matkida ülalnäidatud võrkpalluri asendit.



Seejärel laske algajal pöörata küünarnukke nii, et need vaatavad vastassuundadesse. See on laskja vibukäe küünarnuki õige asend laskmise ajal. Korrake harjutust, muutes selle keerulisemaks vähendades käte sidusust. Lõpuks peaks õpilane suutma sooritada harjutust lahus olevate kätega.

Toe vastas:



Enamuse laskjate puhul hakkavad allapoole suunatud küünarnukid vibunööri liikumist takistama. Aidake algajal vajadusel käsivart pöörata, et vibukäe küünarnukk oleks vertikaalses asendis (vt. allolev pilt).



Selline küünarnuki asend tagab kõige optimaalsemalt vibunööri vaba liikumise. Laske algajal korrata vibukäe pööramise harjutust korduvalt, vähendades järk-järgult treeneri poolt osutatavat abi. Laske harjutusi teha ka kinniste silmadega, et algaja õpiks oma vibukäe küünarnuki asendit paremini tajuma.

Seejärel võtke appi tugipind ja kummilint. Kui harjutus on õigesti sooritatud, peaks algaja olema omandanud õige vibukäe küünarnuki asendi.

6.8. VÄLJATÕMME

6.8.1. Vajalikud lisateadmised

Tüüp:

jõudu tekitav liikumine (*force generating movements*).

Eesmärk:

sooritada väljatõmme rikkumata eelmiste elementide abil saavutatud algasendit ning võimalusel seda isegi parandades. See väljatõmbeliigutus kestab kuni lask on tehtud.



Väljatõmme eeltõmbest täisväljatõmbeni.

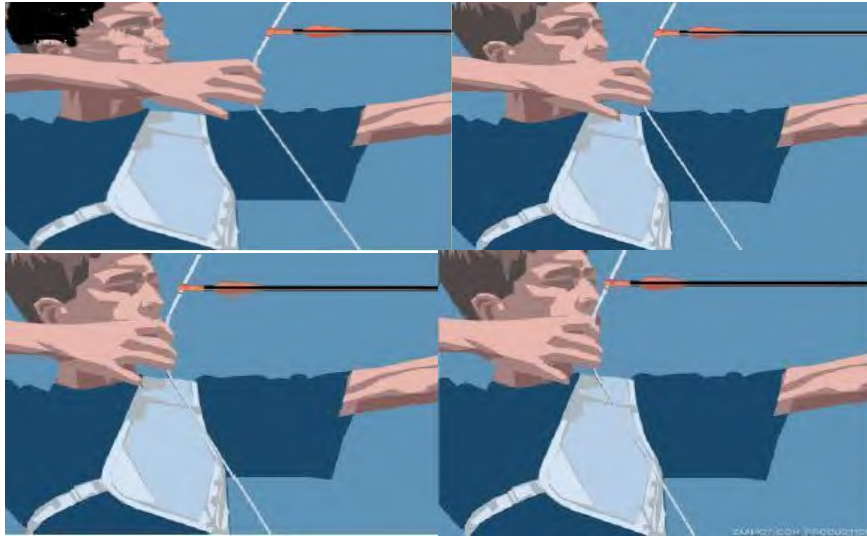
Asend:

liikumise hoogsus on minimaalne või puudub täiesti ning algaja laskja säilitab selle üle kogu väljatõmbe ajal kontrolli. Energiat säästmiseks toimub väljatõmbe algfaas kiiresti. Mida näole lähemale vibunöör jõuab, seda aeglasemaks liikumine muutub, kuniks saavutatakse täisväljatõmme. Liikumine ei peatu siiski kunagi täielikult.

Ülakeha on peaaegu liikumatu ning rinnakorv pöörduv minimaalselt tuues sellega õlad laskmistasandile - eriti, kui eeltõmmet ei tehtud.



Keha on vertikaalne või jääb loomulik asendis kergelt kaldu. Õlad jäävad alla. Pea jääb samasse kohta ning on ülespoole sirutatud. Pea ei võiks mitte kunagi vibunööri poole liikuda, kuid eriti oluline on see väljatõmbe viimaste sentimeetrite ajal.



Väljatõmbe ajal peavad tõuke- ja tõmbejõud olema tasakaalus.

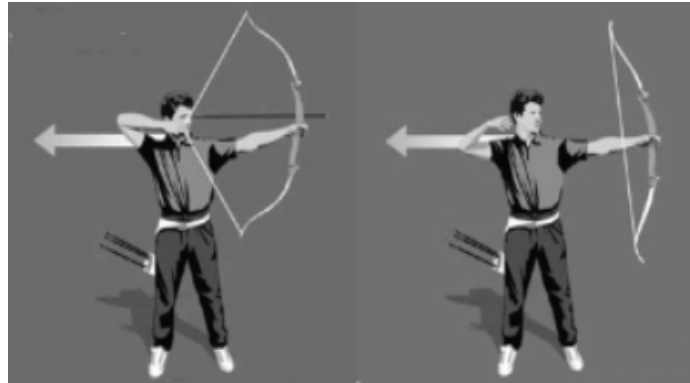
PILT.

Vibunöör tõmmatakse laskmistasandil otse näo poole (vt. allolevat illustratsiooni) nii, et vibunöör püsib kogu aja sihtiva silma ees.

Nagu eelnevad ja järgnevad illustratsioonid näitavad, toetavad jalad tõuke- ja tõmbeliigutusi.



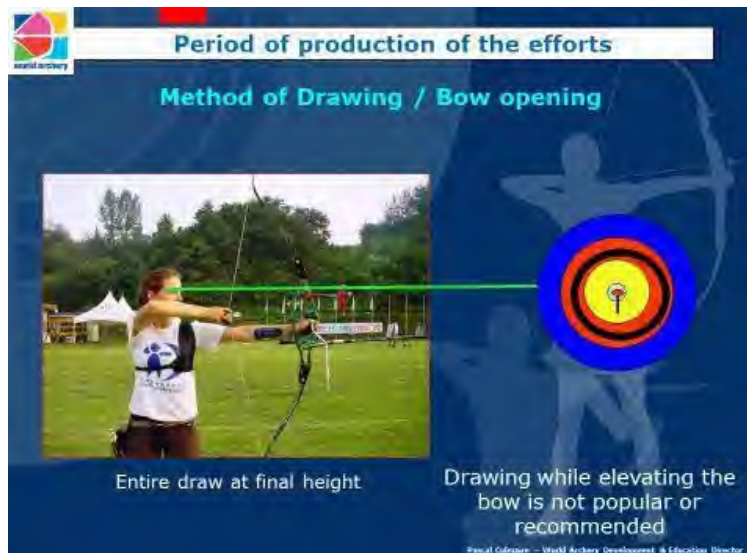
Vasakpoolne pilt: tõmbekäe poolne jalg toetab tõukeliigutust.
 Parempoolne pilt: vibukäe poolne jalg toetab tõmbeliigutust.



Kestev väljatõmbeliigutus algab hetkest, kui vibu on tõstetud ning lõpeb, kui nool on lendu läinud.

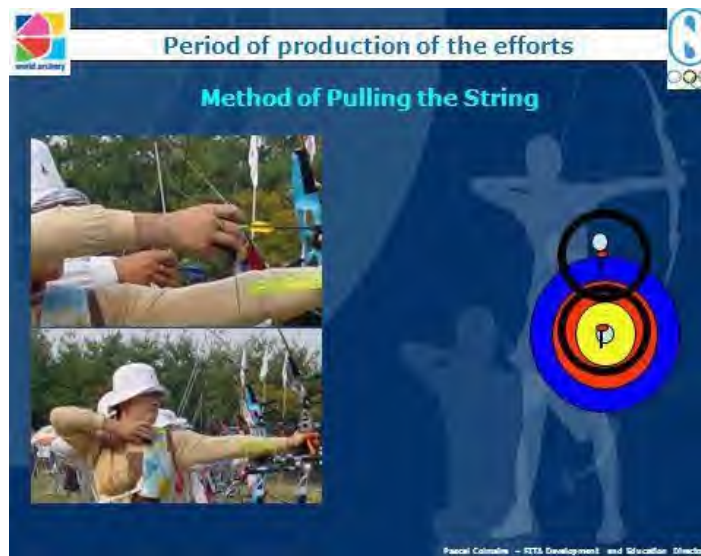
On kolm peamist väljatõmbeasendit:

1. ühtlasel tasandil (*at constant level*):

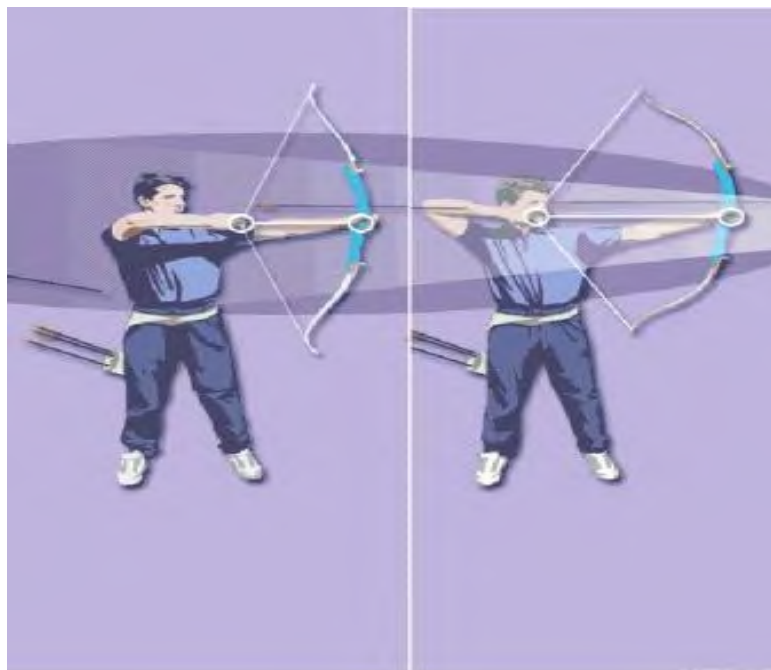


See meetod võimaldab vibulaskjal hoida kogu protsessi vältel kirp (*sight pin*) märklehe keskel. Lühikesel distantstil lastes peab nool olema alati maaga paralleelselt.

2. kõrgemalt positsioonilt alustamine (*starting from an elevated position*). Väljatõmbe alguses on käed nina ja silmade vahelisel tasandil. Lühikesel distantstil peaks nool olema maaga peaaegu paralleelselt.



Meetod aitab luua parema väljatõmbe jõujoone (*draw force line*) kohe väljatõmbe alguses ning kasutada paremini suuri kerelihaseid ning õlgade all asuvaid lihaseid. Samas nõuab see meetod mõlema käe vertikaalset sünkroonsust. Algajate poolt kasutataval lühikesel distandsil peaksid käed olema kõikide faaside jooksul samal kõrgusel ning nool maaga risti/horisontaalne.



Seda stiili on lihtne korrata, kuna asendit häiritakse minimaalselt ning lihtsaid liigutusi on kerge kontrollida. Liigutuste sümmeetrilisus aitab laskjal tasakaalu säilitada. Jõukasutus pole mitte tsentraliseeritud vaid hajutatud, aidates saavutada sümmeetrilisust, vähendada väsimist ning vigastusohtu. Tegevuseks kasutatakse peamisi (suuremaid) lihaseid.

3. madala tõmbekäega lõpetamine.



Selle meetodi puhul kasutatakse suuri lihaseid, mis asuvad kaenla all, kerel ja õlgadel. Tõmbekäe abaluu liigub allapoole. Väljatõmbe ajal ei pea noolt hoidma horisontaalasendis.

Hoiatus: kontrollige, et nool ei oleks suunatud nii üles, et väljatõmbe sooritamise ajal juhtunud tahtmatu pääste tõttu lendaks see üle vibumati. Taoline väljatõmbenurk on rahvusvaheliste reeglitega keelatud kuna on ohtlik ja võib põhjustada vigastusi.

Tähelepanu: madalas asendis vibu avamise puhul tuleks pöörata erilist tähelepanu vibukäe õla kõrgusele, kuna laskja kehale mõjuvad jõud kipuvad õlga ülespoole suruma.

6.8.2. Harjutused.

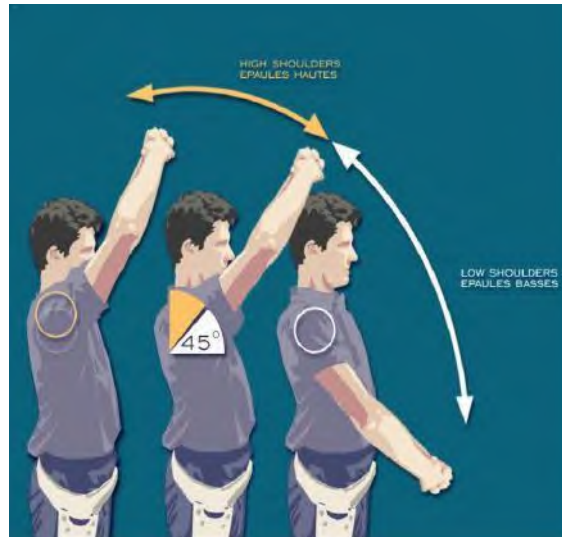
Väljatõmbe algus (*the start of the draw*) - harjutus.

Harjutus algab analoogselt vibu tõstmist õpetava harjutusega.

1.1. laske algajal hoida käsi koos, sõrmed seongus ja peopesad ülespoole pööratud. Käsivarred on keha ees ning küünarnukkidest kergelt painutatud. Laske algajal õlad rinnalihaseid (*pectoral muscles*) kasutades alla vajutada ning tajuda, kuidas trapetslihased sirutuvad. Seejärel laske tal tõsta käed ette nii kõrgele, kui saab, säilitades:

- õlad all asendi;
- sirge selja.

Harjutuse tulemusena peaksid käsivarret olema tõstetud umbes 45 kraadise nurga alla ning küünarnukid olema umbes silmade kõrgusel.



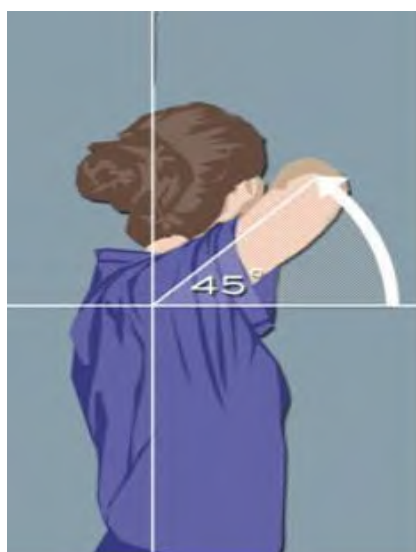
Normaalne liikuvus laseb käed tõsta umbes 45kraadise nurga all nii, et õlad ei tõuse.

Nüüd paluge tal käed lahti lasta ning liigutada käsivarsi küljepeale väljapoole nii, et käte kaar ei muutu. Algaja peaks tajuma seda kui lehviku avanemist. Avanemisliigutus tuleneb õlgadest, mis liiguvad alla ja lahku.



Tajuge käte lehvikukujuliselt avanemist nii, et nende kaar ei muutu.

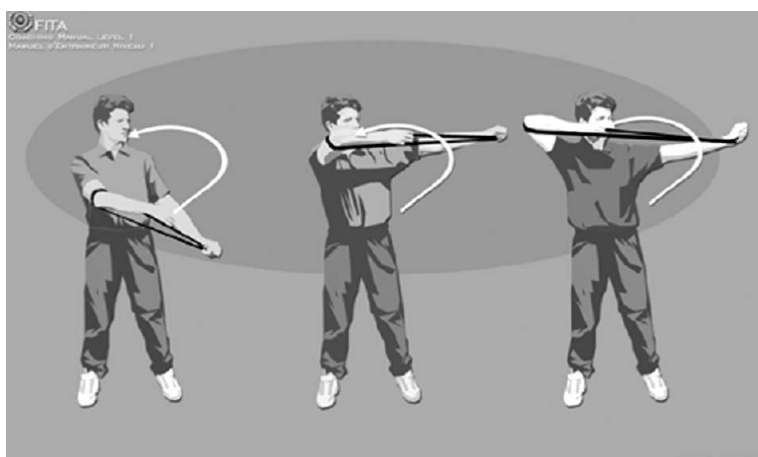
1.2. laske algajal matkida vibu tõstmist tõstmata sealjuures õlgu. Paluge tal märgata, kuidas (tõmbekäe) tõstetud õlavars moodustab kehaga umbes 45kraadise nurga. Selles staadiumis peaks tõmbekäe käsivars olema enam-vähem silmade kõrgusel, nagu ka käelabad ning kujutletav nool. Sellega on "ülemine kolmnurk" (joonistub sihtiva silma ja õlgade vahele) paigas.



Tõmbekäe õlavars moodustab horisontaaljoonega võrreldes umbes 45kraadise nurga. Õlad ei tõuse.

Laske algajal keskenduda eelkõige väljatõmbe algusele. Seejärel paluge tal jätkata väljatõmbe matkimist, muutes käsivarte kuju võimalikult vähe, et vältida nende kasutamist väljatõmbeliigutuse sooritamiseks. Avanemisliigutuse alguses peaks laskja tunnetama oma õlgu, mis liiguvad alla ja teineteisest eemale. Laskja peaks samuti tajuma oma rinnakorvi "avanemist" - omamoodi laialiliikumist, mis toimub väljatõmbe alguses. Harjutust võib teha parema tunnetuse saamiseks ka suletud silmadega.

1.3. laske algajal korrata eelmist harjutust. Kinnitage tõmbekäe küünarnuki külge kummilint, mille teist otsa hoiab ta vibukäes.



Väljatõmbeharjutus tõmbekäe küünarnuki külge kinnitatud kummilindiga.

1.4. Analoogselt eelmise harjutusega, aga tõmbekäe küünarnuki külge on pandud rakmed, mis on vibunööri külge nööriga kinnitatud.



Fookus on väljatõmbe algusel. Parema taju saavutamiseks võiks algaja harjutust korrata kinniste silmadega.

Kogu harjutuse vältel peaks algaja vibusportlane pidama meeles eelnevalt omandatud oskusi ning jälgima, et:

- selg oleks sirge;
- pea oleks väljasirutatud ning vaataks märklaua poole;
- õlad oleksid madalal;
- raskuskese oleks all (kõht pinges), et tajuda seistes õiget tasakaalu.

2. Laske algajal seista märklauast 5 m kaugusel, tõsta vibu ning alustada väljatõmmet kinniste silmadega. Täisväljatõmbeni jõudes peaks laskja silmad avama ning kui ohutus on tagatud, siis noole päästma.

3. Laske algajal jägida peeglist, kuidas ta vibu tõstab. Täisväljatõmbe ajal peab ta pöörama pilgu vibumati poole.

4. Laske vibusportlasel tõsta vibu ja alustada väljatõmmet. Silmad on avatud, kuid pilk ei ole fokuseeritud enne, kui on saavutatud täisväljatõmme. Alles siis tuleks pilk fokuseerida vibumatile.

5. Lahtiste silmadega algaja tõstab vibu ning alustab väljatõmmet. Sihtimise ajal tuleks keskenduda märklaua konkreetsele punktile - kogu harjutuse vältel on see fookuses.

Väljatõmme laskmistasandil - harjutus.

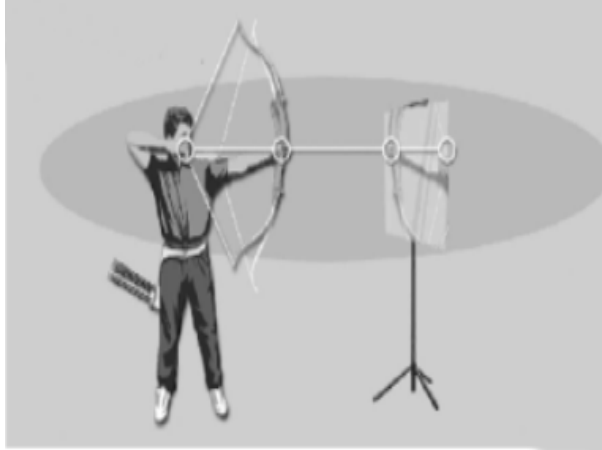
1. Laske algajal seista ilma noole ja vibuta peeglile hästi lähedal. Peegel peab olema kinnitatud vibumatile või seinale. Täisväljatõmbe ajal peaks pika stabilisaatori (kui see olemas on) ots olema peeglist umbes jala võrra (1/3 meetrit) eemal. Laskja ei võiks olla peeglist kaugemal kui 2 m.

Vibu tõstmise ajal laske algajal kontrollida, et vibunöör oleks oma tavapärasel joonel (vibuaknas või sihikuaval).

Väljatõmbe ajal peaks algaja keskenduma sellele, et vibunöör oleks:

- vibu või sihikuga õigel joonel;
- sihtiva silma ees.

Tähelepanu: väljatõmbe ajal ei või pea liikuda.



Väljatõmbetasandi (*draw plane*) peeglist kontrollimine.

2. Laske algajal korrata harjutust, kuid seekord joondada vibunöör siis, kui ta on vibu tõstnud ning väljatõmmet alustades silmad sulgenud. Täisväljatõmbel peaks laskja silmad avama ning kontrollima, et vibunöör oleks jätkuvalt sihtiva silma ees ning vibu või sihikuga õigesti joondatud. Kui see nii pole, siis kontrollige, et:

- väljatõmbe ajal pea ei liiguks;
- vibunööri ei tõmmataks lasketasandilt eemale;
- väljatõmbe ajal ei keerataks keha;
- (väljatõmbe ajal) ei nõjatutaks ette varvaste poole.

3. Analoogselt harjutusega nr 1, kuid seekord lasta märkleheta vibumati pihta lühidistantsilt (10-18 m). Vibumati küljest tuleb eelnevalt eemaldada peegel.

4. Analoogselt harjutusega nr 3, aga nooled lastakse vibumatile kinnitatud vertikaalse riba pihta lühidistantsilt (10-18 m).

5. Analoogselt harjutusega nr 4, aga nooled lastakse märklehe pihta tavapäraselt laskmisdistantsilt (sõltuvalt sellest, milline järk/millisel tasemel algajal on).

6. Analoogselt harjutusega nr 4, kuid lastakse tavapärase märklehe pihta tavapäraselt kauguselt.

Käte liikumistrajektor väljatõmbe ajal - harjutus.

1. Laske algajal võtta sisse algasend, tõsta vibu ja seejärel liikuda väljatõmbeasendisse. Algaja peaks kontrollima, et tõmbekäsi liiguks vertikaaltasandil sujuvalt väljatõmbe lõppu (st kuni näomarkeriteni). Selle liigutuse ajal peaksid

mõlemad käed jääma maaga paralleelseks. Liigutus peaks olema kestev ning vältida tuleks närvilisi/tõmblevaid liigutusi.

2. Analoogselt eelmise harjutusega, kuid sooritatakse peegli ees seistes.



Algaja kontrollib väljatõmbe matkimise ajal mõlema käe asendit peeglist.

3. Analoogselt eelmise harjutusega, kuid algaja tõmbekäe küünarnuki külge on kinnitatud kummilint, mille teist otsa hoiab ta vibukäes. Kogu väljatõmbe jooksul peaks kummilint jääma maaga paralleelseks.



Jõujooned peaksid kogu väljatõmbe ajal olema maaga paralleelsed.

4. Analoogselt eelmise harjutusega peegli ees, kuid algaja hoiab kummilinti tõmbekäe sõrmede vahel.



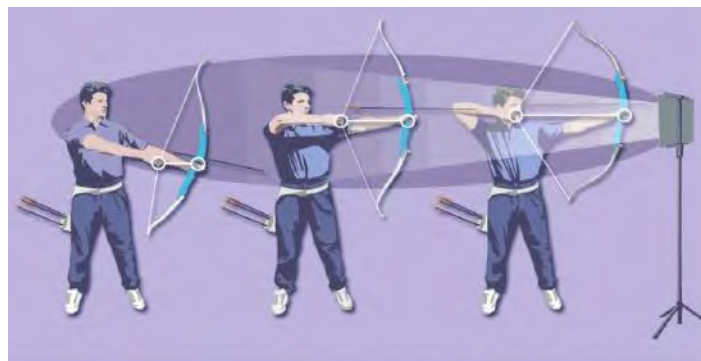
Väljatõmme matkides tuleb kontrollida, et käed on alati samal joonel.

Kogu harjutuse ajal tuleks jälgida, et kasutataks eelnevalt õpitud oskusi:

- sirge kehahoiak (selg sirge, keharaskus on jagatud võrdselt mõlemale jalale);
- sirge kael;
- sissetõmmatud rind;
- madalal asuv tasakaalu keskpunkt (pinges kõht, madalad õlad, sissetõmmatud rind, väljasirutatud trapetslihas);
- puusad ja alaselg on paigas;
- kogu keha on laskmistasandil (õlad puusade ja jalalabadega samal joonel);
- pea (lõug ja nina) on pööratud märklaua poole.

Selleks hetkeks on ülakolmnurk (sihtiv silm ja õlad) paigas ning väljatõmbeks kasutatakse õlavöö tagaosa lihaseid.

3. Laskmisel - alustades vibu tõstmisest - paluge algajal jälgida väljatõmbe ajal tõmbekätt - oluline on selle liikumistee. Tõmbekäsi peab jääma vibukäega samale tasandile ja nool olema maaga paralleelne. Jälgimist lihtsustab peegli kasutamine.



Laske algajal sooritada täisväljatõmme, sihtida märklaua pihta ning jätkata lasule eelnevate tegevuste jadaga (*shooting sequence*).

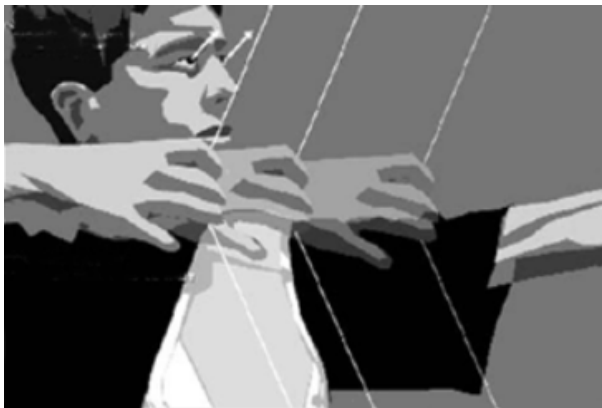
6. Analoogselt eelmisega, kuid tõmbekäe jälgimise asemel on silmad suletud.



Suletud silmadega väljatõmbe sooritamine.

Algaja peaks keskenduma:

- tõmbekäe sujuva ja katkematu liikumise tajumisele;
- selja- ning õlataguste lihaste (mitte käsivarrelihaste) liikumise tajumisele.



Väljatõmbe tegemine ilma pilku fookuseerimata.

7. Laske algajal tõsta vibu ning alustada väljatõmmet. Silmad peavad olema avatud ning fookuseeritud tühjale vibumatile. Pääste ajal peab algaja keskenduma tühjale vibumatile.

8. Algaja tõstab vibu, silmad lahti ning pilt märklehele keskendunud. Paluge tal sihtida ning lasta, olles keskendunud sihtpunktile.

[Madal tasakaalu keskpunkt - harjutus.](#)

Eesmärk;

- parandada võimalikult madala tasakaalu keskpunkti abil keha tasakaalu;
- suuta teha väljatõmme hoides samal ajal õlad all.

Situatsioon:

sihtmärk asub tavadistsantsil ning harjutuse sooritamisel osaleb abiline.

Varustus:

tavaline platsivarustus ning umbes meetripikkune puidust ritv.

Harjutuse kirjeldus:

abiline seisab vibulaskja vastas ning asetab ridva ühe otsa oma naba alla ning teise otsa vibulaskja naba alla. Laskja peab säilitama survet pulgale alates väljatõmbe algusest kuni minut või paar pärast päästet. Kui ritv on piisavalt pikk, võib kasutada ka varianti, kus selle üks ots on toetatud vibulaskja naba alla ning teine ots vastu maad laskjast umbes 1,5 m kaugusel (vt. illustratsiooni).



Viige raskuse madalamale toetades raskuse puidust ridvale.



Tasakaalu keskpunkt on toetatud puidust ridvale.

Liikumatu ja stabiilne pea - harjutus nr 1.

Asetage peegel nii, nagu on näidatud alloleval pildil.

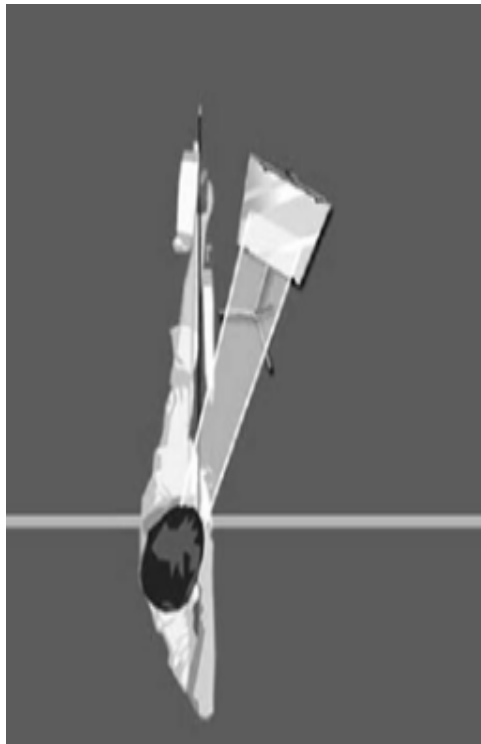


Pea (ja rindkere) asendi kontrollimine jäljendades väljatõmmet kummilindiga.

a) matkimine kasutades kummilinti:

laske algajal võtta algasend ning alustada vibu märklaua poole tõstmist. Kohe, kui ta alustab väljatõmbega, laske tal pöörata pilk peegli poole ilma pead liigutamata. Laskja peab jälgima oma ülakeha (ülapüramiid ehk pea ja õlad) - need peavad jääma liikumatuks ja passiivseks.

b) analoogselt eelmise harjutusega, kuid kasutades vibu ja nooli. Näomarkerite õigsus ei oma erilist tähtsust.



Pea stabiilsuse jälgimine alusel asuva peegli abil.

Täisväljatõmbe ajal peaks laskja pöörama pilgu tagasi märklehe poole ning jätkama laskmisele eelnevate tegevuste jadaga (*shooting sequences*).

Kui peeglialus puudub, paluge abilisel peeglit hoida.



Pea stabiilsuse jälgimine abilise hoitud peeglist.

c) pange peegel ära ning laske algajal korrata harjutust suletud silmadega.

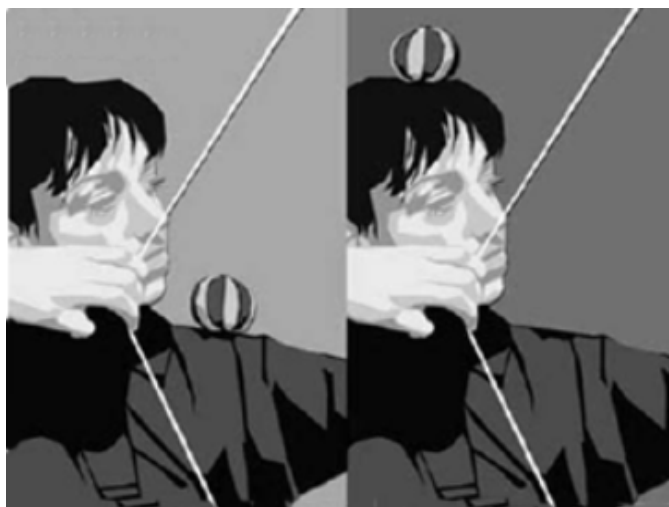
d) laske algajal korrata harjutust kordamööda peegliga ning suletud silmadega.

Liikumatu ja stabiilne pea - harjutus nr 2.

See harjutus tuleks teha harjutuse nr 1 jätkuna.

Algaja võib harjutust alustada kasutades tavapärase vibuvarustuse asemel kummilinti.

1. Niipea, kui laskja on hakanud vibu tõstma või teeb eelväljatõmme, peaks keegi asetama pehme (riisiga täidetud) žongleerimisballi (või midagi analoogset) laskja pealaele ning vibukäele, nagu näidatud alloleval pildil.

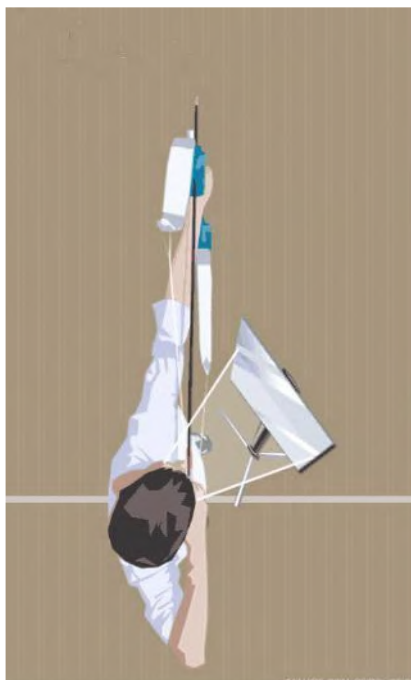


Ülakeha liikumist saab kontrollida žongleerimisballi abil.

Nagu näha, saab ülakeha kontrolli parandada vibuõlale asetatud väikese palli abil, kuna pea ettekaldumist seostatakse mõnikord ülespoole nihkuva õlaga.

Samal ajal peaks algaja pöörama pilgu peeglile, mis peab näole väga lähedal asuma. Pead liigutada ei tohi. Algaja peab jälgima, et vibunööri näole lähenemise ajal ning selleni jõudmisel oleksid ta nägu, huuled ja lõug passiivsed.

Olles saavutanud täisväljatõmbe peaks laskja pöörama enne päästet pilgu tagasi märklehe poole. Pealaele asetatud pall ei võiks sealjuures maha kukkuda. Treener võib enne päästet palli ära võtta, kuna selleks hetkeks on ülakeha stabiilsena püsimist juba kontrollitud.

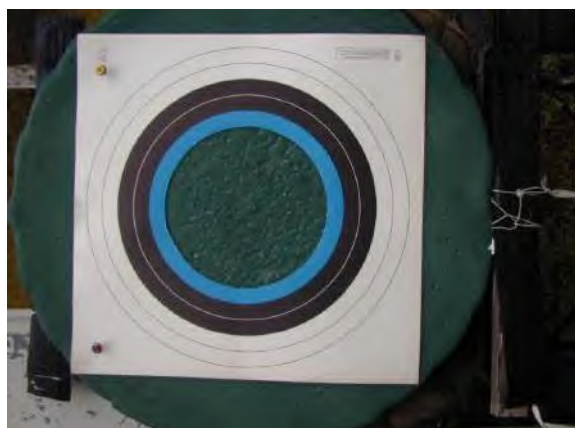


2. Analoogselt eelmise harjutusega, kuid suletud silmadega või ennast peeglist jälgides.

3. Analoogselt esimese harjutusega kuid pilku fokusseerimata.

4. Analoogselt esimese harjutusega, kuid jälgides ning märkleheta vibumatti.

5. Analoogselt esimese harjutusega, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid 1-5 punkti alad (vt allolevat pilti).



Väljalõigatud ringidega märkleht.

6. Analoogselt eelmisega, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid 1-6 punkti alad.

7. Analoogselt eelmisega, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid 1-7 punkti alad.



8. Analoogselt eelmisega, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid 1-8 punkti alad.

9. Analoogselt eelmisega, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid alad 1 punktist 9 punkti keskpaigani.

10. Analoogselt eelmisega, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid 1-9 punkti alad.

11. Analoogselt harjutusega 10, aga täieliku märklehega.

Tähelepanu: eelkirjeldatud harjutused kasutavad kõik THT (treenimise hea tava) meetodit, alustades enesejälgimisega lõpetades kerges stressisituatsioonis (võistlus, duell vm) tavapäraselt distantsilt tavalise märklehe pihta laskmisega.

Liikumatu ülakeha - harjutus.

Eesmärk:

näidata algajale vibusportlasele, et väljatõmbe lõpus võib ülakeha asendist välja vajuda.

Situatsioon:

tavapärase laskmine kasutades abilist.

Varustus:

tavaline platsivarustus ning peegel.

Harjutuse kirjeldus:

abiline seisab vibulaskja selja taga ning asetab ühe käe algaja vibukäe õlale ja teise ta lõua vastu. Abilise käed moodustavad täisnurga/nurgiku ning toimivad peatajatena - vibulaskja tunneb kohe, kui ta vibuõlga tõstab või pead vibunööri poole liigutab.



Abilise käsi märgib vahemaad laskja lõua ja õla vahel.



Harjutus tuleks lõpetada THT meetodil, seega järgmiseks sammuks on visuaalne tagasiside. Väljatõmbe ajal ning eriti selle lõpus peaks laskja peegli abil kontrollima, et ülakeha oleks paigal, seejärel pöörama pilgu uuesti märklehele ja sihtima. Nii selle kui järgnevate astmete puhul soovitatakse, et abiline kasutaks käsi märkidena üle ühe noole.

Õpetage algaja kordama harjutust:

- vaadates üles;
- vaadates tühja vibumatti;
- lastes märklehe pihta, millele järjest ringe tagasi lisatakse.

Jälgimine, et ülakeha püsiks väljatõmbe ajal õiges asendis - harjutus.

Eesmärk:

õpetada algajat hoidma kehaasendit pooliku väljatõmbe ajal (*during a partial draw*) ja täisväljatõmbel.

Asendi kirjeldus:

laskja seisab umbes 5 m kaugusel märkleheta vibumatist.

Varustus:

kummilint, tavapärane platsivarustus, märkleht, väljalõigatud rõngastega märkleht ja peegel. Peegli võib asetada alusele või lasta abilisel seda käes hoida.

Harjutuse kirjeldus:

asetage peegel nii, et algaja näeb oma peegelpilti liigutades vaid silmi ilma pead pööramata .

Matkimine:

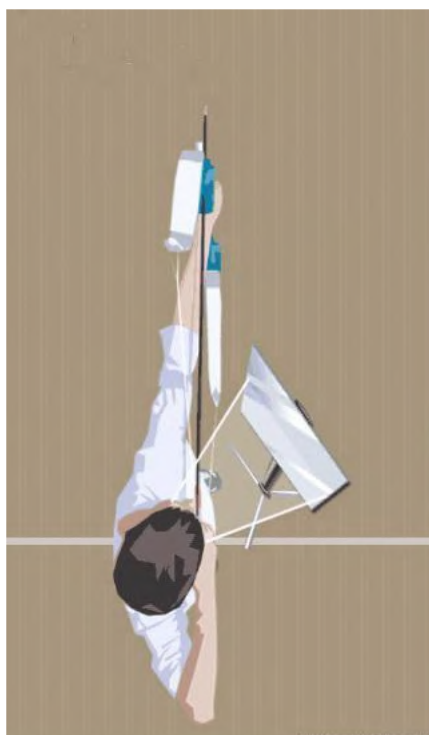
kasutada tuleks kummilinti. Algaja peaks võtma algasendi ja alustama lasule eelnevate tegevuste jadaga (*shooting sequence*). Niipea, kui ta alustab väljatõmbega, peaks laskja pöörama pilgu peeglisse (ilma pead liigutamata) ja kontrollima, et ülakeha ja nägu jäävad liikumatuks ja passiivseks. Täisväljatõmbeni jõudes peaks ta pöörama pilgu tagasi märklaua poole ning matkima päästet.



Enesekontroll ja keha algasendi säilitamine väljatõmbe ajal.

Laske harjutust korrata kinniste silmadega. Varieerige harjutust, paludes algajal ühel harjutuskorral silmad sulgeda ning teisel korral peeglisse vaadata.

1. Seadke märkleheta märklaud 5 m distantstile. Kasutades tavapäras vibuvarustust, laske algajal võtta algasend ning alustada märklauda suunas tehtavate liigutuste jadaga. Niipea, kui laskja alustab väljatõmmet, peaks ta pöörama pilgu (peegli suunas?) liigutamata sealjuures pead. Ülakeha ja nägu peavad jääma liikumatuks ning passiivseks. Näomarkerite ühetaolisus ei oma hetkel tähtsust. Täisväljatõmbe ajal peaks laskja pöörama pilgu tagasi märklehe suunas ja jätkama lasufaasidega: jätkusurve, pääste ja järelhoid.



Oma tegevuse kontrollimine väljatõmbe ajal.

2. Analoogselt harjutusega nr 1, kuid silmad on peegli jälgimise asemel suletud.
3. Analoogselt harjutusega nr 1, kuid pilk on peegli jälgimise asemel fokusseerimata ja üles pööratud.
4. Asetage märklaud 10 m distantstile ning laske vibusportlasel sooritada harjutus nr 1 lastes märkleheta vibumati pihta.
5. Analoogselt esimese harjutusega, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid 1-5 punkti alad.
6. Analoogselt harjutusega nr 1, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid 1-6 punkti alad.
7. Analoogselt harjutusega nr 1, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid 1-7 punkti alad.
8. Analoogselt harjutusega nr 1, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid 1-8 punkti alad.
9. Analoogselt harjutusega nr 1, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid 1 punktist 9 punkti keskpaigani olevad alad.
10. Analoogselt harjutusega nr 1, aga lastes märklehe pihta, kuhu on alles jäetud vaid 1-9 punkti alad.
11. Analoogselt harjutusega 1, aga terve märklehega. Algaja peaks keskendumise keha ja pea liikumatuna hoidmisele ning kontrollima, et nägu jääb väljatõmbe ajal lõdvestunuks.

Väljatõmme hoides vibukäe õlga all - harjutus.

Laske algajal võtta vibukäega kinni vibu käepidemest ning haakida teine käsi tavapärase liigutusega vibunööri külge. Seejärel peaks laskja tõstma oma vibukätt, kuni see on silmapiiriga umbes 45kraadise nurga all. Algaja peab tajuma, kuidas liigub vibuõla liiges. Seejärel peaks laskja tõmbama vibunööri oma kukla taha, nagu lateraalse jõutõmbe (*lat pull-down*) harjutuses.



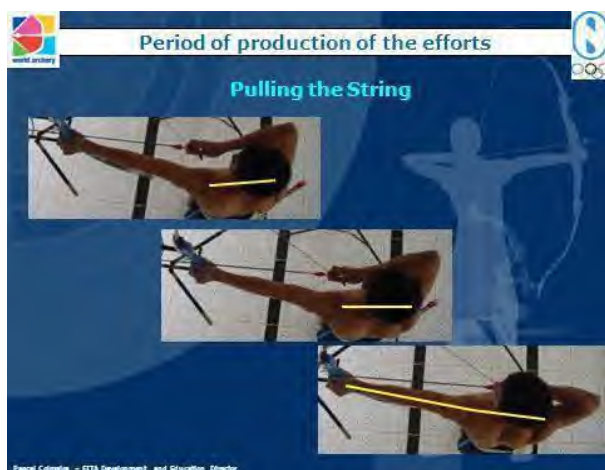
10ne seeria 5 kordusega. Seeriate vahel on 30 sekundiline paus.

Harjutus tugevdab õla esiosa ning muudab õla all hoidmise õppimise lihtsamaks.

Väljatõmbe sooritamise ajal säilitades õlajoonet (*shoulder alignment*) säilitades - harjutus.

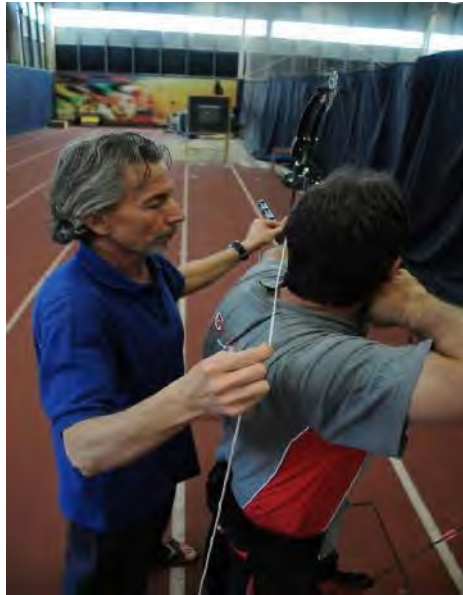
Eesmärk:

säilitada väljatõmbe ajal asendit (õlad puusadega samal joonel), vältides vibukäe õla liikumist ja käsivarre nihkumist vibunööri liikumistrajektori poole.



Tähelepanu: õlgade joonduse kerge korrigeerimine (vibukäe õlg nihkub natuke vibunööri liikumistrajektori poole) on aktsepteeritav.

Alloleval pildil on näha, kuidas treener kontrollib, et laskja õlad oleksid õiges asendis ja vibukäe joondus oleks korrektne.



Situatsioon:

laskmine koos abilisega.

Varustus:

tavapärase laskevarustus ning üks lisanool või puupulk.

Harjutuse kirjeldus:

1. Pärast seda, kui laskja on võtnud (eeltõmbe lõpus) sisse õige asendi, asetab treener laskja vibunööri poolisel küljel noole vertikaalselt vastu laskja vibuõlga. Treener võtab noolel otstest ning üritab seda kogu väljatõmbe vältel samal kohal hoida.



Algaja tajub oma vibukäe õlga noole vastas. Taju tugevdamiseks soovitatakse lask sooritada kinnisilmi. Laskja üritab väljatõmbe ajal hoida õlga noole vastas ühtlase survega. Väike eemaldumine on aktsepteeritav, kui see tuleneb õlgade joonduse parandamisest.



2. Laske harjutust korrata avatud silmadega ning seejärel jätkake THT meetodiga.

Väljatõmme laskmistasandil – harjutus abinööriga.

Eesmärk:

lasta algajal osutada vastusurvet vibu liikumisele, vähendades või vältides lasust tulenevat pöörde- ja/või külgsuunalist jõudu.

Situatsioon:

puudub/ükskõik kus.

Varustus:

vibu ja abinöör.

Harjutuse kirjeldus:

1. kinnitage abinöör nõoristatud vibu külge. Laske algajal hoida abinööri kinni, tõsta vibu ning joondada abinöör ja vibunöör. Laskja peab tegema väljatõmbe, hoides vibunööri ja abinööri joondatuna.



2. Algaja hoiab abinööri kinni, tõstab vibu ja vaatab sihtiva silma ees olevat vibunööri. Seejärel suleb silmad ning teeb abinööriga väljatõmbe. Täisväljatõmbeni jõudes avab ta silmad - vibunöör ja abinöör peaksid jätkuvalt joondatud olema.



Kuna eesmärk on õpetada õpilast tegema väljatõmmet laskmistasandil kasutades päris vibunööri, laske tal pärast seda, kui eelkirjeldatud harjutus on õigesti

sooritatud, jätkata harjutusega "Väljatõmme laskmistasandil kasutades tavalist vibuvarustust - harjutus"

Oma tegevuse jälgimine laskmistasandil väljatõmmet sooritades - harjutus.

Eesmärk:

lasta algajal osutada vastusurvet vibu liikumisele, vähendades või vältides lasust tulenevat pöörde- ja/või külgsuunalist jõudu.

Situatsioon:

puudub/ükskõik kus.

Varustus:

vibu ja peegel.

Harjutuse kirjeldus:

1. algaja seisab peegli ees hoides käes ilma nooleta vibu. Tõstab seejärel vibu ja kontrollib peeglist, et vibunöör oleks sihtiva silma ees. Algaja sooritab väljatõmbe hoides vibunööri kogu aja sihtiva silma ees.



2. Taaskord vibu ilma nooleta peegli ees seistes. Algaja tõstab vibu ja kontrollib peeglist, et vibunöör oleks sihtiva silma ees, sulgeb seejärel silmad ja teeb vibuga väljatõmbe. Olles saavutanud täisväljatõmbe avab ta silmad - vibunöör peaks jätkuvalt asuma sihtiva silma ees.

Kuna eesmärk on õpetada õpilast tegema väljatõmmet laskmistasandil kasutades päris vibunööri, laske tal pärast seda, kui eelkirjeldatud harjutus on õigesti sooritatud, jätkata harjutusega "Väljatõmme laskmistasandil kasutades tavalist vibuvarustust - harjutus"

Väljatõmme laskmistasandil kasutades tavalist vibuvarustust - harjutus

Eesmärk:

lasta algajal osutada vastusurvet vibu liikumisele, vähendades või vältides lasust tulenevat pöörde- ja/või külgsuunalist jõudu.

Situatsioon:

tavapärase *platsilaskmine (regular shooting on a range)*.

Varustus:

tavapärase vibuvarustus.

Tähelepanu: enne käesoleva harjutuse sooritamist peab algaja olema korrektselt selgeks õppinud vähemalt ühe kahest eelnevast harjutusest.

Harjutuse kirjeldus:

laske vibu ja noolega algajal seista märklaua ees, tõsta vibu ja vaadata, et vibunöör oleks vibu mingi osaga (enamasti sihiku akna servaga, aga sobivad kõik kohad) joondatud. Kui nöör on joondatud, peaks laskja silmad sulgema ja väljatõmbe sooritama. Olles saavutanud täisväljatõmbe avab ta silmad - vibunöör peaks asuma jätkuvalt samas kohas.



Väljatõmme stabiilse tõmbekäe ning sõrmede asendiga - harjutus.

Eesmärk:

lasta vibusportlasel sooritada väljatõmme kasutades selleks peamiselt selga ning tõmbekäe küünarnuki tagumist osa, säilitades samas tõmbekäe sõrmede võimalikult muutumatu asend.

Asendi kirjeldus.

laskmine koos abilisega.

Varustus:

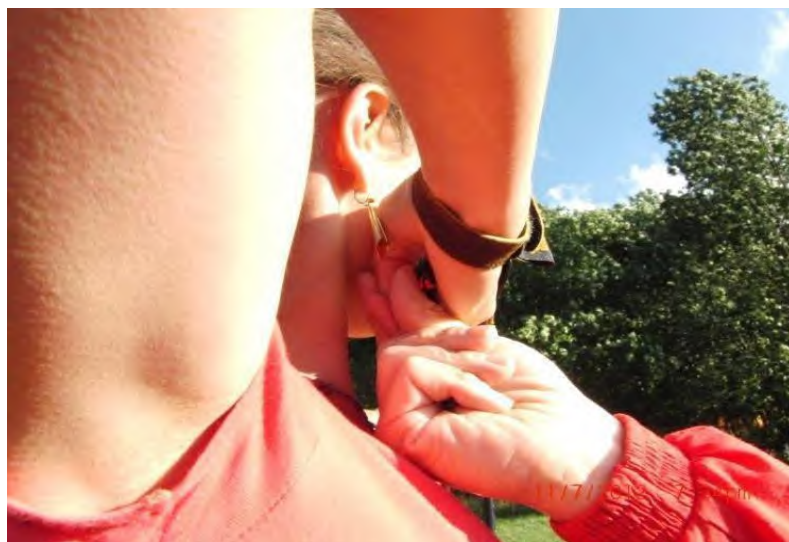
tavapärane vibuvarustus.

Harjutuse kirjeldus:

alates eeltõmbest hoiab abiline kergelt kinni vibulaskja poolt mittekasutatavatest sõrmedest (pöial ja väike sõrm).



Tähelepanu: abiline peab lähtuma kinnihoitavate sõrmede loomulikust asendist ning mitte üritama seda muuta.



Ka täisväljatõmbe ajal ei võiks kasutusel mitteolevate sõrmede asend muutuda. Sõrmed peavad olema üsna pingevabad, ehkki kerge pingesetõmbumine on aktsepteeritav.

Alternatiiv:

kui abelist pole käepärast, võib treener lasta algajal eel- ja täisväljatõmbe ajal jälgida näole lähenevat tõmbekätt.

Tõmbekäe kolme sõrme tegevus - harjutus.

Eesmärk:

paljudel algajatel vibusportlastel on probleem, et sõrm (sageli just sõrmusesõrm) ei haaku vibunööri korralikult ning libiseb sellel. See omakorda võib tekitada mitmeid haakeprobleeme: ebastabiilne vibunööri haare, randmekramp või valusaks muutuv sõrm/sõrmed. Alljärgnevalt näpunäide, kuidas neid probleeme vältida ning saavutada stabiilne haakimine.

Situatsioon:
väljatõmme.

Varustus:
tavapärane vibuvarustus.

Harjutuse kirjeldus:

laske algajal vibunööri haakides vähendada veidi keskmise sõrme pinget (vähem, kui näha alloleval pildil, kuna sellel on olukorra piltlikustamiseks liigutust võimendatud) ning alustada väljatõmmet selliselt modifitseeritud asendiga. Nimetissõrm ja sõrmusesõrm peavad olema vibunööri külge korralikult haagitud.



laske algajal väljatõmmet jätkata hoides keskmist sõrme vibunööril vabalt sellises asendis, nagu ta on.



Täisväljatõmbesse jõudmise ajaks on kõik kolm sõrme korralikult vibunööri külge haagitud.

Keharaskuse jalgade vahel jagamine - harjutus.

Harjutus sobib algajatele vibusportlastele, kes väljatõmbe sooritamise ajal kipuvad liiga suure osa keharaskusest kandma ühele jalale. Enamasti tuleneb see sihtmärgile liigselt keskendumisest ning sellest tulenevalt raskuse üleviimisest vibukäe poolsele jalale või väljatõmbe sooritamise lihtsustamiseks tahapoole nõjatumisest ja tugevamalt tõmbekäe poolsele jalale toetumisest.

Eesmärk:

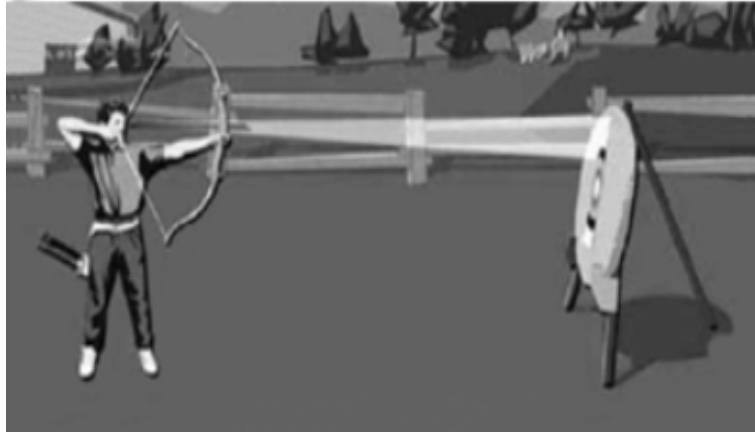
õppida kontrollima ja paremini tajuma keharaskuse jagunemist jalgade vahel.

Varustus:

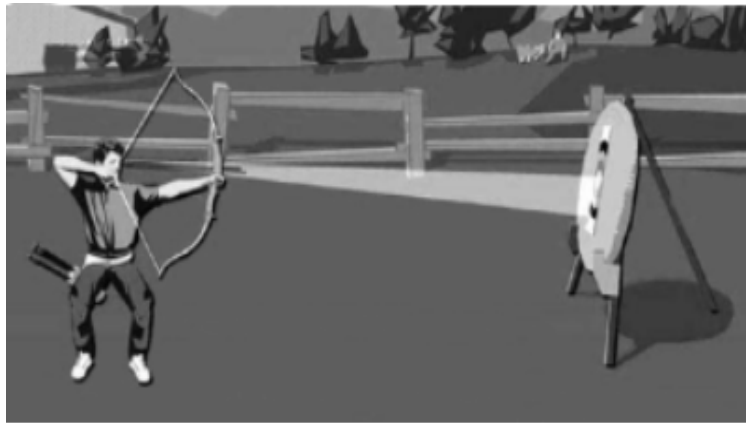
tavapärase platsivarustus. Kinnitage vertikaalselt vibumati külge riba märklehest, et oleks, mida sihtida.

Harjutuse kirjeldus:

laske algajal täisväljatõmbe ajal sihtida märkleheriba ülaosa, sulgeda seejärel silmad ning liikuda põlvi lõdvestades aeglaselt kehaga allapoole. Olles jõudnud kükakil asendisse peaks laskja silmad avama. Kui keharaskus oli mõlema jala vahel võrdselt jagatud, on (sõltuvalt sihtimismeetodist) sihik või nool kohakutid märkleheriba alumise servaga.



Vertikaalse märkleheriba ülemise otsa sihtimine.



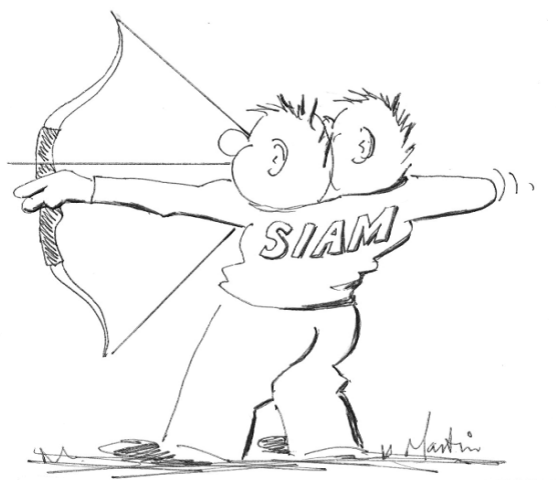
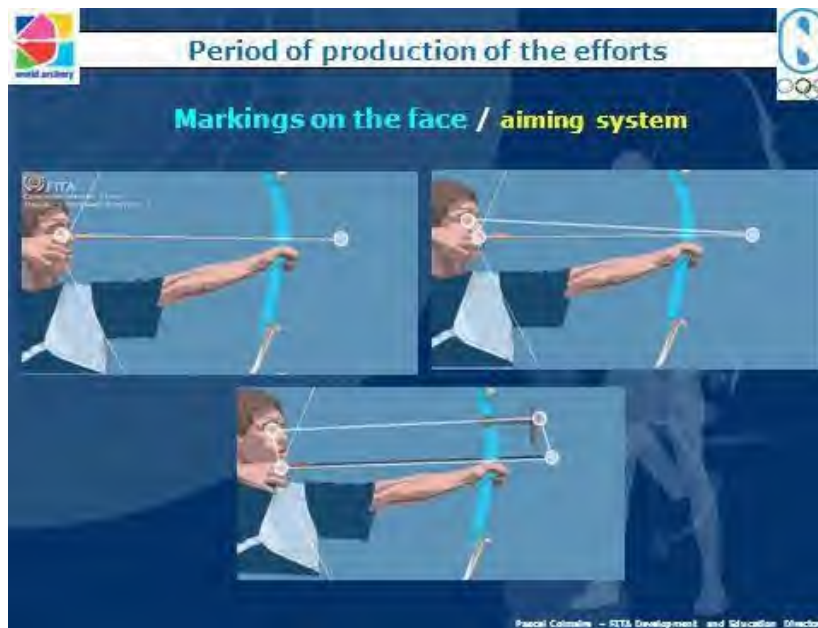
Õige tasakaal laseb sihikul liikuda mööda märkleheriba ülevalt alla.

Paremakäeline algaja, kes kannab liiga palju keharaskust vibukäe poolsele jalale, kaldub allapoole liikudes paremale poole. Kui liialt palju raskust on tõmbekäe poolisel jalal, kaldub ta vasakule.

6.9. NÄOMARKERID (REFERENTSPUNKTID) ja SIHTIMISVIISID

6.9.1. Vajalikud lisateadmised.

Terminid "näomarkerid" (*facial marks*) eelistatakse kasutada termini "ankrupunkt" asemel, kuna viimatimainitud termin jätab mulje, et liikumine peatub, samas kui kogu lasu sooritamine on jadana jätkuvate liigutuste kogum. Veelgi enam - vahemikku sihtimise meetodi puhul ankur puudub. Kasutatakse ka teisi termineid, näiteks "silmanurgast sihtimise asend" (*rear sight position*) ja "referentspunktid" (*reference points*). Need kõik viitavad noole noki/noolekanna asukohale sihtiva silma suhtes.



Look, we gotta stop bickering
about the anchor point!

Tüüp:
ettevalmistav tegevus.

Eesmärk:
lasta algajal leida lihtsalt ja täpselt sama asukoht sihtiva silma suhtes.

Võimalused/variandid:
näomarkerid moodustavad kolm geomeetrilist kujundit: sirgjoone, kolmnurga ja nelinurga.

a) sirgjoon (*straight line*) (lihtsaim variant).

Soovitatakse kasutada "tule ja tutv" tüüpi/avatud üritustel ja esimestel treeningtundide eriti juhul, kui tegemist on meelelahutuse või lühikese algajate programmiga. Selle meetodi puhul sihitakse piki noolt. Täisväljatõmbe ajal asub noolevars sihtimisteljel (*aiming axe*) (joon silmast sihtmärgini) ning nokk/noolekand umbes 2,5 cm kaugusel sihtiva silma ees. Mugavamaks sihtimiseks parim vahemik noki/noolekanna ja vibunööri oleva nimetissõrme vahel on umbes kahe sõrme laiune (4-5 cm).

Märkused:

see meetod muudab alljärgnevate tegevuste õppimise lihtsaks:

1. noole stabiilne asend täisväljatõmbe ajal ilma vajaduseta leida muutuda võivaid näomarkereid (*sensitive facial reference marks*);
2. sihtiva silma asendi kontrollimine ilma vibunööri joondamise vajaduseta;
3. sihtimine. Tänu sellele, et tegemist on väga lihtsa sihtimis- ja joondamisviisiga, õpetab see algajat:
 - olema lihtsal viisil järjekindel ja täpne saavutades seega innustavaid tulemusi;
 - mõista lihtsamalt liigutusi, mis algavad väljatõmbest ning lõpevad pärast päästet vähendades seega algaja kiusatust teha vahepaus väljatõmbe ja sihtimise vahel.
4. tõmbekäe küünarvarre noolega joondamine (jõujoon).

See viis - tuntud ka kui "indiaani sihtimine" (*apache*) või "piki noolt sihtimine" - annab algajate puhul häid tulemusi eelkõige alltoodud distantsidel:

Vanus	Laskedistsants
... - 7	4 - 6 m
8 - 10	6 - 10 m
11 - 12	8 - 12 m
13 & +	10 - 15 m

Laskedistsantsi valikul peaks lähtuma lisaks vanusele ka laskja kasvust. Sõltuvat kasvust ja vibu väljatõmbetugevusest saab kasutada eelkirjeldatud meetodit kuni 15 m distantsidel, harvadel juhtudel ka kuni 20 m distantsil.

Meetodit oleks mõistlik kasutada õppeprotsessi alguses ning ehkki tegemist ei ole algajatele kohustusliku meetodiga, annab see häid tulemusi kiiresti ja lihtsalt. Piki noolt sihtimise meetodi puhul avaldavad erisused väljatõmbel või käte nihkumine (*creeping*) vähem mõju, kui kolmnurkmeetodi (*triangle method*) puhul (vt allpool).



Sirgjoonsihtimise meetodi puhul määratakse sihtiva silma abil noole õige asend kindlaks visuaalselt.

b) kolmnurk (*triangle*) (keskmine ning kõige ebatäpsem variant).

Tegemist on tõenäoliselt vaistulaskmise (*instinctive shooting*) järel vanuselt teise sihtimisviisiga. "Kolmnurk" on lihtsam geomeetiline vorm kui "nelinurk". Sellegipoolest ei tähenda geomeetiline lihtsus, et seda oleks kerge ka korrata ja õppida. Seda sihtimisviisi on peetud vibuspordi kõige keerulisemaks ning kõige ebatäpsemaks. Nooleasend määratletakse kahe referentspunkti abil:

- nooleots: määratledes visuaalselt sihtpunkti;
- nokk/noolekand: näo vastas oleva tõmbekäega.

Tat'gamaks korduste ühetaolisust peaks algaja:

- tegema alati ühesuguse väljatõmbe;
- positsioneerima sihtiva silma kasutades vibunööri joondamise tehnikat (*string alignment technique*).

Konkreetsel kaugusel laskmise puhul asuvad laskja tõmbekäe sõrmed nokist/noolekannast kindlal kaugusel - enamasti täpselt selle all. Täisväljatõmbe ajal asetatakse tõmbekäsi näol alati sama koha juurde: näiteks puudutab nimetissõrme ots suunurka ja käesalg asetseb täpselt põsesarna all.

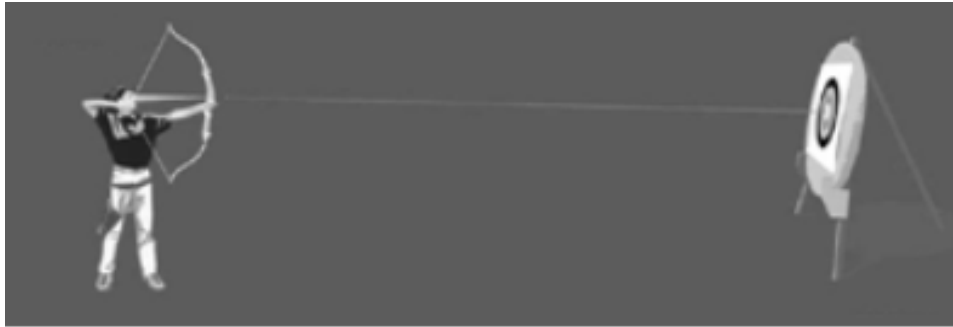
Märkused:

see meetod koondab endas laskespordi kogu võlu ja valu. Asja teeb raskeks see, et sihtimine toimub nooleotsa järgi, mis:

- on üsna suur ning seega ebatäpne sihtimisvahend;
- ei ole nii stabiilne nagu fikseeritud kirp - seda eriti algaja vibusportlase puhul.

Samuti on keeruline saavutada alati ühetaoline tõmbekäe sõrmemarker lõua juures.

Samas on tegemist nii akadeemiliselt kui praktiliselt võttes põneva meetodiga, kuna see on lähedane algsele vibulaskmisviisile. Algajale tuleks seda võtet õpetada, kuna võib selguda, et tegemist on talle kõige meelepärasema stiiliga. Enamasti õpetatakse seda meetodit pärast sirgjoonmeetodit ning enne nelinurkmeetodit. Algaja tutvub noole trajektori ballistiliste omapäradega ning õpib mõistma noki/noolekanna asendi ja vibunööri ühetaolise joondamise olulisust.



Näomarkerid, mida kolmnurkmeetodi puhul kasutatakse.

Kui eelkirjeldatud tehnilised elemendid on selged, võib algaja vibusportlane liikuda edasi nelinurkmeetodi juurde.

c) nelinurk (*quadrilateral*) (kõige tavalisem ja täpsem meetod):



Nool positsioneeritakse kahe referentspunkti abil:

- sihik (kirp või rõngas) paigutatakse sihtimisjoonele, mis lähtub märklehe keskpaigast. Erinevus kolmnurkmeetodist tuleneb sellest, et sihtimiseks ei kasutata nooleotsa. Eelnevast tulenevalt peab enne nelinurkmeetodi kasutamist saama selgeks sihiku õige kasutamine.
- noki/noolekanna ümber olevad tõmbekäe sõrmed paigutatakse näo konkreetsetesse punktidesse.

Ja veel - tagamaks, et tulemus on alati nelinurk, peaks algaja hoidma:

- vibu vertikaaltasandil või alati ühtmoodi kallutatuna;
- väljatõmbe ühtlast pikkust;
- sihtiva silma alati ühesugust asendit võimaldamaks vibunööri joondada.



Period of production of the efforts



Markings on the face / search of stability

Almost motionless but feel:

- String pressure increase on face
- String hand pressure backwards



Fiscal Colasini - FITA Development and Education Director



Kolmnurkmeetod ning nelinurkmeetod nõuavad vibunööri joondamist.

Kujutage ette, kui raske on algajal kõiki neid elemente alati ühetaoliselt korrata. Seetõttu peaks treener tegema mitmeid matkimisharjutusi (abivahenditega - nt kummilint - või ilma) enne, kui realselt laskma hakatakse. Nelinurkmeetodi puhul kasutatakse enamasti vahemere-stiilis vibunööri haaret (tuntud ka kui "sigareti"-haare): nimetissõrm asub noki/noolekanna kohal, keskmine sõrm ja sõrmusesõrm selle all. Nimetissõrm puudutab enamasti survet avaldamata noki/noolekanna otsa. Vältimaks seda, et keskmine sõrm täisväljatõmbe ajal noole noolealuselt maha lükkaks, hoitakse seda sõrme algajate puhul enamasti ülestõstetuna. Tõmbekäsi asub lõua all, vibunöör puudutab lõualuud (kas lõua küljel või keskel) ning ninaotsa.

Oleme rääkinud kolmest tavalisemast näomarkerite tüübist, mida vibuspordis (*target archery*) kasutatakse. Kuna neist kõige täpsemat (nelinurk) tüüpi ei ole eriti lihtne ei omandada ega õpetada, arvame me, et:

Küsimus nr 1: mis on lihtsam kujund kui nelinurk (4 külge ja 4 nurka).

Vastus nr 1: kolmnurk (3 külge ja 3 nurka).

Küsimus nr 2: mis on lihtsam kujund kui kolmnurk (3 külge ja 3 nurka).

Vastus nr 2: lihtne sirge joon ilma ühegi nurgata.

TABEL TÕLKIMISEKS

Need küsimused aitavad meil alustada vibuspordi õpetamisel kõige lihtsamast meetodist (sirgjoon) ja liikuda edasi kõige keerulisema (nelinurk) juurde. Selline õpetamissüsteem on loogiline ning omab mitmeid häid külgi. **Ülalolev tabel** näitab iga sihtimisviisi häid omadusi (rohelised) ja puudusi (sinised). Neutraalsed teemad on märgitud valgetena. Õpetamisel lihtsalt meetodilt raskemate poole liikumine annab algajale võimaluse proovida kahte erinevat laskmisviisi - sihikuga ja sihikuta - ning valida välja endale meelepärasem.

Soovitused kolme meetodi omavahel sidumiseks:

Algajatele saab erinevaid markereid ning sihtimisviise tutvustada:

- õpetades algajat kasutama sirgjoonmeetodit lühikesel maal, nagu kirjeldatud üleval punktis "Sirgjoon (lihtsaim variant)".

Vanus	Laskmisdistsants
...7	4 – 6 m
8 – 10	6 – 10 m
11 – 12	8 – 12 m
13 & +	10 – 15 m

Laskedistsantsi valikul peaks lähtuma lisaks vanusele ka laskja kasvust. Sirgjoonmeetod vähendab ebatavaliste markerite (*unusual reference points*) (nt. vibunöör vastu lõuga, tõmbekäsi lõualuu all või põsesarnal või lõualuu vastas) arvu ning laseb algajal keskenduda baasoskuste omandamisele.

- Kui laskja oskused paranevad (näiteks 115 punktini 15 noolega 80 m distantsilt) suurendage distantsi 5 m võrra (noorematele vähem) kuniks jõuate 30 m distantsini. Lisaks distantsi muutmisele laske algajatel katsetada ka kõiki kolme sihtimisviisi.
- Kasutage sirgjoonmeetodit ainult sellistel distantsidel, kus algaja saab sihtida märklehe ülemist poolt. Kui distants nõuab, et algaja peaks sihtima märklehest kõrgemale, võtke kasutusele kolmnurkmeetod.
- Kui algaja ei suuda kolmnurksüsteemiga 115 punkti piiri saavutada või kui tema keskmine tulemus on keskmiselt 24 punkti 3 noolega 20 m või 25 m distantsil võiks - sõltuvalt laskja oskuslikkusest - kaaluda nelinurkmeetodi õpetamist.
- On tavaline, et nelinurkmeetodi õppimise ajal valib algaja välja oma lemmikviisi. Enamasti liigutakse kas tagasi kolmnurkmeetodile (ilma sihikuta) või valitakse nelinurkmeetod (sihikuga).

Täpsemat infot vaistu/instinktiivse laskmise puhul kasutatavate näomarkerite kohta leiate peatükist 8 "Traditsioonilise vibu käsitlemine".

Vajalikud lisateadmised:

Vibunööri joondamine on sihtimise puhul võtmeelement, kuna laskja ning vibu/vibunöör peavad olema õigesti joondatud ning selliseks ka lasu kõikide faaside vältel jääma.

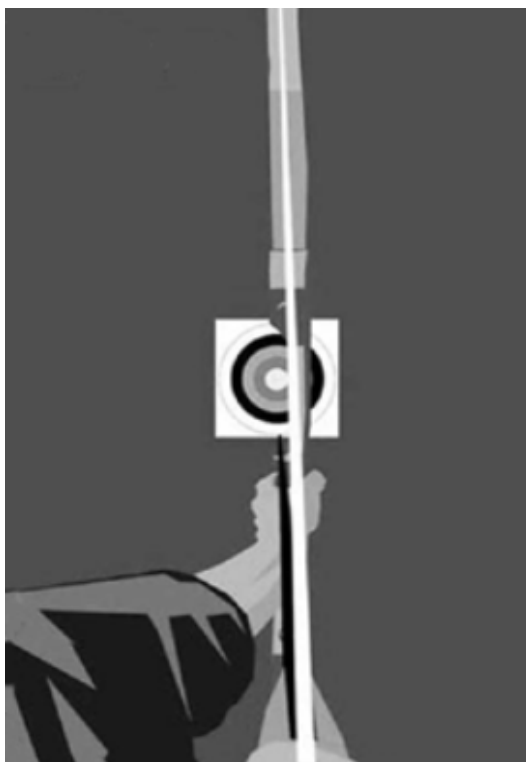
Selgituseks:

Vibunööri joondamise termin võib olla veidi eksitav, kuna paljud algajad on veendunud, et nöör tuleks nihutada "sobivasse kohta". Tegelikult vibunöör ei liigu. Sportvibul on see alati vibu keskel. Vibunöör näib oma kohta muutvat, kui sihtiva silma asend vibunööri ja vibu suhtes muutub.

Ja ehkki termin "vibunööri joondamine" ei ole päris korrektne, kasutame me seda siiski, kuna tegemist on üleüldiselt tuntud ja tunnustatud terminiga.

Vibunööri joondamise eesmärk:

Algaja korrigeerib sihtiva silma asendit laskmistasandil oleva vibunööri ja vibu abil tagamaks, et nool on õigesti ja püsivalt sihtmärgi poole suunatud.



Tavapärase vibunööri joondamine, eriti juhul, kui sihikut ei kasutata.

6.9.2. Harjutused.

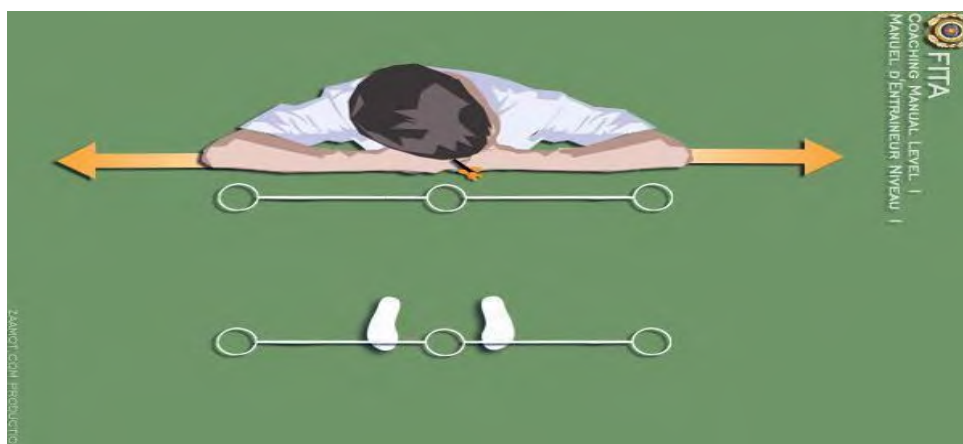
Näomarkerid ja tõmbekäe küünarvarre joondamine - harjutus.

Eesmärk:

jõuda selgusele, millisel väljatõmbe hetkel tuleks jõuda näomarkerini saavutamaks hea joendus ning tõukejõu tasakaalu.

Situatsioon:

matkimine.



Sellises asendis on mõlema käe küünarnukid joondatud.

Varustus:
peegel.

Harjutuse kirjeldus:

algaja tõmbekäe sõrmed haaravad vibukäe otse maa poole suunatud nimetissõrmest. Alternatiiviks (nagu näidatud ülaloleval pildil ja kirjeldatud järgmise harjutuse juures), võib ta sõrmedega haarata ka rippuvas asendis noolest. Seejärel peaks ta alustama väljatõmmet kasutades selleks mõlemat kätt, nii et:

- tõmbekäe nimetissõrme ots puudutab suud huulte vahelt (sirgjoon- ja kolmnurkmeetodi puhul);
- omavahel seotud sõrmed asuvad lõua all kaela ees (nelinurkmeetodi puhul).

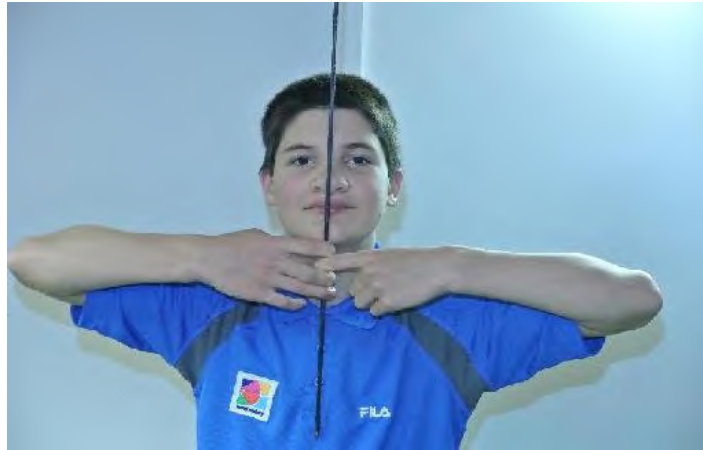
Küünarvarred moodustavad horisontaalse joone. Pea on pööratud märklaua suunas. Algaja peab ette kujutama, et vibukäe küünarvarre asemel on nool - tõmbekäe küünarvars ja nool oleksid seega ideaalselt joondatud. Algaja hoiab tõmbekätt paigal ja laseb vibukäega sellest lahti. Jätke algaja jaoks meelde näomarkeri asukoht. Kasutage peeglit visuaalse tagasiside andmiseks, et algaja leiaks näomarkerid harjutamise ajal üles ka olukorras, kus treener tema kõrval ei viibi.

Korrake harjutust nii, et algaja seisab peegli ees ja sooritab väljatõmbe vibuga, mille külge on kinnitatud abinöör. Kontrollige, et laskja sooritaks väljatõmbe eelnevalt kindlaks tehtud näomarkerini. Kui markerid on iga kord õiged, võtke asutusele tavalise vibunööri vibu.

[Näomarkerite ja tõmbekäe küünarvarre joondamine sihikuga laskjatel - harjutus.](#)

Alljärgnev harjutuste kombinatsioon aitab algajal leida näomarkerid, mis omakorda tagavad noole ja tõmbekäe küünarvarre õige joonduse.

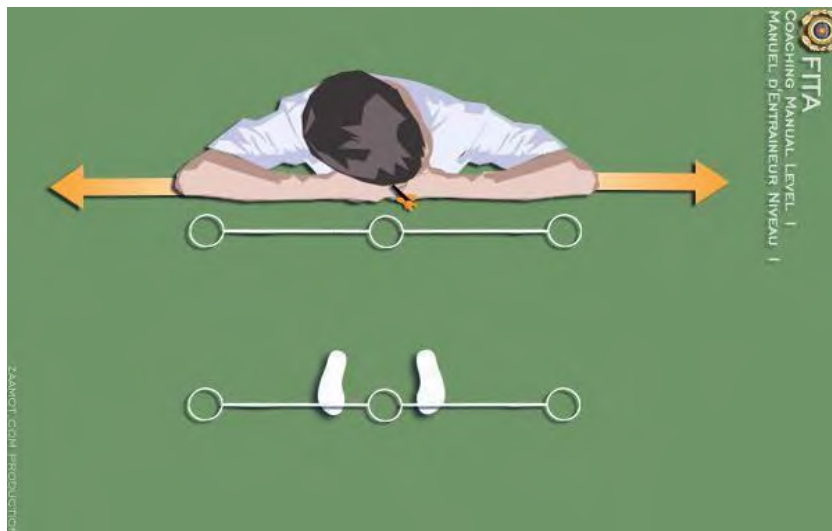
1. Laske algajal võtta laskejoonel sisse laskmisasend. Abiline peaks seisma laskjast umbes meetri kaugusel ning hoidma ta näo kõrgusel peeglit.
2. Laske algajal haarata sõrmedega kinni pulgast (peenike nool või pliats) nii, nagu ta tavaliselt haagib vibunööri - sõrme kõige otsapoolsemate liigestega.
3. Laske algajal kasutada vibukäe nimetissõrme noole tavalise asendi markeerimiseks - näiteks nimetissõrme ja keskmise sõrme vahel (analoogselt nelinurksihtimisega) nagu näidatud alloleval pildil.



Nagu eelmiseski harjutuses laske algajal tõsta pulka hoidvad sõrmed laskejoont järgides (või end peeglist jälgides) õige näomarkeri juurde. Pulk peaks olema maaga risti ning algaja näo keskel, puudutades ta nina.

Seejärel kontrollige, et:

- õlgu hoitakse all;
- käsivarred, küünarvarred ja randmed on lõdvestunud;
- küünarvarred asuvad ühel joonel umbes suu või lõua kõrgusel;
- küünarvarred on ideaalsete jõujoonte saavutamiseks kõigil tasanditel joondatud.



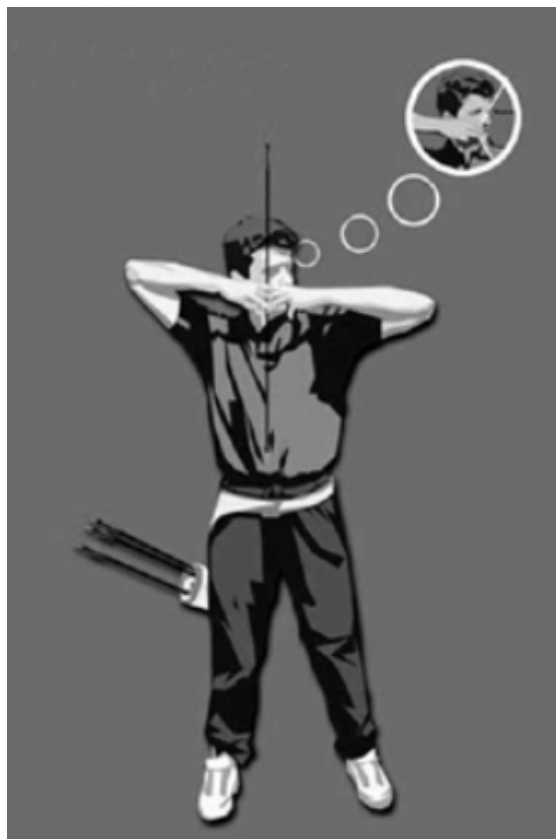
Matkimise abil mõlema küünarvarre ideaalse joonduse saavutamine.

Laske algajal korrata ideaalasendit vibuga täisväljatõmbe sooritamise ajal.

4. Laske algajal pöörata pea rahulikult märklaua poole.



Juhul, kui algaja laseb ilma sihikuta, peaks ta suruma nimetissõrme otsa suunurga lähedale, nagu on näidatud järgmisel pildil.



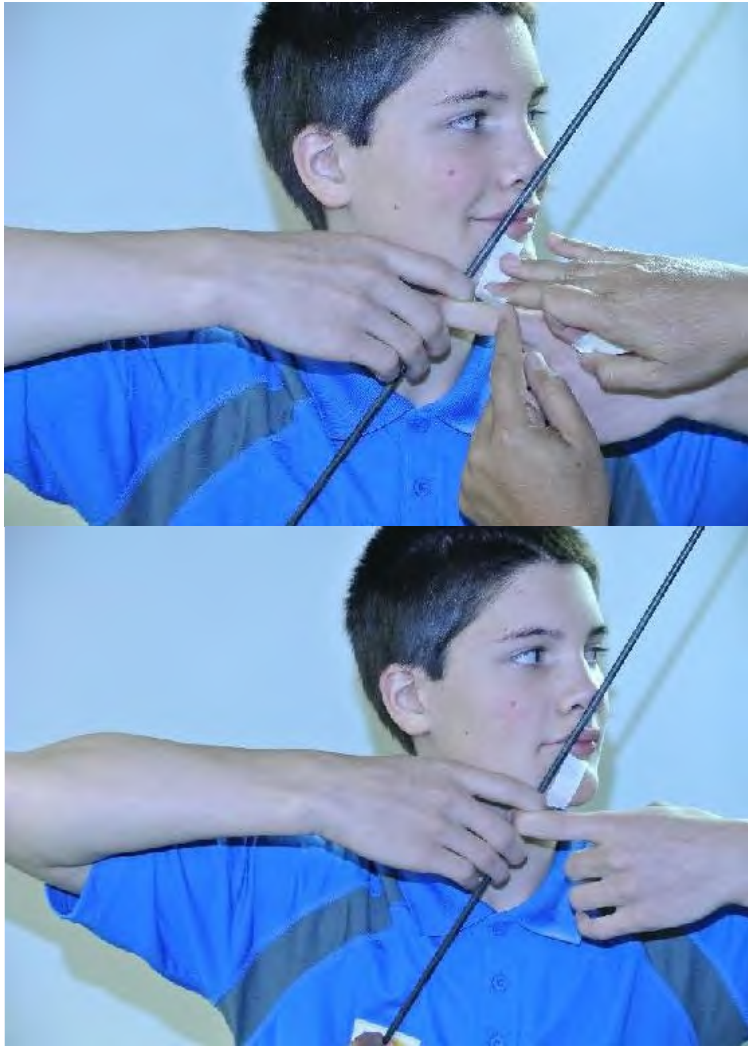
Juhul, kui algaja kasutab laskmisel sihikut, peaks ta toetama nimetissõrme lõua alla ning panema vibunööri vastu lõuga, nagu näidatud alloleval pildil.



Abiline liigutab pulka, et see kalduks laskja ninani (nagu näha alloleval fotol) markeerides sellega algaja vibunööri asendi täisväljatõmbe ajal.



Paluge abilisel märkida laskja lõuale koht, kus vibunöör asuma peaks. Väljatõmbetugevuse ja täisväljatõmbe ajal kehaosade sirutamise ja kokkutõmbamise tõttu asub vibunöör umbes 0,5 cm (algajate tasemel kasutatava vibu puhul) pulgast märklaua pool. Kõige mugavam on koht märkida kasutades tükikest teipi ning kinnitades selle algaja lõuale pulgast 5-6 mm eespool (vt allolevat pilti).



5. Laske algajal teha abinöoriga vibuga täisväljatõmme. Abinöör ja sõrmed peavad puudutama näo peale märgitud markerit. Kasutage peeglit, et laskja näeks, et abinöör läheb teibitükist veidi tahapoole.



Asetage peegel nii, et laskja ei pea sellesse vaatamiseks pead pöörama.



Et laskjal oleks oma tegevust lihtsam jälgida, paluge abilisel peeglit hoida. Kuna puudutuse tajumine on olulisem kui selle nägemine, laske algajal silmad sulgeda. Laske tal harjutust korrata, kuni vibunöör ja tõmbekäsi leiavad õige koha alati eksimatult.

6. Variatsioonina võib abinöörile asetada noole, et abiline saaks väljatõmbe pikkust kontrollida selle järgi, kuhuni nooleots tõmmatakse.

7. Paluge algajal kasutada vibu ning sooritada täisväljatõmme. Tähelepanu: kontrollige, et laskja ei kallutaks harjutuse käigus pead märklaua ega vibunööri poole. Kogu protsessi jooksul peavad õlad jääma alla ning pea püsti.

Vibunöör ja sõrmed peaksid vastavalt markeritele puudutama nägu ja lõuga. Kasutage taas peeglit, et algaja saaks kontrollida, kas vibunöör ulatub veidi üle tebiserva. Laske algajal silmad sulgeda, et ta tajuks tõmbekäe õiget asendit. Kui

algaja suudab näomarkereid stabiilselt kasutada, jätkake harjutusega (teibi võib alles jätta või eemaldada).



8. Jätkake harjutusega korrates iga sammu mitu korda:

- algaja sooritab kinniste silmadega täisväljatõmbe, avab seejärel silmad ja vaatab peeglisse. Kui vibunöör asub õiges kohas, võib ta noole päästa. Kui ei, tuleb võtta algasend ning alustada otsast peale.
- algaja sooritab täisväljatõmbe jälgides vibu ülemise õla alumist osa (*base of the top bow limb*). Seejärel kontrollib ta peeglist oma asendit ning kui vibunöör on õige markeri juures võib ta noole päästa. Kui ei, tuleb alustada algusest.
- algaja sooritab täisväljatõmbe vaadates tühja vibumatti. Seejärel kontrollib ta peeglist oma asendit ning kui vibunöör on õige markeri juures võib ta noole päästa. Kui ei, tuleb alustada algusest.
- kasutage ülalkirjeldatud harjutusi kordamööda. Peale täisväljatõmbe saavutamist peab algaja heitma kiirpilgu peeglisse, kontrollima vibunööri asendit ning kui see on õige markeri juures siis päästma. Kui asend pole õige, tuleb alustada otsast peale.
- lisage harjutustele neljas variant: laske algajal sooritada täisväljatõmme tavalise märklehe poole. Peale täisväljatõmbe saavutamist peab algaja heitma kiirpilgu peeglisse, kontrollima vibunööri asendit ning kui see on õige markeri juures siis päästma. Kui asend pole õige, tuleb alustada otsast peale.
- kasutage laskmiseks tavapärasest märklehte, ning paluge algajal lasta:
 - üks nool - kontrollida peeglist asendit ning kui see on õige, päästa nool. Kui ei, alustada otsast peale. Ja:

- järgmine nool - päästa nool ilma asendit enne peeglist kontrollimata. Kui vibunöör ei tundu olevat õiges asendis, tuleb vibu langetada ning otsast peale alustada. Treener peaks jälgima näomarkerite õigsust, et anda laskjale tagasisidet.

Näomarkerid versus noole/tõmbekäe küünarvarre joondus - harjutus.

See harjutus täiendab eelnevaid harjutusi lisades oskuse kontrollida tõmbekäe küünarvarre õiget joondust laskmistasandil (erisus alates eelmise harjutuse 6. sammust).

Varustus:

sama, mis eelnevates harjutustes. Lisaks 1,5 m pikkune peenike nöör, mille otsas on väike aas (sama suurusega, nagu vibunööril) või lisa-vibunöör.

Sammud 1-5: vt. eelmine harjutus.

6. Analoogselt eelmise harjutusega, aga:

- algaja taga seisab abiline;
- nööri silmus kinnitatakse ülemise vibuõla otsa külge.

Abiline joondab nööri vibu keskel oleva abinõoriga. Joondust hoides liigub abiline nööriga, kuni see puudutab laskja tõmbekäe küünarnukki.



Vajaduse korral nihutage laskja näol olevat teibitükki, kuniks nöör on küünarnukile võimalikult lähedal. Sõltuvalt laskja kehaehitusest ja näokujust ei sobitu mõnikord

omavahel õigesti joondatud tõmbekäe küünarnukk ja eelnevalt leitud näomarker. Sellistel juhtudel tuleb nende kahe vahel leida kompromiss.

Tähelepanu: kui järgnevate sammude jooksul hõõrub vibunöör pääste ajal vastu nägu (eriti vastu lõuga), siis on teip liiga üles pandud (*too far back*). Sellisel juhul nihutage teibitükki vähehaaval ettepoole (näo keskosa poole) kuniks pääste ei tekita enam ebamugavustunnet ning seejärel veel 2 mm ettepoole.

7. Soovi korral võib abinööri asetada noole ning abiline kontrollib väljatõmbe pikkust jälgides, kui kaugele ulatub nooleots.

8. laske algajal võtta vibu ning teha täisväljatõmme. Tähelepanu: kontrollige, et laskja ei kallutaks harjutuse käigus pead märklaua ega vibunööri poole. Kogu protsessi jooksul peavad õlad jääma alla ning pea püsti. Laske algajal lähtuda näomarkeritest ning puudutada vibunööri ja sõrmedega nägu ja lõuga.



Kasutage taas peeglit, et algaja saaks kontrollida, kas vibunöör asub teibi servast veidi tagapool. Paluge algajal silmad sulgeda, et ta tajuks tõmbekäe õiget asendit. Kui algaja suudab näomarkereid stabiilselt kasutada, jätkake harjutusega (teibi võib alles jätta või eemaldada).



Harjutus lõpetatakse, nagu ka eelnevad, laskmisviise omavahel kombineerides kontrollides esmalt asendit peeglist ning seejärel lähtudes isiklikust tajust. Ehkki keha joondus täisväljatõmbel ei ole otseselt näomarkeritega seotud, oleks just nüüd õige aeg ka selle korrektsust kontrollida.

Abaluude joondus - harjutus.

Väikese väljatõmbejõuga vibu või kummilinti kasutav algaja teeb täisväljatõmbe. Abiline asetab pulga horisontaalselt üle laskja abaluude. Õige joonduse korral peaks pulk kalduma kergelt laskja vibu poole, mitte olema vibul oleva noolega paralleelne. Kui pulk osutab vibust eemale või liiga vibu poole, peab algaja oma joondust senikaua korrigeerima, kuni saavutab õige asendi. Korrake harjutust, kuniks algaja hakkab tajuma, kuidas saavutada õige õlajoondus.



Tõmbekäe küünarvarre horisontaalne joondamine - harjutus.

1. Abiline kinnitab nõori vibu käepideme survepunkti.
2. Abiline toob nõori algaja tõmbekäe küünarnuki juurde ja joondab selle vibunööri keskel asuva keskmise sõrme järgi. Eelmises harjutuses kirjeldatud nõorijoendus jääb samaks.



- Kui algaja haarab vibunöörist nii, et kolm sõrme on kõrvuti (nagu enamus lihtvibu kasutajaid), peaks nõor jooksuma üle keskmise sõrme keskkoha.
- Kui nokk/noolekand asub nimetissõrme ja keskmise sõrme vahel (nagu enamuse sihikut kasutavate laskjate puhul), peaks nõor olema keskmise sõrme ülemise veerandi kohal.
- Kui algaja ei kasuta laskmisel sõrmusesõrme (või kasutab vähe), nihutage nõor 1/4 sõrme laiuse võrra kõrgemale.

3. Nöör peab jooksuma küünarnuki tipu lähedalt tagamaks, et küünarvars järgib jõujoont (vibust vibunööri). Väga tihti jääb nöör tõmbekäe küünarnuki otsas oleva "muna" alla.

Tõmbekäe küünarnuki liiga kõrget või madalat asendit saate korrigeerida, kui palute algajal lõdvestada tõmbekäe abaluu ümbruses olevaid lihaseid. Enamasti mõjutab tõmbekäe küünarnuki kõrgust sama käe õla kõrgus.

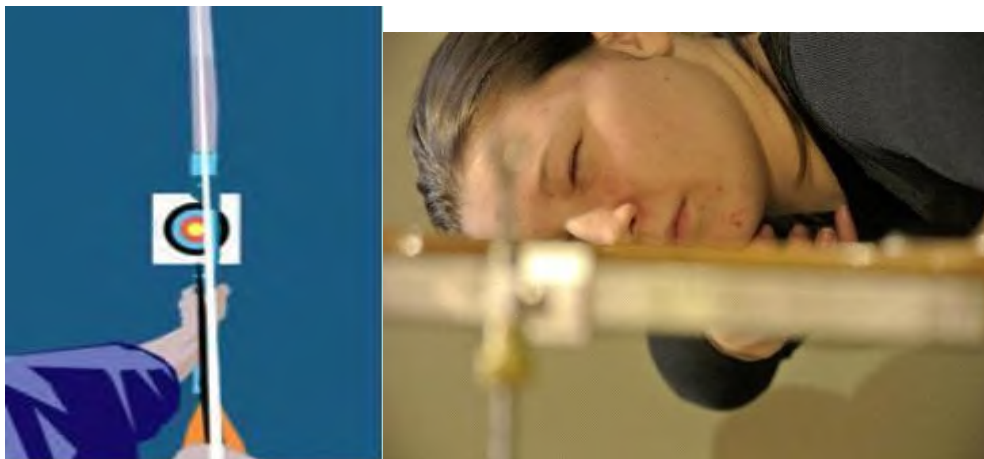
Tähelepanu: tõmbekäe küünarnuki kõrguse muutmine võib muuta ka laskja tõmbekäe küünarvarre ja noole vahelist joondust.

Vibunööri joonduse kindlakstegemine - harjutus.



Eesmärk:

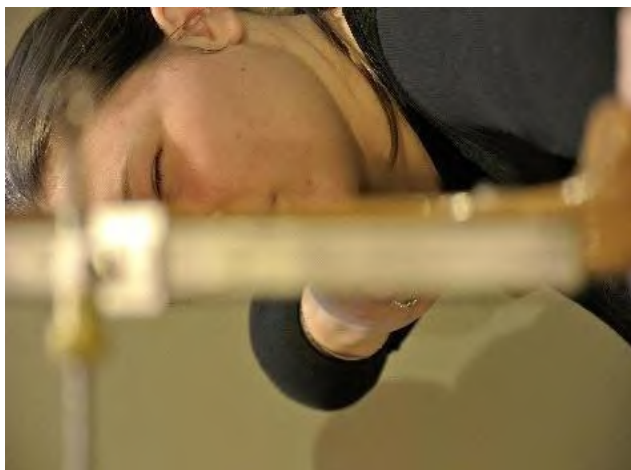
leida lasketasandil õige asend kasutades jätkusurve ajal kolmnurk- või nelinurkmeetodit. Harjutust ei kasutata piki noolt sihtimise puhul.



Tavapärane pea kallutamine joondamaks vibunööri "akna" servaga. Eriti tavapärane ilma sihikuta laskmise puhul.

Harjutuse kirjeldus:

Laske algajal täisväljatõmbe ajal kallutada pealagi paremalt vasakule ning jälgida samal ajal, millises kohas joondub vibunöör vibuga.



Kallutades pead varvaste poole joondate vibunööri vibu "akna" vasakpoolse servaga.



Kallutades pead kandade poole joondate vibunööri vibu "akna" parempoolse küljega

Algaja peaks märkama, et vibunöör näib liikuvat vibu käepidemel vasakult paremale.

Harjutuses saab kasutada abinööri (sellisel juhul näeb algaja, kuidas see liigub vibunööri vasakult küljelt paremale).

Alapeatükis "Jätkusurve" (*draw extension*) on sarnane harjutus nimega "Pea kallutamise teadvustamine - harjutus" mis näitab, kuidas pea erinev kallutamine muudab nähtavat pilti/visuaali.

Kaela ja õlgade lõdvestamine - harjutus.

Eesmärk:

õppida kontrollima kaela ja õlgade pinget ja lõdvestamist.

Situatsioon:

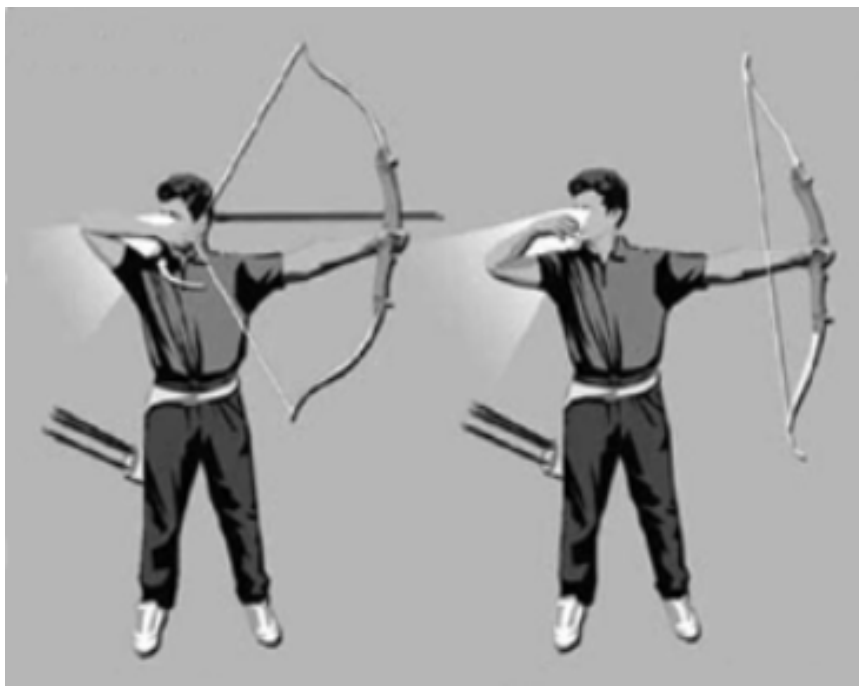
tavaline laskmisolukord.

Varustus:

vibu. Noolt selles harjutuses ei kasutata.

Harjutuse kirjeldus:

paluge täisväljatõmbe sooritanud algajal pöörata pead, kuni ta vaatab tõmbekäe küünarnuki poole.



Pea pööramine aitab kaela lõdvestada.

Esmakordsel harjutuse sooritamisel on mõne algaja vibusportlase ülakeha nii kange, et ta ei suuda pead pöörata. Harjutus õpetab sellisel juhul, kuidas ülakeha lõdvestada.

Tähelepanu: kui algaja kasutab noolt, ei võiks ta seda pea pööramise ajal päästa, välja arvatud juhul, kui ta asub märklauast vähem kui 4 m kaugusel. Ka sellisel juhul võib pääste toimuda ainult treeneri kontrolli all.

6.10. JÄTKUSURVE (*DRAW EXPANSION*).

6.10.1. Vajalikud lisateadmised.

Seda tehnilist oskust tuntakse ka kui "täisväljatõmbe lisapingutus" (*full draw efforts*), "väljatõmbe pikendamine" (*draw increase*) ja "pikendamine/laiendamine" (*extension/expansion*).

Tüüp:

liigutus jõu tekitamiseks/genereerimiseks.

Eesmärk:

- edukaks sihtimiseks ja täisväljatõmbeks keha ning varustuse stabiilsena hoidmine. Eesmärgiks on vältida vibu vedruna tagasitõmbumise efekti (*spring effect*) tõttu käte paigalt nihkumist või laskja asendist väljavajumist.
- pikendada väljatõmme - klikkerit või pingul selja meetodit (*back tension*) kasutavatele algajatele.
- võimaldada efektiivne pääste.

Reaalset liikumist (*) on jätkusurve faasis vähe. Enim liiguvad klikkerit kasutavad laskjad - umbes 4-6 mm või 2-3 mm külje kohta. Seetõttu räägime me eelkõige mikroliigutustest - isomeetrisest/staatilisest lihaste kokkutõmbest. Järgnevates harjutustes liigutab laskja oma tõmbekäe abaluud 10 korda rohkem, kui realselt lastes (umbes 2-3 cm võrra ülespoole). Ehkki tegemist näib olevat liialdusega, on liigutus vajalik, et algaja omandaks õige tunnetuse.

(*) Tähelepanu: termineid "liigutus" ja "liikumine" kasutatakse abaluu (ning sellest tulenevalt ka küünarnuki) tegevuse kirjeldamiseks jätkusurve ajal tinglikult. "Liigutamine" pole hea sõna, kuna isegi ilma särgita seisva vibusportlase selga jälgides on abaluu liikumine peaaegu märkamatu. Liigutus (väljasirutus) ei või muuta vibunööri asukohta lõua, näo või rinna suhtes. Terminid "liigutus" ja "liikumine" on vibuspordis kasutusel, kuna paremaid pole keegi siiani välja pakkunud.

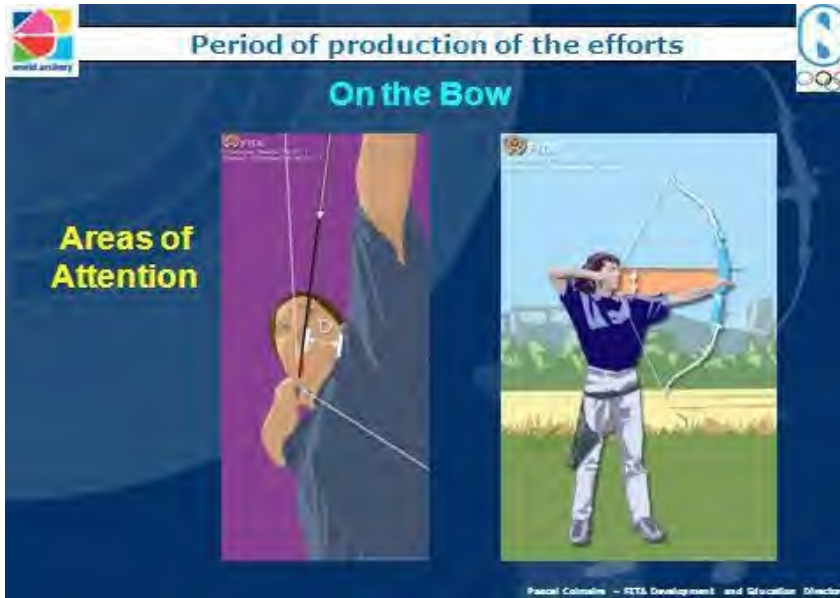
Asend:

vibu ja vibulaskja peavad säilitama korrektse joonduse nii omavahel kui ka märklaua suhtes. Rinnakorv on püsti ja liikumatu. Keha on sirge, rind sees ja pingul. Selgroog ja pea on sirgelt püsti. Õlad peaksid olema kerge ühtlase survega alla vajutatud, panustades sellega väljatõmbe pikkusesse.

Tõuke- ja tõmbejõud peavad olema tasakaalus ning neid toetavate jalgade tõttu on alakõht pinges. Nagu juba eelnevalt öeldud, ei ole siruulatus suur.

Ükskõik, milliseid tehnikaid kasutatakse tõmbekäe poolel ja/või vibukäe poolel jäävad muutumatuks:

- õlgade kõrgus ja joondus;
- vibukäe õla asend.



Vibukäe õlg ei või liikuda üles- ega sissepoole.

- horisontaaltasandil vahemaa noole ja vibukäe õla vahel;
- vertikaaltasandil vahemaa noole ja vibukäe õla vahel;
- vahemaa lõua ja vibukäe õla vahel;
- keha peab jääma sirgeks, eestpoolt vaadates peab pea olema keha keskjoonel (vertikaaltasandil);



- selja tagant (lasketasandilt) vaadates on keha sirge, pea asub keha keskjoonel ja vibu on maaga risti.



Jätkusurve saavutatakse liigutamate sealjuures sõrmi, randmeid või käsivarsi. Liigutus tuleneb mõlema abaluu (*scapulae*) tasakaalustatud liikumisest.

Märkused:

Kuna täisväljatõmbel tekib vedru tagasitõmbumise efekt (*spring effect*) peab algaja hoiduma asendist väljavajumist, nagu näidatud alloleval **pildil**.

Tüüpiline asendist väljavajumine vibu vedruna tagasitõmbumise tõttu.

Füüsilise jõu puudumine ja/või halb joondatus põhjustavad laskja asendist väljavajumist kui vibu vedruna tagasi tõmbub. Õige kehaasend, sobiliku väljatõmbetugevusega vibu ning keha suuremate lihaste kasutamine aitavad asendist väljavajumist vältida. Seetõttu on sõltumata valitud jätkusurve tehnikast vajalik ülakeha väljasirutamine (vt. allolev pilt).



Selja sirgu ajamine aitab püsida sirgelt ning maaga risti. Rinna sissetõmbamine ja õlgade allavajutamine viib raskuskeskme madalamale. Madal raskuskese omakorda muudab keha stabiilsemaks, aitab hoida vibunööri liikumistrajektori vabana ning vibulaskjal lõdvestuda. Kõik faktorid koos aitavad hoida väljatõmbe stabiilsena ning pead ja sihtivat silma muutumatus kohas.

Väsimise vältimiseks ning vigastusohu minimeerimiseks peaks jõupingutuseks kasutama sümmeetriliselt mõlemat kehapoolt. Jätkusurve ajal tuleb säilitada noole õige asend, sihtiv silm peab püsima paigal ning olema vibunööri, käepideme/sihikuga ja märklehega õigesti joondatud.

PILT.

Kuna erinevad tippu kuuluvad vibusportlased kasutavad erinevaid jätkusurve tehnikaid, anname ülevaate mõnedest populaarsematest ja/või biomehaaniliselt paremini saavutatavatest tehnikatest.

Treener peab töö käigus leidma igale algajale vibusportlasele tema jaoks kõige sobilikuma tehnika. Sobilikkuse määramise puhul lähtume alljärgnevatest kriteeriumitest:

- ei mõjuta asendit (*no "level effect"*) - asend ei muutu, seda eriti "suure püramiidi" osas (püramiidi tipuks on sihtiv silm, põhjaks vibusportlase jalad);
- nooleotsa sujuv ja ühtlane liikumine;
- vibunööri poolt näole avaldatava surve väga kerge ning sujuv suurenemine;
- madalal asuva näomarkeri puhul tõmbekäe minimaalne ning aeglane hõõrumine vastu lõuga;
- lödvestunud tõmbekäsi, küünarvars, ranne ja labakäsi (need kehaosad ei osale jätkusurves, kuna töötavad selg ja tõmbekäe õla tagused lihased);
- klikkeri kasutamisel puhul läbitakse see 2-3 sekundi jooksul.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et jätkusurve eesmärk on pikendada täisväljatõmmet ning see mõjutab keha asendit. Kuid see väike väljasirutus ei võiks segada vibu/vibusportlase orientatsiooni märklaua suunas. Treener peab iga sportlase jaoks leidma jätkusurve tehnikate kombinatsiooni, mis tagab parima võimaliku tulemuse.

Järgnevalt kirjeldame, kuidas jätkusurve toimub.

Vibukäe abaluu liikumine:

Vibukäe abaluu peaks liikuma märklaua poole. Laskja peaks seisma sirgelt, keha maaga risti.

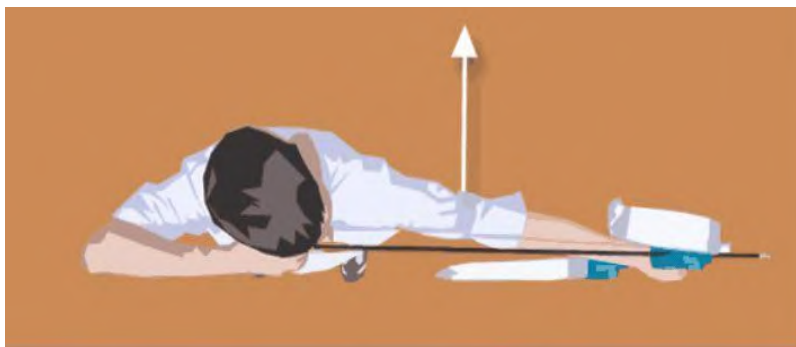
PILT

Tähelepanu: abaluid ei tõmmata kokku, kuna sellega lüheneks algaja väljatõmbepikkus.

Õpetades vibukäe õla jätkusurvet peab treener pöörama tähelepanu vibu/vibulaskja asendi korrektsuse säilitamisele: õlgade kõrgus ja joondumine, sirge keha ja pea ning vibu vertikaalne/maaga risti asend.

Alljärgnevad vead on selle tehnika õppimisel kõige tavalisemad:

- vibukäe küünarnukk peaks jääma samasse asendisse. Sirutuse ajal keeravad paljud algajad oma küünarnukki allapoole ning seda tuleks vältida.



- vibikäsi ei võiks käepidemel liikuda (seda eriti kõrguse osas) püüdes õige nurga all (alljärgneval pildil punasega).

PILT (failis olev on vale).

Tõmbekäe abaluu liigutused:

Tõmbekäe jätkusurve sooritamiseks on mitmeid viise:

- tõmbekäe abaluu liigub selgroo poole;
- tõmbekäe abaluu liigub selgroost eemale;
- tõmbekäe abaluu jääb liikumatuks.

Esimese kahe variandi puhul on kolm erinevat kõrgusvarianti: horisontaalne, veidi ülesliikuv või veidi allapoole liikuv. Liikumine on nähtav tõmbekäe küünarnuki tasandil, kuid liikumine tuleneb tegelikult tõmbekäe abaluust. Kui vibulaskja selg ei ole kaetud, on abaluu liikumine nähtav.

Soovitame algajate puhul kasutada alguses horisontaalset jätkusurvet. Kuna igal meetodil on oma nõrgad kohad, siis on mõistlik õlgade asetust muutvat viisi kasutada ainult vajaduse tekkimisel.

Nüüd detailsemalt tõmbekäe poolel kasutatavatest tehnikatest.

1. tõmbekäe abaluu liigub selgroo poole.

1.1. tõmbekäe küünarnukk liigub horisontaalselt tagasi olles vertikaalse tasandiga paralleelne. Küünarnukk ei liigu märklauast eemale. Liikumine tekib tõmbekäe abaluu selgroo poole surumisest koos millega liigub ka tõmbekäe küünarnukk veidi selgroo poole.

Tehnika on tuntud kui "seljatõmme" (*back tension*).

PILT.

Tehnika eelised:

- võimaldab ilusa pääste: elava, dünaamilise, joondatud (*in-line*) ja tõmbekäe õlast lähtuva.

Tehnika potentsiaalsed probleemid:

- nõuab tugevat keset, et ülakeha ei hakkaks pöörama (horisontaalse tasandi efekt - *horizontal level effect*) ja vältitaks pääste ajal käe kaela juurest eemaleliikumist;
- eelpoolmanitud keha pööramise tõttu võib paigast ära minna sihtiva silma, vibunööri, vibu/sihiku ja märklaua joondus.

1.2. Tõmbekäe küünarnukk liigub diagonaalselt alla vibulaskja õndraluu (*coccyx*) poole. Liigutus tuleneb tõmbekäe abaluu liikumisest alla ning selgroo poole.

PILT TEINE



Selle tehnika puhul kasutatakse lasu sooritamiseks suuri ja tugevaid lihaseid. Tehnika nõuab tugevat keset, et kogu keha ei kalduks (vertikaalse tasandi efekt - *vertical level effect* -, keha nõjatub märklehest eemale) ning vibukäsi alla ei vajuks.

Tehnika eelised:

- sõrmede hea vibunööri haakimine;
- parem nimetissõrme/lõua kontakt.

Tehnika potentsiaalsed probleemid:

- vähenenud kontakt tõmbekäe käelaba alumise osa ja lõua vahel;
- kogu keha võib kalduda sihtmärgist eemale.

1.3. tõmbekäe õlg liigub diagonaalselt üles.



Selle tehnika puhul nihkub tõmbekäe abaluu selgroo poole kasutades selleks tõmbekäe keskmisi ja tagumisi deltalihaseid. Seega on aktiivsed lihased, mis jäävad õlaliigeste kohal jooksvast joonest ülespoole.

PILT TEINE.



Tehnika eelised:

- tõmbekäe käelaba ja lõualuu parem kontakt.

Tehnika potentsiaalsed probleemid:

- sõrmusesõrm võib vibunööril libiseda;
- nimetissõrme ja lõua kontakt võib katkeda;
- pea võib kalduda alla ja ette.

2. tõmbekäe abaluu liigub selgroost eemale.

2.1. tõmbekäe küünarnukk liigub mööda jõujoont horisontaalselt tagasi (märklauast eemale).

PILT

Liigutus tuleneb abaluude selgroost eemale nihkumisest. Liigutus on loomulik, kui lükkate käsi laiali, nagu näidatud alloleval joonisel.



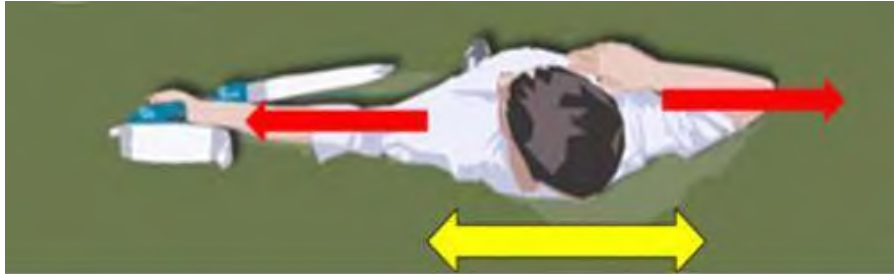
Tehnika eelised:

- toetab lõputõmbe ajal keha joondust (keha ei keera ega kaldu kuhugi poole);

PILT

Abaluu liigub horisontaalselt selgroost eemale ning võimaldab kogu jätkusurve jooksul hoida lasketasandil täiuslikku jõudude joondust .

- aitab säilitada joondust ka pääste ajal, kuna kogu liikumine toimub noole teljel;
- kuna toimub ka tõukumine (vibukäe abaluu liigub eemale) on mõlema kehapoole töö sümmeetriline.



Tehnika potentsiaalsed probleemid:

- teostamist peetakse mõnikord keeruliseks või kohmakaks.

2.2. tõmbekäe küünarnukk liigub tahapoole (märklauast eemale) ja veidi allapoole.

Tehnika toimib analoogselt alapeatükis 2.1. "tõmbekäe küünarnukk liigub mööda jõujoont horisontaalselt tagasi (märklauast eemale)" kirjeldatule, kuid sellele lisaks kasutatakse ka mõningaid kaenlaaluseid lihaseid.

SLAID

Tehnikale omased head ja vead on välja toodud juba eelmises alapeatükis.

2.3. tõmbekäe küünarnukk liigub laskmistasandil tagasi (märklauast eemale) ja natuke üles. Liigutus tuleneb abaluu pööramisest (*pivoting the scapula*) kui too selgroost eemale nihkub. Alumine punkt liigub üles ja selgroost eemale liigutades sellega ülespoole ka küünarnuki.



Tehnikale omased head ja vead on välja toodud alapeatükis 1.3.

3. tõmbekäe abaluu ei liigu.

Seda tehnikat eriti laialdaselt ei õpetata, küll aga kasutavad paljud vibulaskjad seda n-ö loomulikust intelligentsist. Tõmbekäe abaluu jääb paigale või - mõningatel juhtudel - tõmbub veidi lamedamaks.

Tõmbekäe küünarnukk peab selle stiili puhul liikuma horisontaalselt. Staatiline tõmbekäe abaluu ei võimalda liikumist ei üles ega alla, kuna mõlemal juhul abaluu liiguks. Tõmbekäe küünarnuki liikumissuund tuleneb kahe eelpool kirjeldatud liikumise (st selgroost/märklauast eemale ning selja poole) koosmõjust.

PILT.

Tehnika eelised:

- aitab hoida head kehaorientatsiooni.

Tehnika potentsiaalsed probleemid:

- väsitab deltalihase tagumisi lihaskimpe.

Oluline kõigi jätkusurve tehnikate puhul:

õpetades jätkusurve ajal tõmbekäe õlga sirutama, peab treener pöörama tähelepanu vibu/vibulaskja kehaasendile, sh. õlgade kõrgus ja joondumine, keha ja pea sirge asend ning vibu vertikaalne/maaga risti asend. Lisaks sellele peaks ta pöörama tähelepanu alljärgnevatele probleemidele, mis kipuvad selle oskuse õppimise käigus tekkima:

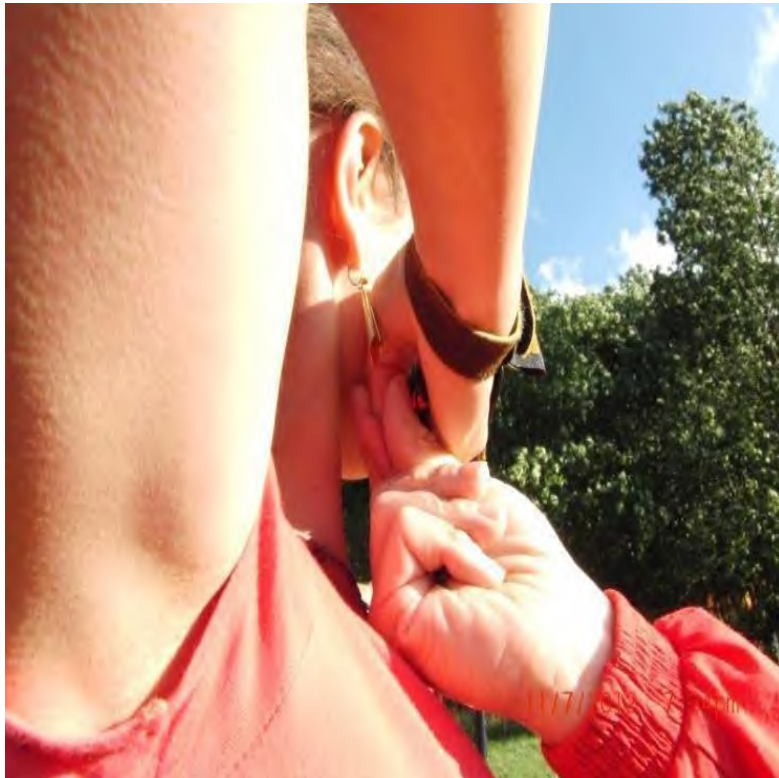
Tõmbekäe stabiilsus:

mittekasutatavate sõrmede lõdvestunud asend:

- kasutusel mitteolevate sõrmede pinge tekib selles õppimisfaasis sageli. Kasutamaks efektiivsemalt tõmbekäe selja ja õla taga asuvaid lihaseid, tuleks sõrmed hoida pingevabad.

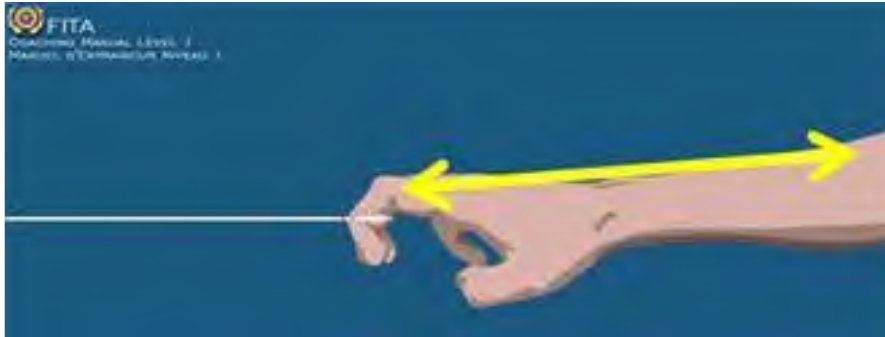


Treener saab sõrmede lõdvestunud olekut kontrollida neid puudutades (vt. allolev pilt).



Sirge ranne ja käeselg:

- käesalg peaks jääma sirgeks/lamedaks. Sõrmenukid peavad olema sirgelt ning ranne ei või olla painutatud.



Selles õppimisfaasis kipuvad algajad sageli ranne väljapoole painutama. Kasutamaks efektiivsemalt tõmbekäe selja ja õla taga asuvaid lihaseid, tuleks sõrmed hoida pingevabad.

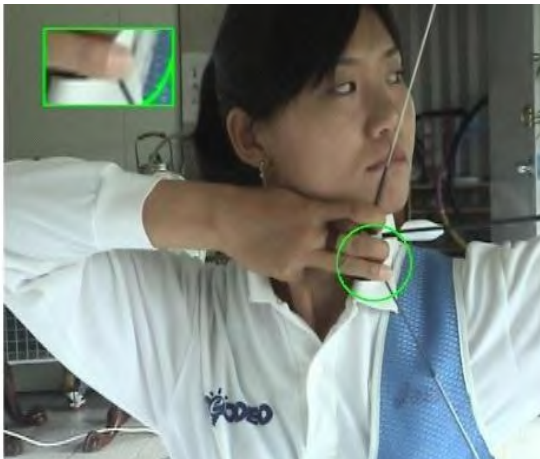


Täisväljatõmbe ajal väljapoole painutatud ranne näitab ebakorrektselt tõmbeliigutust.

Haakimise stabiilsus:



Selles õppimisfaasis kipub paljudel algajatel üks sõrm vibunöörilt maha libisema. Kasutamaks efektiivsemalt tõmbekäe selja ja õla taga asuvaid lihaseid, tuleks seda vältida.



Kui sõrmusesõrm libiseb täisväljatõmbe ajal vibunöörilt maha, näitab see tõmbeliigutuse ebakorrektsust.

Näomarkerite püsivus:

- tõmbekäe ning lõualuu ja kaela vahele ei või tekkida tühimikku. Pole mingit vajadust jälgida, kuidas vibunöör liigub näo või lõualuu juures.



Vibunööri asend rinnal:

- vibunöör peaks rinnal või rinnakaitmel liikuma minimaalselt. Mõne treeneri meelest ei võiks nöör üldse liikuda.



Stabiilne peahoiak:

- vibunööri, tõmbekäe ning pea koos tahapoole liigutamine on üsna tavaline viga.

Sirge selg:

- väljatõmbe õppimise ajal kogu keha aegamööda tahapoole kallutamine on veel üks tavapärane algajate rühiviga.



Keha ei tohi tahapoole kallutada.

6.10.2. Harjutused.

Tähelepanu: mitmed alljärgnevad harjutused näivad küll sarnased, kuid igaüks neist keskendub jätkusurve erinevale aspektile. Eelistasime iga harjutuse juures kogu harjutuse kirjeldust korrata, võimaldamaks treeneril keskenduda ainult konkreetset harjutust käsitlevale leheküljele ning vältida vajadust erinevate harjutuste puhul käsiraamatut edasi-tagasi lapata.

Õlgade allapoole laskmine - harjutus.

Eesmärk:

õppida, kuidas tasakaalustada vibu pingest tulenevat survet ning võtta õige asend sisse lihaseid võimalikult efektiivselt kasutades.

Varustus:

2 tuge, mis asuvad teineteisest 70 cm kaugusel ning on 70-120 cm kõrged (nt. kaks tooli, mille peal keegi istub, et toolid ümber ei kukuks).

Harjutuse kirjeldus:

laske algajal toetada keha kätele, tõsta jalad maast lahti, lükata õlad üles ning lasta keha allapoole. Sellega saavutab ta võimalikult kitsa õlgade asendi.



Sissetõmmatud rinnakorv vähendab õlgade ja sihtiva silma vahelist kolmnurka, õlgade laius väheneb.

Asend sarnaneb olukorraga, kus vibu vedruna tagasitõmbumise efekti tõttu kaotab algaja õige asendi (vt allolevat **pilti**).

Liialt kõrge õlgade asendiga algaja.

Paluge algajal lasta õlad allapoole ja nihutada keha üles. Sellega saavutab ta võimalikult laia õlgade asendi.



Rinnakorvi laienemine lükkab pea õlgade vahelt välja ja suurendab õlalaiust.

Asend sarnaneb olukorraga, kus täisväljatõmmet sooritav algaja püüab väljatõmbe pikkust suurendada (vt. allolev pilt).



Eeldusel, et liigutus tehakse rahulikult, ühtlaselt ja aeglaselt on see laienemine piisav, kompenseerimaks vibu liikumisest (*action of the bow*) tulenevat survet õlgadele ning tagab asendis hea lihastoonuse.

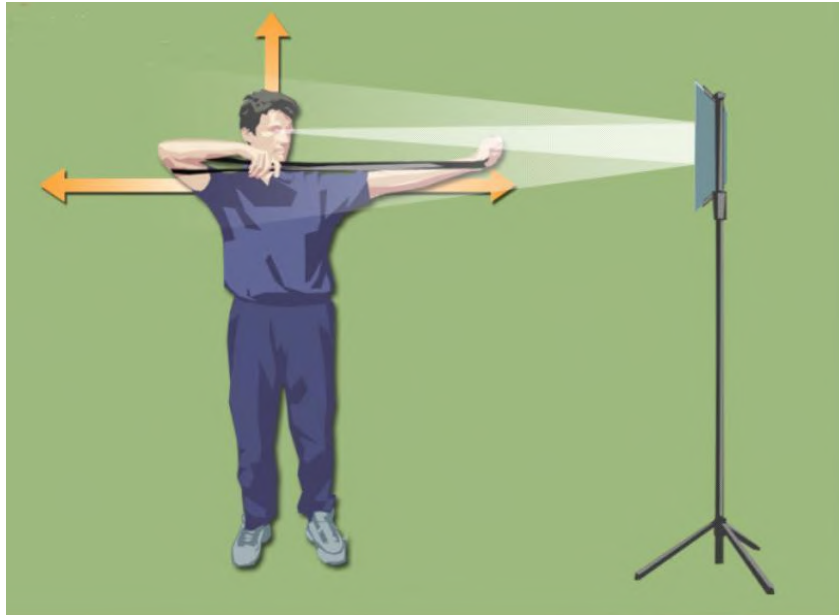
Vertikaalne jätkusurve (*vertical extension*) - harjutus.

1. Algaja sirutab end vertikaalselt välja ning liigutab peegli ees seistes kaela üles-alla (tuntud ka kui "tuvikael" – *pigeon neck*). Selleks tuleb kael välja sirutada hoides seda samal ajal sirgena. Samal ajal liigub lõug sissepoole, rinnakorv on sees, õlad liiguvad alla ja natuke tahapoole. Kogu keha püsib vertikaalsel teljel - liigutust tuntakse ka kui vertikaalset väljasirutust (*vertical extension*).



Kukal sirutub "tuvikaelaks".

2. algaja seisab peegli ees hoides vibukäes kummilindi otsa. Kummilindi teine ots on kinnitatud tõmbekäe küünarnuki külge. Algaja sooritab täisväljatõmbe ning üritab seejärel kummilinti veelgi kaugemale venitada kasutades eelmises harjutuses kirjeldatud liigutust. Käsivarred ei liigu.



Selle harjutuse puhul tuleb eelnevalt kontrollida, et õpilasel pole teadaolevalt kaela või seljaga probleeme.

Harjutuse sooritamisel võiks lähtuda HTH, st. paluda algajal peegli abil jälgida kaela ja rinna liikumist täisväljatõmbe ajal, lasta tal seejärel korrata harjutust kinniste silmadega, üles vaadates ning tühja vibumatti vaadates. Harjutus lõpeb järjest enamate ringidega märklehe pihta laskmisega.

Tähelepanu: pea sirutamine aitab hoida ka keha sirgena ning jagada keharaskus võrdselt mõlema jala vahel. Kontrollige, et algaja hoiab rinna sees ja raskuskeskme madalal - energia ei peaks rinna ülemisse osasse nihkuma.

Ülakeha väljasirutus - harjutus.

Harjutuse võib võtta kasutusele alles pärast seda, kui algaja on omandanud kaks eelkirjeldatud harjutust, kuna sisaldab neis õpitud elemente.

Eesmärk:

õpetada, kuidas kasutada ülakeha:

- tasakaalustamiseks vibu vedruna tagasitõmbumise efekti;
- tõmbe- ja tõukeliigutustel.

Mõlemad õlad surutakse alla ja teineteisest eemale, rind tõmmatakse sisse, pea sirutatakse välja ning kõht tõmmatakse pingesse.

1. algaja seisab sirgelt ning tõstab käed kõrvale, moodustades kehaga risti. Seejärel üritab ta käsi veelgi kaugemale ning ennast ülespoole sirutada.

FAILIS VALE PILT.

Kontrollige, et energia on ülakeha alumises osas. Paluge algajal rind sisse tõmata.

2. Algaja matkib ülakeha väljasirutust hoides vibukäes kummilinti, mille teine ots on kinnitatud tõmbekäe küünarnuki külge.



Ülakeha väljasirutus kasutades kummilinti.

Väljasirutuse käigus peaks kummilint veidi välja venima. Algaja ei või keha keerata ega kehaasendit muuta. Jõulise liigutuse asemel peaks sportlane õlgade alla- ja väljapoole liigutuse ajal tajuma, kuidas need pingevabaks muutuvad. Pea tuleb ülespoole sirutada.

3. Laske harjutust korrata abinööri, mis on kinnitatud nõoristatud vibu külge.



4. Laske harjutust korrata kasutades vibu.



Laiendage "ülapüramiidi".

Liigutused tuleb teha rinnakorvi suurte lihaste abil. See omakorda vähendab käsivarrelihastele langevat koormust. Peaks tekkima tunne, et sihtiva silma, vibukäe õla ja tõmbekäe õla vaheline "kolmnurk" laieneb.

5. Jätkake HTH süsteemiga, st:

- lask kinniste silmadega väga lühikeselt distantsilt;
- lask vaadates üles ning pilku mitte fookuseerides;
- lask vaadates (mitte sihtides) tühja vibumatti;
- lask väljalõigatud ringidega märklehe pihta;
- lask tavalise märklehe pihta;
- lask tavalise märklehe pihta olukorras, mis tekitab kergelt stressi või võistlusmomendi.

Tähelepanu: harjutuse tegemisel ei soovita me kasutada peeglit, kuna tehtav liigutus on märkamiseks liiga väike.

Tõukeliigutuse tajumine - harjutus.

Eesmärk:

aidata algajal tajuda vibukäepoolse külje ja lihaste tööd.

Situatsioon:

harjutus koos abilisega.

Varustus:

vibu.

Harjutuse kirjeldus:

1. Algaja seisab laskeasendis ning tõstab vibu ilma nööri kinni hoidmata kujuteldava märklaua poole.
2. Abiline teeb vibunööri kerge väljatõmbe mitte kaugemale, kui algaja küünarnuki ja õla vahelise vahemaa keskele.



3. Algaja peaks tajuma tõmbekäe poolsest jalast tulenevat tõukeliigutust, mis läheb diagonaalselt läbi ta keha ning jõuab vibukäe käsivarde. Selgemaks tajumiseks laske algajal harjutuse ajal silmad sulgeda.

Tõmbeliigutuse tajumine - harjutus.

Eesmärk:

aidata algajal tajuda tõmbekäepoolse külje ja lihaste tööd.

Situatsioon:

harjutus koos abilisega.

Varustus:

vibu.

Harjutuse kirjeldus:

1. Abiline hoiab kinni vibu käepidemest ning liigub nii, et algaja saab haarata vibunööri ja tõmmata selle oma tavapärase näomarkerite juurde.
2. Abiline tõmbab käepidet u 20 cm võrra enda poole (alloleval illustratsioonil on liigutus näidatud võimendatult). Harjutuse ei sobi plokkvibu jaoks!



3. Algaja peaks tajuma tõmbeliigutust, mis saab alguse tema vibukäe poolsest jalast, liigub diagonaalselt läbi keha ning jõuab tõmbekäe käsivarde.
4. Abiline võib ka lihtsalt algaja vibukätt toetada, nagu on näidatud alloleval pildil.



Kaks eelnevat harjutust aitavad algajal mõista pinges kõhu olulisust, kuna just sealtkaudu liigub jõujoon diagonaalis läbi keha.



Jõujoonte ristumiskoha muutumine muudab automaatselt ka seda, milliseid lihaseid kasutatakse ning kuidas lask toimub.

Vibukäe õla jätkusurve - harjutus.

Eesmärk:

õpetada algajale, kuidas liigub vibukäe õlg ning toimub selle pingutamine.

Tähelepanu: reaalselt on tegemist 2-3 mm mikroliigutusega. Järgnevates harjutustes liigub abaluu 10x rohkem (2-3 cm). Ehkki liigutus näib ülepingutatud, aitab see algajal paremini omandada õiget liikumistunnetust.

1. Algaja seisab sirgelt, tõstab käed ristikujuliselt külgedele ning seejärel üritab neid endast eemale suruda.

FAILIS VALE PILT.

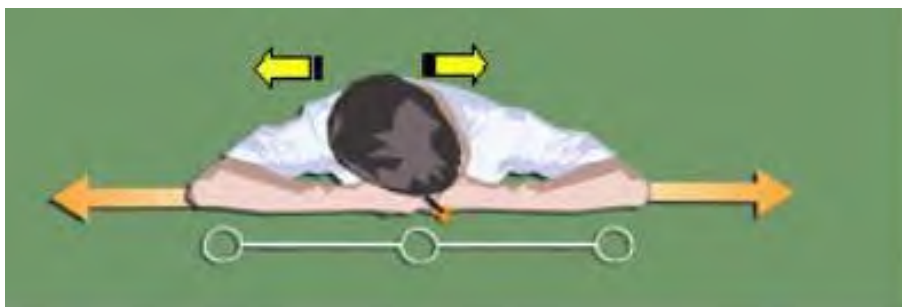
Paluge õpilasel tajuda, kuidas abaluud selgroost eemale nihkuvad. Abaluude liikumist tajub selgemalt, kui harjutuse ajal silmad sulgeda. Seejärel paluge tal tõmbekäsi alla lasta ning korrata harjutust kasutades vaid vibukätt.

2. Laske algajal haarata tõmbekäe sõrmedega kinni vibukäe allapoole suunatud keskmises sõrmest ja tõsta omavahel põimitud käed kõri kõrgusele. Küünarnukid peaksid olema horisontaalasendist veidi ülevalpool.



Vibukäe õla jätkusurve tajumine.

Õpilane peaks käsi üsna kõvasti vastassuundadesse tõmbama. Paluge tal tajuda vibukäe selgroost eemalduva abaluu liikumissuunda.



3. Vaheldumisi samm 1 ja samm 2.

4. Laske algajal võtta sisse laskmisasend. Abiline seisab ta kõrval nii kaugel, et algaja saab abilise õlga vibukäega puudutada. Algaja lükkab abilit kergelt eemale, säilitades ise samal ajal sirget ning maaga risti oleva asendi.



Vibukäe õla jätkusurve harjutus koos abilisega.

Laske algajal tõmbekäe abil kontrollida, et vibukäe õlg püsib õigel kõrgusel ning maaga paralleelselt. Abaluu selgroost eemale liigutamise ajal peaks algaja tajuma alla ja eemale liikumist.

5. Laske algajal matkida vibukäe õla asendit jätkusurve ajal kasutades abivahendina uksepiita või mõnd tugiposti.



Tõukeliigutuse matkimine tugiposti abil.

Algaja peaks püüdma lükata laskmistasandil keha seinast eemale.

6. Laske algajal korrata 5. sammu kasutades tõmbekäe küünarnuki ümber kinnitatud kummilinti, mille teist otsa hoiab ta vibukäes.

7. Laske peegli ees seisval algajal jäljendada tõukeliigutust kummilindiga, mis on kinnitatud tõmbekäe küünarnuki külge ning mille teist otsa hoiab ta vibukäes.



Tõukeliigutuse matkimine kasutades kummilinti.

Kontrollige, et algaja keskendub kogu harjutuse vältel vibukäe õlale. Järgnevate harjutuste ajal ei peaks laskja pöörama tähelepanu tõmbekäe õlale. Vibukäe poolse külje liigutused tulenevad eelkõige õlast ning seljalihastest, mitte vibukäe käsivarrest, randmest või labakäest.

Lisapinget saab tekitada, nagu näidatud alloleval pildil:



Edasiste harjutuste ajal - olgu siis kummilindi või vibuga - peab pöörama treener erilist tähelepanu vibu/vibulaskja asendi stabiilsusele, st. õlgade kõrgusele ja joondumisele, sirgele kehahoiakule, liikumatule peale, vibu maaga risti asendile, vibukäe küünarnuki asendile ning vibukäe kõrgusele.

8. Asetage nõoristatud vibule abinöör. Paluge algajal sooritada sellega väljatõmme.



Nöörstatud vibule kinnitatud abinöör.



Laske algajal joondada abinöör vibunööriga.



Laske algajal silmad sulgeda ja sooritada vähemalt 3 sekundi jooksul kerge tõukeliigutus.



Seejärel laske tal silmad avada ning kontrollida, kas vibunöör ja abinöör on jätkuvalt joondatud.



Kui jah, siis on tõukeliigutus efektiivne ning vibukäe õlgaga on sooritatud jätkusurve, säilitades samaaegselt sihtiva silma, vibunööri, sihiku ja sihtmärgi joonduse. Harjutus ei sobi vertikaalse hälbe (*vertical deviation*) kontrollimiseks.

Alljärgnevalt soovitusel, kuidas õpetada algajat sooritama vibukäe õlaga jätkusurvet säilitades samal ajal abinööri ja vibunööri joondus.



Turvalisuse tagamiseks tuleb pöörata erilist tähelepanu. Abinööri venitava abilise käsi peab püsima noole liikumistrajektorist kõvasti allpool. Teise käega peaks abiline aitama laskjal keha stabiilsena hoida.

- laske algajal proovida vibukäe õlaga erineval viisil jätkusurvet sooritada. Õige tulemuse saavutamisel peaksid silmade avades olema vibunöör ja abinöör jätkuvalt joondatud.
- kontrollige, et algaja sõna otseses mõttes ei liigutaks tõukeliigutuse ajal oma vibuõlga. Seda saab kontrollida, asetades noole algaja vibuõla siseküljele (vt.

allolev pilt). Ajal, mil laskja sooritab jätkusurvet, ei peaks surve vibuõla ees olevale noolele märkimisväärselt suurenema.



- laske algajal kasutada isomeetrilist tõukeliigutust, st. õlg ei liigu ette ning vibuõlg säilitab oma algasendi.

9. Joonduse kontrollimine ning säilitamine.

a) töö paarides:

laskmise ajal hoiab abiline algaja abaluude kohal pulka. Täisväljatõmbe saavutamisel (mitte väljatõmbe ajal) jälgib abiline pulka, kuniks algaja avaldab jätkusurvet (klikkeriga) või vibu pingele vastupanu (ilma klikkerita). Pulga asend võiks muutuda minimaalselt (asend kui selline ei ole selle harjutuse juures tähtis).



Abiline kontrollib, et tõukeliigutus ei mõjutaks õlajoont.

Alternatiiv nr 1:



Kasutage sidemeid, kinnitamaks nool abaluude kohale. Nool ei või olla otse abaluude peal, kuna väljatõmbe ajal ning enamuse jätkusurve tehnikate puhul vähemalt üks abaluudest liigub.

b) kinnitage vibulaskja pea külge laserpointer. Laseritäpp peaks olema küll märklehel, kuid mitte ilmtingimata selle keskel.

Seda harjutust saab korraga teha vaid üks algaja ning tuleks kontrollida, et vältimaks selle teistele alal viibivatele inimestele silmalaskmist oleks laser enne laskejoonelt lahkumist välja lülitatud.



Kui täisväljatõmme on saavutatud (mitte väljatõmbe ajal) jälgib abiline laseritäppi, samal ajal kui algaja sooritab jätkusurvet (klikkeriga). Täpp peaks jääma võimalikult ühele kohale.

10. Täisvarustuses algaja peaks seisma peegli ees ning jälgima vibukäe õlga ajal, mil ta sooritab pärast täisväljatõmbe saavutamist jätkusurvet. Õlg ei tohiks pöörduda ning vahemaa noole ja vibukäe/õla vahel peaks püsima muutumatuna.

11. Analoogselt harjutusega nr 10, aga keskendudes tajule, silmad kinni.

12. Analoogselt harjutusega nr 10, aga pilk on pööratud üles ning pole fokuseeritud.

13. Analoogselt harjutusega nr 10, aga jälgides ning lastes tühja vibumatti.

14. Jätkake harjutusega, kasutades väljalõigatud ringidega märklehte.

15. Algaja peab valima või sihtima sihtpunkti selliselt, et nooled koonduksid märklehe keskele tõmmatud vertikaalsele joonele või samasse kohta kinnitatud teibiribale.



Seejärel paluge algajal sulgeda silmad niipea, kui väljatõmme on saavutatud ning sihik (või nooleots või piki noolt sihtimine) on paigas. Laske tal hoida vibukäe õlga jätkusurves vähemalt 3 sekundid ning seejärel silmad avada. Kui sihik/nooleots vm on jätkuvalt vertikaalsel ribal, on vibukäe õla külgsuunaline väljasirutus (*lateral extension of the bow shoulder*) olnud efektiivne.

16. Laske algajal korrata eelkirjeldatud harjutust, kuid kasutades märklehte või sihtmärki. Peale kolmesekundilist kinniste silmadega jätkusurvet vibuõlaga tuleks sooritada pääste. Kui nool tabab märki, on vibukäe õla külgsuunaline väljasirutus (*lateral extension of the bow shoulder*) olnud efektiivne.

Turvalisuse huvides võiksid algajad kinniste silmadega lastes kasutada 5-10 m võrra lühemat distantsi, kui neil oleks lubatud WA algajate programmi (WA Beginner Awards Program) kohaselt.

Treener peaks eelnevalt otsustama harjutuse iga sammu korduste arvu. Harjutuse efektiivsuse tagamiseks on tosin kordust absoluutne miinimum. Mitmete algajate puhul on tulemuste saavutamiseks vaja teha rohkem kordusi. Gruppi juhendades tuleb leida kompromiss kiirete ja aeglase õppijate vahel.

Tõmbekäe abaluu eemale liikumine - harjutus.

Harjutus keskendub tõmbekäe õla sirgjooneliselt tahapoole (märklauast eemale) liigutamisele.

Eesmärk:

aidata algajal tajuda tõmbekäepoolse külje ja lihaste tööd.

Situatsioonid:

erinevad.

Varustus:

kummilint, peegel, abinöör, vibuvarustus ning soovi korral peakülge kinnitatav laserpointer.

Harjutuse kirjeldus:

Tähelepanu: tegemist on realselt 2-3 mm mikroliigutusega. Järgnevas harjutustes liigub abaluu 10x rohkem (2-3 cm). Ehkki liigutus näib ülepingutatud, aitab see algajal omandada õiget liikumistunnetust.

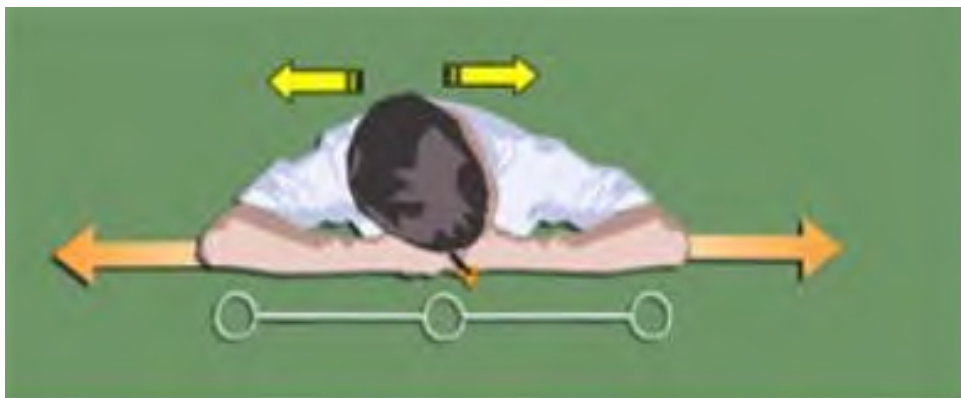
Matkimine:

1. laske algajal hoida tõmbekäega kinni vibukäe nimetissõrmest, nagu on näidatud alloleval pildil vasakul.



Tõmbekäe abaluu väljasirutamise harjutus.

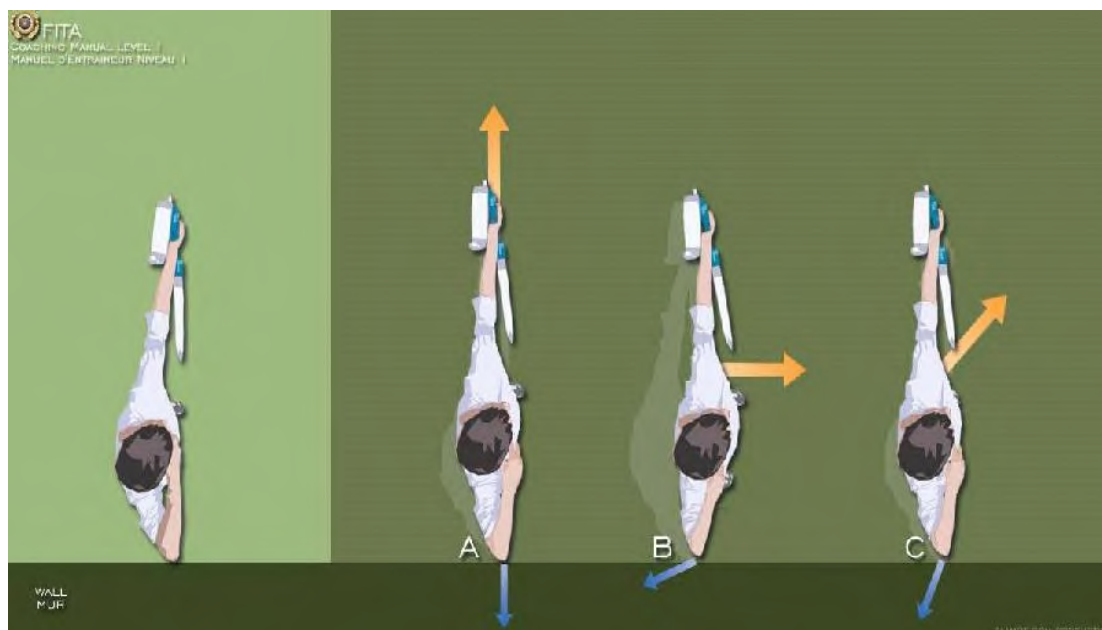
2. Õpilane peaks käsi üsna kõvasti vastassuundadesse tõmbama. Paluge tal tajuda selgroost eemaleliikuvat vibukäe abaluu liikumissuunda (vt. allolev pilt).



- laske algajal seista nii, et tõmbekäe küünarnukk toetub kergelt vastu seina ning matkida tõmbekäe küünarnuki jätkusurve.



Tõmbeliigutuse matkimine laskmistasandil toetudes vastu seina.



Keha peaks seinaga risti olles sellest eemale liikuma.

Edasiste harjutuste ajal peaks algaja keskenduma ainult konkreetselt käsilolevale ülesandele ning vibukäe õla jätkusurvele (liigutus sihtmärgi poole) tähelepanu mitte pöörama. Tõmbekäepoolse külje liikumine tuleneb peamiselt õla ja seljalihastest, mitte tõmbekäe käsivarrest, randmest või labakäest.

1. peegli ees seisev algaja peaks matkima tõukeliigutust, kasutades selleks tõmbekäe küünarnuki külge kinnitatud kummilinti, mille teist otsa hoiab ta vibukäes.



Jätkusurve ajal ei võiks kummilindi ning vibukäe õla vahemaa muutuda.

Lisapinge avaldamiseks on erinevaid viise (vt. allolev pilt):



Edasiste harjutuste ajal - olgu siis kummilindi või vibuga - peab pöörama treener erilist tähelepanu vibu/vibulaskja asendi stabiilsusele, st. õlgade kõrgusele ja joondumisele, sirgele kehahoiakule, liikumatule peale, vibu maaga risti asendile, vibukäe küünarnuki asendile ning vibukäe kõrgusele.

5. Lisage nõoristatud vibule abinöör ning laske algajal sooritada täisväljatõmme.



Täisväljatõmbe saavutamisel peaks algaja joondama vibunööri ja abinööri.



Laske algajal silmad sulgeda ja hoida 3 sekundit kerget järelsurvet.



Seejärel laske tal silmad avada ning kontrollida, kas vibu- ja abinöör on jätkuvalt joondatud.



Kui vibu- ja abinöör on joondatud, oli jätkusurve efektiivne, sest vibukäe õlga sirutades jäid sihtiv silm, vibunöör, sihik ja sihtmärk joondatuks. Harjutus ei sobi vertikaalse hälbe (*vertical deviation*) kontrollimiseks. Juhul, kui vertikaalne häve ilmneb, tuleks kasutada teistsuguseid harjutusi.

Alljärgnevad harjutused õpetavad algajat hoidma vibuõlga jätkusurve ajal korrektselt.



- kinnitage pehme kummisilmus ümber laskja kõverdatud tõmbekäe küünarnuki. Abiline toetab ühe käega vibulaskja keha (väga oluline) ja venitab tõmbekäe küünarvarrega sama joont mööda kummilinti mööda laskja tõmbetelge.
- laske algajal proovida erinevaid tõmbekäe õla jätkusurve viise, kuniks algaja leiab asendi, milles olles silmi avades on vibunöör ja abinöör joondatud
- laske algajal kasutada isomeetrilist tõmmet, st. õlg ei liigu sihtmärgist eemale vaid säilitab asendi. Paljud vibutreeneringid ei soovita võtet kasutada, kuna see võib põhjustada staatilise ning ebasühtlase pääste.



6. Joonduse kontrollimine.

a) töö gruppides ja/või paarides:

laskmise ajal hoiab abiline algaja abaluude kohal pulka. Täisväljatõmbe saavutamisel (mitte väljatõmbe ajal) jälgib abiline pulka, kuniks algaja sooritab jätkusirutuse (klikkeriga) või avaldab vibu pingele vastupanu (ilma klikkerita). Pulga asend võiks minimaalselt muutuda (asend kui selline ei ole selle harjutuse juures tähtis).



Abiline kontrollib, et tõmbeliigutus ei mõjuta õlajoont.

Alternatiivina võib kasutada sidemetega laskja abaluude kohale kinnitatud noolt:



Nool ei või olla otse abaluude peal, kuna väljatõmbe ajal ning enamuse jätkusurve tehnikate puhul vähemalt üks abaluudest liigub.

b) kinnitage vibulaskja pea külge laserpointer. Laseritäpp peaks olema küll märklehel, kuid mitte ilmtingimata selle keskel.

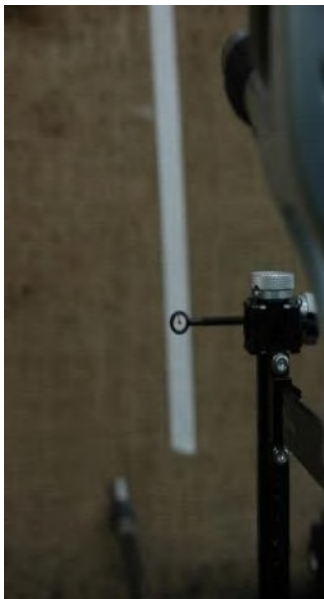
Seda harjutust saab korraga teha vaid üks algaja ning tuleks kontrollida, et teistele silmalaskmise vältimiseks on laser enne laskejoonelt lahkumist välja lülitatud.



Kui täisväljatõmme on saavutatud (mitte väljatõmbe ajal) jälgib abilise laseritäppi, samal ajal kui algaja sooritab jätkusurvet (klikkeriga). Täpp peaks jääma võimalikult samale kohale.

7. Täisvarustuses vibulaskja peaks seisma peegli ees ning jälgima vibukäe õlga ajal, mil ta sooritab pärast täisväljatõmbe saavutamist jätkusurvet. Õlg ei tohiks pöörduda ning vahemaa noole ja vibukäe käsivarre/õla vahel peaks püsima muutumatuna.

8. Analoogselt harjutusega nr 7, aga keskendudes tajule, silmad kinni.
9. Analoogselt harjutusega nr 7, aga pilk on pööratud üles ning pole fokusseeritud.
10. Analoogselt harjutusega nr 7, aga jälgides ning lastes tühja vibumatti.
11. Jätkake harjutusega, kasutades väljalõigatud ringidega märklehte.
12. Paluge algajal lasta või valida sihtpunkt nii, et nooled koondusid märklehe keskele tõmmatud vertikaalsele joonele või samasse kohta kinnitatud teibiribale.



Seejärel paluge tal sulgeda silmad niipea, kui väljatõmme on tehtud ning sihik (või nooleots või piki noolt sihtimine) paigas. Algaja peab hoidma vibukäe õlga jätkusurves vähemalt 3 sekundit ning seejärel silmad avama. Kui sihik/nooleots vm on jätkuvalt vertikaalsel ribal, on vibukäe õla külgsuunaline väljasirutus (**lateral extension of the bow shoulder**) olnud efektiivne.

13. Laske algajal korrata eelkirjeldatud harjutust, kuid kasutage märklehte või sihtmärki. Peale kolmesekundilist kinniste silmadega jätkusurvet vibuõlaga peaks algaja sooritama pääste. Kui nool tabab märki, on vibukäe õla külgsuunaline väljasirutus (**lateral extension of the bow shoulder**) olnud efektiivne.

Turvalisuse huvides võiksid algajad kinniste silmadega lastes kasutada 5-10 m võrra lühemat distantsi, kui neil oleks lubatud WA algajate programmi (WA Beginner Awards Program) kohaselt.

Treener peaks eelnevalt otsustama harjutuste iga osa korduste arvu. Harjutuse efektiivsuse tagamiseks on kaksteist kordust absoluutne miinimum. Mitmete algajate puhul on vaja rohkem kordusi. Gruppi juhendades tuleb leida kompromiss kiirete ja aeglaste õppijate vahel.

Tõmbekäe abaluu eemale ja üles liikumine – harjutus.

Kasutage harjutust "Tõmbekäe abaluu eemale liikumine" alljärgnevate muudatustega:

- paluge algajal nihutada kõigi matkimiste ajal tõmbekäe küünarnukki otse tagasi ja üles. Tehes tõmbekäe õla liikumise harjutust küünarnukki vastu seina toetades, ei jää tõmbekäsi samale kõrgusele vaid liigub alla.



Tõmbeliigutuse matkimine laskmistasandil vastu seina toetades.

2. Peegli ees seistes väljatõmmet matkiv algaja peaks kasutama selleks tõmbekäe küünarnuki külge kinnitatud kummilinti, mille teist otsa hoiab ta vibukäes. Täisväljatõmbe asendi saavutamisel võib kummilindi ning vibuõla vaheline vertikaalne kaugus kergelt suureneda.



3. Täisväljatõmbe saavutamisel (mitte väljatõmbe ajal) paneb abiline algaja turjale abaluude kohale pulga, mis võib jätkusurve ajal (klikkeriga) vajuda kerge nurga alla.



Sellise väljatõmbemeetodi puhul võib pulga ots väljatõmbe ajal alla vajuda.

Tõmbekäe abaluu eemale ja alla liikumine – harjutus.

Kasutage harjutust "Tõmbekäe abaluu eemale liikumine" alljärgnevate muudatustega:

1. Paluge algajal nihutada kõigi matkimiste ajal tõmbekäe küünarnukki otse tagasi ja üles. Tehes tõmbekäe õla liikumise harjutust toetades küünarnukki vastu seina, ei jää tõmbekäsi samale kõrgusele vaid liigub üles.



Tõmbeliigutuse matkimine laskmistasandil toetudes vastu seina.

2. Peegli ees seistes väljatõmmet matkiv algaja peaks kasutama selleks tõmbekäe küünarnuki külge kinnitatatud kummilinti, mille teist otsa hoiab ta vibukäes. Täisväljatõmbe asendi saavutamisel peaks kummilindi ning õla vaheline vertikaalne kaugus kergelt vähenema.



3. Täisväljatõmbe saavutamisel (mitte väljatõmbe ajal) paneb abiline algaja turjale abaluude kohale pulga, mis võib tõusta jätkusurve ajal (klikkeriga) kerge nurga all ülespoole.



Sellise väljatõmbemeetodi puhul võib väljatõmbeliigutuse ajal tõusta pulga ots ülespoole.

Tõmbekäe abaluu horisontalselt selgroo poole liigutamine - harjutus.

Eesmärk:

aidata algajal mõista, kuidas liigub tõmbekäe poolne külg, kui tõmbekäe abaluu nihkub selgroo poole.

Situatsioonid:

erinevad.

Varustus:

kummilint, peegel, abinöör, vibuvarustus ning soovi korral pea külge kinnitatav laserpointer.

Harjutuse kirjeldus:

Tähelepanu: realselt on tegemist 2-3 mm mikroliigutusega. Järgnevates harjutustes liigub abaluu 10x rohkem (2-3 cm). Ehkki liigutus näib ülepingutatud, aitab see algajal omandada õiget liikumistunnetust.

Matkimine:

1. paluge algajal matkida allolevatel piltidel toodud liigutusi:



Algasend



Liigutus

Algaja toetab tõmbekäe sõrmenukid rinnakule ning liigutab seejärel küünarnukki tagasi. Sõrmed lähevad sirgeks ja jäävad rinnakule toetuma. Paremal pool oleval pildil liigub vasakukäelise algaja tõmbekäe abaluu selgroo poole.

Veel üks matkimisharjutus, mis aitab õla liikumist tajuda, on alljärgnev.

Laske algajal hoida noolt rinnal tõmbekäe õla lähedal.



Seejärel - hoides noolt rinnal paigal - peaks ta liigutama õlga nii, et nooleotsa ja tõmbekäe õla vahele tekib tühimik.



2. Laske algajal seista tõmbekäe küünarnukiga kergelt vastu seina toetudes ning matkida tõmbekäe abaluu liikumist. Algaja kogu keha liigub varvaste poole ning kannad võivad maast lahti kerkida.



Tõmbeliigutuse matkimine laskmistasandil toetudes vastu seina.



Keha peaks liikuma seinaga paralleelselt, kaldudes varvaste poole.

Laske algajal korrata harjutust kummipaelaga, mis on ümber ta tõmbekäe küünarnuki kinnitatud ning mille teist otsa ta hoiab vibukäes.

Edasiste harjutuste ajal peaks algaja keskenduma ainult konkreetselt käsiolevale ülesandele ning vibukäe õla jätkusurvele (liigutus sihtmärgi poole) tähelepanu mitte pöörama. Tõmbekäepoolse külje liikumine lähtub peamiselt õla ja selja lihastest, mitte tõmbekäe käsivarrest, randmest või labakäest.

3. Peegli ees seisev algaja peaks matkima tõukeliigutust, kasutades selleks tõmbekäe küünarnuki külge kinnitatud kummilinti, mille otsa ta hoiab vibukäes.



Jätkusurve ajal peaks algaja nägema, kuidas kummilint läheneb ta rinnale. Rind ise peab püsima paigal. See liigutus vähendab alloleval illustratsioonil tähega "D" markeritud vahemaad.



Lisapinget saab tekitada, nagu näidatud alloleval pildil:



Edasiste harjutuste ajal - olgu siis kummilindi või vibuga - peab pöörama treener erilist tähelepanu vibu/vibulaskja asendi stabiilsusele, st. õlgade kõrgusele ja joondumisele, sirgele kehahoiakule, liikumatule peale, vibu maaga risti asendile, tegevuseta sõrmede lõdvestumisele, tõmbekäe randme ning käeselja lamedusele, haakimisele, näomarkeritele ning vibunööri asukohale rinnal.

4. Lisage nõoristatud vibule abinöör ning laske algajal teha täisväljatõmme.





Paluge algajal joondada abi- ning vibunöör.



Paluge algajal silmad sulgeda ning suruda vähemalt 3 sekundi jooksul tõmbekäe abaluud kergelt selgroo poole.



Seejärel lubage tal silmad avada ning kontrollida, kas vibu- ja abinöör on jätkuvalt joondatud.



Kui joondus on jätkuvalt paigas, on algaja teinud efektiivse tõmbeliigutuse, kuna on suutnud ka abaluud selgroo poole surudes säilitada sihtiva silma, vibunööri, sihiku ja sihtmärgi joonduse. Harjutus ei sobi vertikaalse hälbe kontrollimiseks. Kui vertikaalne liikumine on probleemiks, tuleks kasutada tõmbekäe abaluu selgroo poole liigutamiseks muid harjutusi. Näiteks:



- kinnitage pehme kummisilmus ümber laskja kõverdatud tõmbekäe küünarnuki. Abiline toetab ühe käega vibulaskja keha (väga oluline!) ja venitab kummilinti mööda tõmbejoont (*pull axis*). Liikumissuund on horisontaalne, lasketasandiga peaaegu paralleelne ning algaja kandade suunas.
- paluge algajal proovida erinevaid tõmbekäe õla jätkusurve variante, kuniks ta leiab asendi, milles olles silmi avades on vibunöör ja kummipael joondatud
- paluge algajal kasutada isomeetrilist tõmmet, st. õlg ei liigu sihtmärgist eemale vaid püsib asendis. Paljud vibutreenerid ei soovita seda, kuna see võib põhjustada staatilise ning ebasühtlase pääste.



5. Joondatuse kontrollimine.

a) töö gruppides ja/või paarides:

laskmise ajal hoiab abiline algaja abaluude kohal pulka. Täisväljatõmbe saavutamisel (mitte väljatõmbe ajal) jälgib abiline pulka, kuniks algaja sooritab jätkusurve (klikkeriga) või avaldab vibu pingele vastupanu (ilma klikkerita). Pulga asend võiks muutuda minimaalselt (asend kui selline ei ole selle harjutuse juures tähtis). Tegemist on väljatõmbetehnika kriitilise hetkega, kuna küljele kaldumine (**lateral drift**) (paremakäelise vibulaskja puhul paremale poole) on üsna tavaline.



Abiline kontrollib, et tõmbeliigutus ei mõjutaks õlajont.

Võite ka kasutada sidemetega abaluude kohale kinnitatud noolt.



Nool ei või olla otse abaluude peal, kuna väljatõmbe ajal ning enamuse jätkusurve tehnikate puhul vähemalt üks abaluudest liigub.

b) kinnitage vibulaskja pea külge laserpointer. Laseritäpp peaks olema küll märklehel, kuid mitte ilmingimata selle keskel. Seda harjutust saab korraga teha vaid üks algaja. Laskejoonelt lahkudes tuleks kontrollida, et laser on välja lülitatud, vältimaks selle teisele inimestele silmalaskmist.



Kui täisväljatõmme on saavutatud (mitte väljatõmbe ajal) jälgib abiline laseritäppi, samal ajal kui algaja sooritab jätkusurve (klikkeriga). Täpp peaks jääma võimalikult ühele kohale (konkreetne asukoht ei ole harjutuse mõttes oluline).

6. Analoogselt harjutusega nr 3 vaadates peeglisse, aga seekord kasutades vibuvarustust ning lastes noole lendu. Paluge algajal täisväljatõmbe sooritamisel keskenduda erinevatele lasu elementidele. Esimese noole puhul peaks algaja jälgima, kuidas tõmbekäe küünarnukk liigub ringiga tahapoolle (paremakäelise laskja puhul kellaosuti liikumise suunas). Järgmise noole puhul peaks ta jätkusirutuse ajal jälgima peeglist vibukäe õlga. Vibukäe õlg ei võiks liikuda ning vahemaa noole ja vibukäe käsivarre/õla vahel peaks püsima muutumatuna. Tegemist on väljatõmbetehnika ühe kriitilisema punktiga.

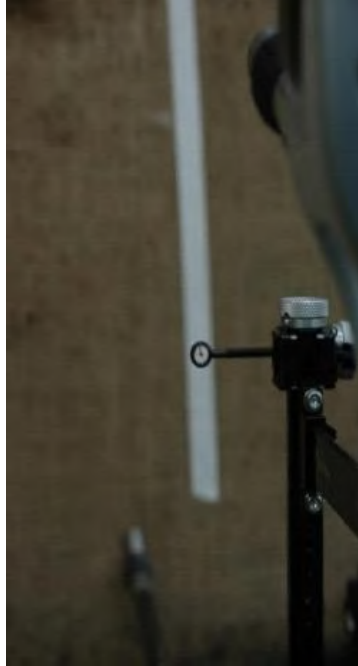
7. Analoogselt eelneva harjutusega, aga keskendudes tajule, silmad suletud.

8. Analoogselt eelmise harjutusega, aga pilk on pööratud üles ning pole fokuseeritud.

9. Analoogselt eelmise harjutusega, aga jälgides ja lastes tühja vibumati pihta.

10. Laske harjutust korrata, kasutades väljalõigatud ringidega (punktide suurenemise suunas) märklehte.

11. Paluge algajal sihtida või valida sihtpunkt nii, et nooled koondusid märklehe keskele tõmmatud vertikaalsele joonele või samasse kohta kinnitatud teibiribale.



Seejärel paluge algajal sulgeda silmad niipea, kui väljatõmme on tehtud ning sihik (või nooleots või piki noolt sihtimine) paigas. Algaja peaks hoidma vibukäe õlga jätkusurves vähemalt 3 sekundid ning seejärel avama silmad. Kui sihik/nooleots vm on jätkuvalt vertikaalsel ribal, on vibukäe õla külgsuunaline väljasirutus (lateral extension of the bow shoulder) olnud efektiivne.

12. Paluge algajal korrata eelkirjeldatud harjutust, kuid kasutades märklehte või sihtmärki. Peale kolmesekundilist kinniste silmadega jätkusurvet vibuõlaga toimub pääste. Kui nool tabab märki, on vibukäe õla külgsuunaline väljasirutus (*lateral extension of the bow shoulder*) olnud efektiivne.

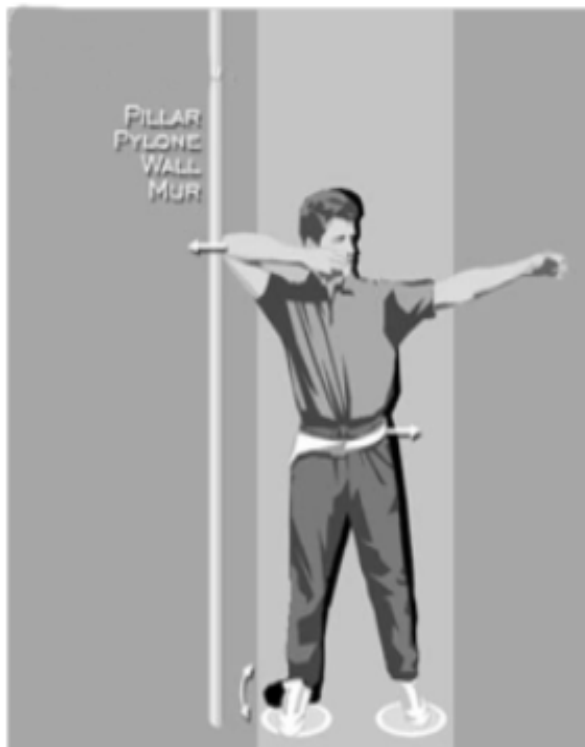
Turvalisuse huvides võiksid algajad kinniste silmadega lastes kasutada 5-10 m võrra lühemat distantssi, kui neil oleks lubatud WA algajate programmi (WA Beginner Awards Program) kohaselt.

Treener peaks eelnevalt otsustama harjutuste iga osa korduste arvu. Harjutuse efektiivsuse tagamiseks on kaksteist kordust absoluutne miinimum. Mitmete algajate puhul on vaja rohkem kordusi. Gruppi juhendades tuleb leida kompromiss kiirete ja aeglaste õppijate vahel.

Tõmbekäe abaluu selgroo poole ning üles liigutamine - harjutus.

Kasutage harjutusi "Vibukäe abaluu horisontaalselt selgroo poole liigutamine" tehes selles alljärgnevad muudatused:

1. Paluge algajal liigutada tõmbekäe küünarnukki taha ja üles. Kui teha harjutust vastu seina toetudes, ei jää tõmbkäsi endisele kõrgusele vaid liigub alla.



Tõmbeliigutuse matkimine lasketasandil kasutades seina.

2. Paluge algajal matkida väljatõmme peegli ees seistes kasutades selleks tõmbekäe küünarnuki külge kinnitatud kummilinti, mille teist otsa hoiab algaja vibukäes. Vertikaalne vahemaa kummilindi ja vibukäe õla vahel võib veidi suureneda, horisontaalne vahemaa kummilindi ja vibukäe õla vahel väheneb märkimisväärselt.



3. Täisväljatõmbe saavutamisel (mitte väljatõmbe ajal) paneb abiline algaja turjale abaluude kohale pulga, mis võib vajuda jätkusurve ajal (klikkeriga) kerge nurga all allapoole ning sissepoole.



Sellist tehnikat kasutades võib pulk kalduda väljatõmbeliigutuse ajal alla ning sissepoole.

Tõmbekäe abaluu selgroo poole ning alla liigutamine - harjutus.

Võtke aluseks harjutus "Tõmbekäe abaluu horisontaalselt selgroo poole liigutamine" tehes alljärgnevad muudatused:

1. Paluge algajal liigutada tõmbekäe küünarnukki taha ja alla. Tehes harjutust vastu seina toetudes, ei jää tõmbekäsi endisele kõrgusele vaid liigub üles.



Tõmbeliigutuse matkimine laskmistasandil, kasutades toena seina.

2. Paluge algajal matkida peegli ees seistes väljatõmme kasutades selleks tõmbekäe küünarnuki külge kinnitatud kummilinti, mille teist otsa hoiab ta vibukäes. Vertikaalne vahemaa kummilindi ja vibukäe öla vahel võib veidi väheneda.



3. Täisväljatõmbe saavutamisel (mitte väljatõmbe ajal) paneb abiline algaja turjale abaluude kohale pulga, mis võib vajuda jätkusurve ajal (klikkeriga) kerge nurga all ülespoole ning sissepoole.



Sellise tehnika puhul võib pulk väljatõmbe ajal kalduda üles ja sissepoole.

Efektiivne väljatõmme - harjutus.

Eesmärk:

sooritada väljatõmme liigutamata sealjuures pead või ülakeha.

Harjutuse kirjeldus:

1. Paluge algajal matkida tema poolt valitud väljatõmbemeetodit, kasutades tõmbekäe poolel (*string side*) kummilinti, mille üks ots on kinnitatud tõmbekäe küünarnuki külge ning mille teist otsa hoiab ta vibukäes.



Matkides eelistatud väljatõmbemeetodit.

Algaja peaks tajuma mikroliigutust, millega tõmbekäsi surub kergelt tahapoole vastu lõuga või lõualuud. Liigutus ei või olla silmaga nähtav.

2. Paluge algajal korrata eelkirjeldatud harjutust kasutades ilma nooleta vibu (lasku ei sooritata). Algaja peaks üritama tajuda:

- tõmbekäe kergelt tahapoole suunaga survet lõua all või vastu lõualuud;
- vibunööri kasvavat survet näole - enamasti lõuale ja ninale;
- kahe eelkirjeldatu kombinatsiooni.

3. Paluge algajal korrata eelkirjeldatud harjutust, kuid kasutades vibu ja noolt ning sooritades lasu kinniste silmadega väga lühikeselt distantsilt ning kontrollitud olukorras.

4. Paluge algajal korrata harjutust sooritades lasu lühikeselt distantsilt ning jälgides end peeglist. Peegel peaks olema asetatud nii et algaja näeb täisväljatõmbe ja pääste ajal oma nägu. Algaja peaks kohe pärast päästet püüdma näha lõual ja/või ninal olevat vibunööri jälge. Jälge võib aidata näha ka video.



Pääste ajal on ikka veel näha laskja näole vajutatud vibunööri jälge.

Kuna tegemist on mikrojadaga (*micro-progression*), mida on väga keeruline silmaga märgata, võib osutuda vajalikuks aeglubis video (kaamera peab seisma alusel) kasutamine. Treener peaks suutma hinnata tõmbeliigutuse efektiivsust vadates näole tekkivat (vibunööri) jälge. Heaks näiteks on kaks järgnevat pilti, millel mõlemal on näha, kui tugevalt vibunöör vastu nägu surus.





Täisväljatõmbe sooritamine - harjutus.

Eesmärk:

tasakaalustada omavahel algaja vibukäe poolse kehapoole "tõukeliigutus" ning tõmbekäe poolse kehapoole "tõmbeliigutus".

Enne harjutuse algust võiks algajale lühidalt meelde tuletada tõmbekäe ja vibukäe kehapoolte harjutuste käigus omandatud teadmised.

1. Algaja matkib jätkusurvet (mõlema kehapoolega korraga) vaheldumisi end peeglist jälgides ning silmi sulgedes.
2. Analoogselt eelmise harjutusega, aga kasutades tõmbekäe küünarnuki külge kinnitatud kummilinti, mille teist otsa hoiab ta vibukäes.
3. Kinnitage nõoristatud vibule abinöör ning laske algajal sooritada täisväljatõmme.



Laske algajal joondada abinöör vibunöoriga.



Seejärel laske algajal sulgeda silmad ning sooritada mõlema kehapoolega sujuv ja tasakaalus jätkusurve kestusega vähemalt 3 sekundit.



Seejärel paluge tal avada silmad ning kontrollida, et abi- ja vibunöör on jätkuvalt joondatud.



Kui vibunöör ja abinöör on jätkuvalt joondatud, on algaja omandanud täisväljatõmbe oskuse, kuna on suutnud sooritada väljatõmbe ajal jätkusurve säilitades samaaegselt sihtiva silma, vibunööri, sihiku ja sihtmärgi omavahelise joonduse. Harjutus ei sobi vertikaalse hälbe kontrollimiseks. Kui algaja siiski ei suuda eelkirjeldatud nelja elementi joondatuna hoida, siis:

- kontrollige, ega ta ei keera oma keha, nõjatu mingis suunas jne;
- kontrollige, et algaja mõlema kehapoole tegevus on tasakaalus;
- proovige mõnd muud tehnikate kombinatsiooni (eelkõige väljatõmbekäe poolsel küljel, aga mõnikord ka vibukäe poolsel küljel).

Tähelepanu: õppeprotsessi ajal võib tekkida treeneril vajadus algajat vibusportlast puudutada (vt. eelnevad pildid). On oluline, et treener enne sportlase puudutamist saaks temalt selleks selgesõnalise loa.



4. Kontrollige joondatust.

a) töö gruppides ja/või paarides:
laskmise ajal hoiab abiline algaja abaluude kohal pulka. Täisväljatõmbe saavutamisel (mitte väljatõmbe ajal) jälgib abiline pulka, kuniks algaja sooritab jätkusurvet (klikkeriga) või avaldab vibu pingele vastupanu (ilma klikkerita). Kuna abaluud

liiguvad minimaalselt, peaks pulga asend püsima muutumatuna (asend kui selline ei ole selle harjutuse juures tähtis).



Abiline kontrollib, et jätkusurve ei mõjutaks õlgade joondust.

Alternatiivina võite kasutada sidemeid ning kinnitada noole algaja abaluude kohale.



Ärge kinnitage noolt otse abaluude peale, kuna enamuse jätkusurve tehnikate puhul liigub vähemalt üks abaluudest.



b) kinnitage vibulaskja pea külge laserpointer. Laseritäpp peaks olema küll märklehel, kuid mitte ilmtingimata selle keskel. Seda harjutust saab korraga teha vaid üks algaja ning vältimaks laseri teistele inimestele silma laskmist tuleks kontrollida, et laser on enne laskejoonelt lahkumist välja lülitatud.



Kui täisväljatõmme on saavutatud (mitte väljatõmbe ajal) jälgib abiline laseritäppi, samal ajal kui algaja sooritab jätkusurve (klikkeriga). Täpp peaks jääma võimalikult ühele kohale.

Kinnitage algaja tõmbekäe küünarnuki külge kummilint, tõstke see üle vibuotsa ning kinnitage vibu käepidemele vibukäe sõrmede kohale, nagu näidatud alloleval pildil. Selline abivahend nõuab vibulaskjalt väljatõmbe sooritamisel suuremat pingutust. Pärast kummilindi eemaldamist näib vibulaskja jaoks vibu väljatõmme kergem.



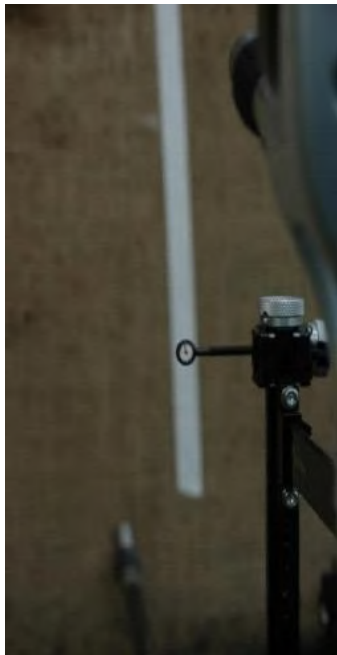
6. Laske algajal kummilint eemaldada ning sooritada lask kinniste silmadega.

7. Analoogselt eelmise harjutusega, kuid laskja vaatab üles ning pilk on fokuseerimata.

8. Analoogselt eelmise harjutusega, aga algaja jälgib ning seejärel laseb tühja vibumati pihta.

9. Jätkake harjutust, kasutades järjest keerulisemaks muutuvate keskpunktidega märklehti (*aiming at spots or faces with increasingly complete centres*).

10. Paluge algajal sihtida või valida sihtpunkt nii, et nooled koondusid märklehe keskele tõmmatud vertikaalsele joonele või samasse kohta kinnitatud teibiribale.



Seejärel paluge tal silmad sulgeda kohe, kui väljatõmme on tehtud ning sihik (või nooleots või piki noolt sihtimine) paigas. Algaja peaks hoidma vibukäe õlga jätkusurves vähemalt 3 sekundit ning seejärel silmad avama. Kui sihik/nooleots vm on jätkuvalt vertikaalsel ribal, on vibukäe õla külgsuunaline väljasirutus (*lateral extension of the bow shoulder*) olnud efektiivne ning algaja võib sooritada lasu.

11. Laske algajal korrata eelkirjeldatud harjutust, kuid kasutage märklehte või sihtmärki. Peale kolmesekundilist kinniste silmadega jätkusurvet vibuõlaga peaks algaja päästma noole. Kui see tabab märki, on vibukäe õla külgsuunaline väljasirutus (*lateral extension of the bow shoulder*) olnud efektiivne.

Turvalisuse huvides võiksid algajad kinniste silmadega lastes kasutada 5-10 m võrra lühemat distantssi, kui neil oleks lubatud WA algajate programmi (WA Beginner Awards Program) kohaselt.

Treener peaks eelnevalt otsustama harjutuste iga osa korduste arvu. Harjutuse efektiivsuse tagamiseks on kaksteist kordust absoluutne miinimum. Mitmete algajate puhul on vaja rohkem kordusi. Gruppi juhendades tuleb leida kompromiss kiirete ja aeglaste õppijate vahel.

Jätkusurve stabiilsus - harjutus.

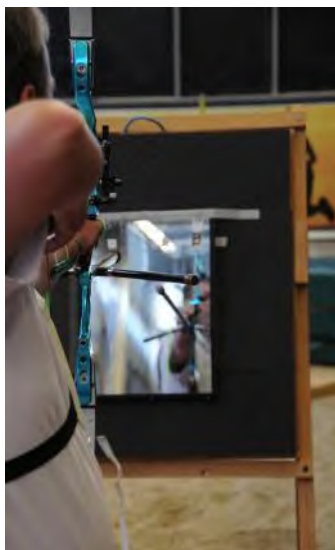
Eesmärk:

jätkusurve ajal enesekontrolli ja stabiilsuse saavutamine.

Harjutuse kirjeldus:

1. Kinnitage vibumatile peegel sellisele kõrgusele ja sellise nurga alla, et algaja näeb end täisväljatõmbe ajal peeglist. Ideaalis peaks algaja suutma sihtida oma peeglist paistva sihtimissilma poole.

a) laske algajal võtta vibu (ilma nooleta) ning seista peeglist umbes 2 m kaugusele, tõsta vibu (vaadates samal ajal sihtiva silma peegeldust) ning saavutada võimalikult ideaalne silma, vibunööri ja sihiku joendus.



Peegli abil jätkusurve stabiilsuse kontrollimine.

Alternatiivina võib peegli puudumisel kasutada ka abilit.



Jätkusurve püsivuse kontrollimine.

Tahtmatu pääste vältimiseks võiks kasutada tühilasku võimaldavat süsteemi (tõmbekäe küünarnuki ja vibunööri vahele on kinnitatud kummilint või stabilisaator/summuti *pneumatic dampener* vm taoline süsteem).

Alljärgnevatel pildidel näidatud lihtne ja odav kummilint aitab samuti vibu kaitsta:

SKEEM POOLIK.



1,5 m pikkune kvaliteetne kummilint (nt aluspesu lai kumm) toimib algajate poolt kasutatavate vibude puhul hästi. Kasutage 1" laiust kummilinti meeslaskjate ning 3/4" laiust kummilinti nais- ja noorlaskjate puhul.

6.11. SIHTIMINE (AIMING).

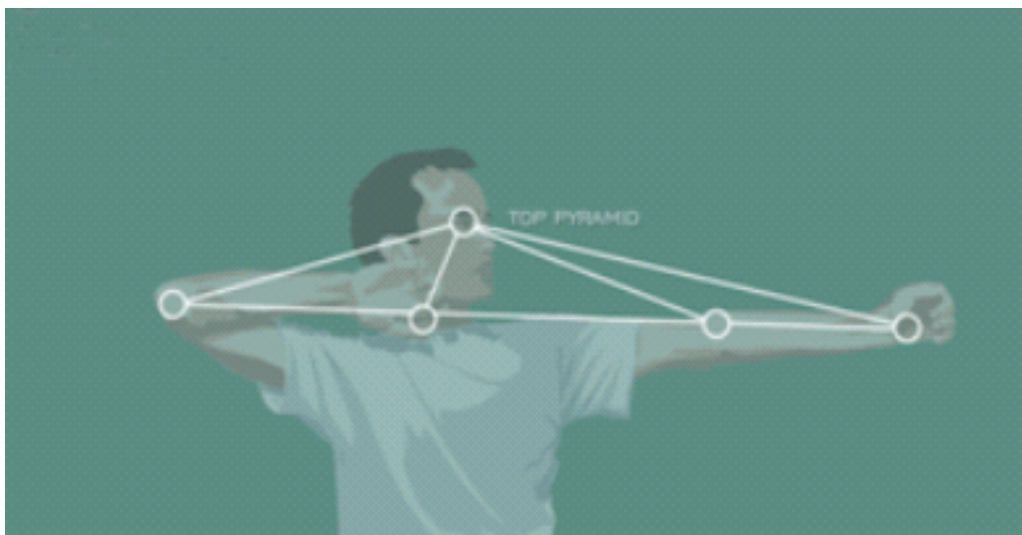
6.11.1 Vajalikud lisateadmised.

Kahe tähelepanuviisi omavaheline tasakaalustamine (*A matter of balance between two modes of attention*)

Algaja arvab, et märklehe keskele tabamiseks on kõige olulisem täpselt sihtida. Kogenud vibulaskjana, nagu seda on abitreener (*apprentice-coach*), teate aga juba, et see pole päris nii. Tegelikult on hea soorituse alustaladeks õige laskmisele eelnevate tegevuste jada (*shooting sequence*), asend, vaimne valmisolek jm. Seega on põhiprobleemiks, millega treenerid algajate, paljude kesktasemel ja isegi kogenud vibusportlaste puhul rinda pistavad hoopis liigne sihtimisele keskendumine (*over-aiming*). Sundimaks algajat fokusseerima tähelepanu oma keha ning vaimu kontrollimisele, ei kasuta enamuse treenereid valdava enamuse treeningute ajal märklehti. Sihtimine vajab teataval määral välist fookust joondamiseks õigesti visuaalseid vihjeid (*align some visual references*). Teisisõnu - hea lask nõuab tasakaalu sisemise ja välimise fookuse vahel.

Stabiilsus.

Algaja väidab sageli, et tema vibukäsi ei ole stabiilne, kuna ta näeb sihikut või nooleotsa liikumas. Kuigi teoreetiliselt võib tegemist olla vibukäe probleemiga, on põhjus enamasti siiski muus. Esiteks - sihik ei saagi olla täiesti liikumatu. "Stabiilne" sihik saavutatakse oskusliku jõukasutuse, tasakaalu, tehnilise kontrolli jne abil. Nähes sihikut liikumas, üritab algaja seda õigesse punkti suunata, muutes selleks oma ülakeha/ülapüramiidi (enamasti mõlema õla ja käsivarre) asendit, mis omakorda muudab stardipositsiooni (*launch-pad*). Tulemuseks on erinev lask.



Ilma klikkerita: sihtimisel tuleb säilitada ülapüramiidi kuju.

Klikkeriga: ülapüramiid tuleks mööda pikisuunalist telge veidi välja venitada.

Õlgade ja puusade paralleelsena hoidmise olulisus.

On tavaline, et laskja kõigub kergelt edasi-tagasi, kuid on oluline, et keha püsib laskmistasandil ning ei kaldu paremale ega vasakule.

All olev **pilt** kujutab vibulaskjat, kelle märkleht on 122 cm ning laskedistants umbes 30 m. Pilt on tehtud 5 m kauguselt vibulaskja selja tagant.

Ilmselt sihib laskja märklehe keskele.

Järgmine **pilt** kujutab sama laskjat asendis, kus ta on keha pööramise või vasakult puhuva tuule tõttu mõned sentimeetrid ettepoole nihkunud (varvaste suunas).

Oletagem, et laskja jalad on samas asendis, mis esimesel pildil ning kehaasend on õige (õlad puusadega paralleelselt), kuid sihik on nüüd suunatud punase/sinise ringi paremale küljele.

Seejärel **näeme** olukorda, kus laskja keha on pööramise või paremalt puhuva tuule tõttu nihkunud tahapoole (kandade suunas).

Oletagem taas, et jalad on samas asendis, mis esimesel pildil ning kehaasend on õige (õlad puusadega paralleelselt), kuid sihik on nüüd suunatud punase/sinise ringi vasakule küljele.

Järgmine **diagram** ühendab kolm eelmist pilti ühtseks kollaažiks vaatega seljatagant ning ülevalt.

See näitab, et sihik võib liikuda üle märklehe punase või (ekstreemsemal juhul) sinise ringi ühelt küljelt teisele.

Viimasel **pildil** on näha 122 cm märklehe lähivaade ning on selge, et isegi kui laskja on nihutanud end paremale või vasakule, siis eeldusel, et ta suudab säilitada pääste ajal korrektset asendit, tabab nool ikkagi märklehe keskele.

Laskedistantsi tõttu näib märkleht väiksem, kui ta tegelikult on. Seega keha kerge kõrvalekalle vasakule või paremale tundub märklauaga võrreldes tohutu liikumisena ning sihik liigub kollaselt ringilt punasele või isegi sinisele - sõltub sellest, kui pikk laskedistants on. Tegemist on optilise illusiooniga ning see on algaja jaoks tõsine lõks. Kui algaja näeb, et sihik nihkub kollaselt ringilt mujale, üritab ta olukorda korrigeerida vibukäe nihutamise asemel, et viia kogu keha lasketasandile ning hoida õlad puusade ja jalgadega paralleelselt. Nihutades vibukätt rikub algaja oma laskenurga ning jõujooned kaovad (*breaks the alignment of the forces*) nagu näha ka alloleval **pildil**.

Seega on muutuvate ilmastikutingimuste puhul vibusportlase jaoks kõige olulisem säilitada õige asend, nii et õlad ja puusad/jalad on paralleelselt. Tugev keskpunkt on kõige alus.

Tuulise ilma puhul peab laskja arvestama ilmastikutingimustega, valima sihtpunkti, tegema täisväljatõmbe ning sooritama lasu toetudes õigele asendile.

6.11.2 Harjutused.

Pea kallutamise teadvustamine (vibunööri joondamine) - harjutus.

Eesmärk

säilitada jätkusurve ajal lasketasandil kolmnurk- või nelinurksihtimise punktid. Harjutus pole vajalik, kui kasutatakse piki noolt sihtimist.

Situatsioon:

laskmine.

Varustus:

tavaline märkleht või vertikaalne riba või isegi kolm vertikaalset riba, mis on märklaua külge kinnitatud. Ribad on 10 cm laiad ning asuvad üksteisest 10 cm kaugusel.

Harjutuse kirjeldus:

1. Paluge algajal sooritada täisväljatõmme ning joondada vibunöör sihiku aknaga (*sight window*).



Tavapärane pea kallutamine joondamaks vibunöör sihiku akna (*sight window*) servaga.

2. Paluge algajal ilma vibunööri päästmata vaadata vibunööri ja vibu, kallutades samal ajal pealae paremalt vasakule.

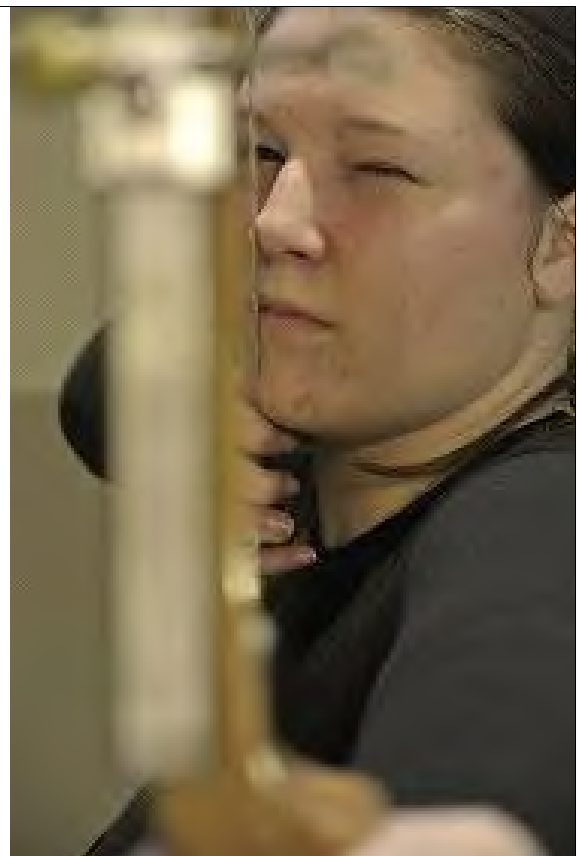


Pea kallutamine, et joondada vibunöör vibu akna vasakpoolse küljega.

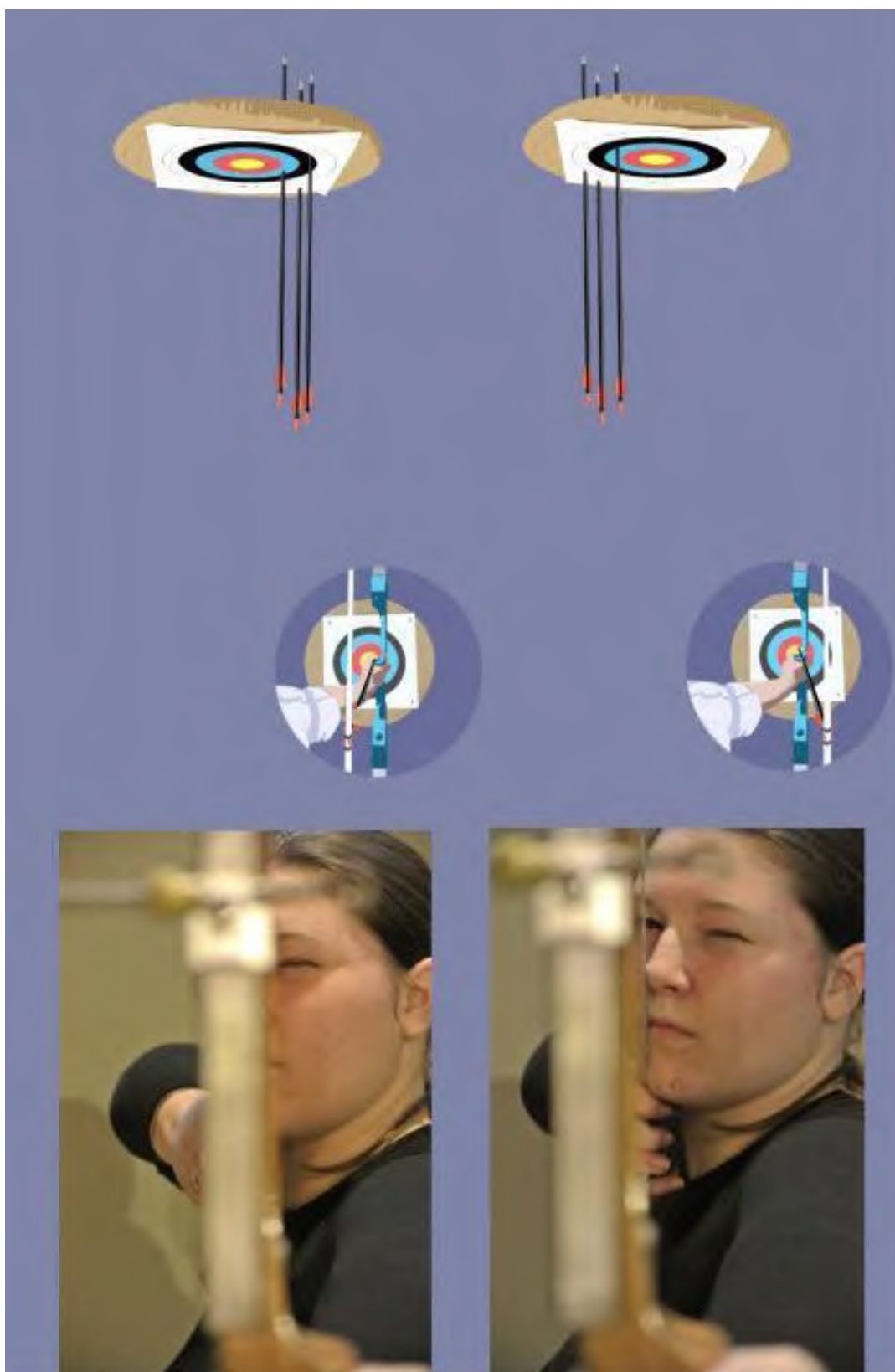
Algaja peaks märkama, et vibunöör näib liikuvat käepideme paremalt küljelt vasakule.



Pea kallutamine joondamaks vibunööri vibuakna parempoolse küljega.



3. Paluge algajal sooritada tavapäraselt distantsilt lask vibumati pihta, millele on kinnitatud täissuuruses märkleht. Algaja peaks joondama vibunööri vibu käepideme vasakpoolse küljega hoides samal ajal kirpu sihituna märklehe keskele ning märkama, et nooled tabavad märklehe paremat külge.

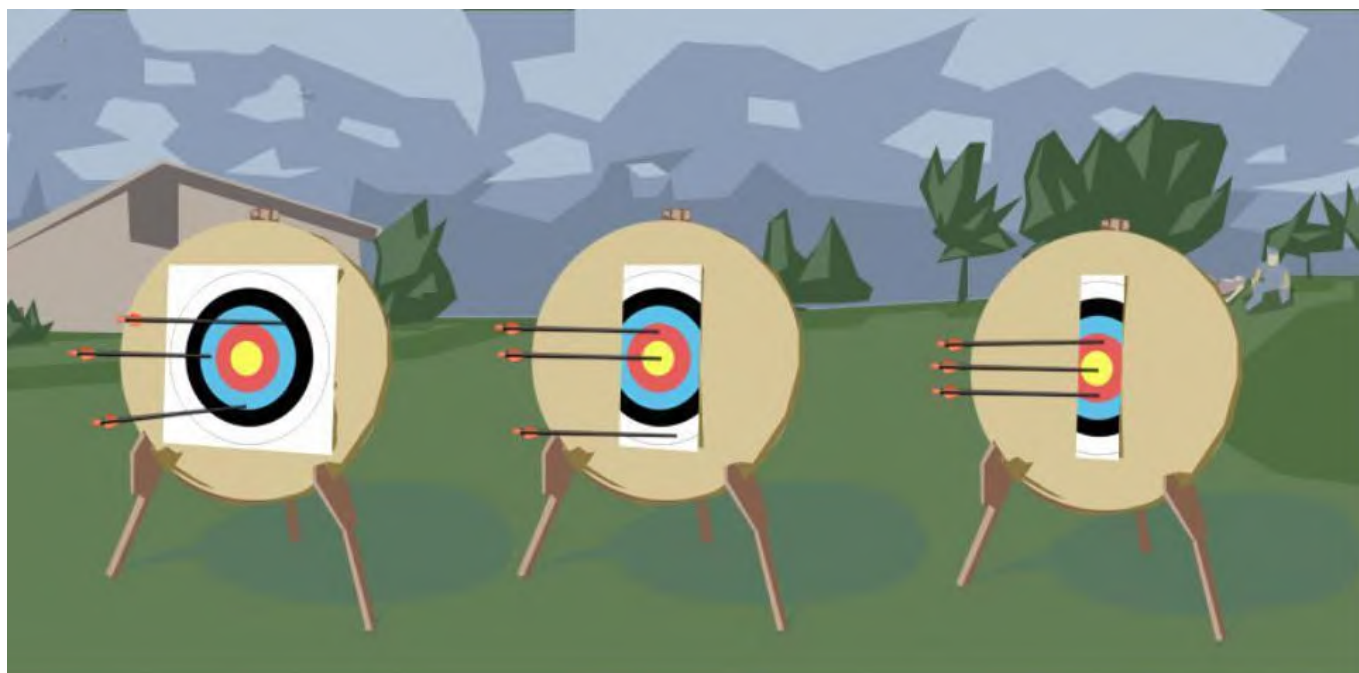


a) kui pea on kallutatud paremale, on vibunöör nähtav vibu käepideme vasakul küljel ning tabamisala asub märklehe paremal küljel.

b) kui pea on kallutatud vasakule on vibunöör nähtav vibu käepideme paremal küljel ning tabamisala asub märklehe vasakul küljel.

Seejärel paluge tal sooritada lask joondades vibunööri vibukäepideme parempoolse küljega. Algaja peaks märkama, et nooled tabavad märklehe vasakut poolt.

Jätkake treeningut, korraldades mängu, mis nõuab head külgtäpsust (*lateral precision*) (nt. volditud või ribadeks jagatud märklehe pihta laskmine).



Peale iga lasku vähendatakse märklehe pinda.

Vöökohta/piha kasutamine sihtimisel - harjutus.

1. Märkige vibumatile horisontaalne joon näiteks 1" laiuse teibiga.

a) laske õpilasel sooritada väljatõmme ja sihtida joone vasakpoolset otsa. Täisväljatõmbe ajal paluge tal liigutada sihik mööda joont aeglaselt paremale, sooritada jätkusurve, aktiveerida klikker/päästik (kui need olemas on) ning päästa.

Laske algajal öelda, milline osa tema kehast aitas sihikul joont jälgida. Algaja peaks olema mõistnud, et ei vibukäsi ega ülakeha pole liigutuse suunajad.

b) analoogselt harjutusega 1a, aga joont järgitakse paremalt vasakule.

Laskmise ajal paluge algajal öelda, milline osa tema kehast aitas sihikul joont järgida.

Algaja peaks olema selleks hetkeks mõistnud, et liigutus tuleneb alakehast.



2. Korrake harjutust kasutades vertikaalset riba:

a) liikudes ülevalt alla.

b) liikudes alt üles.

Mõlemal juhul paluge algajal tajuda, milline osa tema kehast aitab sihikul mööda joont liikuda.



Algaja peaks olema märganud, et enamus liigutusest toetub vöökohale ning veidi ka puusadele.

See avastus on eriti oluline maastikuvibu laskjatel (*field archers*), kuid tegelikult õpetab kõigile algajatele, kuidas sihik pärast segavat tuulehoogu taastada (*re-center*).

Kogu ülakeha peab toimima koos - asendi kohendamine ei või põhjustada asendist väljavajumist.

3. Analoogselt eelkirjeldatud harjutusega, aga kasutades kahte diagonaalset joont:

a) vasakult ülanurgast alla paremasse nurka;



b) alt paremalt ülesse vasakusse nurka;

c) ülevalt paremalt alla vasakule nurka;

d) alt vasakult ülemisse paremasse nurka.

Laskmise ajal paluge algajal järgida joont "kõhuga", mitte käsivarrega.



4. Analoogselt eelkirjeldatud harjutusega - kasutades ringi või märklehte - paluge laskjal liikuda sihikuga mööda kahe värvi vahelist ringjoont.

- a) päripäeva;
- b) vastupäeva.



Laskmise ajal paluge algajal järgida joont "kõhuga", mitte käsivarrega.

5. Analoogselt eelmise harjutusega aga kasutades lainelist või vabakäelist (*sinusoid or doodled*) joont. Lainelise joone iga segment peaks täisväljatõmbel laskjat sundima muutma vähemalt kolmel korral suunda.

- a) joone ühest otsast teise;

b) seejärel teisest otsast esimesse tagasi.

Laskmise ajal paluge algajal järgida joont "kõhuga", mitte käsivarrega.

[Sihtmärgi keskpunktist eemale sihtimine \(*Aiming Off from Centre*\) - harjutus.](#)

Sihikut kasutades:

algajatele, kes laskmisel sihikut kasutavad, tuleks kohe alguses tutvustada keskpunktist eemale sihtimise harjutusi, kuna neil on sageli raske mõista, et sihtides üht punkti tabatakse hoopis teist. Mõtteviisi korrigeerimiseks paluge algajal liigutada sihiku kirp keskpunktist kõrvale, et nooled tabaksid märklehe keskpunkti.

Ilma sihikut kasutamata:

Joonistage märklehe peale peenikeste joontega märklehe keskpunktiga nihkes olev "teine" märkleht. "Teise" märklehe keskpunkt nt 7 punkti alast vasakul. "Teine märkleht" ei või olla laskmisdistantsilt nähtavad.

Soovitatav ringide paigustus märklehel.

Muutke aeg-ajalt "teise märklehe" asukohta ja/või nihutage neid mõne kraadi võrra, kuid andke algajale alati teada, kus "teine" keskpunkt asub. Selle abil on võimalik hinnata harjutuse edukust.

Paluge algajal lasta ning punkte märkida kasutades "teise" märklehe ringe. Samuti võite muuta laskmisdistantsi.

[Tuulise ilmaga laskmine - harjutus.](#)

Eesmärk:

õpetada algaja laskma tuulistes ilmaoludes.

Situatsioon:

võimaluse korral tuuline ilm.

Varustus:

vibuvarustus, vibunööri külge kinnitatud raskus või vibu külge kinnitatud kummilint. Raskus peaks rippuma vabalt vibu all.



Harjutuse kirjeldus:

Abiline liigutab (vibu küljes) rippuvad raskust.



Algaja peaks survele vastupanu osutama kasutades selleks eelkõige keha, mitte käsivarsi.

Vibu kaldumise jälgimise põhjal sihiku korrigeerimine (*Sight Adjustment Learning by Observation of Bow Deviation*) - harjutus.

Eesmärk:

õppida tunda sihiku funktsiooni ning kuidas sihikut (vajadusel) korrigeerida.

Olukord:

laskmine. Töö paarides.

Varustus:

nööristatud vibu, millele on lisatud abinöör.

Harjutuse kirjeldus:

Kõrguse korrigeerimine:

asetage sihik maksimaalsele kõrgusele. Algaja vinnastab ilma nooleta vibu ja valib sihtmärgi.



Algasend: algaja sihib nooleotsaga.
Kuna sihik on kõrgel asub vibukäsi madalal.

a) sihiku allapoole nihutamise tulemus/efekt.

Algaja sooritab täisväljatõmbe, abiline laseb sihikut allapoole. Paluge laskjal viia sihik algasendisse tagasi ning juhtige tema tähelepanu sellele, kuidas vibukäsi kõrgemale tõuseb.



Kui sihik liigub allapoole nihkub vibukäsi sihiku tagasi keskpunkti toomiseks ülespoole.

Esimene järelendus: lastes sihikut allapoole liigub vibukäsi ülespoole ning seega tabab nool märklehe ülemist poolt.

b) sihiku ülespoole nihutamise tulemus.

Korrake protsessi tagurpidi, st. abiline nihutab all olnud sihiku kõrgele üles. Paluge laskjal tuua sihik algpunkti tagasi ning juhtige tema tähelepanu sellele, et vibukäsi liigub allapoole.



Kui sihik liigub ülespoole nihkub vibukäsi sihiku keskpunkti tagasi toomiseks allapoole.

Teine järelalus: tõstes sihiku kõrgemale, nihkuvad käsivars ja nool allapoole ning seega tabab nool märklehe alumist poolt.

Esimese ja teise järelaluse kokkuvõte: sihikut tuleb liigutada selles suunas, mis suunas nool on keskpunktist eemal, kuna käsivars ja vibu liiguvad vastassuundades.

Külgtuulega kompenseerimine (*Lateral (windage) adjustments*):

Abiline hoiab noolt horisontaalselt sihikujoonel (*level of the sight block*). Noole ots peaks ulatuma sihiku aknast umbes 2 cm võrra üle. Algaja sihik sihtmärki kasutades nooleotsa sihikuna. Hiljem asendab noolt sihiku kirp.



Algasend: algaja kasutab sihtimiseks nooleotsa.

c) sihiku kirbu väljapoole liigutamine.

Algaja püsib täisväljatõmbes, abiline nihutab noolt sihikuaknas 10 cm võrra kaugemale.



Vaade vibulaskja poolt: kui sihik nihutatakse vasakule, liigub vibukäsi paremale, et sihik taas keskele tuua.

Laske algajal tuua nooleots tagasi sihtpunkti ning juhtige ta tähelepanu sellele, et vibukäsi nihkus paremale (paremakäelise lasukuri puhul).

Kolmas järeldus: nihutades sihikut vasakule, liiguvad käsivars ja vibu paremale ning seega tabab nool sihtmärki paremal küljel.

d) sihiku kirbu sissepoole liigutamine.

Korrake protsessi vastupidiselt, st abiline nihutab noolt 10 cm võrra vibuakna poole. Algaja peab sihtimist korrigeerima ning tooma nooleotsa tagasi algpunkti. Juhtige ta tähelepanu sellele, kuidas vibukäsi protsessi jooksul liigub.



Vaade vibulaskja poolt: kui sihik nihutatakse paremale, liigub vibukäsi vasakule, et sihik taas keskele tuua.

Neljas järeldus: liigutades sihikut paremale, liiguvad käsivars ja vibu vasakule ning seega tabavad nooled sihtmärgi vasakut külge.

Kolmanda ja neljanda järelduse kokkuvõte: sihikut tuleb liigutada poolele, kuhu on sihtmärgi keskpunktiga võrreldes kaldunud nool, kuna käsi ja vibu liiguvad vastassuundades.

Pange tähele, et järeldused kattuvad nii vertikaalse kui lateraalse/külgsuunalise olukorra puhul. Sihik peab alati liikuma selles suunas, kuhu poole on nool võrreldes sihtmärgi keskpäigaga kaldunud. Ainult nii tabatakse sihtmärgi keskpunkti.

Tabamuste kõrvalekaldumise jälgimise abil sihiku korrigeerimine - harjutus.

Eesmärk:

õpetada algajale, kuidas sihikud toimivad ning kuidas neid vajadusel korrigeerida.

Situatsioon:

laskmine.

Varustus:

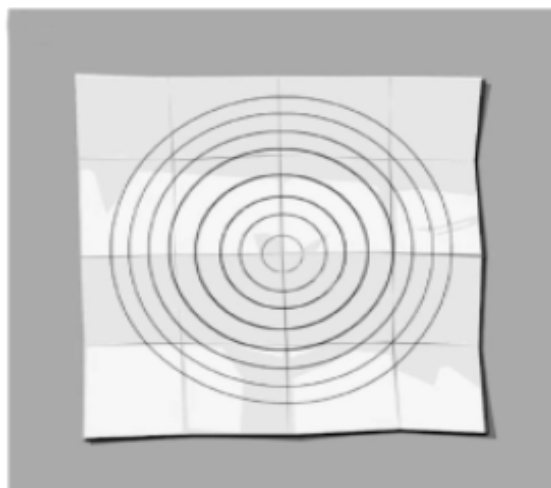
tavapärane vibuvarustus vibumati ning märklehega, millele on joonistatud ruudustik.

Harjutuse kirjeldus:

1. Aidake algajal seada sihik nii, et lasud koonduvad märklehe keskpunkti.

2. Seejärel nihutage sihikut ühele küljele ning laske algajal jälgida, kuidas nooled sihtmärgil koonduvad. Seejärel nihutage sihik keskpunktist teisele poole ning laske algajal jälgida, kuidas sellisel juhul nooled sihtmärgil koonduvad. Aidake algajal mõista lihtsat reeglit, et nooled koonduvad sihtmärgil sihiku kõrvalkaldega võrreldes vastassuunas - kui sihikut nihutada paremale koonduvad nooled vasakule.

Alustage kokkuvõtet selgitades, et kui kirpu nihutada paremale, kalduvad nooled vasakule. Teisisõnu - kui nooled koonduvad paremale tuleks kirpu nihutada paremale ehk et sihikut tuleb nihutada samas suunas, kus nooled sihtmärki tabavad.



Märklehele joonistatud ruudustik.

Sihtimise korrigeerimine lihtvibu lastes (kolmnurkmeetod) - harjutus.

Eesmärk:

õpetada sihikut mittekasutavatele algajale sihtimist, st. milliseid elemente peaks ta sihtmärgi keskpunkti tabamiseks muutma, eriti erinevatelt kaugustelt lastes.

Toome välja mõned harjutused sihiku mittekasutajate seas kahe kõige populaarsema tehnika kohta: nöörikkõnd *string walking* ja näolkõnd *face walking*. Täpsema ülevaate lihtvibu kohta saate WA 2. taseme treeneri käsiraamatu vastavast peatükist.

NÖÖRILKÕND (*STRING WALKING*):

Lihtvibu kasutavad algajad võiksid alustada nöörikkõnnist (*string walking*), mida peetakse kõige tunnustatumaks stiiliks. Nöörikkõnd (*string walking*) tähendab vibunööri vertikaalselt sõrmede asendi muutmist vastavalt laskedistsantsile ning ankrupunkti (referentspunkt) kasutamist. Näomarkerina kasutatakse sageli nimetissõrme otsa suunurgas, hoides samal ajal kõiki teisi sõrmi põsesarna all (vt. alljärgnevaid pilte).

Mida lähemale sihtmärgile laskja asub, seda madalamal vibunööri sõrmed paiknevad ning seda lähemal asub nokk/noolekand silmadele. Mida kaugemal sihtmärk asub, seda nokipunktile lähemal vibunööri sõrmed on ning seda madalamal silmaga võrreldes nokk/noolekand asub.

Varustus:

peegel ja nöörikkõnd vibu, millele on lisatud abinöör.

Harjutuse kirjeldus:

1. paluge algajal hoida sõrmi nokist kõvasti allpool (u 10 cm), sooritada täisväljatõmme ning sihtida nooleotsaga sihtmärki. Algaja peaks kontrollima peeglist silma ja vibu omavahelist kaugust ning noolenurka - tõenäoliselt on need maaga peaaegu paralleelsed.



Lühikesel distantsil laskmiseks.

PILT.

Laske algajal harjutust korrata, kuid seekord hoida tõmbekäe sõrmi noki/noolekanna läheda. Nool peaks nüüd kalduma ülespoole. Paluge algajal kujutada ette noole trajektori võrreldes eelmise asendiga.



Pikal distantstil laskmiseks.

Kokkuvõte:

Tõmbekäe sõrmede kaugus nokist/noolekannast mõjutab seda, kas nool on maaga paralleelne või kaldub kergelt ülespoole - kui sõrmed on nokile/noolekannale lähedal on nool ülespoole suunatud.

2. Kasutage neid harjutusi paludes algajal lasta u 3 m distantstil. Algaja peaks märkama korrelatsiooni sõrmede asendi ja tabamuse kõrguse vahel.

Seejärel korraldage mäng, mis nõuab horisontaalset täpsust erinevatel distantssidel (või isegi samal distantssil) ning seetõttu korrektset sõrmede asendit vibunööri. Üheks võimaluseks on lasta volditud märklehe või ruudustikuga märklehe pihta.

NÄOLKÕND (FACE WALKING):

Ankrupunkte/näomarkereid kirjeldatakse enamasti kui üleval või all asuvaid. Näo alumises osas asuv ankrupunkt/näomarker on alumine (*An anchor point/facial mark low down the face is identified as low*).



Madal näomarker suunab noole üles.



Ülemine näomarker suunab noole alla.

Pösesarna all asuvat ankrupunkti/näomarkerit nimetatakse ülemiseks (*high*).

Mõlemat tüüpi ankrupunkti/näomarkerit saab edukalt kasutada igat tüüpi lihtvibu laskmisel.

Situatsioon:

erinevad matkimised/simulatsioonid.

Varustus:

peegel ja nool.

Harjutuse kirjeldus:

algaja seisab peegli ees ning hoiab tõmbekäe sõrmedega nokist/noolekannast kinni. Seejärel asetab ta noole esiosa vibukäe pöidla ja nimetissõrme vahele. Matkides täisväljatõmmet ülemise näomarkeriga sihhib ta nooleotsaga konkreetset punkti jälgides peeglist silma-noole vahekaugust ning noole kallet.

Korrake harjutust, kuid paluge algajal asetada tõmbekäsi alumisele näomarkerile ning kujutada ette nooletrajektori erinevust võrreldes eelmise asendiga ning olukorraga, kus marker asuks silma lähedal.

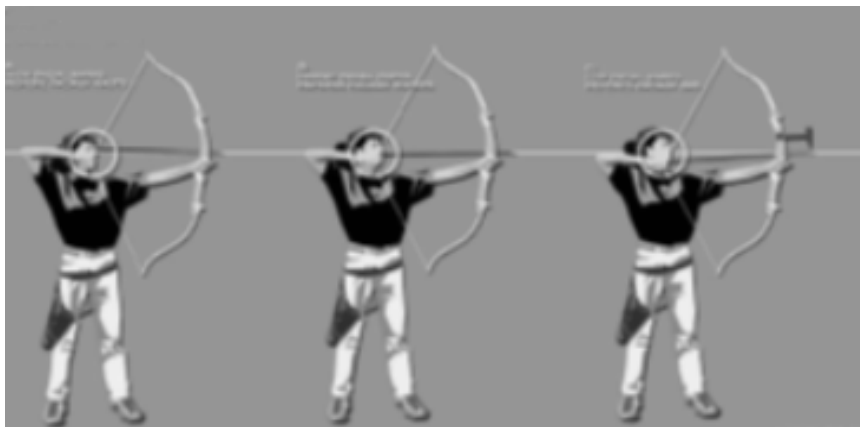
Kokkuvõte:

- ülemine näomarker suunab noole allapoole;
- alumine näomarker suunab noole ülespoole.

Variatsioonid:

Seda harjutust saab muuta, kasutades väljatõmbeks:

- vibu, millele on kinnitatud abinöör;
- tavalist vibu.



Ülemine näomarker suunab nooleotsa alla ning alumine näomarker üles.

Paluge algajal teha neid harjutusi umbes 3 m distantsilt lastes. Algaja peaks märkama näomarkeri kõrguse ja tabamispunkti vahelist korrellatsiooni.

Seejärel korraldage mäng, mis nõuab erinevatel või samadel distantsidel head horisontaalset täpsust, milleks on vajalik sõrmede õige asetus vibunööri. Selleks võib olla näiteks kokkuvolditud või ruudustikuga märklehe pihta laskmine.

6.12. PÄÄSTE (*RELEASE*).

6.12.1. Vajalikud lisateadmised.

Tüüp:

kriitiline moment.

Element:

lasu pääste (*release of the shot*).



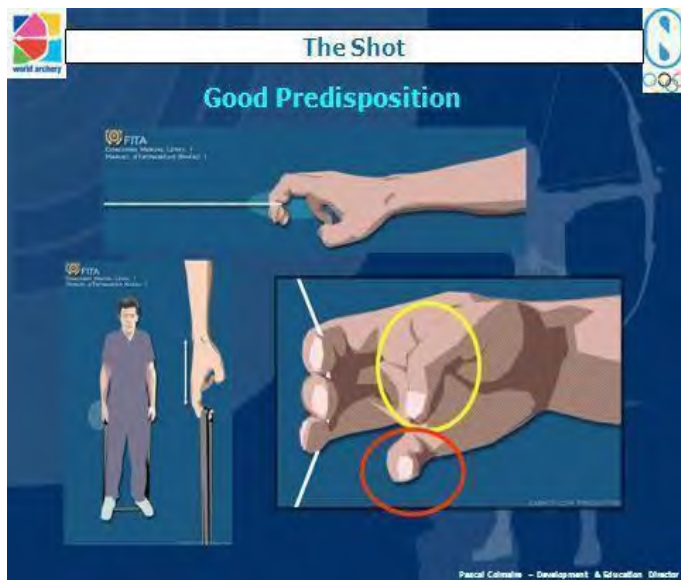
Noolt liikuma panev jõud.

Eesmärk:

saata nool lask lasu järgi ühtmoodi teele, säilitades kõiki seni õpitud oskusi: füüsilisi, visuaalseid, keskendumist jne.

Asend:

enne asendi võtmist uurige allolevat pilti, mis kirjeldab õige pääste eeltingimusi.



Juba paigas elemente on väga keeruline muuta. Seega on oluline, et algaja vibusportlane teeks algusest peale asju õigesti. Need päästele eelnevad elemendid kehtivad nii sportvibu puhul kui ka neile vibusportlastele, kes kasutavad vibunööri tõmbamiseks sõrmi (*These predispositions to release are not limited to Recurve archers, or even archers drawing the string with their fingers*).



Need elemendid kehtivad ka päästiku kasutajatele (*release users*)

Sõrmed, mida ei kasutata (enamasti põial ja väike sõrm) püsivad oma tavapärasest asendis ning on võimalikult pingevabad.



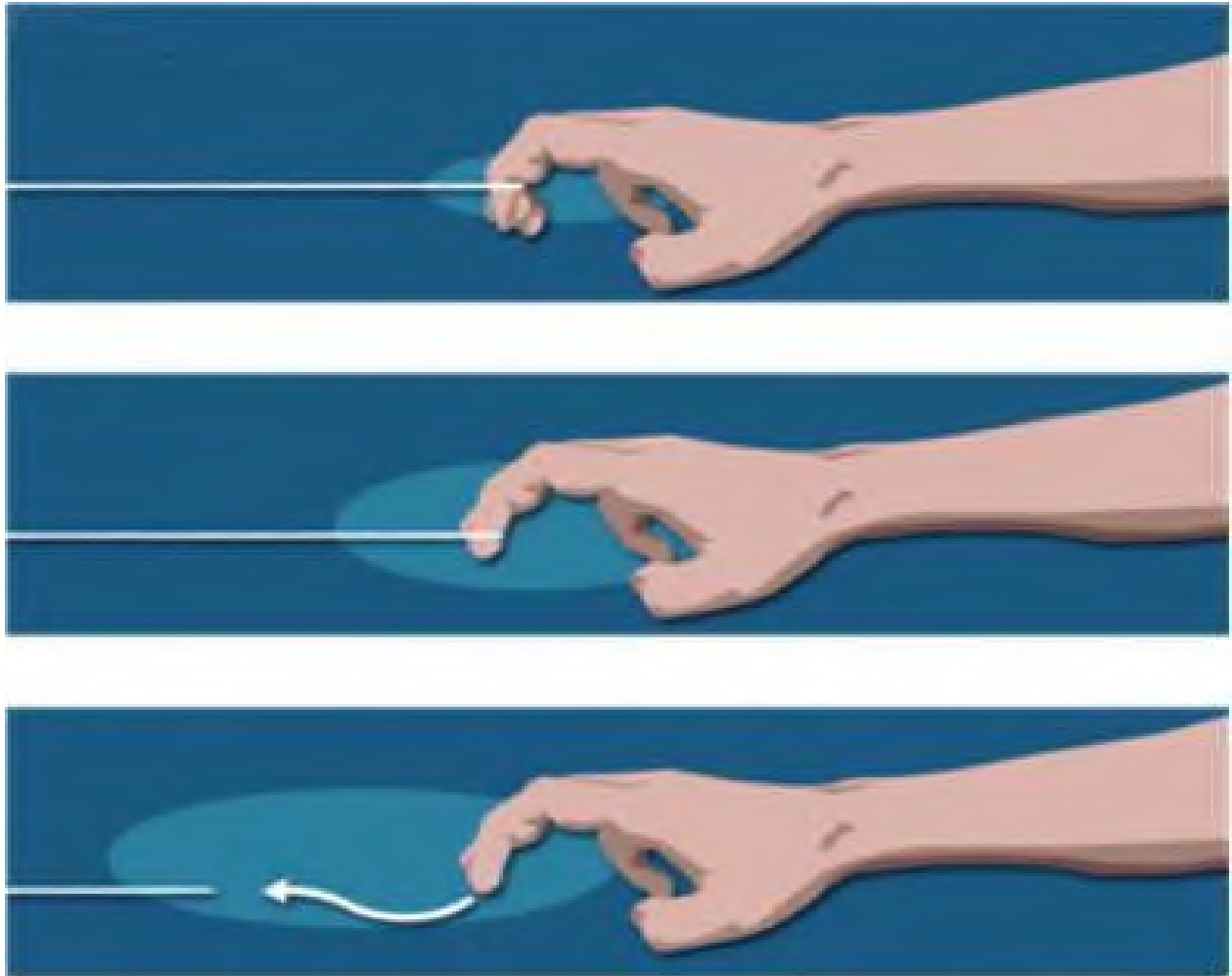
Klassikalise tõmbekäe õige asend peaks püsima ühesugusena kogu pääste jooksul, sh. ka järelhoidu ajal.

Pealtvaataja jaoks peaks lask tulema ootamatult - ühtki silmaga nähtavat eelliigutust ei või näha olla .



Tõmbekäe sõrmed jäävad pääste ajal veidi kõverdunuks.

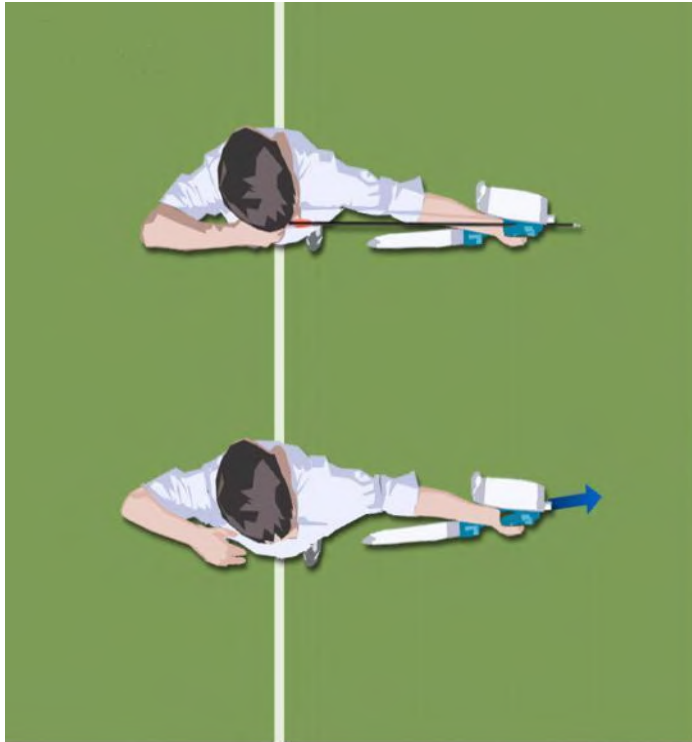
Pääste ajal lõdvestuvad tõmbekäe sõrmed järsult, säilitades samas oma kaardunud oleku. Selle tulemusena liigub vibunöör küljele (*laterally*) rulludes sõrmeotstelt maha.



Vibunöör rullub sõrmeotstelt maha.

Ka ranne peab jääma enne päästet, pääste ajal ning pärast päästet samasse asendisse.

Pääste on õlaliigutuse jätk ning küünarvars/käsivars on vaid õla ja vibunööri vahelüliks. Sellest tulenevalt muutub tõmbekäe küünarvarre ja õlavarre vaheline nurk minimaalselt.



Pääste asendit mõjutavad:

- algaja kehaasend täisväljatõmbe ajal, eriti kogu keha joondus;
- jätkusurve dünaamilisus, eriti algaja tõmbekäepoolsel küljel;
- algaja poolt valitud jätkusurve tehnika;
- vibu kaal/väljatõmbe raskus (*bow weight*).

Eelnevast tulenevalt päästeviisid varieeruvad, sõltudes laskja kehaehitusest ning lihaste tööst täisväljatõmbe ajal.

On lihtne kujutada ette, kuidas mõjutab tõmbekäepoolse külje jätkusurve päästet:

- liialt vähene jätkusurve muudab pääste staatiliseks, st. vibukäsi ei liigu märkimisväärselt tahapoole;
- suur jätkusurve muudab pääste erksaks (*lively release*), st. tõmbekäsi liigub üsna kiiresti tahapoole.

Erinevaid jätkusurve tehnikad, mida eelnevalt on käsitletud, mõjutavad päästet alljärgneval viisil:

Pidage meeles, et terminid "liikumine" ja "liikuma", mida abaluu kohta kasutatakse, ei kätke endas silmaga nähtavat liikumist. Eelkõige tähistavad nad vibusportlase taju ja eesmärki.



Pääste asendi tekitavad tõmbekäe horisontaalne liikumine ajal, kui tõmbekäe abaluu liigub selgroo poole.

Tõmbekäe küünarnukk liigub horisontaalselt, tõmbekäe abaluu liigub selgroo poole, tõmbekäe sõrmed peatuvad peapöörajalihase/rinnaku-rangluu nibujätke lihase taga (vertikaalne lihas rangluu ja kõrva vahel).

Tähelepanu: ülaloleval pildil on tipplaskja puhul selgelt näha, et tõmbekäsi on jäänud samasse asendisse, nagu see oli täisväljatõmbe ajal.



Pääste asendi tekitab tõmbekäe küünarnuki liikumine veidi üles samal ajal kui tõmbekäe abaluu liigub selgroo poole.

Tõmbekäe küünarnukk liigub diagonaalselt veidi üles ja tagasi, tõmbekäe sõrmed sõrmed jäävad toetuma rinnakorvi ülemisele osale tõmbekäe õla alla.



Pääste asendi tekitab tõmbekäe küünarnuki veidi alla liikumine samal ajal, kui tõmbekäe abaluu liigub selgroo poole.

Kasutades tehnikat, kus tõmbekäe küünarnukk liigub veidi allapoole, samal ajal kui abaluu liigub selgroo poole, loob täiesti teistsuguse pääste. Kuna tõmbekäe küünarnukk liigub diagonaalselt alla **ja** tagasi, lõpetab tõmbekäsi oma teekonna vibulaskja pea taga.



Pääste asendi tekitavad tõmbekäe küünarnuki horisontaalselt tahapoole liikumine samal ajal kui tõmbekäe abaluu liigub selgroo poole.

Tõmbekäe küünarnukk liigub horisontaalselt, tõmbekäe abaluu liigub selgroost eemale, tõmbekäe sõrmed peatuvad peapöörajahase/rinnaku-rangluu nibujätke lihase (vertikaalne lihas rangluu ja kõrva vahel) ees (või vastas).

Ülalkirjeldatud tehnikale on kaks variatsiooni:

- pääste tuleneb sellest, et tõmbekäe küünarnukk liigub veidi üles, abaluu liigub selgroost eemale ja tõmbekäe sõrmed jäävad pidama rangluule peapöörajalihase/rinnaku-rangluu nibujätke lihase alla.
- pääste tuleneb sellest, et tõmbekäe küünarnukk liigub veidi alla, tõmbekäe abaluu liigub selgroost eemale ja tõmbekäe sõrmed lõpetavad liikumise tõmbekäe poolse kõrva juures.

Kuna sageli algajad ei taju abaluu liikumist saab treener viidata tõmbekäe küünarnuki liikumissuunale.

Kohta, kus tõmbekäsi lõpetab, nimetatakse lõpp-punktiks (*The area where the string hand ends is called the "back end"*).

Kui algaja kasutab ühte jätkusurve tehnikat aga tema pääste vastab mõnele teisele jätkusurve tehnikale, liigutab ta ilmselt end pääste ajal, selle asemel et hoida lihaseid oma päästetehnikale vastavas järelhoides. Sellised päästed ei ole korrektsed ning tehislikku liigutust tuleks korrigeerida.

6.12.2. Harjutused.

Vabade käte matkimine – harjutus.

1. Tõmbekäe küünarnuki tõmbamine.

Laske algajal hoida vibukäega kinni tõmbekäe küünarnukist ning avaldada vastusurvet jätkusurve tehnikast tulenevale tagasitõmbele.



Algaja laseb tõmbekäe küünarnuki järsult lahti, mis matkib tõmbekäe õla taguste lihaste ja seljalihaste tegevust pääste ajal.



Laske algajal korrata harjutust nii, et ta pea on pööratud jälgimaks pääste matkimise ajal tõmbekäe küünarnukki. Loomuliku pingutusega (st. kasutamata mingit konkreetset tehnikat) peaks tõmbekäe küünarnukk:

- liikuma horisontaalselt tahapoole;
- püsima sama nurga all.

Liigutus peaks tulenema eelkõige õlaliigesest, mitte käsivarrest.



Jälgige pääste matkimise ajal tõmbekäe küünarnukki.

2. Käte tõmbamine.

Paluge algajal osutada vibukäe keskmise sõrmega maa poole ning haakida tõmbekäe sõrmed selle külge nii, nagu need hoiaksid kinni vibunöörist. Seejärel peaks algaja tõstma kokkupõimitud käed kõri kõrgusele, nii et küünarnukid on horisontaalasendist veidi kõrgemal. Tõmbekäe ranne ja käelaba peaksid olema küünarvarrega samal joonel. Algaja peaks kontrollima, et mõlema käe küünarvarred on küünarnukkide ja

sõrmedega samal joonel. Tõmbekäe käeselg peab olema sirge (sõrmenukid ei või olla kõverdunud). Sõrmed, mida ei kasutata, peavad olema pingevaba. Tõmbekäsi peab olema painutatav.

Paluge algajal matkida pääste sooritamist ning jälgida samal ajal tõmbekätt. Soovi korral võib kasutada ka peeglit. Matkimise lõpus peaks algaja kontrollima, et mõlemad käed on lõdvestunud, randmed painutatud alla ning sõrmed täiesti pingevabad.



Lõdvestunud käed pärast päästet.

Tähelepanu: ülaloleval pildil on randmede lõdvestunud asend näidatud võimendatuna. Tõmbekäe ranne ei jää pärast päästet rippuma. Harjutus on mõeldud selleks, et algaja matkiks päästet ning lõdvestaks käed, mitte ei lükkaks sõrmi harali. Randmete liigne lõdvestumine kaob järgnevate sammude jooksul - seda eriti vibu käsitlemise pingutuse ajal.

Paluge algajal korrata harjutust nii, et pea on pööratud ja ta jälgiks pääste matkimise ajal tõmbekäe küünarnukki. Loomuliku pingutusega (st. kasutamata mingit konkreetset tehnikat) peaks tõmbekäe küünarnukk:

- liikuma horisontaalselt tahapoole;
- püsima sama nurga all.

Liigutus peaks tulenema eelkõige õlaliigesest, mitte käsivarrest.



Jälgige pääste matkimise ajal tõmbekäe küünarnukki.

Paluge algajal korrata harjutust nii, et pea on pööratud (kujutletava) märklaua poole. Taaskord muudab peegli ees matkimine pääste jälgimise lihtsamaks.



Algaja õpikogemus kahekordistub, kui väljatõmbe harjutamise käigus matkitakse ka lasu sooritamist.



Pääste matkimise jälgimine.

Kui algaja vaatab märklaua poole libiseb tõmbekäe käsi mööda kaela ning peatub enam-vähem kõrva all (kasutades loomulikku pingutust ilma erilist tehnikat kasutamata).



Nelinurkmeetodi kasutamisel pääste sooritanud käe lõpp-punkt.

3. Pääste matkimine vastaspöidlaga.

Algaja tõmbekäe sõrmed haaravad teise käe pöidlast, mis on sirgelt üles suunatud. Algaja surub pöialt edasi "läbi" tõmbekäe sõrmede.



Laske algajal harjutust korrata, aga seekord peaksid tõmbekäe sõrmed pöialt tõmbama, mitte lükkama.



Seejärel laske mõlemat harjutust korrata täisväljatõmbe asendis, nagu näidatud allolevatel piltidel:





Pääste matkimise ajal liigub tõmbekäsi järsult algaja poole ning sissepoole. Tõmbekäe sõrmed säilitavad oma asendi.

4. Pääste matkimine plaadil:

Kasutage sirget piklikku või ruudukujulist plaati - sõltuvalt algaja kasvust. Piklikul plaadil saavad korruga harjutada kaks erinevat kasvu algajat. Harjutuse sooritamiseks võib kasutada ka peeglit.

Paluge algajal asetada plaadi serv keha vastu ning haarata tõmbekäe sõrmedega plaadi teisest servast (vt. allolevat pilti). Algaja peaks hoidma põialt ja väikest sõrme tõmbekäe peopesas samas asendis, nagu laskmise ajal.



Laske algajal teha ühtlane tõmbeliigutus ning seejärel järsk pääste.



Kui liigutus on õige, libiseb tõmbekäsi mööda plaati algaja poole samas asendis, nagu see oli enne päästet.

Matkimine paarides - harjutus.

Eesmärk:

õppida ühtlast väljatõmbeliigutust.

Varustus:

kaks umbes 10 cm pikkust torutükki või õõnsat keppi, millest on läbi tõmmatud nõör.

Situatsioon:

abiline jäljendab vibu. Algaja võtab sisse laskeasendi aga hoiab vibukätt all. Seejärel haarab algaja silmusest nagu oleks tegemist vibunööriaga. Abiline hoiab samal ajal teist toru/kepi tükki. Algaja võtab tõmbekäega sisse "peaaegu täistõmbe" asendi ning abiline asetab teise käe algaja vibukäe õlale (vt. allolev illustratsioon).



Algaja tõmbab silmuse oma kaela poole, abiline osutab vastusurvet ja laseb lahti, kui on saavutatud täisväljatõmme.

Harjutuse kirjeldus:

Algaja tõmbab kergelt nööri samal ajal kui abiine surub kätt väga kergelt vastu algaja õlga. Algaja kahekordistab pingutust. Abiline aeglustab ta liigutust kui nööri hoidev käsi näole läheneb. Kui algaja sooritab jätkusurvet, laseb abiline torust/kepi lahti. Algaja peaks jälgima oma tõmbekäe tagasitõmbumist ning abilise kehale avaldatavat survet.

Kasutada võib erinevaid matkimisviise, nagu näiteks allkirjeldatud kahe abilise kaasamine, mille puhul sõnu polegi vaja:





Kummilindiga pääste matkimine - harjutus.

1. Vertikaalselt.

Algaja seisab kummilindi otstel ning haarab tekkinud aasast tõmbekäe sõrmedega kinni. Lint peaks olema nii pikk, et venib veidi, kui algaja end sirgu ajab. Tõmbekäe ranne ja käelaba on lamedalt ning sõrmed, mida ei kasutata, lõdvad ja pehmed. Sõrmeotsad toetuvad vastu reie külge. Kogu harjutuse jooksul on keha sirgelt - küljele kaldumist tuleks vältida.



All vasakul: algaja alustab sirge käsivarrega (küünarnukk on sirgelt) aeglast (paari mm kaupa) ja ühtlast tõmmet ülespoole kasutades selleks vibukäe õlga.



Ülal paremal: vertikaalse tõmbe ajal peaks algaja kummipaelast lahti laskma. Tõmbekäsi peaks järelhoiu ajal liikuma mööda reit üles sealjuures asendit muutmata.

2. Horisontaalselt.

Algaja hoiab kummilindi otsasid vibukäes ja haarab tõmbekäe sõrmedega tekkinud aasast kinni. Lint peaks olema nii pikk, et täisväljatõmbe ajal on see veidi pingul. Tõmbekäe ranne ja käelaba on sirgelt ning sõrmed, mida ei kasutata, pehmed ja lõdvestunud.



Üleval: algaja saavutab täisväljatõmbe ning sooritab jätkusurve.

All: algaja laseb kummilindist lahti ning teeb lõdvestunud sõrmede ja randmega järelhoiu.

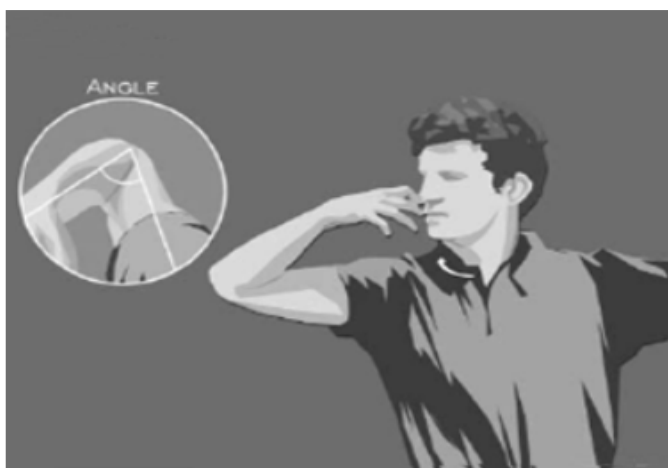


Laske algajal harjutust korrata pöörates pea nii, et ta saab pääste matkimise ajal jälgida oma tõmbekäe küünarnukki. Loomuliku väljasirutusega (st. ilma konkreetset tehnikat kasutamata) peaks tõmbekäe küünarnukk:

- liikuma horisontaalselt tagasi;
- püsima sama nurga all.

Liigutus peaks tulenema eelkõige õlaliigesest, mitte käsivarrest.

Tähelepanu: pead tuleb pöörata täisväljatõmbe ajal jälgimaks tõmbekäe küünarnukki enne päästet, selle ajal ning pärast päästet.



Jälgige pääste matkimise ajal tõmbekäe küünarnukki.

Lõpetuseks laske algajal matkida peegli ees seistes (vt. allolev illustratsioon) päästet kummilindiga.

Analoogselt eelmiste harjutustega laske algajal teha kummilindiga täisväljatõmme. Paluge tal pea märklaua poole pöörata ning ennast peeglist jälgida. Tuleks vältida ebavajalikku käe-, randme- ja küünarvarre lihaste kokkutõmmet. Algaja peaks suruma õlad alla ja laiali hoides kaela võimalikult väljasirutatuna, seejärel laskma tõmbekäe sõrmed lahti ning jälgima, kuidas käsi eemaldub ning kuidas liiguvad romblihas (*rhomboïd*) ja trapetslihas järelhoiu ajal.



Väljatõmme kasutades kummilinti ning jälgides end peeglist.

Paluge algajal harjutust korrata, silmad suletud. Treener peaks aitama algajal tajuda õiget päästet, eriti:

- tõmbekäe libisemist mööda:
 - lõuajoont (ilma sihikuta);
 - mööda kaela ning lõuaalust (sihikuga).
- libisemissuunda;
- tõmbekäe sõrmede lõpp-punkti;
- tõmbekäe sõrmede lõdvestunud ja kõverdunud asendit lõpp-punktis.

[Päästele eelnevate elementide korrektsuse kontrollimine – harjutus.](#)

Harjutuse kirjeldus:

algaja seisab sirgelt ning hoiab vibu nõõripidi tõmbekäes. Käsi ripub sirgelt küljel (vt. allolev pilt).



Abiline hoiab algaja tõmbekäe küünarvart ühes ning vibu käepidet teises käes.



Abiline surub vibu allapoole, tekitamaks algaja tõmbekäe küünarvarres kergem pinget. Seejärel nihutab abiline vibu algaja ette eeltõmbe asendisse.



Algaja jälgib oma randme, käe ja sõrmede asendit.



Algaja tõmbekäe küünarnukk võib vajadusel kõverduda, et tõmbekäe saaks ettepoole sirutada.

Pääste tajumine - harjutus.

Harjutuse kirjeldus:

algaja seisab sirgelt ning hoiab vibu nõõripidi käes. Tõmbekäe käsivars ripub sirgelt all (vt. allolev illustratsioon).



Abiline hoiab vibu käepidemest kinni ning avaldab käepidemele kerget survet, samal ajal kui algaja hoiab vibunööri lõdvestunud käega haagituna. Ootamatult surub abiline vibu järsult allapoole ning vibunöör rullub algaja sõrmede vahelt välja.



Algaja tõmbekäsi peaks olema lõdvestunud konksu kujuga (*relaxed hook shape*).

Tõmbekäe sõrmede lõdvestamine enne päästet - harjutus.

Situatsioon:

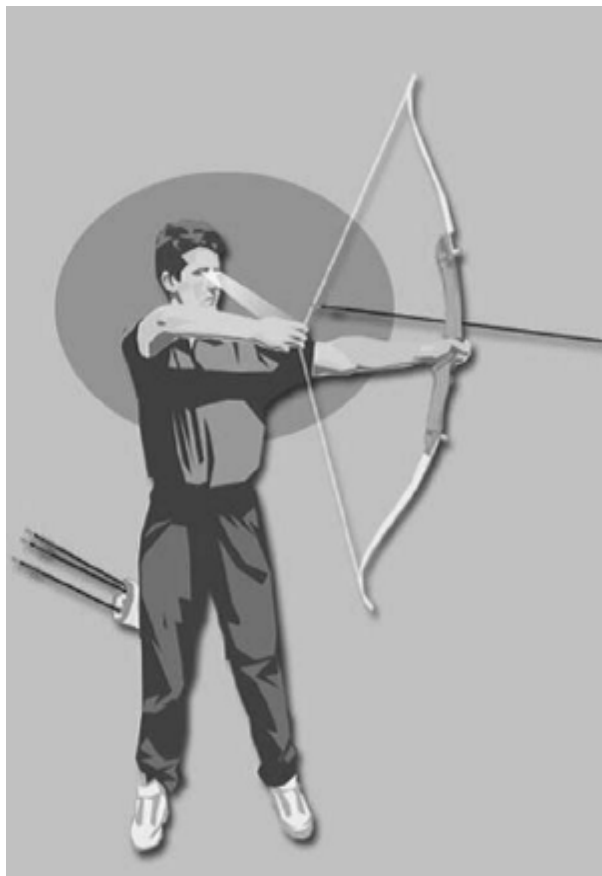
peale eelkirjeldatud matkimisi paluge algajal võtta laskeasend sisse märklauast 3-4 m kaugusel.

Varustus:

tavapärane baasvarustus. Ärge kasutage klikkerit isegi siis, kui algaja oskab seda juba kasutada.

Harjutuse kirjeldus:

algaja tõstab mõlemad käed ja noole õlakõrgusele (mitte kõrgemale) ning alustab aeglaselt (u 10 cm) vibunööriga väljatõmmet rinnakuluu suunas, vältimaks pääste ajal lõua tabamist. Algaja peab visuaalselt kontrollima oma tõmbekätt, rannet ja küünarvart - need peavad olema joondatud ning lõdvestunud. Samuti peaks ta jälgima tõmbekäe käsivarre, küünarvarre ja küünarnuki liikumist ning kontrollima, et küünarnukk on piisavalt kõrgel.



Jälgige pilguga tõmbekäe küünarvarre aeglast liikumist.

Kontrollides eelnevalt, et nool oleks sihitud vibumati pihta või võrku, sooritab algaja pääste ning jälgib, kuidas tõmbekäsi liigub tagasi. Pääste tuleb teha väljatõmbe ajal katkestamata sealjuures väljatõmbeliigutust.

Algaja sooritab esimese pääste sõrmi aeglaselt lõdvestades. Harjutuse edenedes peaks lõdvestunud oleku saavutamise muutuma järjest kiiremaks kuni on silmapilkne (kuid tegemist on siiski lõdvestumise, mitte sõrmede lahti laskmisega!).

Selle pääste harjutamise puhul peaks pääste toimuma alljärgnevatel väljatõmbepikkustel:

- 1/2 väljatõmbel;
- 2/3 väljatõmbel;
- 3/4 väljatõmbel;
- hetk enne seda, kui on jõutud näomarkerini;
- täisväljatõmbel, jätkates siiski mikroväljatõmme.

Tähelepanu: väljatõmme ei või kordagi peatuda. Algaja peab kontrollima, et vibunöör liiguks päästeni järjepidevalt tahapoole.

Kaasake abiline, kes kontrollib lasu suunda. Laske algajal jälgida tõmbekätt kogu pääste ajal, st. enne päästet, pääste ajal ning pärast päästet.

Enne päästet vaadake, et algaja kontrolliks, kas kõik korrektse pääste jaoks vajalikud elemendid on paigas: et käsi ja ranne oleksid küünarvarrega joondatud, käeselg lame (sõrmenukid sirgelt) ning sõrmed, mida ei rakendata, pingevabad.



Pärast päästet jälgige, et algaja kontrolliks tõmbekäe lõdvestumist (käsi peaks olema veidi allapoole kallutatud).



Tõmbekäsi olgu lõpp-punktis enamalt liialt lõdvestunud (vt. ülal olevat pilti) kui liialt jäik. Liigne lõdvestumine kaob õppeprotsessi jätkudes. On äärmiselt oluline, et algaja sooritaks pääste lõdvestades kumerdunud sõrmed või vähemalt vähendades nende lihasinget.

Iga hästi lastud noole järel paluge algajal veidi väljatõmmet suurendada, kuniks on saavutatud täisväljatõmme. Kui tõmbekätt pole enam võimalik otseselt jälgida, kuna see asub lõua all, kasutage pääste eelselt ja järel käe jälgimiseks peegli abi. Pääste ajal peab algaja silmadega jälgima järelhoius tõmbekätt. Peale päästet fokuseeruvad silmad punktile, kus tõmbekäe ranne viimati asus (vt. eelnev pilt).

Kui harjutusega on jõutud täisväljatõmbeni, laske seda veel mõned korrad korrata. Peale mõningaid kordusi võite soovi korral lisada ka klikkeri.

Tõmbekäsi peaks libisema mööda kaela või lõuajoont - sõltuvalt sellest, milline sihtimisstiil on valitud -, kuid mitte kunagi kaelast või näost eemale.

Tõmbekäsi peab olema alati võimalikult lõdvestunud.

Tähelepanu: proovige juurutada sügavamat haakimist, kui algaja ei suuda vältida:

- tõmbekäe sõrmenukkide kõverdumist või
- tõmbekäe randme väljakaardumist.

Jätkake harjutust kasutades THT süsteemi:

1. lask suletud silmadega, keskendudes tõmbekäele;
2. analoogselt harjutusega 1, kuid silmad on avatud ning vaatavad fokuseerimatult üles;
3. analoogselt harjutusega 2, kuid jälgides ning lastes märkleheta vibumatti;
4. analoogselt harjutusega 3, kuid lastes väljalõigatud ringidega märklehe pihta alustades 6-punkti alast ning liikudes sealt suuremate punktiringide poole, kuniks kasutusel on terve märkleht.

Pääste järelhoid - harjutus.

Eesmärk:

tagada pääste ajal tõmbekäe käsivarre ja küünarnuki stabiilne asend.

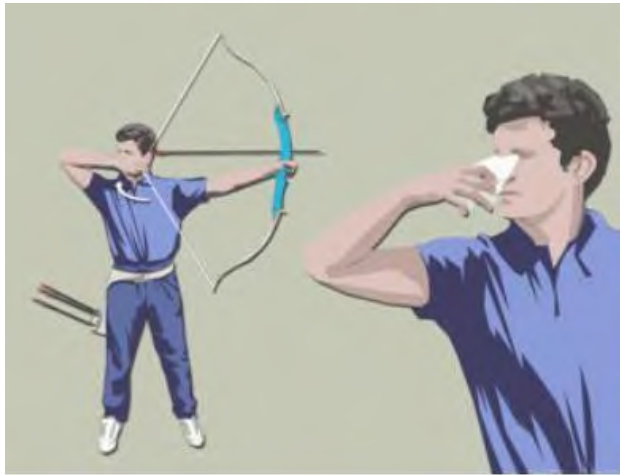
Märkused:

tõmbekäe tahapoole liikumine tuleneb kasutatavatest lihastest, st. peamiselt tõmbekäe õlatagustest- ja seljalihastest. Kuna tõmbekäe käsivarre lihased üldjuhul ei tööta, peaks käsivarre asend/kuju püsima kogu pääste jooksul muutumatuna.

Harjutuse kirjeldus:

algaja seisab vibumatist 4 m kaugusel, pöörab täisväljatõmbe ajal pead ning jälgib oma tõmbekätt kontrollimaks, et:

- küünarnuki nurk on püsiv;
- tõmbekäe küünarnukk liigub tagasi enam-vähem samal horisontaalsel tasandil;
- tõmbekäsi pöörduv õlaliigesest.



Eelkirjeldatu kehtib juhul, kui kasutatakse loomulikku väljasirutust/jätkusurve. Kui algaja kasutab mingit konkreetset jätkusurve tehnikat, võib pääste asend olla teistsugune.

Pääste lühenenud väljatõmbega (*The Release at Reduced Draw*) - harjutus.

Varustus:

vibu.

Harjutuse kirjeldus:

töö paarides. Algaja haagib tavapärase liigutusega vibunööri. Abiline hoiab ühes käes vibu ning võtab teise käega kinni algaja küünarvarrest. Abiline tõmbab vibu algajast veidi eemale ning loeb kolmeni.



Number kolme ajal päästab algaja vibunööri. Abiline aitab tal samal ajal sooritada järelhoidu.



[Kasutusel mitteolevate sõrmede lõdvestamine - harjutus.](#)

Treener või abiline kontrollivad algaja pöidla ja väikese sõrme pingevaba olekut (vt. varasem vastav teema), kuid seekord on põhitähelepanu pääste korrektsusel: vibunööri hoidvad sõrmed lõdvestuvad nii, et ülejäänud käe asendis midagi ei muutu.



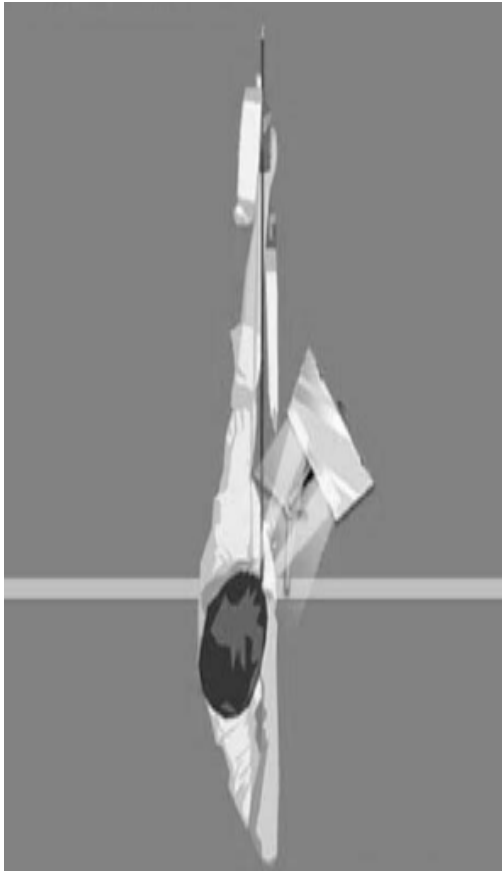
Abiline puudutab algaja kätt, juhtimaks ta tähelepanu pöidla ja väikese sõrme lõdvestumistasemele.



Pöial ja väike sõrm peaksid olema pingevabad ning püsima kogu protsessi vältel samas kohas ning asendis.

Pääste visuaalne kontrollimine - harjutus.

Seadke algaja ette peegel sellises asendis, et ta saab end täisväljatõmbe ajal ning tühja vibumatti sihtides jälgida. Algaja peaks silmi pöörates pea asendit muutmata nägema peeglist detailselt oma näomarkereid ning tõmbekäe liikumist (vt. allolev pilt).



Pääste ajal enda jälgimine.

1. Laske algajal jälgida peeglist kehaasendit pääste ajal. Tõmbekäsi peab olema võimalikult lõdvestunud. Paluge algajal sooritada pääste ning jälgida peeglist tõmbekäe käelaba ning käsivart.
2. Paluge tal sooritada lask, silmad kinni ning keskenduda pääste tajumisele. Säilima peab lasketasand (ilma keha keeramata).
3. Analoogselt harjutusega nr 2, kuid vaadates fokusseerimata silmadega üles.
4. Analoogselt harjutusega nr 3, kuid paluge tal vaadata ning lasta tavakauguselt (18 m) tühja vibumatti.
5. Tavaliselt laskedistsilt väljalõigatud ringidega märklehe pihta laskmine (5 väljalõigatud ringi ja terve märkleht).

Abistatud pääste - harjutus.

Eesmärk:

aidata algajal tajuda järelhoidu füüsiliselt/kogu kehaga.

Situatsioon:

eeldusel, et kasvud omavahel klapiivad, hoiab abiline kinni algaja vibukäe randmest ning mähib teise käsivarre ümber algaja selja nii, et ta käsivarred on algaja käsivartega kohakuti (vt. allolev pilt). Lastakse lühikeselt distantsilt vibumati pihta.



Kätega antav tugi aitab algajal paremini aru saada, mida ta tegema peab.

Varustus:
tavapärane vibuvarustus.

Harjutuse kirjeldus:
abiline avaldab algaja käele kerget survet suurendades järk-järgult selle väljasirutust.

Pääste ajal jätkab abiline väljatõmbeliigutust, et algaja tajuks järelhoidu kogu kehaga õigesti.

Korrake harjutust vähendades abilise osakaalu selles.

Jätkake harjutusega järgides THT. Laske algajal sooritada harjutus suletud silmadega, ülespoole suunatud fookuseerimata pilguga, tühja vibumatti jälgides ning seejärel väljalõigatud ringidega märklehe pihta lastes.

Käsi saab abistamiseks kasutada mitmeti. Kahte võimalust on kirjeldatud allolevatel piltidel:



Abi jätkusurvest (üleväl) päästeni (all).



Abi jätkusurvest (üleväl) päästeni (all).



Näomarkerid pääste ajal - harjutus.

Eesmärk:

leida tõmbekäe näomarkerid järelhoiu ajaks.

Situatsioon:

matkimine.

Varustus:

peegel.

Harjutuse kirjeldus:

tõmbekäe sõrmed haagivad aasa või köie külge või vertikaalselt maapoole suunatud vibukäe nimetissõrme külge. Algaja matkib seejärel mõlema käega väljatõmmet ning toob tõmbekäe sõrmed:

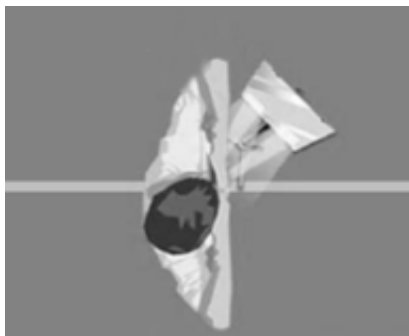
- suunurka (sirgjoon- ja kolmnurkmeetodi puhul);
- kaela juurde (nelinurkmeetodi puhul).



Algaja matkib lasku. Õpikogemust saab suurendada leides ka näomarkeri/referentspunkti.

Algaja küünarvarred moodustavad sirge joone. Pea on pööratud märklaua poole ja algaja vaatab ise peeglist. Vältida tuleks ebavajalikku labakäe, randme ja küünarvarre lihaste pinget.

Algaja surub õlad alla ja laiali ning hoiab kaela väljasirutatuna. Juhtige tema tähelepanu sellele, kuidas pinge sõrmedes on kasvanud.



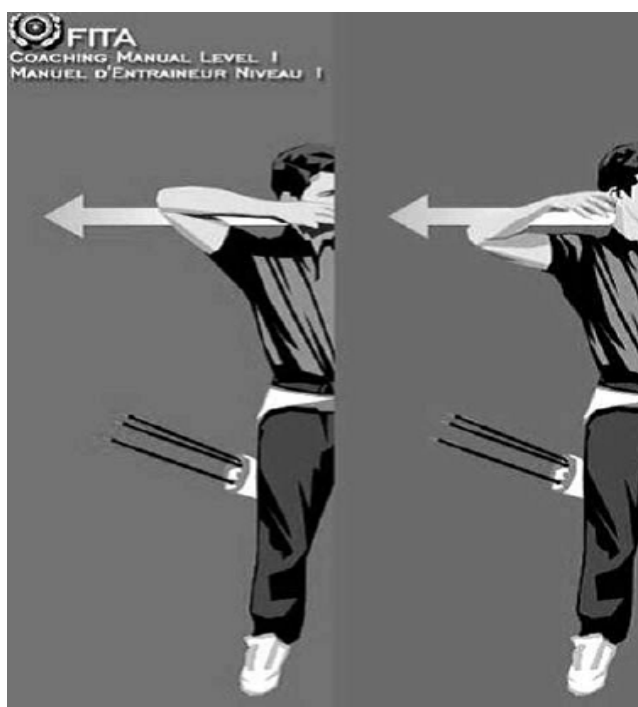
Jälgides väljatõmbe matkimist ning tõmbekäe tahapoole liikumist.

Algaja laseb vibunööri järsult lahti ning jälgib peeglist, kuidas tõmbekäsi/sõrmed liiguvad:

- mööda põske (sirgjoon- ja kolmnurkmeetodi puhul);
- mööda kaela (nelinurkmeetodi puhul).



Tõmbekäe sõrmed libisevad nelinurkmeetodi puhul vastu kaela.



Tõmbekäsi püsib järelhoius.

Laske harjutust korrata suletud silmadega.

Laske harjutust korrata kasutades kummilinti, abinööri vibu ning seejärel tavapärasel vibu. Alustuseks peaks algaja oma tegevust peeglist jälgima.

Pärast seda, kui algaja on lasknud vibu jälgides oma tegevust peeglist, järgige THT. Laske tal korrata harjutust suletud silmadega, üles vaadates, tühja vibumatti vaadates ning seejärel kahanevas suunas välja löigatud ringidega märklehe pihta lastes.



Algaja nägu jääb passiivseks.

Tähelepanu: pääste ajal liigub tõmbekäsi sõltuvalt sellest, millist jätkusurve tehnikat algaja täisväljatõmbel kasutab. Seetõttu jätkub pääste ajal lihastegevus ühe ainsa erandiga - sõrmelihaste pinge väheneb.

[Pääste nooleteljel - harjutus.](#)

Abiline hoiab käe algaja täisväljatõmbes käest mõne sentimeetri võrra tagapool.



Algaja tõmbekäe sõrmed ei võiks pääste ajal abilise käe vastu puutuda.

Pääste suund - harjutus.

Algaja tõmbekäe küünarnuki külge kinnitatakse aasana kerge kummilint. Abiline hoiab kummilindist ühe käega kinni ning toetub teise käega vastu algaja keha. Kui algaja on saavutanud täisväljatõmbe tirib abiline kummilinti kergelt ning ühtlaselt algaja poolt valitud lõputõmbetehnikast tulenevasse suunda (vt. tõmbekäe abaluu ja küünarnuki liikumine, mida on kirjeldatud eelnevalt).

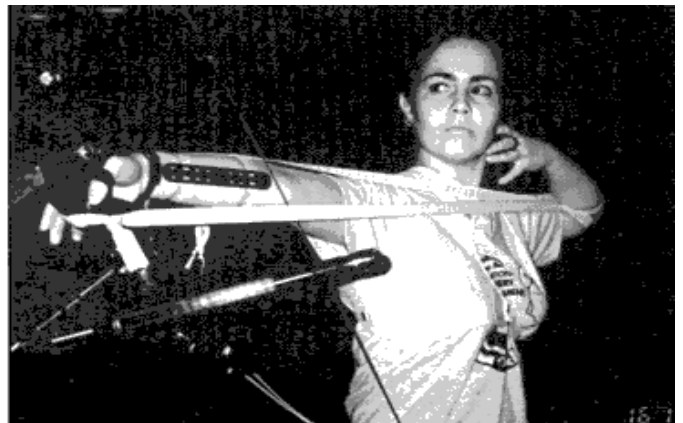


Pääste ajal jätkab abiline kummipaela samas suunas tõmbamist, aitamaks algajal saavutada hea järelhoid.

Pääste dünaamilisemaks muutmine - harjutus.

Varustus:

tavapärase vibuvarustuse, tõmbekäe küünarnuki külge kinnitatud kerge kummilindist aas, mis läheb vibu eest läbi.



Harjutuse kirjeldus:

algaja laseb, nagu ikka, kuid vibu külge on kinnitatud kummilint.

Enamuse jätkusirutustehnikate puhul puudutab pääste lõpuks kummilint rangluud peapörajalihase/rinnaku-rangluu nibujätke lihase all.

Märkused:

- kui kummilint lõpetab eelkirjeldatud punktist kõrgemal, on pääste ebakorrektn.
- harjutus sobib suurepäraselt pääste alguses tekkida võivast käte nihkumisest lahtisaamiseks. Käte liikumine pole midagi haruldast ning rikub lasu.
- püsiva efekti saavutamiseks tuleks seda harjutust korrata vähemalt 40 minuti jooksul (või kauem).

Rakmete abil pääste dünaamilisemaks muutmise - harjutus.

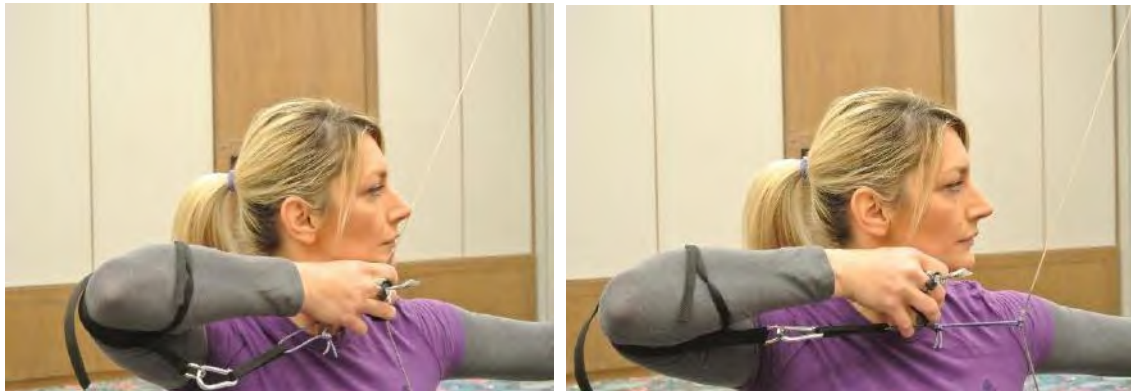
Varustus:

tavaline vibuvarustus, kuid ilma nooleta ja rakmed, mis on kinnitatud tõmbekäe küünarnuki ümber. Vibunööri ja rakmete vahele kinnitatakse nõör (või mõnikord kummipael).

Tähelepanu: rakmed ja nõör (või kummipael) peavad olema piisavalt tugevad talumaks vibu väljatõmbetugevust.

Harjutuse kirjeldus:

- algaja sooritab täisväljatõmbe.



Pärast tavapärast jätkusurvet sooritab algaja pääste.

Märkused:

- vigastuste vältimiseks tuleb nõõri kasutamisel pöörata tähelepanu õla joondatusele ja lihaste kasutamisele.
- kui vibunõör tõmbab pääste ajal tõmbekäe küünarnuki joondusest välja, on pääste ebakorrektn.

6.13. VIBUNÖÖRI VABA LIIKUMISTRAJEKTOR (*STRING CLEARANCE*)

6.13.1. Testimine.

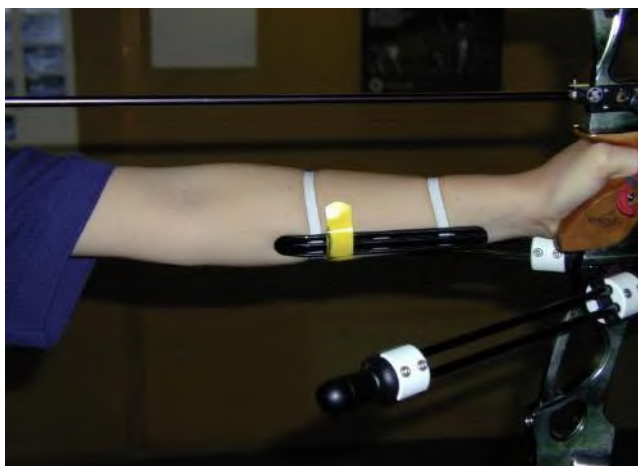
Vibukäe vibunööri liikumisteelt eemalhoidmine - test.

Laske algajal vibu tõsta (ilma vibunööri puudutamata) ja kontrollige, kus vibunöör käekaitsme või küünarvarre suhtes asub. Kinnitage umbes 12 mm sellest ettepoole (st. vibu poole) tükk teipi või plaastrit, mille all on umbes 2 mm kõrgune paksend (nagu sild). "Sild" peab asetsema küünarvarrel/käsivarrekaitsmel käega risti ning paralleelselt vibunööriga.



Kõrgendiga teip on hea viis kontrollimaks, et vibunööri liikumistrajektor on vaba.

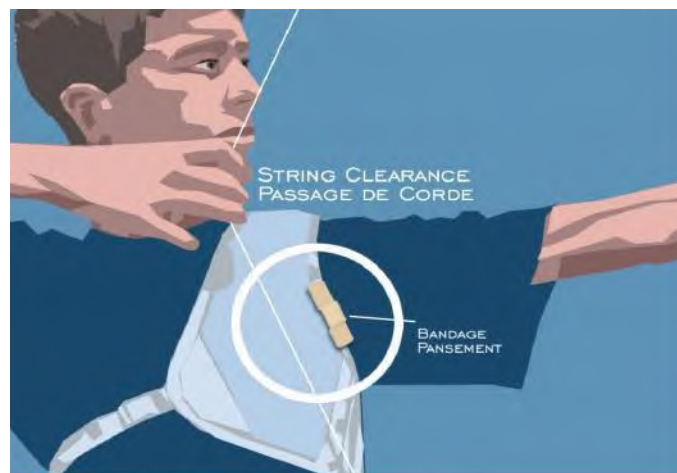
Markeerige vibunöörile lähim teibikülg pastakaga (kõige mugavam on teha märk enne, kui kleebite teibi käekaitsme külge). See märk aitab teil kontrollida, kas vibunöör puudutab noole lendusaatmisel või tagasitõmbumisel teipi.



Kui teip on kohale asetatud, paluge algajal sooritada pääste. Kontrollige, et teibialune kõrgendik ei ole enne väljatõmmet madalaks vajunud. Peale lasku vaadake teip üle ning kontrollige, kas see on kannatada saanud.

Vibunööri vaba liikumine rinnakorvi juures - test.

Kasutades kas peeglit või abilist peaks algaja jälgima, kus vibunöör täisväljatõmbe ajal ta rinda puudutab (kui puudutab). Sellest umbes 12 mm ettepoole tuleks kinnitada teip, mille all on u 2 mm kõrgune paksend (plaaster on selleks igati sobilik).



Vibunööri vaba liikumistrajektori kontrollimine teibist valmistatud "sillaga".

Kriitiliseks punktiks on rinnakaitsme vibuõlga ümbritsev serv. Teip tuleks kinnitada rinnakaitsmele vibunööri paralleelselt. Kui teip on kinnitatud, paluge algajal lasta üks nool. Kontrollige, et teibialune paksend ei ole väljatõmbe ajal madalaks vajunud. Peale lasku vaadake teip üle ning kontrollige, kas see on kannatada saanud.

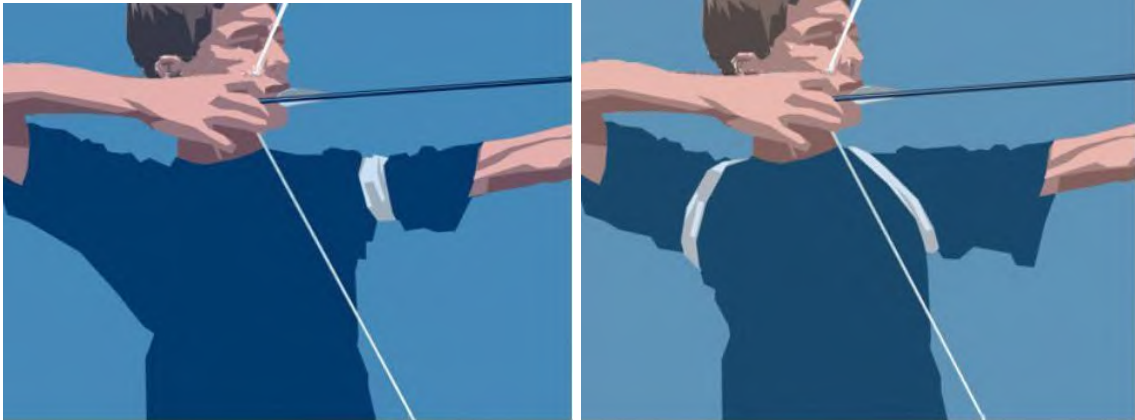
Alljärgnevad harjutused aitavad parandada kehahoiakut ja tagada vibunööri vaba liikumistrajektori. Takistusi vibunööri liikumisteel võivad põhjustada erinevad asjad. Seega saab probleemi lahendamiseks kasutada mitmeid erinevaid vahendeid.

6.13.2. Olukorra parandamine ja mõned harjutused vibunööri vaba liikumise tagamiseks.

Kui vibunööri liikumistee takistaja on ülalkirjeldatud testide abil tuvastatud, võiks kasutada mõnd alljärgnevat soovitus/harjutust olukorra parandamiseks soovitude esitamise järjekorras.

Riietusest (rinnakorvil või varrukal) tulenev probleem - olukorra lahendamine.

Küünarvarrel ning vibukäe õlavarrel saab varruka kinnitada kasutades haaknõela, sidemeid või teipi.



Sageli on abi ka rinnakaitsmest.



Vibuõla joondus - korrigeerimine.

Vibukäe õlaliiges peaks olema joondatud tõmbekäe õlaga ning vibukäega, mitte olema vibunööri poole suunatud.



Vibukäe õlg ei peaks olema rohkem varvaste poole kallutatud, kui näha ülaloleval pildil. Järgnevalt meeldetuletus, kuidas õpetada vibuõla õiget asendit.

Eeltõmbe ajal:

Õlaliiges peaks vibukäe poolel olema puusanukiga kohakuti. Õlaliigese vibunööri poole liigutamisel jääb käsi vibunööri ette. Vibukätt võib õlaliigeseest keerata päripäeva (paremakäelise vibusportlase puhul) eeldusel, et liiges jääb õigesse asendisse.



Õlaliigest peaks suruma alla ja ette.

Paluge algajal asetada vibukäsi abilise õlale. Laske abilisel keerata algaja vibukäe õlavarrelupead sissepoole ning tõmmata seda kehasst veidi eemale.



Paluge algajal sulgeda silmad, et ta tajuks paremini oma õla asendit.

Seejärel paluge tal asendit korrata kasutades kummilinti.



Abiline võib vajadusel taas algaja kätt liigutada. Kui käsi on õiges asendis, paluge algajal silmad sulgeda, et ta tajuks asendit selgemalt. Seejärel kasutage peeglit, et algaja näeks visuaalselt käsivarre õiget asendit.

Korrake harjutust kasutades ilma nooleta vibu. Seejärel noolt ning laskmist.

Treener peab kontrollima, et vibukäe õlg ei pöörduks täisväljatõmbe ning jätkusurve ajal liialt sissepoole (noole suunas) - tegemist on algajate puhul tavalise veaga. Alltoodud harjutused peaksid aitama korrigeerida õla asendit, kui see nihkub liialt sissepoole.

Väljatõmbe ajal:



Asetage nool eeltõmbe ajal vertikaalselt algaja vibuõla ette, hoides kätega nooleotstest kinni. Üritage väljatõmbe ajal hoida noolt võimalikult rahulikult paigal. Vibuõla kerge sissepoole liikumine korrigeerimaks vibukäe ja õlgade joondust on aktsepteeritav - seda eriti lühikese eeltõmbe puhul. Vibukäe õlg peaks olema puusaga kohakuti, mitte kalduma sissepoole (varvaste poole). Paluge algajal parema tunnetuse saaavutamiseks sooritada väljatõmme suletud silmadega. Abiline hoiab samal ajal noolt vertikaalselt paigal, et algaja tajuks väljatõmbe ajal paremini vibuõla asendit.

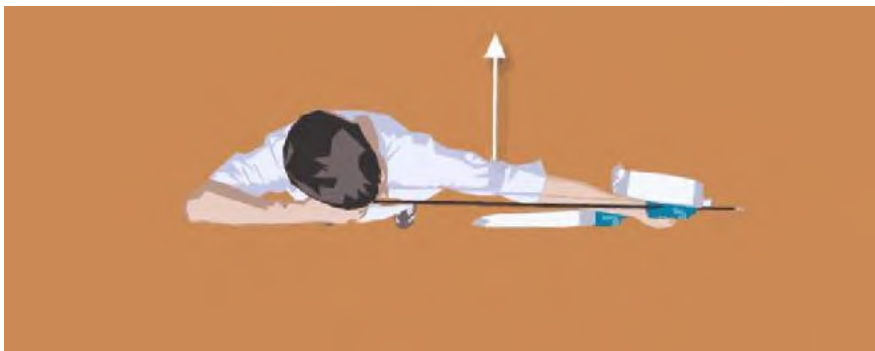
Jätkusurve (täisväljatõmbe) ajal:



Paluge algajal eeltõmbe ajal võtta sisse eelkirjeldatud lasuasend. Kui algaja on saavutanud täisväljatõmbe hoidke noolt kindlalt paigal. Nool peab püsima paigal jätkusurve ajal ning üks-kaks sekundit pärast päästet. Paljudel algajatel on kalduvus enda nooleteljel väljasirutamise asemel keerata kogu ülakeha - seda eriti klikkeri kasutama õppimise ajal. Taoline kehapööramine segab oluliselt vibunööri vaba liikumist. Paluge algajal sooritada jätkusurve kinniste silmadega - samal ajal hoidke ta õlavarre vastas vertikaalses asendis noolt, mis aitab algajal säilitada jätkusurve ajal õiget vibukäe õla (ja kogu ülakeha) asendit.

Vibukäe küünarnuki asend/suund - korrigeerimine.

Vibukäe küünarnuk peaks olema suunaga väljapoole, nagu näidatud alloleval pildil:



Kui asend ei ole õige, saab õige asendi õpetamiseks kasutada käesolevat harjutust.

Võrkpallur:



Paluge algajal matkida ülalnäidatud võrpalluriasendit. Seejärel laske tal pöörata küünarnukke nii, et nad vaatavad vastassuunda (vt. allolev pilt).



Selline on vibusportlase küünarnukkide õige asend laskmise ajal. Paluge algajal asendit korrata, sõltudes üha vähem kokkupõimitud kätest, kuniks ta suudab harjutust korrata kokkupõimimata kätega.

Vastu tuge:



Enamuse vibulaskjate puhul põhjustab allapoole keeratud küünarnukk käe vibunöörile ettejäämist. Laske algajal kätt keerata (vajadusel osutage abi), seadmaks vibukäe künnarnukk allnäidatud vertikaalsesse asendisse.



Selline küünarnuki asend aitab vältida käe vibunööri liikumisteele ettejäämist. Paluge algajal korrata küünarnuki pööramise harjutust korduvalt, vähendades iga korraga abilise osa. Harjutust võiks korrata suletud silmadega, et algaja tajuks vibukäe küünarnuki asendit selgemalt.

Seejärel kasutage tuge ja kummilinti. Kui harjutust õigesti sooritada, peaks algaja olema omandanud õige vibukäe küünarnukiasendi.

Vibukäe asend - korrigeerimine.

Vibukäsi - harjutus nr 1.

Eesmärk:

leida vibukäe asend, mida on mugav korrata: stabiilne, väsimist vältiv, pingevaba, edukalt lasu sooritamist võimaldav ning vibunööri liikumistrajektorilt eemalhoidev.

Situatsioon:

laskmine.

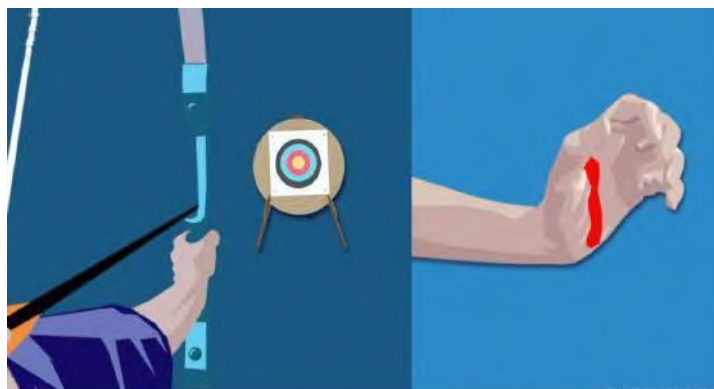
Varustus:

vibu.

Harjutuse kirjeldus:

Laske algajal katsetada erinevaid käeasendeid ning mõista, et:

- kui vibu käepide on peopesa elujoonest ülevalpool on vibunööri liikumine takistatud ja



Vibunööri liikumine on takistatud, kui peopesa väikese sõrme poolne külg surub vastu vibu käepidet.

- kui vibu käepide toetub pöidla alumisele osale/pöidlapadjandile, on asend ebamugav ning väsitav.



Kui põial toetub vastu vibu käepidet, on käe asend ebastabiilne ja väsitav.

Sageli võtavad algajad sisse eelkirjetatud asendi vältimaks vibunööri lööki vastu küünarvart. Kuna survepunkt käepidemel nihkub vasakule (paremakäelise laskja puhul), tekib pöördeefekt mille tõttu vibunöör liigub vibukäe küünarvarrele lähemale - seega mingid kasu selline asend ei too.

Soovitatav asend on näidatud illustratsioonil "Hea vibukäe asend" - vibu käepide peaks olema toetatud alale, mis asub peopesas elujoone ja pöidla alumise osa vahel.



Hea vibukäe asend.



Hea vibukäe asend.

Vibunöör liigub takistusteta, kui peopesa väikese sõrme poolset osa ei hoita vibu käepideme külje vastas.



Hea vibukäe asend.

Vibukäsi - harjutus nr 2.

Eesmärk:

leida käeasend, mis on stabiilne ning efektiivset laskmist võimaldav ja jätab vibunööri liikumistee vabaks.

Situatsioon:
matkimine.

Varustus:
jupp nööri või vibu.

Harjutuse kirjeldus:
leidmaks käepideme õiget toetuspunkti paluge algajal tõmmata nööri või kummivoolikut alloleval pildil kirjeldatud viisil:



Treener peaks kontrollima, et nöör asuks vibukäel õiges kohas. Kui vaja, tuleb nööri/kummivooliku asukohta korrigeerida.

Algaja vibusportlane peaks tajuma:

- vibukäe stabiilset joondumist;
- kohta, kus survetsoon käel asub.

Seejärel paluge algajal keerata vibu teistpidi - hoida vibukäega vibunöörist ning tõmbekäega vibust.



Kui vibunöör on õiges kohas, on laskja vibukäsi lõdvestunud ning vibunöör ei rullu vibukäe pealt maha.

Veel üht lihtsalt abivahendit on kirjeldatud allolevatel piltidel:





Seejärel paluge algajal demonstreerida õiget vibukäehoiakut kasutades vibu.

Paluge tal sooritada lask kinniste silmadega, et ta tajuks vibukäe õiget asendit.

PILT



Meeldetuletus: vibulingu (*bow sling*) kasutamine on vibu käepidemel käe õige asendi tagamise alustala. Ilma vibulinguta kipuvad algajad haarama vibukäepidemest kinni liialt kramplikult.

Vibukäe survepunkt käepidemel ei võiks asuda akna poolel, vaid pigem selle vastasküljel.

PILT.

Vajaduse korral kleepige vibu käepideme survepunkti väike liivapaberitükk. See aitab algajal iga lasu ajal kätt õigesse kohta nihutada.

Visuaalseks abiliseks on vibukäe stabiilse asendi puhul vibukäe ning vibu vahel tekkiv joondus (vt. allolev pilt).



[Keha märklaua suhtes kallutamine - korrigeerimine.](#)

Tähelepanu: (asendist) kergemini arusaamiseks on need alljärgnevatel pildidel näidatud võimendatult.

Tahapoole nõjatudes (tõmbekäe poolse jala suunas)...



... surub vibunöör sageli vastu rinda.

Ettepoole (vibukäe poolse jala suunas) nõjatudes...





... surub nõor vastu rinda vähem.

Seega peaks pöörama tähelepanu sirgele kehaasendile, et vibunööri liikumistrajektor vaba oleks.

[Keha ettepoole/tahapoole \(varvaste poole/kandade poole\) kallutamine - korrigeerimine.](#)

Tähelepanu: (asendist) kergemini arusaamiseks on need alljärgnevatel pildidel näidatud võimendatult.

Kui märkimisväärne osa keharaskusest langeb kandadele...





... läheb vibunöör sageli vastu rinda.

Kui enamus keharaskusest toetub varvastele...





... on vibunööri liikumistrajektor rinnakorvi juures enamasti vabam.

Kokkuvõtteks võib öelda, et keharaskus peaks optimaalse stabiilsuse ning vibunööri vaba liikumistee tagamiseks asetsema pigem varvastel kui kandadel. Tuleks mõista, et keharaskuse liialt vähene või liigne ettepoole suunamine põhjustab kehaasendi ebastabiilsust, seega peaks iga vibusportlane leidma optimaalse tasakaalu.

Alaselja asend - korrigeerimine.

Nõgus alaselg põhjustab sageli rinna vibunööri liikumistrajektorile ettejäämist, kuna asendi tõttu on rind ees.

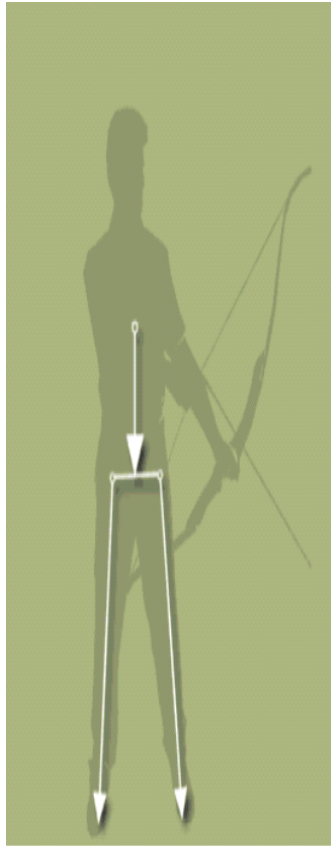


Laskmise ajal selja sirguajamine aitab rinnakorvi vibunööri teelt eemal hoida, kuna rinda hoitakse sees.

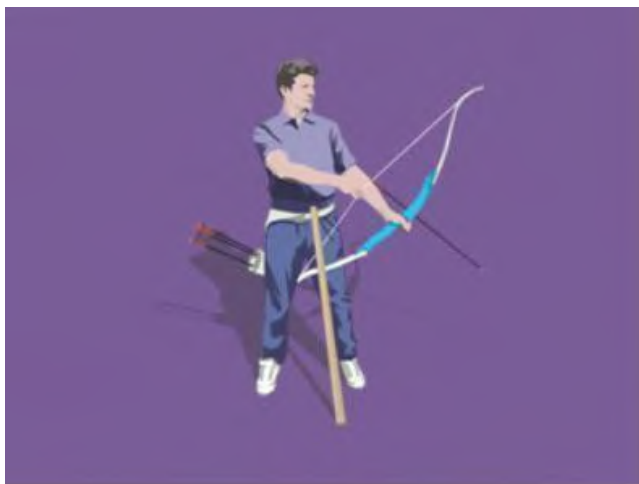


Energiatase (Height of Energy) – korrigeerimine.

Energia keskpunkti kõhupiirkonda suunamine aitab hoida rinna sees ning mõjub hästi tasakaalule (kuna viib tasakaalu keskpunkti madalamale) ning aitab püsida üldiselt pingevabana.



Õpetamiseks madala tasakaalukeskpunkti hoidmist toetage pikk ritv maa ja algaja kõhu vahele. Paluge algajal hoida kõht pinges ning suruda kergelt ridvale.



Kõhu survet ridvale tuleb hoida kogu lasule eelnevate tegevuste jada ajal.

Eesmärk on hoida energia- ning tasakaalupunkt all ning tagada sellega keha stabiilsus. Samuti aitab see hoida rinda sees ning õlgu all.

Vibukäe ning õlajoone vaheline nurk - korrigeerimine.

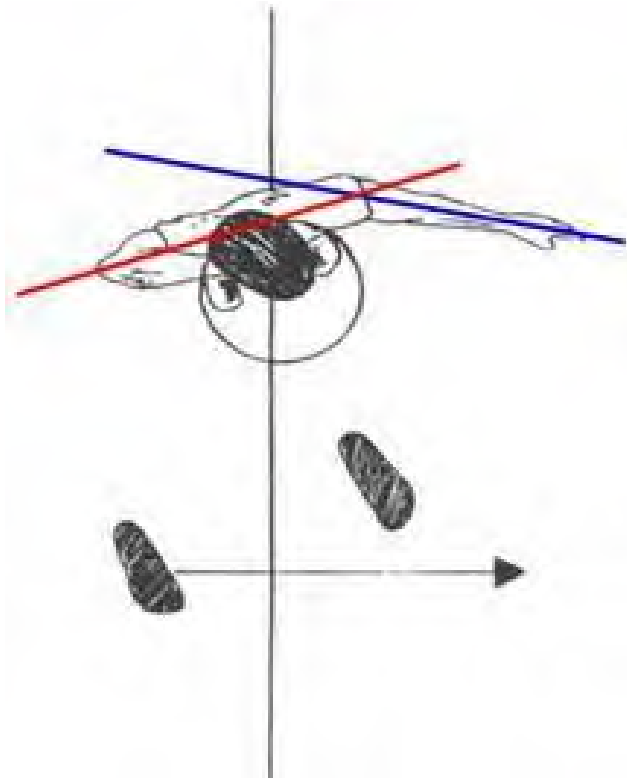
Kui - hoolimata kõigist ülalkirjeldatud harjutustest - pole vibunööri liikumistrajektor ikkagi vaba, üritage korrigeerida algaja vibukäe ja õlajoone vahelist nurka.

Abiks selle puhul on seisaku muutmine:

Sellisest asendist:

Selliseks:

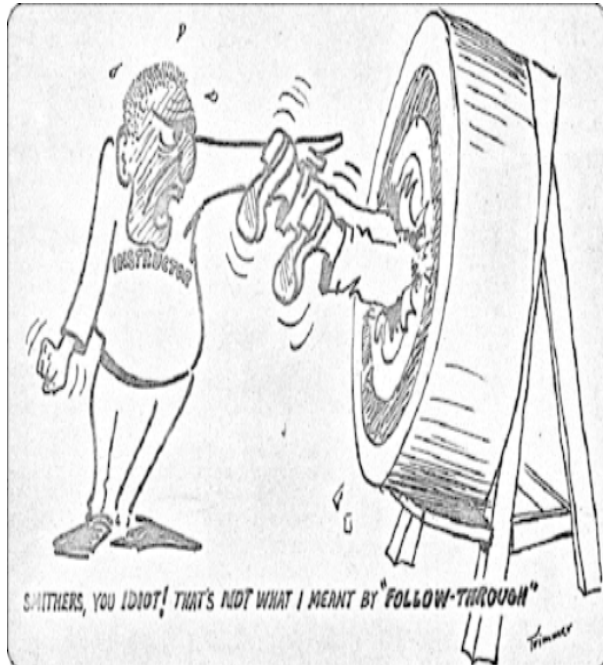
Ükskõik, kuidas seisak ka muutub, peaks algaja hoidma õlad puusade ja jalgadega kohakuti nihutamaks vibuõlg laskmistasandilt (ehk vibunööri liikumisteelt) eemale (vt. allolev skeem):



Kui algaja joondab selle asemel laskmistasandil õlad vibukäega, ei muutu vibunööri liikumistrajektor vabamaks ning seisaku muudatusest tulenev kasu nullitakse. Murtud joon õlgade ja vibukäe vahel on mehaaniliselt tekitatud ning füüsiliselt seega algaja jaoks raskem. Viimasel pildil on näha, kuidas algaja on mõlemat jalalaba nihutanud nii, et need oleksid paralleelselt. Selline kogu keha keeramine on heaks alternatiiviks hoidmaks jalalabade abil tasakaalu.

6.14. JÄRELHOID.

6.14.1. Vajalikud lisateadmised.



Eesmärk:

aidata säilitada õiget kehaasendit ning lihastööd hetkel, kui nool lendu läheb (*string propels the arrow away*).

Kehaasend:

alates jätkusurve (sh. sihtimine) kuni noole lendusaatmiseni jäävad keha, nägu ja pilk tegevuse eel, ajal ning järel passiivseks. Hingamisrütm ei muutu.

Märkused:

päästet võib pidada järelhoiu osaks, kuid see on siiski midagi enamat, kui füüsiline tegevus, kuna sihtimine peab jätkuma ka noole lennu ajal. Sihtimine samas pole vaid visuaalne tegevus, vaid hõlmab ka keha stabiilsust, keskendumist ning hingamist.



Algaja keskendub, kuni lask on lõpuni sooritatud.

Nool tuleb teele saata nii, et visuaalne keskendumine ega füüsiline tegevus ei katke.

6.14.2. Harjutused.

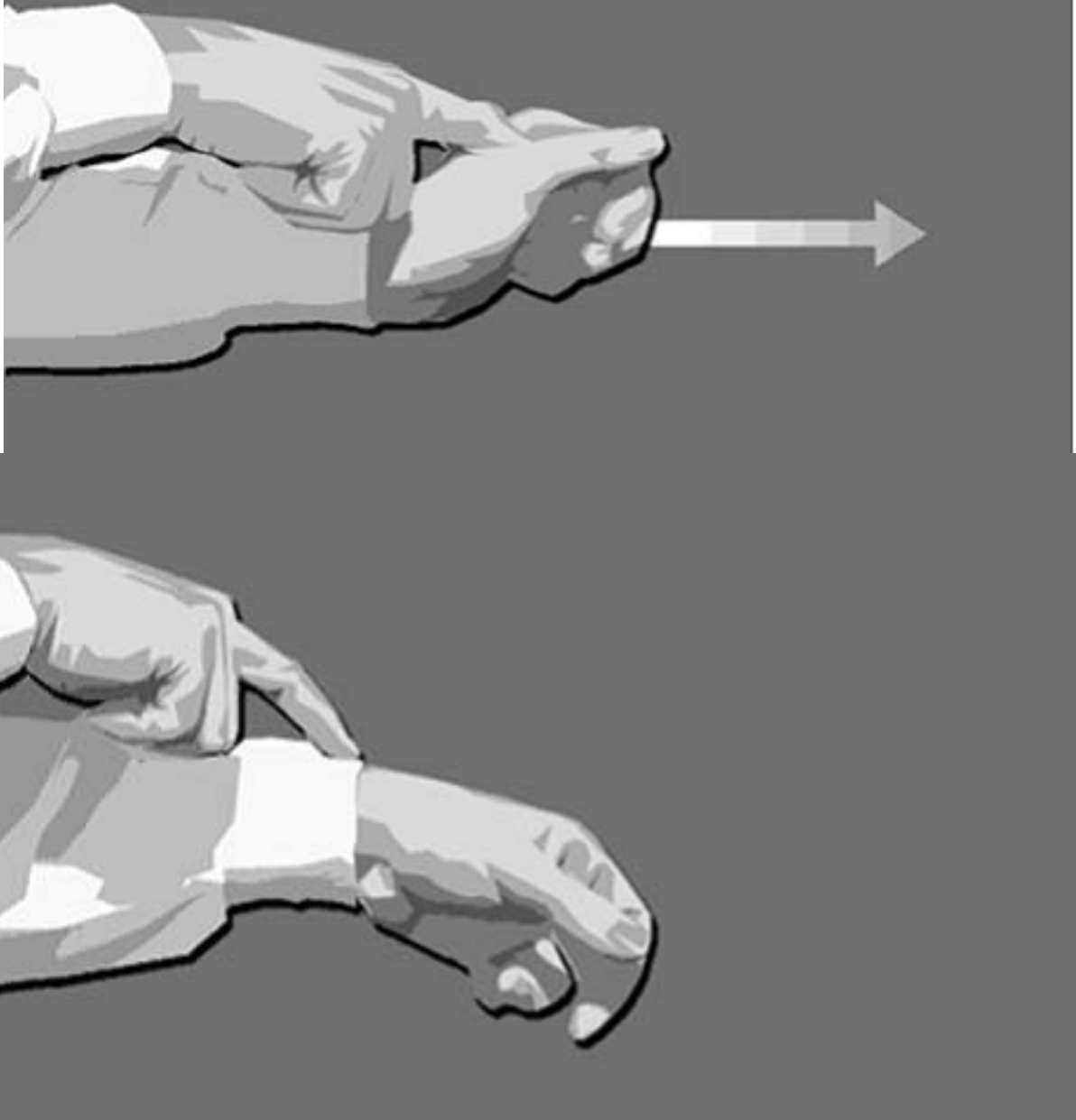
Vibukäe pingevabana hoidmine - harjutus.

Eesmärk:

saavutada passiivne vibukäsi ja -sõrmed, mis ei avalda vibukäepidemele jõuga mingit survet. Sellega välditakse täisväljatõmbe või noole lendumineku ajal tekkida võivat vibu pöördemomenti.

Harjutuse kirjeldus:

vibu käepidet hoidva käe ranne on pingevaba. Kui vibu käepide pärast päästet edasi liigub, paindub ranne allapoole (vt. allolevat joonist "lõdvestunud vibukäe matkimine täisväljatõmbel ning pärast päästet").



Lõdvestunud vibukäe matkimine täisväljatõmbel ning pärast päästet

Harjutust saab teha ka kummilinti kasutades:



Kummilindi tõmbesuund.

Kummilinti pingule tõmmates kaardub ranne üles.



Kummilindi lõdvaklaskmine.

Kui kummilint pole enam pinge all, kaardub ranne allapoole.

Harjutust saab teha ka vibu ja abilist kasutades:

Ühe käega surub abiline vibu käepideme vastu algaja vibukätt.



Üldjuhul on mugavam, kui abiline seisab harjutuse sooritamise ajal laskja selja taga. Algaja vibukäsi peaks olema täiesti pingevaba ning jääma vibu käepidemega sama nurga alla.



Kui abiline tõmbab vibu käepideme algaja vibukäe juurest eemale, kaardub pingevaba käsi allapoole.

[Kummilindi lendulaskmine - harjutus.](#)

Tegemist on meelelahutusliku harjutusega, kus teineteisest mõne meetri kaugusel (3-5 m sõltuvalt sellest, millist kummilinti kasutakse) seisvad algajad töötavad paaris. Paar jagab ühte kummilinti.

Paluge ühel algajal tõmmata kummilint pingule, nagu oleks see vibu. Kontrollige, et vibukäsi on pingevaba ning paindub tahapoole.



Seejärel päästab algaja kummilindi ning saadab selle paarilise poole lendu.



Kui kummilint on "lendu lastud", peab "lasu sooritanud" algaja käsi olema lõdvestunud ning allapoole kaardunud. Paariline korjab kummilindi üles ning kordab harjutust suunaga oma partneri poole.

Rippuv vibu - harjutus.

Seda harjutust oleks mõistlik kasutada enne vibulingu (*bow sling*) tutvustamist.

1. Riputage tugevat nööri kasutades vibu vibumati lähedal asuva kõrgema toe külge. Nööri pikkus peaks võimaldama algajal sihida vibumati keskpunkti nii, et nööri lõtk oleks minimaalne. Algaja sooritab ilma vibulingu kasutamata lasu, jälgides samal ajal oma vibukätt.



Rippuva vibuga laskmine kasutamata sealjuures vibulingu.



2. Analoogselt harjutusega nr 1, kuid lastes tavadistsilt märklehe pihta.
3. Kasutades vibulingu ning lastes suletud silmadega 5 m distantsilt. Fookus peab olema vibukäel.
4. Analoogselt harjutusega nr 3, kuid pilk on suunatud üles ning on fokuseerimata.
5. Analoogselt harjutusega nr 1, kuid lastakse avatud silmadega 18 m distantsilt tühja vibumati pihta.
6. Analoogselt harjutusega nr 5, aga lastakse väljalõigatud ringidega märklehe pihta.

Märkus nr 1: märklaua poole suunatuna pöidlas ja nimetissõrmes tekkiv kerge pinge on aktsepteeritav, aga mitte soovitatav.

Märkus nr 2: kui peale päästet on ranne jäik, peaks algaja selle lõdvestama enne vibu langetamist (kui kasutatakse vibulingu) või kinnipüüdmist (*catching*) (ilma linguta rippuva vibu puhul).

[Vibulingu kasutamine - harjutus.](#)

Varustus:

laskmisvarustus, sh. vibuling. Vältige selliste vibulingude kasutamist, mis kipuvad vibukäelt, sõrmedelt või vibult maha libisema. Kui vibuling ei toimi, võib vibu maha

kukkuda ning katki minna. Harjutus sooritatakse ilma klikkerita ka siis, kui klikkerit juba kasutatakse.

Situatsioon:

algaja seisab vibumatist 3-4 m kaugusel. Töö toimub paarides, vibu hoiab algaja. Abiline seisab algaja selja taha, toetudes ühe käega tema vibukäe õla vastu ning hoides teisega kinni vibunööri. Paluge algajal tõsta vibukäsi õlgade kõrgusele. Abiline sooritab kerge väljatõmbe (u 10 cm), suunab noole vibumati poole ning päästab seejärel vibunööri.



Abiline sooritab väljatõmbe samal ajal kui algaja jälgib oma vibukäe lõdvestunud sõrmi ja rannet.

Tähelepanu: abiline avaldab algaja tõmbekäe õlale survet kontrollimaks, et tolle keha on tasakaalus.



Märkus abilisele: sooritage väljatõmme tavapärasest veidi madalamalt (suunaga algaja rinna pole), vältimaks päästel lööki vastu algaja nägu.

Ülesanne algajale:

jälgi vibukätt ning hoia seda võimalikult lõdvestununa. Kui abiline sooritab pääste, peaks vibukäe ranne painduma sujuvalt alla ning püsima lõdvestununa, sõrmed peaksid olema kergelt kõverdunud ning täiesti pingevabad.



Vibukäe hea asend eeltõmbe ajal.



Lõdvestunud vibukäsi pärast lasu sooritamist.

2. Kui algaja on omandanud oskuse hoida vibukäe ranne ja sõrmed lõdvestununa, võib ta harjutust omaette sooritama hakata.



Vibukäe lõdvestamine lühendatud väljatõmbe (*reduced draw*) ajal.

3. Analoogselt eelmise harjutusega kuid suurendades iga lasuga järjest väljatõmbe ulatust, kuniks täisväljatõmme on saavutatud.
4. Analoogselt eelmisega, kuid võimalusel kasutades klikkerit.

Harjutuse viimases faasis kasutage THT. Laske algajal korrata harjutust kinniste silmadega, üles vaadates, tühja vibumatti vaadates ning seejärel väljalõigatud ringidega märklehe pihta lastes, lisades järjest ringe juurde.

Vibu (kinni)püüdmine - harjutus.

1. Ilma vibulingu kasutamata paluge algajal lasta lühikeselt distanttsilt (5 m) jälgides vibukätt. Vibu püüab kinni abilise.



Ilma vibulinguta lastes. Vibu püüab kinni abiline.

Märkus nr 1: sõltuvalt nooleriuli tüübist ja suuruselt (*over-draw or extended arrow rest*) võivad mõned plokkvibu kasutajad harjutust kaasa teha.

2. Analoogselt harjutusega nr 1, kuid lastes tavadistsantsilt märklehe pihta.
3. Lastes suletud silmadega 5 m distantsilt kasutades vibulingu. Fookus on vibukäel.
4. Analoogselt harjutusega nr 3, kuid pilk on suunatud üles ning ei ole fookuseeritud.
5. Analoogselt harjutusega nr 1, aga lastes avatud silmadega tühja vibumati pihta tavadistsantsilt.
6. Analoogselt harjutusega nr 5, kuid lastes väljalõigatud ringidega märklehe pihta, lisades ringe märklehele järjest juurde.

Märkus nr 2: märklaua poole suunatuna pöidlas ja nimetissõrmes tekkiv kerge pinge on aktsepteeritav, aga mitte soovitatav.

Märkus nr 3: kui peale päästet on ranne jäik, paluge algajal see lõdvestada enne vibu langetamist või enne seda, kui abiline tagastab kinnipüütud vibu.

Vibukäe sõrmede lõdvestununa hoidmine - harjutus nr 1.

Situatsioon:

töö paardes. Algaja hoiab vibu ning abiline seisab tema kõrval vibukäe sõrmede lähedal.

Varustus:

ilma nooleta vibu.

Harjutuse kirjeldus:

abiline üritab liigutada algaja sõrmi, et too tajuks nende lõdvestumisastet. Algaja hoiab vibukätt lõdvestunult horisontaalses asendis, jälgib sõrmi või sulgeb silmad ning püüab sõrmi lõdvestada.



Abiline puudutab algaja vibukäe sõrmi kontrollimaks, kui lõdvestunud need on.

Kui algaja jaoks on sõrmede lõdvestamine keeruline, laske tal kõigepealt suruda vibu käepide kõvasti pihku (nagu ta üritaks seda ära kähista), seejärel avada pihk ning lõdvestuda. Sellise harjutuse kaudu õpib ta tajuma, mida tõeliselt lõdvestunud käsi tähendab ning parandama järjest oma oskusi. Harjutus põhineb järk-järgulisel lihaste lõdvestamise harjutusel, mida tutvustatakse täpsemalt järgmise astme käsiraamatus.

Vibukäe sõrmede lõdvestununa hoidmine - harjutus nr 2.

1. Õpetamiseks algajat vibukäe sõrmi lõdvestama, laske tal hoida 2" naela vibukäe pöidla ja nimetissõrme vahel (vt. allolev illustratsioon). Naela pikkus võib vibu käepideme laiuselt ja laskjale omasest sõrmede asetusest tulenevalt kergelt varieeruda. Katusenaelad/pikad naelad (*roofing nails*) sobivad selle harjutuse jaoks ideaalselt.



Naela hoidvad vibukäesõrmed.

Algaja peaks pääste ajal jälgima vibukätt ning -sõrmi. Nael peaks olema lükatud vibu käepidemest eemale ning ei võiks jätta algaja sõrmedele jälgi (*not have any residual feeling*).

2. Juhul, kui algaja ei saa harjutusega hakkama, muutke harjutust. Laske tal jälgida peeglist vibukäe sõrmi. Peegel peaks olema asetatud vibust umbes 50 cm ettepoole veidi paremale (paremakäeliste laskjate puhul), nii et sellest oleksid näha vibu käepide ja sõrmed. Asetage nael sõrmede vahele iga teise lasu ajal.

3. Lask suletud silmadega, keskendudes samal ajal vibukäele.

4. Analoogselt harjutusega nr 3, aga pilk on suunatud üles ning on fokuseerimata.

5. Analoogselt harjutusega nr 3, aga vaadates ja lastes tühja vibumatti.

6. Analoogselt harjutusega nr 3, aga lastes väljalõigatud ringidega märklehe pihta (5 väljalõigatud ringi ning seejärel terve märkleht).

7. Laske algajal sooritada lask ilma naela kasutamata.

Märkus nr 1: märklaua poole suunatuna pöidlas ja nimetissõrmes tekkiv kerge pinge on aktsepteeritav, aga mitte soovitatav.

Märkus nr 2: kui peale päästet on ranne jäik, peaks algaja selle enne vibukäe langetamist lõdvestama.

[Vibukäsi järelhoiu ajal - harjutus.](#)

PILT

Situatsioon:

töö paardes. Algaja hoiab vibu. Abiline seisab ta tõmbekäe õla taga, toetab ühe käe vastu algaja vibukäe õlga ning sooritab teise käega kerge väljatõmbe (vt. allolevat illustratsiooni). Märklaud võiks asuda umbes 4-5 m kaugusel.



Algaja vibukäe loomulik reaktsioon harjutusele.

Tähelepanu: abiline toetab käe vastu algaja tõmbekäe õlga kontrollimaks ta tasakaalu.

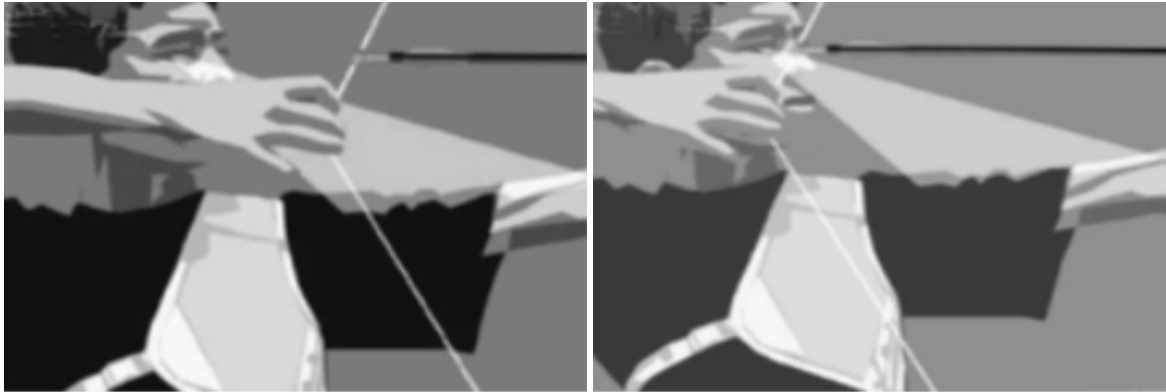
Märkus abilisele: sooritage väljatõmme tavapärasest veidi madalamalt (suunaga algaja rinna pole), vältimaks päästel lööki vastu algaja nägu.

Varustus:

tavapärane vibuvarustus, sh. vibuling ja tühi vibumatt. Klikkerit ei kasutata.

Harjutuse kirjeldus:

abiline sooritab väljatõmbe umbes 1/2 ulatuses, surudes samal ajal algaja tasakaalu kontrollimiseks vastu ta tõmbekäe õlga. Seejärel sihib abiline algaja õla kõrgusel oleva noolega vibumati poole. Algaja seisab sirgelt - vibukäe õlg on all - ning jälgib oma vibukätt, mitte vibumatti. Kui abiline sooritab pääste, liigub algaja vibukäsi vibu "akna" servale ning keha kergelt märklaua suunas. Harjutust korratakse. Algaja jälgib oma vibukätt poolas vinnas väljatõmbega, seejärel väljatõmme suurendatakse, kuniks saavutatakse täisväljatõmme. Algaja jälgib oma käsivart (vt. allolev illustratsioon). Tasakaalustamiseks vibukäe kõrvalekaldumist peaks algaja tahtlikult tegema vibukäega tõukeliigutuse märklaua suunas. Tegemist on isomeetrilise tõukega - vibukäsi ega küünarnuk ei sirutu välja.



Vibukäe käsivarre jälgimine järjest pikemate väljatõmmete ajal.

Lõpetage harjutus kasutades THT meetodit.

1. Laske algajal sulgeda silmad ning sooritada lask. Algaja peaks oma keha tajudes keskenduma päästele, püüdes lasketasandil.
2. Analoogselt harjutusega nr 1, kuid pilk on suunatud üles ning pole fokuseeritud.
3. Analoogselt harjutusega 2, kuid jälgides ning lastes tühja vibumatti tavapäraselt distantsilt.
4. Lastes tavapäraselt distantsilt kasutades väljalõigatud ringidega märklehte ning lisades ringe märklehele järjest juurde.

Järelhoiu jälgimine - harjutus.

Jälgides samal ajal teist märklauda.

Eesmärk:

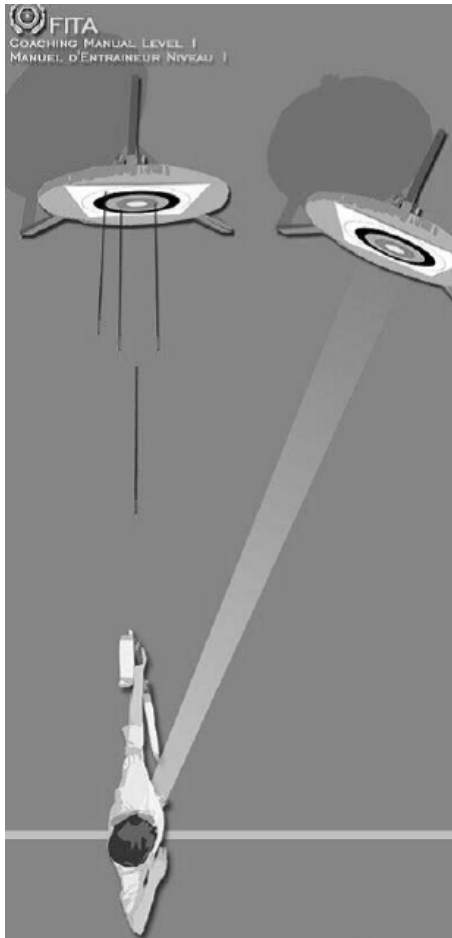
pääste ajal teise märklaua jälgimine.

Varustus:

tavapärane vibuvarustus kahe märklauaga, mille vahe on vähemalt 2 m.

Harjutuse kirjeldus:

täisväljatõmbe ajal sihib algaja hetkeks oma laskepositsiooni ees olevat märklauda. Seejärel viib ta visuaalse fookuse üle teisele märklauale ning sooritab lasu. Pilk peab lasu ajal täpselt samale kohale keskenduma (vt. ka illustratsiooni harjutuse "Lastes ühe märklaua pihta vaadates samal ajal teist" juures, mida on kirjeldatud allpool).



Lastes ühe märklaua pihta jälgides samal ajal teist.

Korrake harjutust, kuid seekord peaks algaja jälgima märklauda, mille pihta ta laseb.

[Enesekontroll järelhoiu ajal - harjutus.](#)

Kasutades peeglit:

Eesmärk:

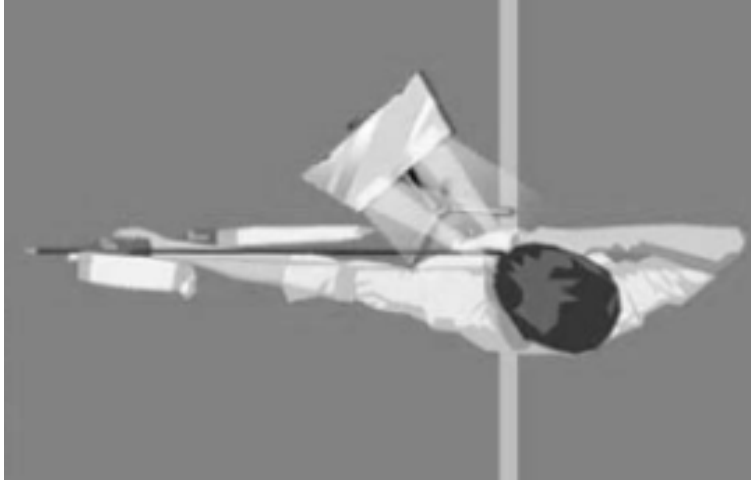
õppida pääste aja sihtimise jätkamist.

Situatsioon:

lühidistantsilt (5 m) laskmine.

Varustus:

tavapärane vibuvarustus ning peegel.



Peegli abil järelhoiu ajal passiivseks jäämise kontrollimine.

Harjutuse kirjeldus:

paluge algajal täisväljatõmbe ajal vaadata peeglis endale silma ning seejärel sooritada pääste kontrollides, et silmad, nägu ja ülakeha jäävad lasu ajal passiivseks.

Hingamine järelhoiu ajal - harjutus.

Harjutus kasutab konkreetset hingamismustrit (*breathing pattern*) - eesmärk on tuua kõripõhjast kuuldavale häälitsus. Täpsema info hingamise kohta leiate järgmisest alapeatükist.

Eesmärk:

püsida samas meeleseisundis alustades täisväljatõmbest lõpetades päästega.

Situatsioon:

matkimine.

Harjutuse kirjeldus:

- algaja haarab tõmbekäe sõrmedega vibukäe keskmisest sõrmest, mis on maa poole suunatud;
- iga täisväljatõmbe matkimise ajal ümiseb ta valjult "hhhhuuuummm". Pääste matkimise ajal ning kahe sekundi jooksul pärast seda hoiab ta ümina samasugusena (vaikusehetk on pääste ajal). Kasutada võib ka üminat "hhhhuuuuUUUmm", mis on pääste ajal valjeneb.

Eesmärk:

häälitsuse peaks kõigi lasufaaside jooksul olema ühesugune.



Häälitsus peaks päaste ajal ning järel püsima ühesugusena.

Paluge algajal harjutust korrata, aga:

- kasutades kummilinti;
- sooritades samal ajal lasu;
- sulgedes silmad;
- jälgides end peeglist;
- lastes tühja vibumati pihta 18-25 m distantsilt;
- lastes väljalõigatud ringidega (5 ringi) märklehe pihta;
- lastes tavapäraselt distantsilt terve märklehe pihta;
- tuues häälitsuse kuuldavale iga teise lasu ajal;
- lasu ajal häälitsemata.

6.15. HINGAMINE.

6.15.1. Vajalikud lisateadmised.

Hingamise tajumine ja kontrollimine on laskmise ajal olulised, kuna nad mõjutavad kogu laskmisprotsessi.

Enamus algajaid tõmbavad õhu sisse liigutuse alustamisel või hetk enne seda, näiteks:

- astudes laskejoonele;
- tõmmates noole nooletupest;
- haarates kinni vibunööril/vibust;
- tõstes vibu üles.

Täpsust nõudvate ülesannete hetkel hoitakse reeglina hinge kinni ning pärast ülesande täitmist hinnatakse järsult välja. Näiteks enamus algajaid:

- hoiavad hinge kinni ning hingavad välja jalgade laskejoonel paika sättimise ajal;
- hoiavad hinge kinni ning hingavad välja noole vibunöörile seadmise ajal;
- hoiavad hinge kinni ning hingavad välja tõmbekäe sõrmede ning vibukäega asendi sisse võtmise ajal.

Väljatõmme - mis nõuab pingutust - põhjustab enamasti osalise väljahingamise.

Tavapärasteks hingamisviisideks on ka:

- vibu tõstmise ajal sissehingamine;
- väljatõmbe ajal kergelt väljahingamine;
- sihtimise ja pääste ajal hinge kinnihoidmine;
- peale päästet täie rinnaga väljahingamine.

Hingamine laskmise ajal

Ühtlane hingamine pääste ajal:

On raske ülehinnata kõigi laskmisfaaside ajal ühtlaselt hingamise olulisust. Kõik vibusportlased - eriti algajad - peaksid pääste ajal oma lihaste tööd ning fookust võimalikult vähe muutma. Ideaalis muutuks vaid sõrmede pinge päästeks lõdvestumise ajal. Sihtimise algusest järelhoiu lõpuni ühtlase hingamise säilitamine aitab algajal hoida asendi ühetaolisust ka ajal, kui nool vibunöörilt teele läheb.

Enamus algajaid hoiavad sihtimise ajal ning umbes sekundi jooksul pärast päästet hinge kinni. Juhul kui algaja hingab enne päästet või selle ajal välja, näitab see muutust algaja (enamasti mõtte)maailmas. Selliseid muudatusi tuleks üritada vältida või vähemalt minimeerida.

Hingamise üle kontrolli säilitamine:

Treener peaks aitama algajal õppida optimaalselt hingama (vt. eelmises alapeatükis olev info).

Ärge olge üllatunud, kui esimestel treeningutel on algajal probleeme:

- hingamise kontrollimise ja selle muutmisega;
- samaaegaselt hingamisele ning teistele laskmisega seotud detailidele keskendumisega.

Algajad väidavad sageli, et laskmine õnnestub paremini, kui nad oma hingamisele tähelepanu ei pööra. Ärge muretsege - kui hingamine oleks tõesti nii lihtne, ei vajaks see eraldi õpetamist. Distsipliin, harjutuste kordamine, oma tegevuse teadvustamine, keskendumine ning iga hingamisega kaasneva liigutuse tajumine aitavad hingamise muuta osaks kogu ülejäänud laskmisprotsessist.

6.15.2. Harjutused.

Õige hingamise õpetamiseks harjutused puuduvad.

Kokkuvõtteks:

käesolev peatükk on keskendunud pikale harjutuste nimekirjale, kuid kindlasti ei hõlma peatükk kõiki maailmas leiduvaid harjutusi. Harjutusi tuleks kasutada loominguliselt ning kindlasti suudab avatud meelega treener leida neile erinevaid variatsioone. Harjutusi võib kasutada ükshaaval või neid omavahel kombineerida

ning need on abiks ka juba edasijõundud vibusportlase oskuste lihvimisel. Treeneri ülesandeks on muuta algaja jaoks treeningud efektiivseks ning samas nauditavaks. Aega peaks võtma mängude ja võistluste korraldamiseks, et algaja näeks, kuidas ta oskused täienenud on. Algaja ei tohiks ära unustada laskmisrõõmu ning harjutused ei võiks tegutsemisrõõmu tappa. Just sellistel hetkedel omandab ja isikupärastab algaja laskja oma stiili.

KUI SA PÄRISELT KA SIIANI VÄLJA LUGESID, MITTE AINULT EI KERINUD, siis õnnitlen sind! Eeldatavasti oled sa maailmas esimese 20 inimese seas, kes on selle raamatu selle peatüki ka läbi lugenud Eesti keeles :D

7. peatükk: TAVALISEMAD PROBLEEMID (ja NENDE LAHENDAMINE)

Algaja vibusportlase treenimisel on treeneri peamiseks ülesandeks tagada, et sportlane omandaks vibuspordi põhitõed ja -oskused korrektselt. Alles hiljem lisandub neile teadmistele laskja individuaalne stiil. On oluline, et treeningutel tekkivad vead ei kinnistuks. See eeldab, et baasoskused õpetatakse koheselt õigesti ning neid pole hiljem olulisel määral korrigeerida vaja .

On vigu, mis tekivad õppeprotsessi käigus valdaval enamusel noortest vibusportlastest. Treenerid peavad oskama neid märgata ning teadma, kuidas neid parandada.

Treeningute ajal peaks treener suunama vibusportlase tähelepanu eelkõige protsessile kui sellisele, mitte lõpptulemusele.

7.1. Vibusportlane ei suuda sihtimise ajal mittedominantset silma sulgeda.

Laskmise ajal mõlema silma lahtihoidmine võimaldab lõppkokkuvõttes vibusportlasel keskenduda õigele sihtimisprotsessile, kuid selle stiili omandamise algaas on üsna närvesööv. Käesoleva käsiraamatu ptk 4 alalõik 4.2.2.1. kirjeldab, kuidas teha kindlaks juhtsilma.

Kui algaja laskja ei suuda mittedominantset silma sulgeda, tuleks silma vaateväli blokeerida.

- Mittedominantse silma võib katta silmasidemega/silmaklapiga.
- Alternatiivina võib mütsinoka või -serva külge kinnitada läbipaistmatu neutraalses toonis (nt beež või hall) plaadi/klapi, mis langetatakse mittedominantse silma ette. Sellisel juhul on mõlemad silmad avatud ja fokuseeritud, aga kuna mittedominantsel silmal puudub fookuspunkt, saab juhtsilma sihtmärgile keskenduda.

7.2. Õlad tõusevad vibu tõstmise ajal.

Kui vibu ning varustuse kogukaal on vibusportlasele liiast, kaotab ta vibu eeltõmbeks (*pre-draw position*) tõstes selle üle kontrolli. Vibukätt allasuruva raskuse kompenseerimiseks tõstab laskja õlad üles. Selle vältimiseks peab treener õpetama algajale laskjale, kuidas käsivarte tõstmise ajal õlgu all hoida. Probleemile leiab lahenduse käsiraamatu alapeatükkidest 6.5. "Asendi võtmine" (*body pre-setting*) ja 6.6. "Vibu tõstmine" (*raising the bow*).

7.3. Väljatõmbel õla- ja seljalihaste asemel käsivarre kasutamine.





Algajad vibusportlased kasutavad väljatõmbel seljalihaste asemel sageli käsivarrelihaseid. Probleemi ei saa lahendada, kuniks kasutatakse tugeva tõmbetugevusega vibu (*bow of any substantial draw weight*).

Seljalihaste kasutamise õige tunnetuse saab vibusportlane kätte alles siis, kui ta ilma vibu kasutamata harjutab eel- (*pre-draw*) ning täisväljatõmmet (*full draw*), keskendudes nende ajal abaluude (*blades*) liikumisele. Silmade sulgemine aitab keskenduda ning tajuda väljatõmbe (*draw*) õiget tehnikat.

Alapeatükk 6.8. "Väljatõmme" (*Draw*) annab täpsema ülevaate, kuidas õpetada õiget väljatõmmet (*draw action*).

Tuleks alati kontrollida, et väljatõmbe ajal teeksid tööd eelkõige õla taga olevad lihased. Juhul, kui neid väljatõmbe ajal ei kasutata, langeb nende asemel koormus tõmbekäe käsivarrelihastele ning see ei ole soovitatav.

Pärast seda, kui õige lihastunnetus ilma vibuta on tekkinud, võiks väljatõmbe imiteerimiseks kasutada elastiksidet. Enesekindluse kasvades võib koormust tõsta, kuniks saab võtta kasutusele õige väljatõmbetugevusega vibu (*bow of appropriate weight*).

Edaspidi on soovitatav kasutada rakmeid, mis ühendavad omavahel tõmbekäe küünarnuki ning vibunööri külge kinnitatud köie (*connecting the string elbow to the bow string with a rope*).



Keskenduda tuleks väljatõmbe algusfaasile (*beginning of the draw*). Parema tulemuse nimel võiksid simad olla suletud.

Õige väljatõmbe tabamiseks peaks tõmbekäsi olema võimalikult pingevaba.

7.4. Tõmbekäe sõrmede erinev surve vibunöörile. *Variations of string fingers pressure on the string.*

Kõige tavalisem põhjus sõrmede libisemiseks (*finger slipping*), nende sõrmekaitsemelt äralibisemiseks (*lifting off the tab*) või ebastabiiliseks haakumiseks (*not gripping the string*

consistently) on randme ning sõrmede ebakorrekne algasend (*pre-setting*). Kontrollige, et tõmbekätt ning rannet liigutatakse alati ühtmoodi.

Juhul, kui vibusportlase sõrmed kipuvad libisema või näiteks üks sõrm ei ole teistega samavõrra tugevalt vibunööri külge haakunud, võiks olla abi alljärgnevast:

(a) kontrollige tõmbekäe ning randme algasendi õigsust.

(b) kui see ei aita, soovitage haarde ajal tõsta keskmine sõrm üles.



Laske keskmine sõrm üles tõsta ning seejärel vibunöörist haarata.



Nüüd töötavad kolm sõrme ühtlaselt.

(c) veel üks võimalus asendit korrigeerida on on asetada vibunöör nimetissõrme ja sõrmusesõrme/"nimeta matsi" esimesele lülile ning seejärel asetada keskmine sõrm/"pikk peeter" vibunööri. Vibunöör asub automaatselt õiges kohas - esimese ning teise sõrmelüli vahel.

(d) kontrollige, et tõmbekäe küünarnuki (*draw elbow*) asend oleks stabiilne. Selle asendi muuutumine mõjutab tõmbekäe sõrmede survetugevust. Kõrgel asetseva küünarnuki puhul on sõrmusesõrme/"nimeta matsi" surve tugevam, madal küünarnukiasend aga muudab nimetissõrme survetugevust.

7.5. Pea kallutamine vibunööri poole.

Pea vibunööri poole kallutamise põhjusteks võivad olla:

(a) vibusportlane üritab leida sobilikku näomarkerit (*correct facial reference*), st neljale tugipunktile toetuvat sihtimist (*quadrilateral method of sighting*) kasutades püüab puudutada vibunööri ninaotsa. Tegelikult tuleks tõmmata vibunöör vastu näomarkerit, mitte liigutada nägu vastu vibunööri.

Pea vibunööri poole kallutamine koormab kaelalihaseid, põhjustades pinget ning väsimust. Lõdestunud kael ja õlalihased aitavad hoida vibu väljatõmbe ajal pea liikumatuna. Alapeatükk 6.9.2. "Kaela ja õlgade lõdvestamine - harjutused" annavad soovitusi, kuidas säilitada väljatõmbe ajal õiget peahoidu.

(b) liialt tugeva väljatõmbega (*draw weight*) vibu väsitab laskjat. Seetõttu ei tõmba ta iga kord ankrupunkti samasse kohta, vaid liigutab õige näomarkeri saavutamiseks hoopis pead.

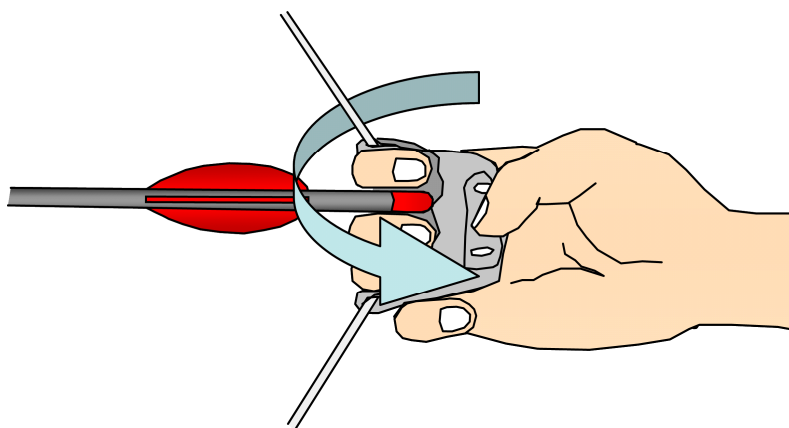
(c) huulemärgi (*kisser button*) vale kasutamine suurendab probleemi. Vibusportlane nihutab pead huulemärgi suunas selle asemel, et tõmmata see õige näomarkeri (*facial reference*) juurde.

7.6. Väljatõmbe ajal vajub nool noolealuselt (*arrow rest*) maha.

(a) alustuseks peab treener kontrollima laskja kehaasendit. Liialt pinges olev paremakäeline vibusportlane võib vibu tagasi tõmmata üritades (*effort to pull the bow back*) kalduda vasakule. Algajad lasevad vibu kaalu tõttu sageli selja nõgusaks. See omakorda võib põhjustada noole toelt mahalibisemist.

(b) teine tavapärane viga on vahemere võttes (*mediterranean release*) (üks sõrm noole kohal ning kaks selle all) pääste puhul see, kui sõrmed asetatakse väljatõmmet alustades vastu nokki. Väljatõmbel tõmbub vibunöör sõrmede ümber kokku ning sõrmed vajuvad vastu nokki (*fingers to pinch the nock*). Tõmbekäe keskmis sõrme ebavajalik surve nokkile tõukab noole aluselt maha. Probleemi võimendab see, kui pika väljatõmbega vibusportlane kasutab lühikese väljatõmbega vibu. Probleemi aitab lahendada sõrmede asendi muutmine. Eelkõige noki all olev sõrm tuleb seada nii, et see väljatõmbe ajal vastu nokki ei puuduta. Sõrmede asetust saab korrigeerida sõrmekaitsmega, kus nimetissõrme ning teise sõrme/"pika peetri" vahele on lahutaja (*finger spacer*) asetatud.

(c) veel üks tavalisemaid noole aluselt mahalibisemise põhjuseid on tõmbekäe sõrmede või peopesa väljatõmbe ajal pingesetõmbumine, mis omakorda põhjustab vibunööri keerlemist (paremakäelise vibusportlase puhul vastupäeva) ning lükkab sellega noole aluselt maha.



Noki tihedalt vibunööri vastu surumine võimendab probleemi. Algaja vibusportlane peab olema kindel, et tõmbekäe sõrmed asuvad nööril üksteisest nii kaugel, et ta neid väljatõmbe ajal rohkem painutama ei pea. Vibunööri keerlemise minimeerimiseks peaks tõmbekäsi olema kogu protsessi jooksul täiesti lõdvestunud. Teema kohta leiате lisainfot 6. peatüki alalõigust 6.1.2.3.

7.7. Raskuse kandmine vibupoolsele (*bow foot*) jalale.

- Enamasti seostatakse probleemi algaja jaoks liialt tugeva väljatõmbega (*too heavy draw weight*) vibuga. Samuti liiga raske (*mass weight*) vibuga, mida sportlane ei suuda õigele kõrgusele tõsta. Viga on tavalisem plokkvibu (*compound bows*) kasutajate puhul. Kompenseerimaks suuremat väljatõmberaskust (*increasing draw weight*) surub algaja vibulaskja eespool seisva jala puusast ette, selle asemel et vibukäe õlga ettepoole lükata.
- Treener peab kontrollima, et vibulaskja jagaks koormuse võrdselt mõlemale jalale.
- Kergema väljatõmbega vibuga, elastikpaelaga või elastiknööriga harjutamine aitab sportlasel harjutada väljatõmmet, säilitades samas sirget kehahoidu ning jagades raskuse ühtlaselt mõlemale jalale.

Teema kohta leiате lisainfot käsiraamatu 6. peatüki alalõigust 6.1.2.4. "Asendi võtmine" (*body pre-setting*).

7.8. Keharaskuse kandmine tõmbekäe poolsele jalale.

- Probleemi seostatakse liialt pika väljatõmbega, mis põhjustab ületõmbe (*overdraw*). Probleemi võimendab sportvibul klikkeri kasutamine.
- Probleem võib tekkida ka plokkvibuga (*compound bow*), kui väljatõmme on seatud liiga pikaks. Ületõmbe tõttu kannab vibulaskja keharaskuse üle tagapool asuvale jalale.
- Näomarker (ankur) tuleks seada selliseks, et vibulaskja saab teha täisväljatõmbe (*come to a full draw*) ilma raskust tagapool asuvale jalale üle kandmata. Õige väljatõmbepikkuse ning konkreetsele vibusportlasele sobiva näomarkeri leidmisel on abiks kerge väljatõmbega vibu, elastikpael või elastne vibunöör. Tuleks kontrollida, et vibusportlane toetuks väljatõmbe ajal ühtlaselt mõlemale jalale.
- Liialt tugeva väljatõmbega vibu võib sundida vibusportlast väljatõmbeks kasutama tervet ülakeha. See omakorda sunnib keha märklauast eemale kallutama ning keharaskust tagapool asuvale jalale toetama. Probleemi kohtab enim plokkvibu laskjate puhul. Põhjuseks enamasti see, et vibu maksimaalne tõmbetugevus (*peak weight*) on ülemäärane.
- Juhul, kui vibusportlane ei suuda vibu vinnastamisel tekkiva jõu tasakaalustamiseks lükata ette vibukäe õlga, nõjatub ta samuti tahapoole ning kannab sellega raskuse tagapool asetsevale jalale. Teema kohta leiad lisainfot 6. peatüki alalõigust 6.1.2.4. "Asendi võtmine".
- On oluline, et vibu eeltõmbe asendisse (*pre-draw position*) tõstmise ajal seistaks sirgelt. Vibu füüsiline kaal (*physical weight*) võib põhjustada keharaskuse kandmist tagapool asetsevale jalale. Vibulaskja kompenseerib nii kehast käsivarrekaugusel hoitava vibu kaalu - laskja tasakaalukeskpunkt nihkub tahapoole tõmbekäepoolse jala (*string foot*) peale. Sellise vea võivad teha ka kogenumad vibusportlased, kui nende vibu küljes on liiga palju või pikki lisaraskusi või stabilisaatoreid (*attachments*), mistõttu ei jaksa nad vibu õiges asendis hoida.
- Liialt nõrkade kõhulihaste puhul ei kasuta vibulaskja neid väljatõmbe ajal õigesti ning raskuskese liigub tõmbekäepoolsele jalale (*string foot*). Õige kehahoiaku saavutamiseks on kõhulihaste treenimine hädavajalik.

7.9. Vibukäe õlg liigub üles- ja tahapoole. *Bow shoulder moving upwards and backwards.*

Kõige klassikalisemad põhjused vibukäe õla üles- ning tahapoole liikumiseks on alljärgnevad:

(a) väljatõmme lõpetatakse nii, et tõmbekäe käsivars asub õlast madalamal. Koormuse suurenedes vajub õlg ebastabiilsesse asendisse. Väljatõmme tuleks lõpetada nii, et vibukäe käsivars on õlaga samal kõrgusel või sellest kõrgemal. See tagab, et väljatõmbetugevus langeb õlaliigesele ning õlavarreluupea on liigesekapslis korralikult fikseeritud. See omakorda tagab, et koormuse võtab kanda eelkõige luustik, mitte lihased. Alapeatükis 6.6. "Vibu tõstmine" (*Raising the bow*) keskendub teemale detailsemalt.

(b) vibukäe õlg peaks olema lõdvestunud ning all hoitud. Õla õiges asendis hoidmise õpetamise tehnikat on kirjeldatud alalõigus 6.5.2.

(c) vibukätt lõdvana hoides õla ettepoole lükkamine aitab õla asendit korrektsena hoida.

7.10. Lõputõmbel õla- ning seljalihaste asemel käsivarre kasutamine.

Nagu alapeatükis 7.3. toodud joonisel näha, on lõputõmbel selja asemel käsivarre kasutamine üsna tavaline algaja vibusportlase probleem ning seda ei saa lahendada kasutades raske väljatõmbega (*bow of any substantial draw weight*) vibu.

Saamaks kätte seljalihaste õige tunnetuse täisväljatõmbe (*full draw*) ajal, peaks vibusportlane ilma vibuta asetama tõmbekäe oma tavalise näomarkeri juurde ning seejärel keskenduma abaluu selgroo poole painutamisele.



Algaja vibusportlane peaks keskenduma õla tagaküljele ning seljale.



Täpsemalt käsitletakse teemat alapeatükis 6.10. "Väljatõmme" (*draw expansion*).

Laskja peaks seljalihaste tööd tajuma. Juhul, kui täisväljatõmbe jaoks seljalihaseid ei kasutata, rakenduvad selle asemel tõmbekäe käsivarre lihased ning see ei ole mitte mingil juhul soovitatav.

Kui vibusportlane on liigutust ilma vibuta harjutades omandanud õige tunnetuse, võiks harjutust tehes kerge väljatõmbega kaasneva surve imiteerimiseks võtta kasutusele elastikpaela. Enesekindluse kasvades saab väljatõmberaskust suurendada, kuniks jõutakse soovitud väljatõmbetugevusega vibu kasutuselevõtmiseni.

Edaspidi on soovitatav kasutada rakmeid, mis ühendavad omavahel tõmbekäe küünarnuki ning vibunööri külge kinnitatud köie (*connecting the string elbow to the bow string with a rope*).



Silmade sulgemine peaks aitama algajal keskenduda tagumiste õla- ja seljalihaste tööle. Õige väljatõmbeliigutuse (*extension action*) tegemiseks peaksid väljatõmbekäsi ja -käsivars olema minimaalse pinge all. Õige väljatõmbe treenimiseks sobilikud harjutused leiata 6. peatüki alapeatükist 6.10.

7.11. Sihtimise ajal vibu kallutamine.

- (a) liialt pinges olev paremakäeline algaja vibusportlane võib kallutada vibu ülemise otsa vasakule, üritades sellega vibu tagasi tõmmata (*pull the bow back*). Algajad lasevad sageli sellele lisaks oma selja nõgusaks, kuna vibu on raske (*physical weight of the bow*). See omakorda põhjustab noole aluselt mahalibisemise.
- (b) paljud algajad vibusportlased kallutavad sihtimise ajal vibu; üldjuhul paremakäelised paremale ning vasakukäelised vasakule poole. Põhjuseks see, et vibukäe haare vibu käepidemel ei ole korrektne - algaja hoiab vibust kramplikult kinni, kuna kardab selle pärast päästet maha pillata. Käe survepunkt peaks olema, nagu näidatud alloleval **joonisel**. Vibukäe küünarnukk peab liikuma nii, et küünarliiges on vibu suhtes õige nurga all - küünarnukiõnnal (*hollow of the elbow joint*) peab olema vibunööri paralleelselt.

7.12. Vibunöör lööb vastu vibukäe käsivart, küünarnukki või küünarvart.

Vibunööri löök vastu ükskõik millist käeosa on valus ning võib aeglustada õppeprotsessi, kuna laskja kardab järgmisel korral taas haiget saada. See omakorda muudab käsivarre asendi ebakorrektsesks - laskja üritab löögi vältimiseks kätt vibunöörist võimalikult kaugel hoida.

Probleemi võivad põhjustada:

- (a) madal vibunööripinge – nõõrivahe (*bows with a low brace height*), mistõttu nõõr tabab küünarvare alumist osa. Mõistlikum on hoida pinge võimalikult tugev, et käsi ei jääks vibunööri liikumistrajektorile ette.
- (b) käe vale asend vibul. Õige asendi leidmist käsitleb alalõigust 6.4.1. "Vajalikud lisateadmised" (*Complementary knowledge*) peatükist 6.4. "Vibukäsi ja -küünarnukk".

Tavaliselt põhjustab probleemi vibusportlase liialt kramplik vibuhaare. Vibu peaks hoidma lõdvestunud sõrmedega, sõrmenukid 30-45kraadise nurga all suunaga väljapoole. Käepäkk ei võiks vastu vibu minna.

(c) vibukäe küünarnuki vale asend. Täisväljatõmbel (*at full draw*) peaks küünarnukk olema mitte suunaga maa poole vaid vibuga õige nurga all. Täpsemalt käsitleb teemat alalõigust 6.4.1. "Vajalikud lisateadmised" (*Complementary knowledge*) peatükist 6.4. "Vibukäsi ja -küünarnukk".

(d) kui vibukäe õlg liigub üles- või sissepoole (st vibu poole) liigub käsivars vibunööri liikumise trajektorile. Laskja peaks hoidma õlga suunaga alla/sihtmärgi poole, mitte lasta sel nihkuda ette- või sissepoole. Treener peab kontrollima, et sportlane mõistaks, et surve peab tulenema õlast, mitte käest ega käsivarrest.

7.13. Vibust pääste ajal kramplikult kinnihoidmine. *Grabbing the bow upon release.*

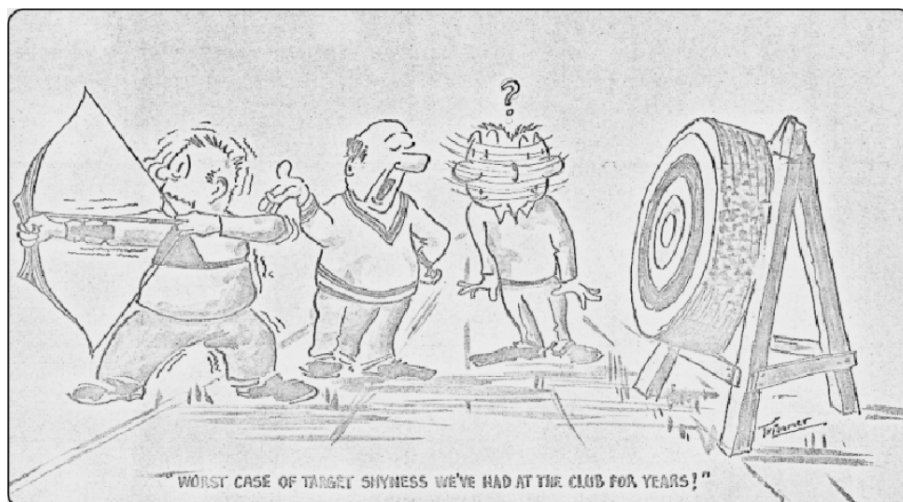
Vibu krampliku kinnihoidmise põhjuseks peetakse laskja hirmu vibu mahapillamise ees, kuna päästmise ajal tekib tagasilöökk. Tegelikult peaks vibu liikuma loomulikult ja dünaamiliselt ning laskja käsi liikumist mõjutada ei võiks.

Sõrme- või randmelingu kasutamine peaks pillamishirmu hajutama ning julgustama aitama muuta vibukäe passiivseks. Korralikult lõdvestunud vibukäsi aitab kaasa noole stabiilsele päästmisele ning seega täpsemale tabamisele. Vibukäe lõdvestununa hoidmise harjutused leiate alalõigust 6.14.2. alapeatükist 6.14. "Järelhoie" (*Follow-through*).

Probleem võib tuleneda ka sellest, et vibusportlane keskendub noole teekonna jälgimise asemel sellele, kuidas nool märklauda tabab. Kontrollige, et sportlane keskenduks eelkõige (kogu) lasu korrektsele sooritamisele.

7.14. Märgipaanika. *Target panic.*

Märgipaanika on psühholoogiline probleem, mis igal märklehega silmitsi seisval vibusportlasel avaldub isemoodi. Tegemist pole algajatele vibusportlastele ainumase hädaga, vaid harjutamise käigus võib see välja lüüa igaühel.



"Selle klubi ajaloos kõige ekstreemsem märklaudakartuse avaldumine"

Kõigi märgipaania avaldumisjuhtude puhul on tegemist psühholoogilise probleemiga ning ainus viis olukorda lahendada on juhtida vibusportlase tähelepanu hirmutekitavalt tegevuselt mõnele teisele tegevusele. On oluline reageerida väikseimalegi märgipaania tundemärgile koheselt ning enne, kui paanika süveneb.

Paanika võib avalduda:

- suutmatuses sihtmärki sihtida (*inability to sight on the point of aim*), tuntud ka kui "Kollasekartus" (*Gold Shy*);
- tahtmatu/planeerimata päästmine kohe, kui pilk hakkab sihtmärgini jõudma;
- päästele eelnevast sihtimisfaasist loobumine;
- liialt varajane pääste;
- suutmatust noolest lahti lasta (*release the arrow*). - kuna peatükk räägib edaspidi vibunöörist, siis vast sõnaviga?

Probleeme saab vältida baasteadmiste- ja oskuste korraliku kinnistamisega. Laskmise rõhuasetus peab olema noole teesaatmise kogu protsessi korrektsusel, mitte tabamise täpsusel ja saavutataval punktisummal.

Märklauapaanikat võib põhjustada ka see, kui vibusportlane tunneb, et baasteadmiste mingis osas on vajakajäämisi ning ta keskendub pärast sihtimise alustamist eelkõige oma murekohale. Vibusportlane peaks baasoskused omandama süvitsi, et puuduks põhjus ja vajadus pöörata sihtimise protsessi kõrval tähelepanu millelegi muule.

(a) suletud silmadega harjutused lühimaal aitavad leevendada baasoskustega (*basic form*) seotud murekohti.

Lühikesel distantsil suletud silmadega laskmise puhul on oluline, et algaja saaks aru, milleks ta seda teeb. Mõttetud kordused lask lasu järel ilma protsessi sisu mõistmata ei vii arengut edasi. Harjutuse mõte on selles, et lühikesel distantsil lastes ei saa vibusportlane märgist mööda lasta ning ta võib keskenduda kõigile teistele hea lasu jaoks vajalikele aspektidele. Teisisõnu - vibusportlane peab keskenduma hea lasuga kaasneva õige meeleseisundi saavutamisele. See omakorda aitab saavutada korrektse asendi kõigis lasufaasides. Ideaalis juhendab lühikesel distantsil laskmist ka treener.

(b) Tähelepanu tuleks pöörata sellele, et vibusportlane hoiaks pead otse, suunates enne väljatõmbe algust mõlema silma pilgu märklehe keskpunktile. Sihtimine (pilgu märklehega joondamine) võib alata alles siis, kui vibusportlane on teinud täisväljatõmbe ning fikseerinud näomarkerid. Liialt varajane sihtimaasumine vähendab vibusportlase suutlikkust protsessile keskenduda.

Näiteks kui sihtimine algab väljatõmbe alguses, keskendub vibulaskja tähelepanu märklehel pilgu hoidmisele ning teistele aspektidele ei pöörata piisavalt tähelepanu. Liialt varajane algus võib tähendada, et sihtimisprotsessiga tegeletakse pika aja jooksul, laskja väsib ning lõpetab seetõttu sihtimise liialt vara. Peale õigete näomarkeritega täisväljatõmmet ei võiks sportvibu puhul sihtimine ning päästmine (*obtaining sight picture and releasing*) võtta aega rohkem kui 2-3 sekundit. Sihikuga vibude puhul võib abiks olla sihiku küljest posti ja nõela (*post and pin*) eemaldamisest. Ainult ümmarguse sihikuava kasutamine leevendab vajadust hoida nõela (*pin*) sihtmärgil. Sellega muutub sihtimisprotsess vähemkoormavaks ning laseb vibusportlasel keskenduda ka teistele lasu aspektidele. Ilma konkreetse silmaulatuses oleva sihtimispunktita (*aiming point*) võtab alateadvus üle ning asetab sihtmärgi rõngasihiku (*sight ring*) keskele. Liigne keskendumine sihtimise protsessile aitab märgipaaniale oluliselt kaasa. Sportlast peaks julgustama mõistma, et sihtimine on ainult üks osa sammudest, mis eelnevad noole märklaua poole teesaatmisele, ning pole neist isegi kõige tähtsam.

(c) suutmatust vibunöörist (*release the string*) lahti lasta võib põhjustada tõmbekäe liigne pinge.



"Kas ka sulle tundub, et Otto ootab päästega mõnikord liialt kaua!"

Alalõigus 6.12.2. on kirjeldatud harjutusi, mis õpetavad päästet immiteerides ilma vibuta harjutades nõõrikätt lõdvestama. Algaja saab omandada kindlustunde, kasutades harjutuseks elastikpaela. Paela pikkuse muutmine võimaldab suurendada pinget ja kasvatada enesekindlust. Samuti aitab see minna üle sobiliku väljatõmbetugevusega vibu peale.

(d) vibusportlane peaks harjutama täisväljatõmmet ning seejärel keskenduma seljalihaste järk-järgult pingutamisele, hoides samal ajal nõõrikäe lõdvestununa. Harjutust tuleks alustada 2-3 meetriselt distantsilt, suurendades enesekindluse suurenedes vahemaad. Päästefaasis peaks laskja keskenduma eelkõige sõrmede lõdvestununa hoidmisele, mitte vibunõõri päästmisele.

(e) mõningatel juhtudel saab märgipaaniikat ravida klikkeriga, millega markeeritakse nii väljatõmbepikkuse kontrollimist (*draw length check*) kui ka päästet (*release generator*). Klikkeri õige kasutamine juhib vibusportlase tähelepanu sihtimisprotsessilt kõrvale ning suunab selle lihaste tööle väljatõmbe ja noole teesaatmise ajal. Oluline on kontrollida, et klikker oleks pandud õige väljatõmbepikkuse peale ning vibusportlane mõistaks, kuidas nool läbi klikkeri tõmmata (*draw the arrow through the clicker*). Klikker annab helimärguande päästeks, kuid seda ei võiks kasutada päästikuna olukorras, kus sihik ei ole korrektselt sihtmärgile suunatud (*sight is not centred on the point of aim*). Lasku peab kontrollima vibusportlane; kui lask on korralikult ettevalmistatud ja teostatud, annab klikker märku õigest väljatõmbepikkusest.

Eelnevale lisaks tuleks rõhutada, et klikkerit ei võiks hakata kasutama enne, kui vibusportlane on omandanud stabiilse vormi ning mõistab süvitsi, kuidas lasu jooksul lihaseid kasutada.

(f) "Kollasekartusest" (Gold Shy) ülesaamiseks võib proovida:

- võtta ajutiselt kasutusele vibu, mille tõmbetugevus on väiksem, kui tavaliselt kasutataval vibul;
- kasutada "kuiva tule" (*dry fire*) süsteemi - täpsemalt on sellest juttu alapeatükis 5.2.1.
- vahetada ajutiselt laskmiskülge (*shooting side*). Kui mittedomineerivalt küljelt lastes on oskused ja enesekindlus saavutatud, võib hakata laskma kordamööda mõlemalt küljelt, suurendades järk-järgult domineerivalt küljelt tehtavate laskude arvu.

Kommentaariid:

Tehke algajatele alati mööndusi. Pidage meeles, et inimene õpib tegevuse käigus.

Pange algajad vibusportlased end mugavalt tundma ning lahendage olukordi positiivselt. Ärge rääkige liiga palju

Vibusport nõuab paljude tegevuste paralleelset tegemist (*a lot of co-ordination*). Tutvustage teemasid järk-järgult ning ärge uputage teda infolainetesse.

Ärge laske algajal hoida täisväljatõmmet ajal, mil te nende tegevust korrigeerite. Laske neil vibu langetada, selgitage oma soove ning alustage seejärel otsast peale.

Algajate vibusportlastega tegeledes pidage alati meeles, et nad ei ole vibulaskmisega varem tegeleenud. Teie jaoks lihtsana tunduv asi võib neile näida ilmvõimatu ülesandena.

Kokkuvõtteks:

Hea lasu protsess on algaja jaoks täis (sala)karisid. Õnneks on enamus nende poolt tehtavaid vigu tüüpilised ning õigeaegsel märkamisel on neid lihtne korrigeerida. Hoides algajatel silma peal ning rakendades eelkirjeldatud metoodikat, muudate nende teekonna algajast vibuentusiastist hea tehnikaga vibusportlaseks sujuvamaks ning meeldivamaks.

8. peatükk:

TRADITSIOONILISE VIBU KÄSITLEMINE.

Käesolev peatükk käsitleb algajale vibusportlasele sihikuta traditsioonilise vibu (tutvustamist). Keskendutakse vaid õppeprotsessi nendele osadele, mis võrreldes teiste vibutüüpidega on traditsioonilisele vibule eriomased. Üldiste teemade kohta leiab infot käesoleva käsiraamatu teistest peatükkidest.

8.1. Varustus.

8.1.1. Vibu:

WA peab traditsioonilisteks vibudeks Inglise pikkvibu (*English Longbow*), Ameerika pikkvibu (lamevibu) (*American Flatbow*), pikkvibu (*Longbow*) ning traditsioonilist vastukaarvibu (*traditional recurve*). WA jagab traditsioonilised vibud kahte võistlusklassi: pikkvibud (*Longbow*) ja vaistuvibud (Instinctive Bow + barebow). WA jaotus on jäigavõitu, kuna igapäevases kõneviisis hõlmab termin „traditsiooniline vibu“ kõike, alates lihtsast painutatud oksast lõpetades kaasaegse traditsioonilise vasutkaarvibuga (*modern traditional recurve bow*). WA üritustel ei saa osaleda mitte kõik traditsioonilised vibud - näiteks Kyūdō ja viburatsanikud.

Üldjoontes võib öelda, et mida arhailisema kujuga vibu on, seda raskem on temaga täpselt lasta ning vibusportlane saab peaaegu alati parema tulemuse kaasaegse traditsioonilise vastukaarvibuga (*modern traditional recurve bow*) kui pikkvibuga (*longbow*). Erinevused tulenevad vibude geomeetriast, tasakaalust ning efektiivsusest. Traditsioonilise vibu laskmine pakub siiski omaette naudingut ning vibusportlane saab õppida seda edukalt tegema.



8.1.2. Nooled:

Traditsioonilised nooled valmistatakse puidust, alumiiniumi sulamist või süsinikust ning nende sabana kasutatakse naturaalsulgi (*feathers*) või plastsulgi (*vanes*). Plastsuled (*shooting vanes*) toimivad hästi vaid noolealusega (*arrow rest*) vibudega. Naturaalsed sulged sobivad paremini juhul, kui nool lastakse nooleriulilt (*shelf*). Võistlustele registreerumisel peavad vibusportlased eelnevalt kontrollima, et nende kasutatavad nooled vastavad võistlusklassis/divisjonis esitatavatele (*division*) nõuetele.

8.1.3. Sõrmekaitse (*TAB*).

Laskmise ajal tõmbekäe sõrmi kaitsev kate või kinnas valmistatakse enamasti nahast. Vibunöör võib sõrmedele tugevat survet avaldada ning haiget teha - seda eriti suurema väljatõmbetugevuse (*higher draw weight*) puhul. Vältimaks ebamugavustunnet ning seda, et ebamugavustunne hakkab vibunööri päästmist mõjutama, ongi mõistlik kasutada sõrmekaitset. Sõrmekaitse kaitseb sõrmi mõjutamata sealjuures lasketäpsust. Mõned vibusportlased peavad sõrmekaitse kasutamist keeruliseks või ebamugavaks. Sellisel juhul võiks kasutada tõmbekäe sõrmi katvat vibukinnast.



8.1.4. Vibukäe käsivarrekaitse / kinnas.

Pikkvibude nõõrid on enamasti tugevamalt kinnitatud (*brace*) kui sportvibudel. Sellest tulenevalt on üsna tavaline, et pea igal lasul läheb vibunöör kergemalt või tugevamalt vastu küünarvart. Käsivarrekaitse (*armguard*) katab küünarvart ning kaitseb seda vibunööri löögi eest. Traditsioonilise vibu laskjate käsivarrekaitised on enamasti suured ja pilkuköitvad ning käsivarre turvalisuse tagamiseks piisavalt tugevad.



Mõne traditsioonilise vibu (nt. Inglise pikkvibu) puhul võib vajalikuks osutuda ka vibukäe kinnas. Sellistel vibudel puudub nooleriin (*shelf*) ning nool toetub otse vibukäele. Naturaalsete sulgede rootsud võivad olla üsna jäigad ning noole lenduminekul vigastada vibulaskja kätt. Üldjuhul katab traditsiooniliste vibude vibukäe kinnas vaid põialt ja nimetissõrme ning nendevahelist nahka.

8.1.5. Vibukäe rihm (*bow sling*)

Vibukäe rihma kasutatakse hoidmaks vibukäsi lõdvestununa ning vältimaks vibu kogemata mahapillamist. Viburihma on lubatud kasutada kõigis võistlusklassides/divisjonides (*divisions*), kuid enim kasutatakse neid kabaga (*pistol grip*) sportvibude puhul. Viburihm aitab vältida vibu laskmise ajal käest väljahüppamist/-libisemist. Pikkvibu laskjad hoiavad vibust üldjuhul kinni üsna kergelt, vältides nii vibu käest väljalibisemist/hüppamist. Haare peaks olema piisavalt tugev, et vibu mitte käest pillata, kuid mitte nii tugev, et vibu hakkaks pöörlema (*torque*).

8.2. Kehahoiak (*form*)

Tuletame meelde, et käesolev peatükk keskendub eelkõige traditsioonilise vibu erisustele võrreldes teiste käesolevas käsiraamatus tutvustatavate vibutüüpidega.

Traditsioonilise vibu ning teiste vibutüüpide puhul on vibulaskja kehahoid ühesugune. Eelnevast tulenevalt võib kehahoiaku õpetamiseks kasutada valdavalt kõiki käesoleva käsiraamatu peatükis 6 kirjeldatud korrektset lasketehnikat õpetavatest harjutustest.



8.2.1. Seismisviis – seisak - asend (*stance*).

Traditsioonilise vibu laskmisel on kasutusel vähemalt kaks peamist seismisviisi (*stances*). Mõned traditsioonilise vibu laskjad seisavad sirgelt, nagu sportvibu laskjad ning hoiavad vibu maapinnaga risti (*vertically*).



Sirgelt seisev traditsioonilise vibu laskja.

Teised - eriti vaistuvibu kasutajad (*shooting instinctively or intuitively*) - kõverdavad kergelt põlvi ja painutavad ülakeha kergelt ettepoole. Sellise hoiaku puhul on vibu veidi kaldus, tagamaks vibu ja silmatelje (*eye axis*) vahel õige nurga tekkimist.



Traditsioonilise vibu kasutaja, kes seisab veidi viltu. Pange tähele silmatelje ja vibu vahelist õiget nurka vasakul asuval pildil (foto: Dietmar VORDEREGGER)

8.2.2. Binokulaarne nägemine ja juhtsilmsilm.



Algaja laskja saavutab traditsioonilise vibu puhul parima tulemuse sihtimise ajal mõlemat silma lahti hoides. Pole vahet, millist sihtimisviisi kasutatakse. Eriti oluline on mõlema silma lahtihoidmine juhul, kui kasutatakse alateadlikke markereid (*unconscious references*) (intuitiivne või instinktiivne sihtimine (*intuitive or instinctive aiming*)). Eelnevast tulenevalt soovitatasegi algajal traditsioonilise vibu laskmisel hoida lahti mõlemat silma. Sihtimaks efektiivselt olukorras, kus avatud on mõlemad silmad, on eriliselt oluline lähtuda sihtimisel juhtsilmast.

Binokulaarne nägemine aitab ajul mõõta vahemaid, vähendada ärevust ning katseid kehva nähtavusega olukordades piiluda/kõõritada (*peeping/peeking*). Juhtsilma fookuseerub sihtmärgile ning järgib alateadlikult noole teekonda. Samal ajal annab mittedominantne silm infot ümbritseva keskkonna kohta, võimaldades ajul hinnata kaugust ja lasu trajektorit.

Juhtsilma kindlakstegemise juhendid leiate käesoleva käsiraamatu 4. peatükist. Traditsioonilise vibu laskja juhtsilma määramiseks sobilikku meetodit kirjeldab alapeatükk 4.2.4.1. Algaja traditsioonilise vibu kasutaja peaks välja valima vibuküle/vibukäe (*should shoot right or left handed*). Laskmisel juhtsilmast lähtumine loob vibusportlasele head arenguvõimalused.

8.2.3. Vibukäsi

Pikkvibu käepideme kuju sunnib vibusportlast hoidma rannet madalal (*have a low wrist*). Sellest hoolimata on surve käepidemele enam vähem sama, mis olümpiamängudel kasutatava sportvibu (*Olympic recurve*) puhul.

Survepunkt peab asuma vibu käepideme ülemises pooles. Vibu hoidev käsi ja sõrmed peavad olema maksimaalselt lõdvestunud. Vibu surve vibukäe nimetissõrme ja pöidla vahelisele nahavoldile (vahemik pöidla alumise osa ja nn "elujoone vahel) (*in the web of the bow hand above the lifeline (i.e. between the life line and the root of the thumb)*) peab olema ühtlane. Toetuspunkt asub küünarluuga samal joonel ja lubab väljatõmbeks vajaliku jõu kanda efektiivselt käe ja randme kaudu üle käsivarreluudele.



8.2.4. Vibukäsi

Traditsiooniliste vibude kuju tõttu peab vibusportlase käehoiak olema enam-vähem või täiesti sirge olemata sealjuures jäik. Käsi peab olema piisavalt sirge, et iga lask oleks ühesugune ning stabiilne ja jääma paigale ka pääste ajal. Käsivarre piisavalt lõdvestununa hoidmine aitab vältida küünarnuki ja õlgade vigastusi.



8.2.5. Haakimine (*string grip*)

Enamus algajaid peaksid alustama klassikalisest haakimisest, kus nimetissõrm asub noolest ülevalpool ning kaks järgmist sõrme noki all vibunööril. Vibunöör peaks toetuma sõrme teise ja kolmanda lüli vahele.

Kui eelkirjeldatud haakimine algaja jaoks liiga keeruline on, võib ta asetada ka kõik kolm sõrme noki alla.

8.2.6. Vibu kallutamine *Canting the Bow*

Vibu kallutamine tähendab seda, et vibu hoitakse asendis, kus vibukaarte otsad ei ole vertikaalselt samal joonel.



Tavapärase kallutatud vibu

Kaasaegseid traditsioonilisi vastukaarvibusid (*modern traditional recurve bows*) võib laskmise ajal hoida vertikaalselt/maaga risti. Vanade vibude puhul oli vajalik kuni 20kraadine kallutamine. Vibu kerge kallutamine võimaldab laskjal näha sihtmärki mõlema silmaga ning joondada nool juhtsilma (*arrow aligned with the dominant eye*).

On oluline meeles pidada, et vibu kallutamine ei tähenda käe kallutamist. Vibu kaldus asend tuleneb keha varvaste poole kallutamisest. Käeasend peab olema võimalikult tavapärase ning käsi lõdvestunud - seda isegi sirge käepidemega (*straight grip*) pikkvibu puhul.

Paremakäeline vibusportlane kallutab vibu paremale, st vibukaare ülemine ots asub vibukaare alumise otsaga võrreldes sihtmärgist oluliselt kaugemal paremal pool. Juhul, kui paremakäeline vibusportlane kallutaks vibu vasakule, riskiks ta noole nooleriulilt (*shelf*), noolealuselt (*rest*) või vibukäelt mahalibisemisega ning sellest tulenevate ettearvamatute või isegi ohtlike tagajärgedega. Pole vist vaja mainida, et vasakukäeline tegutseb täpselt vastupidiselt. Õige kaldenurga määramiseks peab vibusportlane püüdma tabada märklauda keskelt läbi jooksvat vertikaalset telge. Mida rohkem kallutab (paremakäeline) vibusportlane vibu paremale, seda rohkem paremale nool läheb. Kui nool tabab märklauda keskteljest liialt vasakul, on kaldenurk liialt väike ning vastupidi. Arusaadavalt peavad vasakukäelised vibusportlased toimima eelnevalt kirjeldatuga peegelpildis. Lähedal asuvate sihtmärkide puhul on vibu kallutamise mõju minimaalne. Pikal maal asetsevate sihtmärkide puhul aga märkimisväärne. Ameerika pikkvibu – lamevibu (*American flatbow*) tuleb kallutada, kuni vibu "aken" (*window*) on vertikaalses asendis. Vibusid, millel "aken" ja nooleriul puuduvad, tuleb kallutada veelgi enam, kuna nool sihhib rohkem vasakule (paremakäelise vibusportlase puhul).



Algajatele vibusportlastele soovitame vibu kallutamise harjutamiseks lasta märklehe pihta umbes 5-10 meetri kauguselt. Õige kaldenurk peaks olema vibumatil (*target butt*) teibiga selgelt markeritud. Vibu tõstmisel saab vibusportlane võrrelda oma vibu kaldenurka märklauale märgitud kaldenurgaga ning seda vajadusel korrigeerida. Harjutust võib korrata kinnisilmi pärast seda, kui vibusportlane on õige asendi omandanud. Vibusportlane peaks avama silmad pärast seda, kui tõmbekäsi on ankrupunkti (*anchor point*) jõudnud.



8.2.7. Näomarkerid / ankrupunkti ja jõu joondamine *Facial Marks/Anchor and Forces Alignment*

Traditsioonilise vibu kasutamisel on kõige tavalisemaks näomarkeriks (*facial reference mark*) nimetissõrme toetamine suunurka (*next to the teeth and touching the corner of the mouth*). See marker asub enamasti juhtsilma all eeldusel, et vibusportlase asend (*form*) on õige. Näokujude erinevused võivad mõjutada ankrupunkti ideaalpositsiooni. Tagamaks järjepidevust ning stabiilsust peaks kasutama vähemalt kahte markerit; hoidma põialt lõua all ning nimetissõrme esimest lüli põsesarna all.



Väljatõmbe pikkuse (*draw length*) kontrollimiseks peaks treener seisma vibusportlase kõrval ning andma tagasisidet kehaasendi ning markerite kasutamise õigsuse kohta. Seda tuleks korrata seni, kuni vibusportlane tajub näomarkerit (*facial reference point*) õigesti. Tagasiside on veelgi täielikum lastes vibusportlasel jälgida ja kontrollida oma jõujooni (*forces alignment*) (noole ning vibunööri hoidva käsivarre joondumine) ning ankrupunkti ka peeglist. Protsessi käigus peab treener aitama vibusportlasel leida lisaks näomarkeritele ka sobiliku kehaasendi ning -tunnetuse, vibukäe, tõmbekäe küünarnuki, vibukäe küünarnuki, õlgade, rinnakorvi ja ülakeha ning selja asendi.



Samal võistlusel võib kasutada ainult ühesuguseid näomarkereid (ankur - *anchor*) ja/või ühesuguse pikkusega nooli. Eelnevalt tulenevalt on mõistlik algajale vibusportlasele õpetada ankrupunkti näos muutumist (tuntud ka kui "molumatk" "*face walking*"); üks marker lühini ning teine pikal maal asuvate märklehtede jaoks. Ankrupunkti muutmist võiks kaaluda olukorras, kus pikal distantsil kasutatakse väikese tõmbetugevusega (*light bows*) vibu - see aitab sihtimisel hoida nooleotsa märklehe kesksel paigas. Algajal ei ole mõistlik kasutada erinevate kauguste jaoks erinevaid nooli.

Laskmisega seotud ülejäänud detaile käsitlevad käesoleva käsiraamatu 1. ja 6. peatükk.

8.3. Sihtimisviisid (*aiming methods*)

Sõltuvalt kogemustepagasist ning laskekaugusest võivad algajad vibusportlased kasutada erinevaid markereid (*references*) või sihtimisviise (*aiming methods*). Järgnevalt annamegi ülevaate traditsioonilise vibu kasutajate seas populaarsematest viisidest.

8.3.1. Sihtimine alateadlike markerite abil *Without Conscious References*

Üldjuhul tuntud ka kui instinktiivne (*instinctive*) (ehkki läbi ja lõhki instinktiivset sihtimist vibuspordis ei ole) või intuiitivne (*intuitive*) sihtimine. Meetod rakendab inimese loomuomast oskust esemete poole osutada ning neid millegi pihta visata (*aim and throw things*). Tajumine, märkamine, intuitsioon, kinesteetiline tajutaju ning aju oskus vahemaid kalkuleerida aitavad kõik sihtimisele kaasa. Samu oskusi kasutatakse ka pallimängudes ning paberinutsu prügikasti viskamisel. Oskus põhineb harjutamisel, katse-eksituse meetodil, vigade parandamisel ja harjutuste kordamisel. Tegemist on kõige loomulikuma ning vanema meetodiga ning just selline oskus on võimaldanud inimkonnal kasutada vibu ja noolt relvadena juba tuhandeid aastaid. Intuiitivse sihtimise olulisim aspekt on tagada, et punkt, kus nokk ja vibunöör kohtuvad, asub samal joonel juhtsilma all oleva punktiga (*the position where the nock touches the string should be precisely aligned vertically under the aiming eye*). Sellise sihtimisstiili

puhul peaks treener soovitama vibusportlasel jälgida märklehe keskpunkti või keskendumise selle võimalikult väiksele osale (*the smallest spot visible on target as focal point*). Intuitiivne sihtimine sobib kõige paremini liikuvate sihtmärkide, kiirlaskmise (*speed shooting*) ja lühemate distantside puhul.



Algaja vibusportlase jaoks on kõige lihtsam ning loomumasem õppida sihtima intuitiivselt, kuna see annab võimaluse laskmise mõnusid nautima hakata juba peale lühiajalist harjutamist.

8.3.2. Sihtimine teadlike markerite abil *With Conscious References*

Vibusportlane, kes kasutab teadlikke markereid (*conscious reference point*) peab alustama laskekauguse hindamisest ning seejärel sellest lähtudes suunama nooleotsa märklehel sobilikku punkti (*set the arrow point a related place on the target face*). On võimalik kasutada kahte erinevat sihtimisviisi:

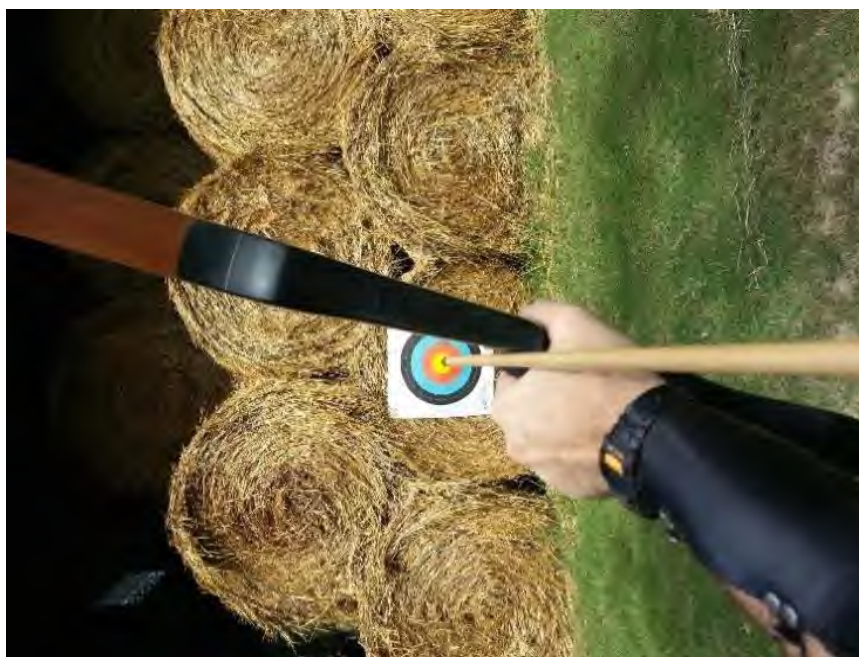
- fokuseerida pilk nooleotsale;
- hoida nooleots perifeerses nägemisalas ning fokuseerida pilk märklehe keskele.

8.3.2.1. Pilgu fokuseerimine märklauda konkreetsele punktile *Visual focus on a particular spot of the target face*

Meetodit tuntakse ka kui punktipõhine sihtimine (*Point-on Aiming Distance Method POD*). Selle meetodi puhul tuleb alustada laskekauguse määramisest olukorras, kus märklehe valitud punkti tabamiseks on täisväljatõmbel suunatud nooleots märklehe keskpunkti/soovitud sihtpunkti. Kui kõik kolm sõrme on asetatud noole alla, on vahemaa 30 või vähem meetrit. Kui kasutatakse nn "vahemere haaret" (Mediterranean string finger grip) siis 30 m või enam. (*This aiming technique is also called Point-on Aiming Distance Method, or POD. The first requirement of this aiming method is to determine the shooting distance at which, in order to hit the target's centre, the arrow point is visually positioned on centre of the target face or spot, when*

the archer is aiming at full draw. It is usually 30m or less if three string fingers are under the arrow and 30m or more with the Mediterranean string finger grip.)

Vahekauguste muutumisest (*reference distance*) lähtuvalt muudetakse noole sihtimise punkti sõltuvalt sellest, kas vibusportlane liigub märgile lähemale või kaugeneb sellest. Lühemate distantside puhul valib laskja sihtpunktiks märklehe keskpunkti all oleva punkti ning keskendub sellele. Pikemate distantside puhul valib laskja punkti, mis asub märklehe keskpunkti kohal. Sihtimisviis eeldab, et laskja keskendub konkreetselt sihtimisel väljavalitud punktile.



Laskekaugus võimaldab vibusportlasel sihtida otse märklaua keskele

Pikematel distantsidel lastes blokeerib noolevars punktipõhisel sihtimisel (*point-on distance method*) vaate märklehe keskpunktile. Positiivne on see, et laskja keskendub kõrgemal asuvale punktile ning märklehe keskpunkt ei juhi seega ta tähelepanu kõrvale nagu võib juhtuda vahemiku sihtimisel (*gap shooting*) (vt allpool).

Eeldusel, et nooleots sihitakse märklehe keskpaika või sellest veidi kõrgemale, on meetod efektiivne. Tuleb siiski meeles pidada, et kui lastakse väikese märklaua pihta näiteks 5 m kauguselt, oleks mõistlik valida käesolevas peatükis järgmisena kirjeldatav meetod. Selle meetodi puhul keskendub algaja vibusportlane märklehe keskpunktile ning tulemus on parem, kui sihtmärgi ees olevat rohututti sihtides (*the beginner focusses on the centre of the target often performs better than choosing a spot on the grass*).

8.3.2.2. Visuaalne fokuseerimine märklehe keskpunktile *Visual focus on the centre of the target face*

Meetod on tuntud ka kui vahemiku sihtimine (*Gap Shooting*) ning tähendab seda, et vibusportlane kasutab vahemikku nooleotsa ja märklehe keskpunkti vahel sihtimistoena. Sellise sihtimisviisi puhul on visuaalne fookus alati märklehe keskpunktil või sihtmärgil.



See meetod toimib hästi minimaalsetest distantsidest punktipõhise sihtimise (*POD*) jaoks sobivate distantsideni. Sellest suurematel vahemaadel katab noolevars visuaalselt märklaua keskpunkti, vahemik kaob ning vibusportlane ei saa fokuseerida märklaua keskpunktile või sihtmärgile.

8.3.3.3. Sihtimine järelhoide ajal *Aiming follow-through*

On arusaadav, et iga laskja sooviks jälgida noole lendu, kuid see mõjutab negatiivselt (*is detrimental*) sihtimisprotsessi. Ideaalis peaks vibusportlane keskenduma valitud sihtpunktile hetkeni, kui nool tabab sihtmärki.

8.4. Treeningud ja harjutused traditsioonilise vibuga *Traditional Archery Training and Practice*

Intuitiivse laskmise puhul mõjutavad lasu täpsust märkimisväärselt märklehe suurus ja kuju. Käesolevas käsiraamatus toodud standardne koolitusmeetod (*standard teaching process*) (peatükk 6) on sobilik ka algastmel traditsioonilise vibulaskmise koolitamiseks. Vibusportlase oskuste arendamisel peaks intuitiivse sihtimise puhul liikuma kergematest (lihtne fokuseerida) raskemate märklehtede poole.

Väikesed kolmemõõtmelised, erksavärvilised ning tumedal taustal asuva ühe sihtmärgiga märklehed muudavad keskendumise lihtsamaks ning aitavad laske kontsentreerida ühte punkti.

Näiteks punane õhupall või tennisepall suure tumeda paberi või kummimati taustal on väga hea esimene sihtmärk.



Sellise sihtmärgi puhul keskendub laskja automaatselt ning vaevata värvilisele keskpunktile ning see tõstab ta enesekindlust. Vibumatist on keeruline mööda lasta. Samuti aitab selline sihtmärk laske koondada (*allows easy tight grouping*).

Kõige keerulisemad on mitme erineva märklehega, konkreetse keskpunktita, mitmevärvilised või ühesuguse taustvärviga märklehed. Nad muudavad laskja ebakindlaks, mis omakorda muudab laskude ühte punkti koondamise keeruliseks (*generally produce poor grouping*).



Kolmeringiline WA märkleht vibumati serval on algaja puhul hea näide halvast märklehevalikust.

Alustage alati lihtsast märklehest ning lühikesest distantsidest, kuniks tabavustihedus (*grouping*) on hea. Seejärel lisage ükshaaval uusi faktoreid. Kui lasketehnika on muutunud stabiilseks, võib hakata muutma vahemaid. Alustage 40 cm läbimõõduga 5 m kaugusel asuvast WA märklehest. Kui laskja suudab kolme noolega tabada stabiilselt punast ringi, suurendage vahemaad 7,5 m, seejärel 10 m ning siis 12,5 m peale. 15 m ning 17,5 m vahemaa puhul peaks vibusportlane tabama sinist ringi. Alates 20 m võib vahemaid suurendada 2,5 või 5 meetri kaupa - see sõltub algaja võimekusest. 20 m, 25 m ja 30 m distantsil peaks vibusportlane suutma tabada kolme noolega musta ringi. 35 m, 40 m ja 45 m distantsilt peaks vibusportlane tabama märklaua valget ringi. Harjutust võib korrata igal aastal enne vabaõhutreeningute hooaja algust.

Keskendumisoskuse tugevdamiseks laske vibusportlasel lasta erinevatelt distantsidelt. Ühe treeningu jooksul laskedistantside varieerimine aitab arendada oskust kohandada markereid (*aiming references*) lähtuvalt laskekauguse muutumisest.

Kui vibusportlane on õppinud keskenduma erinevatel distantsidel (*control their focus at different distances*), võib hakata treeningu käigus märklaudadele lisama segavaid faktoreid - lippe, värvilisi õhupalle, linte. See õpetab paremini keskenduma, eriti tuulise ilmaga.

Liikumine köidab automaatselt tähelepanu ning sellised segajad harjutavad laskja ainult sihtmärgile keskenduma.

8.5. Traditsioonilise vibuspordi varustuse hooldamise põhitõed

8.5.1. Vibu

Traditsiooniline vibu peab aastaid hästi vastu eeldusel, et selle hooldamisel järgitakse alljärgnevat lihtsaid põhimõtteid:

- kui vibu parajasti ei kasutata, tuleks seda hoiustada horisontaalasendis jahedas ühtlase temperatuuriga ruumis. Vibunöör tuleks eemaldada.
- vibunööri pealepanemisel ning selle eemaldamisel tuleks alati kasutada selleks ette nähtud abivahendit (*stringer*).
- vibunööri pinge/kinnitustugevus (*bracing height*) peaks püsima muutumatuna. Parim viis selle saavutamiseks on hoida vibunööri keermete arvu ühesugusena. Vibunööri eemaldamisel oleks mõistlik see kas vibu külge jätta või fikseerida vibunöör silmustena. Selleks tuleb esimene vibunöörisilmus tõmmata teisest läbi ning seejärel teine silmus omakorda esimesest. Vibunööri selline fikseerimine tagab, et vibunööri pikkus püsib muutumatuna ning seega on ka vibunööri pinge alati ühesugune. Vibunööri pinget tasub aeg-ajalt siiski kontrollida - kindlasti tuleks seda teha enne võistlusi.
- kõrge temperatuur võib vibu kahjustada, seega ei või vibu jätta suvel kuuma autosse ega hoiustada seda küttekeha lähedal.
- õhku läbilaskvast materjalist kate aitab vibu turvaliselt transportida.
- pikkadel reisidel (näiteks lennukis) tasub ühes tükis olevat vibu või pikkvibu transportida plastikvutlaris. Varustus (kuni 2 pikka vutlarit vibude jaoks ning kuni neli lühemat vutlarit noolte jaoks) mahuvad ilusti suusavarustuse transportimiseks mõeldud reisikotti.
- vibunööri sõrmede asukoha muutmine lähtuvalt laskekaugusest (*string walking*) avaldab vibuõlgadele (*limbs*) ebaühtlast survet ning võib lõppkokkuvõttes vibu lõhkuda.
- traditsioonilist vibu võib kasutada vaid üks konkreetne laskja. Eriliselt ebasoovitatav on lasta vibu kasutada inimesel, kelle väljatõmbepikkus (*draw length*) erineb suures osas vibuomaniku omast.
- turvalisuse tagamiseks tuleks regulaarselt kontrollida vibu olukorda ning selle kulumisastet.

8.5.2. Nooled

Traditsioonilised nooled vajavad palju hoolt ja tähelepanu, et nad püsiksid treeningute vahel sirgete ja tervetena.

- nooli tuleks hoiustada vertikaalses asendis. Naturaalsete sulgede vahel peaks olema piisavalt ruumi, et need omavahel kokku ei puutuks (see võib neid vigastada). Ideaalis tuleks traditsioonilisi nooli hoiustada rippuvas asendis, kinnitades nooleotsa magneti külge.
- niiskeid nooli ei või jätta vibutuppe (*quiver*). Nooled tuleks kuivatada rippuvas asendis nii, et naturaalsed suled omavahel kokku ei puutu.
- naturaalsete sulgede hoiustamises seedripuidust tükikese hoidmine või seedripuidust noolevarte kasutamine aitab vältida kahjurputukaid - neile seeder ei meeldi.
- noole nokk peab vibunööriga sobima. Liialt lõdvalt kinnitatud nokk võib viia tühilasuni (*dry fire*) ning sellega pöördumatult vibu kahjustada. Liialt lõtv nokk tuleks seega asendada.

- puidust noolevarred vajavad erilist hoolt. Peale iga kasutamiskorda vaadake nooled üle ning visake kahjustada saanud nooled ära. Laskmise ajal purunev nool võib tõsiselt vigastada nii vibu kui vibukätt/käsivart.
- kui naturaalsete sulgede rootsud kipuvad laskmise ajal laskjat vigastama, võib abiks olla tilgakese liimi lisamine sulgede ette/otstesse või nokipunkti tõstmine (*raising the nocking point*).

8.5.3. Vibunöör

Õigesti hooldatud vibunöör peab kaua vastu. Vibunööri hooldamisel ja hoidmisel tuleks meeles pidada alljärgnevat:

- (dakronist) vibunööre tuleks keerete koospüsimiseks aeg-ajalt vahatada.
- vibunööri katkemise vältimiseks tuleb regulaarselt kontrollida, ega see pole kahjustada saanud. Umbes tuhatkonna lasu järel (konkreetne aeg sõltub vibunööri materjalist) tuleb vibunöör välja vahetada.
- vibunöör peab sobima konkreetsele vibule ning kindlasti tuleks järgida tootjapoolseid nõuandeid. Materjal ning keermete arv on otseselt seotud tõmbetugevuse (*draw-weight*) ja vibu ehitusega. Vibunööri valikul on oluline alati neist lähtuda.

8.6. Kokkuvõtteks

Nagu ka kõik teised vibusportlased, soovivad traditsioonilise vibuga laskjad tabada alati märklaua keskpaika. Traditsiooniline vibu esitab spetsiifilisi väljakutseid, kuid pakub laskjale vastutasuks võimalust tabada sihtmärki ilma (kõrvalise) abita. See omakorda tõstab laskja staatust "tegijate" silmis. Traditsiooniline vibu, kui vibuspordi kõige primitiivsem vorm, esitab igale vibusportlasele põneva ning oskusi nõudva väljakutse.

9. peatükk: VARUSTUS JA TREENINGVÄLJAKUD NING - PLATSID.

9.1. SISSEJUHATUS

Vibutreeningu edukaks läbiviimiseks on vaja varustust, mis peab olema kättesaadav, heas korras ning igaks tunniks ette valmistatud. Treener peab teadma, kuidas varustust ette valmistada ning kogu treeningprogrammi jooksul õigesti hooldada.

Sellele lisaks peab treener algajale vibusportlasele järk-järgult uusi treeningvahendeid tutvustama. Kandke hoolt, et te ei koormaks algajat info üle.

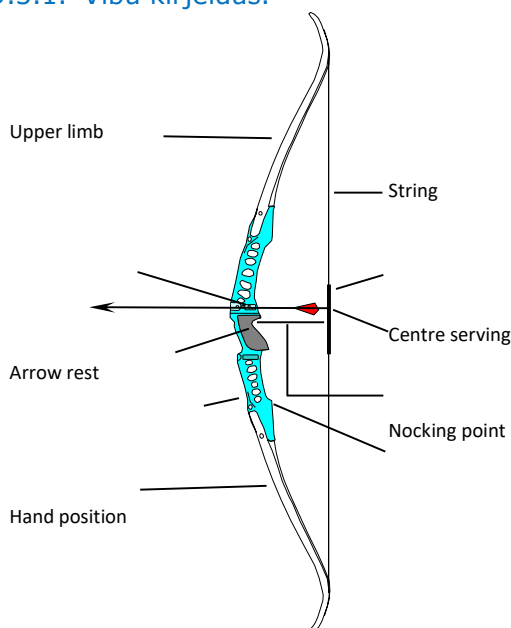
Kuna enam-vähem kindel protsent vibusportlastest on vasakukäelised, peaks umbes 20% kasutamiseks mõeldud varustusest olema sobilik vasakukäelistele ning ülejäänud varustus paremakäelistele vibusportlastele. Tõsi - mõnes riigis/mõne etnilise grupi puhul võib vasakukäeliste/paremakäeliste suhtarv olla teistsugune.

9.2. LASKEPOOLE VALIK (*SHOOTING SIDE*).

Kuna mõningatel juhtudel sõltub kasutatav varustus vibusportlase laskepoolest, tuleks enne varustuse kasutuselevõttu kindlaks määrata, kummalt küljelt algaja laseb. Laskepoole määramisel võib lähtuda nii juhtsilmast kui ka juhtkäest. Samas on oluline, et algaja vibusportlane suudaks sihtida vibukäega samal küljel oleva silmaga. See tähendab, et juhtsilma ja käsi asuvad samal küljel või vibusportlane suudab sihtimisel mittekasutatava silma sulgeda nii, et see sihtimist ei sega. Ideeliselt võib mittesihtiva silma peal kasutada ka silmasidet (vt. ka peatükk 4.2.4.1. laskepoole valik).

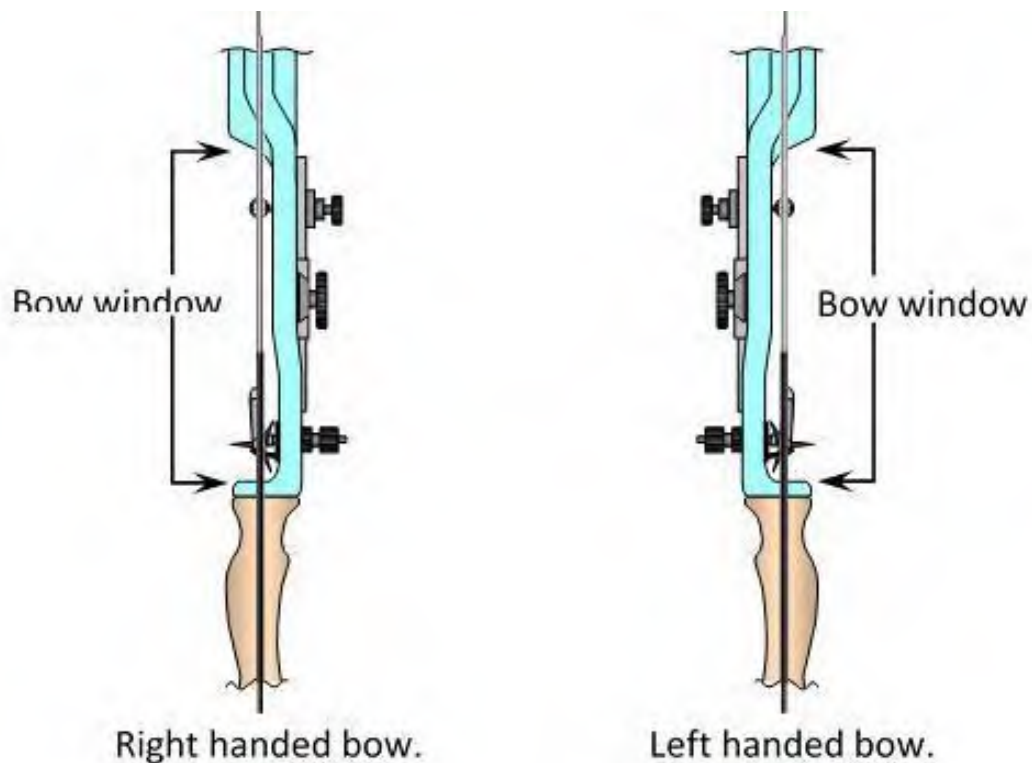
9.3. VIBU

9.3.1. Vibu kirjeldus.



Algajatele vibusportlastele vibuosade tutvustamisel soovitame kasutada alltoodud illustratsioone.

Enamuse tänapäeval algajate poolt kasutatavate vibude puhul on tegemist lahtivõetavate vastukaarvibudega (*takedown recurves*) - vibuõlad on võimalik eemaldada ning seadistada lähtuvalt sellele, kas tegemist on parema- või vasakukäelise vibusportlasega.



Käpide valmistatakse üldjuhul vibukäest lähtuvalt, ehkki mõned tootjad valmistavad ka vibusid, mida võivad kasutada nii parema- kui vasakukäelised vibusportlased. Kuigi mõlemale laskepoolele sobivatel käepidemetel on mitmeid positiivseid külgi, leidub ka negatiivseid. Näiteks võib kahe vibuaknaga käepide painduda, kuna materjalikiht kahe akna vahel on õhuke. Teine tavapärase probleem on see, et noolt on vibu keskpäigaga keeruline joondada.

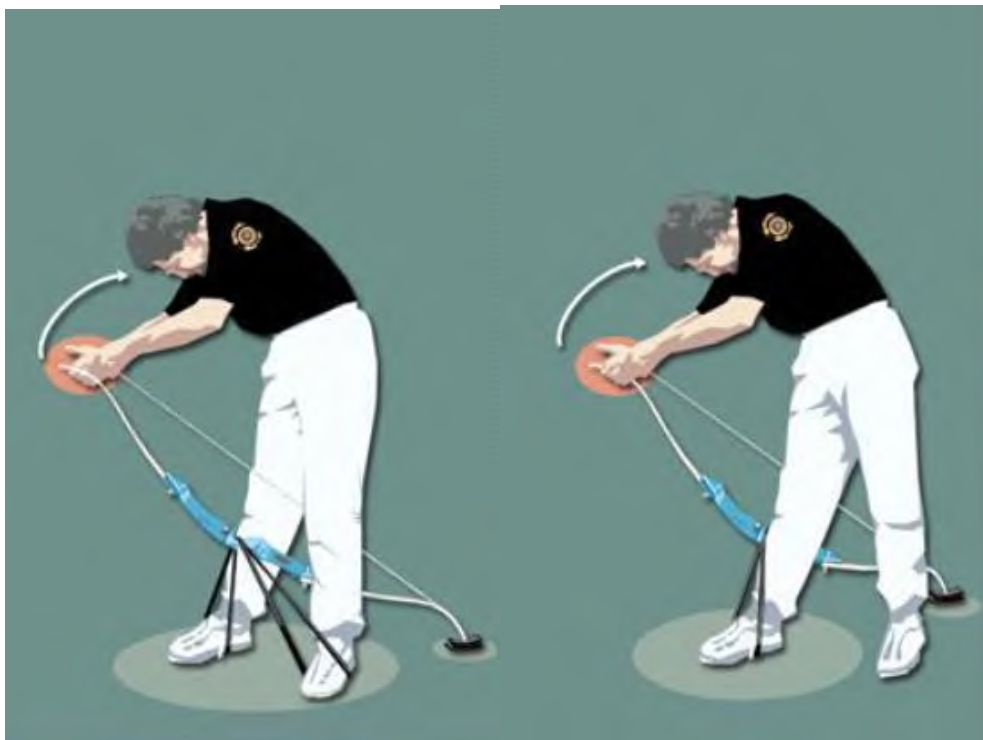
Idealis saab iga algaja vibusportlane enda kasutusse kogu treeningprogrammi või treeningtunni ajaks ühe konkreetse vibu. Siiski on täiesti aktsepteeritav, et kaks ühesuguse stiiliga algajat vibusportlast kasutavad koos sama vibu.

9.3.2. Vibu nõõristamine.

Vibu nõõristamiseks tuleks inimese ja varustuse turvalisuse tagamiseks kasutada alati nõuetekohast abivahendit. Alltoodud kõige tavalisem vibu nõõristamise abivahend on saadaval enamuses vibusportdivahendeid müüvates kauplustes.



Lihtne köiesilmus on oluliselt odavam ja mugavam abivahend ning õigesti kasutatuna (vt järgnevat pilti) ka turvaline. On oluline, et sellise nõõristamise abivahendi kasutamisel kaitstakse vastu maad toetuvat vibuõõla otsa. Väike kummiseib või vahtplastist/nahast lapp on piisavad, kaitsmaks otsa võimalike vigastuste eest.



Statsionaarsel vibuplatsil võib olemas olla ka seina või posti külge kinnitatud nn "nööriastaja" (*bow bracer*), nagu on näidatud alloleval pildil.



Vibu nööristamiseks on ka mitmeid teistsuguseid meetodeid, kuid soovime eelkirjeldatud, kui lihtsamaid ning algaja vibusportlase jaoks kõige turvalisemaid.

9.3.3. Vibu nöörivahe (*Brace height (also called string height)*).

Vibu nöörivahet mõõdetakse vibu käepideme sügavaimast kohast vibunööri või vibunööri plunserini. Vibu jaoks sobiliku vahe tagamiseks järgige tootja soovitusi. Juhul, kui tootjapoolsed soovitused puuduvad, lähtuge alljärgnevast tabelist.

vibu pikkus	kauguse varieeruvus	ideaalkaugus
64 tolli	19,7 -22,9 cm	21,5 cm
66 tolli	20,3 – 23,5cm	22 cm
68 tolli	21 – 24,1cm	22,5 cm
70 tolli	21,6 – 24,8cm	23 cm

Harjutage noori vibusportlasi regulaarselt vibu nöörivahet kontrollima. Nad peaksid jälgima, et vibunööri pikkus ei muutu, kuna eriti dakronist valmistatud vibunöörid võivad aja jooksul välja venida ja deformeeruda. Samuti võib muutuda vibunööri keerete arv, kui vibu ladustamiseks või transportimiseks vibunöör eemaldatakse.

Liiga pinges (lühike) nöör ei mõju vibule hästi, kuna piirab väljatõmmet (*power stroke*) ning vähendab seega oluliselt vibu võimsust. Kui vibunöör on liialt lõtv (pikk), muutub vibu ebastabiilseks ning suure tõenäosusega lööb vibunöör vastu vibusportlase rannet. Vibu nöörivahet saab muuta, lisades või võttes ära keerde vibunööriil. Keerete lisamine lühendab

vibunööri ning tõmbab selle rohkem pingule. Keerete vähendamine pikendab vibunööri ning vähendab selle pinget.

9.3.4. Vibu pikkus.

Vibud on erineva pikkusega. Sportvibud on enamasti 66" ja 68". Mõlemad pikkused sobivad ka algajale vibusportlasele. 66" vibu sobib vibusportlastele, kes kasutavad kuni 27,5" nooli, 68" vibu aga neile, kes kasutavad 27,5" või pikemaid nooli. Alljärgnevas tabelis on toodud vibu soovituslikud pikkused lähtuvalt algaja väljatõmbepikkusest.

Algaja väljatõmbepikkus	Vibu pikkus
Kuni 18"	48"
18" kuni 20½"	52" (või enam)
20½" kuni 23½"	62" (või enam)
23½" kuni 25½"	64" (või enam)
25½" kuni 27½"	66" (või enam)
27½" kuni 29½"	68" (or longer)
29½" kuni 31"	70" (või enam)
Enam kui 31"	72"

Kui pika väljatõmbega algajale antakse liialt lühike vibu, painduvad vibuõlad ettenähtust rohkem ning ülepinge korral võivad isegi puruneda. Ka on vibunöör sihtimise ajal teravnurga all ning võib näpistada algaja vibusportlase sõrmi, muutes vibunööri pääste ebaefektiivsemaks. Alltoodud illustratsioon näitab, milline on vibunööri nurk pika ja lühikese vibu puhul olukorras, kus väljatõmbepikkus on sama.



Juhul, kui vibu on võrreldes vibusportlase väljatõmbepikkusega liialt pikk, kannatab efektiivsus, kuna vibuõlad pole piisavalt avatud. Eelnevast tulenevalt võib nool kiiremini maha langeda. See omakorda sunnib pikematel distantsidel lastes sihiku plokki (*sight block*) kelgul (*sight rack*) allapoole nihutama ning muudab sellega sihtimise keerulisemaks.

9.3.5. Vibu väljatõmbetugevus.

Vibude väljatõmbetugevused on erinevad. Mõne vibu puhul on see muudetav ning mõne puhul fikseeritud. Igale algajale tuleks valida vibu, mis sobib tema vanuse ja füüsisega.

Alljärgnevas tabelis on välja toodud vibu soovituslik väljatõmbetugevus lähtuvalt vanuserühma ning soo keskmistest näitajatest. Samas tuleb lähtuda iga konkreetse algaja (spetsiifilistest) vajadustest:

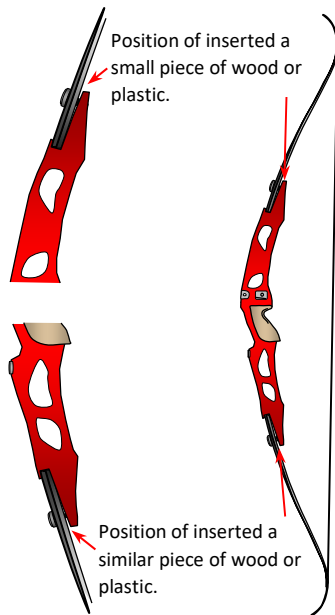
Sugu	Vanus (aastates)	Maksimaalne väljatõmbetugevus
Lapsed	6 kuni 8	Kuni 10 naela
Lapsed	8 kuni 12	Kuni 12 naela
Lapsed	12 kuni 14	12 kuni 16 naela
Poisid	12 kuni 16	14 kuni 18 naela
Tüdrukud	15 kuni 17	15 kuni 18 naela
Poisid	15 kuni 17	16 kuni 20 naela
Naised		16 kuni 20 naela
Mehed		18 kuni 22 naela

Peale mõningast harjutamist võib algaja võtta kasutusele tugevama vibu. Vibu väljatõmbetugevust võiks suurendada järk-järgult ning vibu ei võiks korraga rohkem kui 2 naela võrra tugevamaks muutuda. Alljärgnev tabel annab näpunäite, kuidas hinnata vibusportlase "vibujõudlust" (*archery strength*):

Aeg sekundites	Tegevus
1	Alustab vibu tõstmisega
2 - 7	Täielik vibu avamine
8	Vibu langetamine
9 - 10	Puhkus

Ülalnimetatud tegevusi peaks algaja vibusportlane suutma korrata ühtlases tempos kaheksa korda järjest. Juhul, kui vibusportlane suudab tegevusi korrata 10-12 korda, säilitades sealjuures õige kehaasendi, võiks te kaaluda tema vibu tugevuse 2 naela võrra tõstmist.

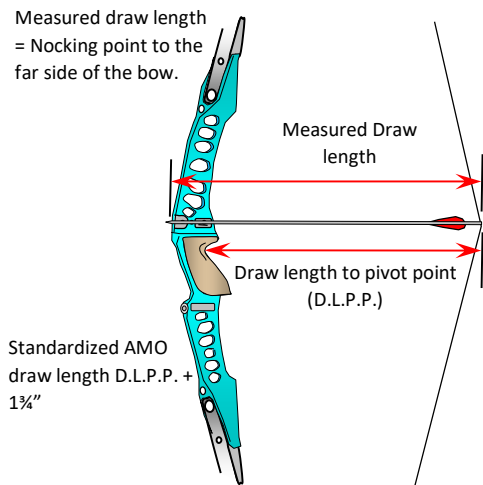
Juhul, kui vibule ei ole paigaldatud tugevuse korrigeerimise süsteemi, on siiski mõnikord võimalik vibu tugevust veidi modifitseerida. Enamusel sellistest vibudest on vibuõlad vibu käepideme külge fikseeritud jämeda kruviga (*bolt*). Vibu tugevuse muutmiseks tuleks u 1-2 mm paksune tugevast puidust või plastikust liist suruda vibuõla taskusse (*limb pocket*). Sellega muudate vibuõla ning vibu käepideme vahelist nurka.



Vibuõlgade vahelise tasakaalu säilitamiseks peab liist olema nii ülemise kui alumise tasku (*limb pocket*) puhul võrdse paksusega. Seades (plastikust või puidust) liistud korrektselt paika, muutub vibu väljatõmme tugevamaks. Kontrollige, et kasutatavad liistud ei ole liiga paksud ning et käepideme kinnituskrugi on turvalisuse tagamiseks piisavalt tugevalt kinnitatud.

Väljatõmbetugevuse arvutamine:

Reaalselt täisväljatõmbel saavutatav väljatõmbetugevus sõltub osaliselt sellest, milline on vibusportlase väljatõmbepikkus ning sellest, milline on vibuõlgadele märgitud väljatõmbetugevus. ATA (*Archery Trade Association*) kasutab vibuõlale märgitava tugevuse määramiseks standardselt 28" väljatõmme. 28" pikkune väljatõmbepikkus on tuntud ka kui väljatõmbepikkus pöördepunktini DLPP (*Draw Length to Pivot Point*) pluss 1 3/4". DLPP on vahemaa noki kaelalt (*throat of the nock*) punktini vibu käepidemel, mis asub täpselt pöördepunkti kohal (*above the pivot point of the grip*). Meetodit kirjeldab alljärgnev illustratsioon).



Juhul, kui vibusportlase väljatõmbevõime on ülal toodud standardvõimsusest väiksem, vähendatakse vibu tugevust 1 1/2-2 naela iga tolli kohta. Juhul, kui vibusportlase väljatõmbevõime on standardist suurem, suurendatakse kaalu 1 1/2-2 naela iga lisanduva tolli kohta.

9.4. Nooled.

9.4.1. Noolte kirjeldus.

Kasutage nooleosade tutvustamiseks alltoodud skeemi: nokk/noolekand, ots, suled jne. Õpetage algajatele kindlasti, kuidas nooli tuleb vigastuste vältimiseks hoida ja kaasas kanda - nooleotsad ning nokid/noolekannad võivad olla üsna teravad.



9.4.2. Noolte materjal.

Noolevars võib olla tehtud puidust, fiiberklaasist, alumiiniumist, süsinikust ning alumiiniumi-süsiniku sulamist. Kuna puidust nooled purunevad kergelt ja fiiberklaasist nooled on rasked, on algajate seas kõige populaarsemad alumiiniumist ja süsinikust nooled. Mõlemal materjalil on oma head ja vead. Alumiiniumnooli peetakse stabiilseteks ja vähem tundlikeks, samas on nad raskevõitu ning aeglased. Ka võivad nad märkauast väljatõmbamisel painduda - eriti need, mida algajad oma kergekaaluliste vibude puhul kasutavad.

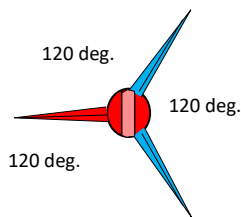
Süsiniknooled on kergemad, kiiremad ning ei paindu. Juhul, kui kasutatakse sirgeid süsinikkiude, lähevad need kergesti katki ning muutuvad ohtlikuks. Tänapäeval kasutatakse noolevarte materjalina sageli põimitud süsinikkiude ning sellised varred on väga vastupidavad. Vältige nokke/noolekandasid, mis kinnituvad süsiniknoole väliskülje ümber. Kui nool ei sobi vibu väljatõmbetugevusega, tabavad nad lenduminekul sageli noolealust või isegi vibuakent.

Pidage meeles, et süsiniknoolte kasutamisel tuleb sihtmärke mittetabanud nooled enne platsilt lahkumist kindlasti üles otsida. Katkised süsiniknooled võivad tõsiselt vigastada teisi platsi kasutatavaid sportlasi. Kui süsiniknoolel ei ole metallsisu, pole seda võimalik metallidetektoriga leida, va. juhul, kui metallist nooleots on detektori jaoks piisavalt suur.

9.4.3. Noole märgistamine / personaliseerimine:

Paljud noolevarred näevad üsna ühesugused välja, seda eriti algajate vibusportlaste puhul. Seega on oluline omada valikut nooli, mida ka algaja suudaks eristada. Tavaliselt kasutatakse iga vibusportlase jaoks unikaalse värvikombinatsiooniga sulgede ja nokkidega/noolekandadega noolekomplekti.

Tavapäraselt asub noolel 120 kraadise vahega kolm sulge (*fletchings*), juhtsulg (*cock fletching*) teistest erinevat värvi. Selline värvilahendus muudab noole ka algaja jaoks kergesti äratuntavaks.



Kasutage suuremaid naturaalsulgi (*feathers*) või plastikusulgi (*vanes*) muutmaks noole lendu aeglasemaks ja stabiilsemaks. Selliselt lastud noolt on lihtsam leida, kui see märgist mööda lendab. Sulgede/veinside soovitatav pikkus on 2 ¾" või veidi rohkem (kuni 3").

Veidi keerulisem ning aeganõudvam viis on markeerida nooli viisil, mida kutsutakse kroonimiseks (*cresting*). Selle käigus kantakse noolevarrele erinevates värvides mustrid. Unikaalsed mustrid ning värvilahendused muudavad nooled teistest selgesti eristatavaks.

9.4.4. Noole pikkus.

Alapeatükk 4.2.4.2. "Väljatõmbepikkuse ning noolepikkuse määramine" annab täpse ülevaate, kuidas leida igale vibusportlasele tema jaoks sobilik noolepikkus.

Kuna algajate vibusportlaste väljatõmbepikkus varieerub märkimisväärselt, siis on neil ohutu kasutada mõõdulõikamata nooli (*Uncut arrows*). Mõõdulõikamata nool on sageli 29 tolli või pikem. Ehkki sellised nooled ei toeta soorituse täpsust, on algajal vibusportlasel oma väljatõmbepikkusest pikema noolega ohutu lasta. Vähene paine (*arrow spine*) * ning sellest tulenev robustsus muudavad omakorda noole kasutusaja pikemaks.

(* vt järgmine alalõik seoses noolepaindega).

Pikemad vibusportlased vajavad pikemaid nooli. Mõistlik oleks kaaluda süsiniknoolte kasutamist, kuna pikad alumiiniumnooled on kergekaaluliste vibude jaoks liialt jäigad. Näiteks 32" väljatõmbe jaoks on kergeima saadaoleva paindega mudeliks 1916. Algajale sobiva piisavalt kerge väljatõmbega vibult ei lähe selline jäik nool korralikult lendu.

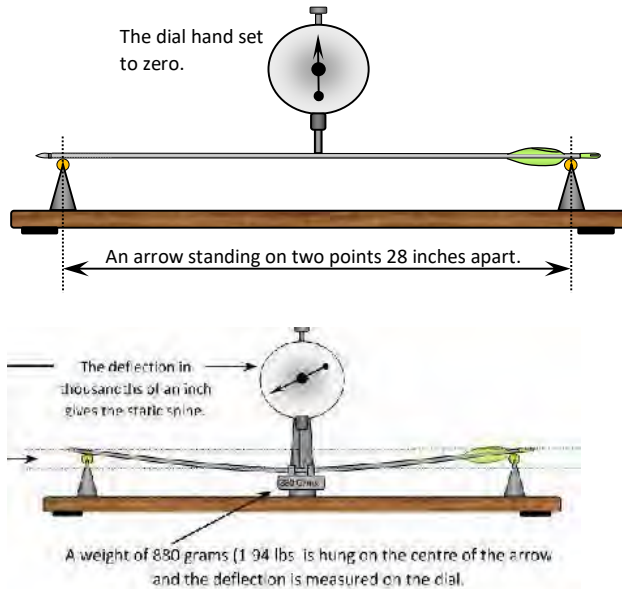
9.4.5. Noolepaine ja -suurus:

Noolevarred on erineva paindega. (Noole) paine sarnaneb oma omaduselt painduvusega. Noole painde mõõtmiseks on kaks standardsuurust:

ATA (Archery Trade Association) standard:

29" noole painde määramiseks mõõdetakse noolel välja 28 tolline vahemik ning riputatakse keskpaika 880 grammine (1.94 naela) raskus. Kaal mõõdab vahet noolevarre algasendist kinnitatud raskusega saavutatud asendini. Staatilise noolepainde mõõtu arvestatakse

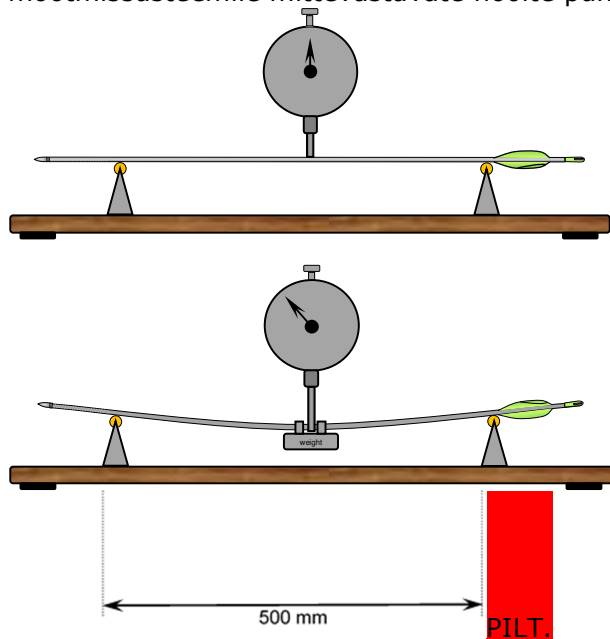
tuhandikollides, st noole, mis paindub 0,5", staatiline paine on 500 ning noole, mis paindub 0,75", staatiline paine on 750.



Tuleks meeles pidada, et ühed kergema/nõrgema paindega noolte läbipaine on mõõdetud on 26" peal. Samuti on 26" peal mõõdetud kamõnede tootjate poolt valmistatud puitnooled

Aasia nooletootja poolt kasutatav paindemõõtmismeetod:

Aasias tegutsev nooletootmisfirma kasutab meetermõõdustikku ning seega ei vasta noolele märgitud numbrid ATA süsteemile. Eelnevast tulenevalt tuleb ATA poolt kasutatavale mõõtmisüsteemile mittevastavate noolte puhul kontrollida, et valite õiged nooled.



See konkreetne Aasia nooletootja määrab noolepainde lähtuvalt sellest, kui palju peab noolevarrele survet avaldama, painutamaks seda 2 cm olukorras, kus toetuspunktid on 500 mm vahega. Tulemus märgitakse noolele (vt. allolev tabel).

Number noole-varrel	Ümber-mõõt (mm)	Painde raskus (kg)	Sirgus tolli kohta	Kaal	Noole-varre pikkus (tollides)
1100	4.44	1.9	± 0.001	5.82	28.0
1000	4.52	2.1	± 0.001	6.14	29.0
900	4.76	2.4	± 0.001	6.36	29.5
800	4.79	2.5	± 0.001	6.56	30.0
700	5.25	3.0	± 0.001	6.80	31.0
600	5.32	3.2	± 0.001	7.14	32.5
500	5.38	3.6	± 0.001	7.49	33.0
400	5.54	3.8	± 0.001	7.88	33.5
300	5.65	4.7	± 0.001	9.03	34.0

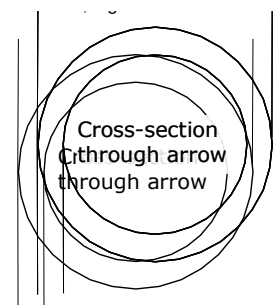
Süsiniknool ATA numbriga 1200 sobib paljudele algajatele (eeldusel, et nool on piisavalt pikk), alumiiniumnooltest sobib algajatele number 1716. Alumiiniumnoolte eristamiseks kasutatav number erineb sageli noole painde numbrist. Neist on abi hindamiseks noole suhtelist jäikust ja tugevust. Alltoodud nool on ATA 1761. Noolevarre läbimõõt on 17/64 tolli, varreseina paksus on 16tuhandikku tollist ehk 1716.

Pidage meeles, et alumiiniumnooled on jäigemad, raskemad ning aeglasemad. Ning ehkki nad on süsiniknooltega võrreldes vähem tundlikud, võivad nad pöördumatult ära painduda. 1716 nooli on võimalik kergema väljatõmbega vibudega teele saata üsna sirgjooneliselt eeldusel, et nool on mõõtu lõikamata ning u 29". 1616 nooled oleksid küll sobilikud, kuid algaja jaoks üldjuhul liialt haprad.

9.4.6. Noole kokkupanemine ning hooldamine.

9.4.6.1. Noki/noolekanna paigaldamine:

on mõistlik osta täispikkuses nooled. Pood võib teie palvel nokid/noolekannad paigutada, ent soovi korral võite seda ka ise teha. Pange nooletipule natuke liimi, asetage sellele sobiva suurusega nokk/noolekand ning liigutage veidi edasi-tagasi, et liim ühtlas-

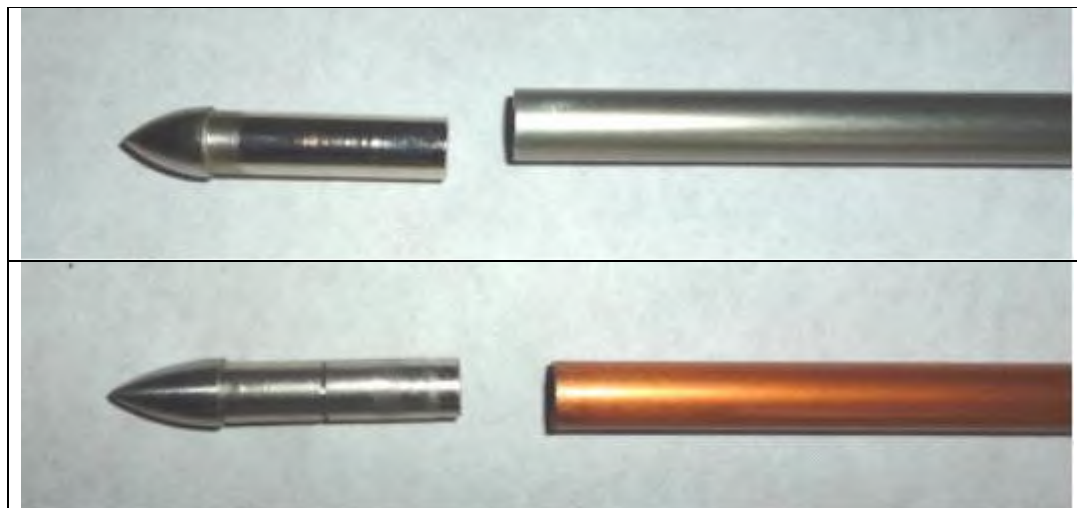


Tube diameter, e.g. 17 thousandths of an inch
 T_1
 Wall thickness e.g. 16 thousandths of an inch
 W



9.4.6.2. Nooleotsa noolevarre külge kinnitamine:

seejärel tuleb kinnitada nooleots. Teie palvel võib teha seda pood, kuid võite teha seda ka ise.



Selleks vajate väikest leegiheitjat ning liimpüstolit.



Nooleotsa näppude vahel hoides soojendage seda leegiheitjaga - kuumust on vaja minimaalselt. Kui nooleots on käeshoidmiseks liiga kuum, võib kuumus kinnitamise ajal kahjustada noolevart.



Kandke nooleotsa kinnitamiseks mõeldud pilu ümber veidi kuuma liimi ning seejärel ka noolevarre tipule. Vajutage nooleots kergelt keerates noolevarre sisse, kuniks nooleotsa serv (*shoulder*) on tihedalt vastu noolevart.



Juhul, kui ots on vaja eemaldada, soojendage otsa, mitte noolevart. Hoidke otsa näpitsate vahel ning tõmmake see kerge nõksatusega ära.



9.4.6.3. Sulgede kinnitamine:

järgnevalt on aeg kinnitada suled (*the fletchings*). Selle jaoks vajate:

- sulepressi (*fletching jig*);
- sulgi (teie valikul);
- liimi;
- atsetooni ning puhast riidetükki.

Sulepresse on erinevaid. Mõned hoiavad sulgi ükshaaval samas kui teised hoiavad kinni korraga kolme. Sulepresside näidised on näha alloleval pildil:



Sulgede paigaldamiseks kinnitage nool kõigepealt sulepressile kontrollides, et nokk/noolekand on õiges asendis. Seejärel asetage valitud suled klambri vahele. Enamusel klambritest on märgistus - näiteks väljalõige sulgede ülemiste servade joondamiseks.

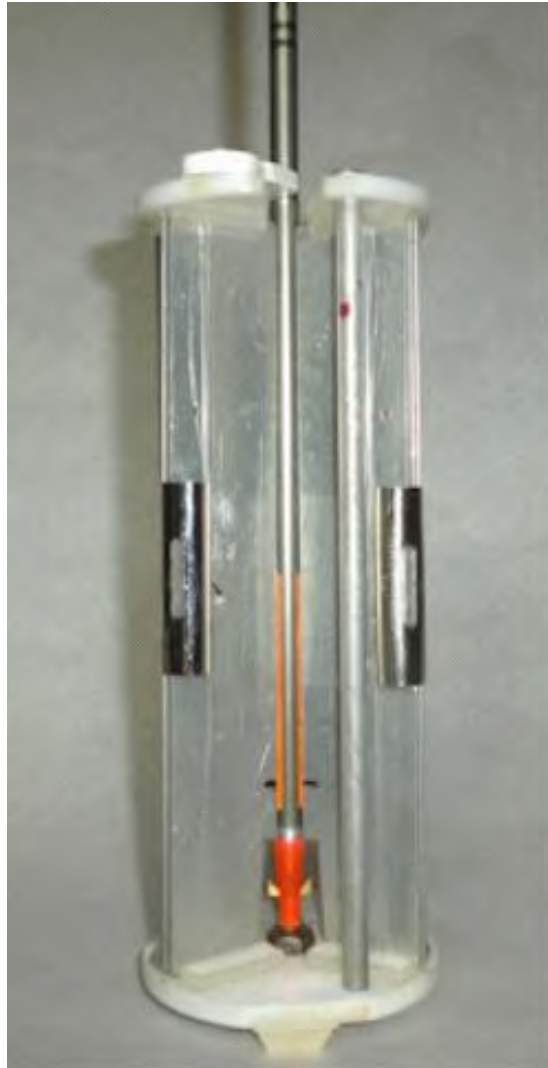
Puhastage kleebitavad servad atsetooniga niisutatud riidetükiga. Katke serv õhukese liimikihiga ning kinnitage klambrid sulepressi külge nii, et sulgede liimised servad on surutud vastu noolt.



Järgige liimi kasutamisel juhendis toodud soovitatud kuivamisaegu, võimaldamaks sulel korralikult noole külge kinnituda. Kui liim on kuivanud, eemaldage klamber ning keerake sulepressi noki/noolekanna poolset ringskaalat (*dial*) 120 kraadi võrra edasi. Korrake protseduuri, kuniks kõik suled on noole külge liimitud.

Liimimise ajal kontrollige, et juhtsulg (*cock fetch*) on nokiga/noolekannaga õigesti joondatud. Enamuse sulepresside peal on mäрге, mis näitab, millal joondus tekib.





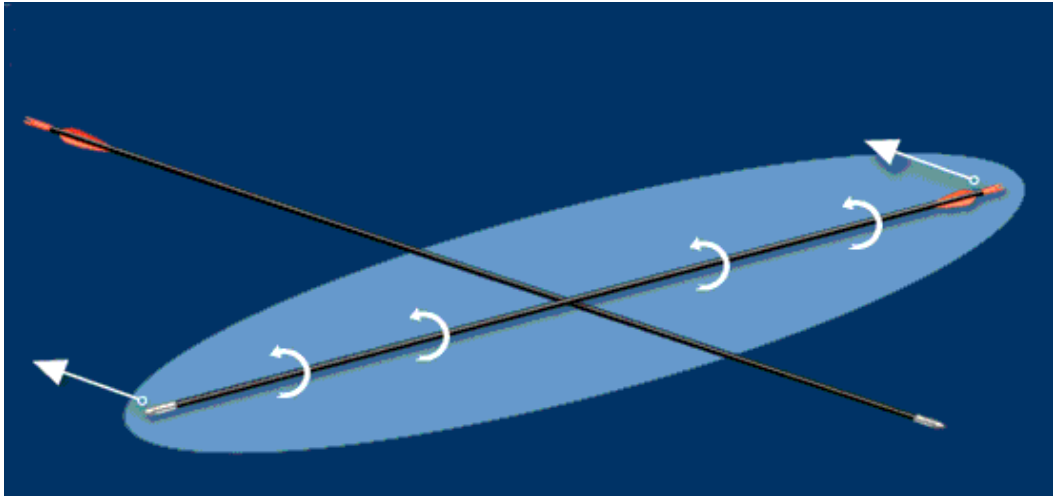
Ülaloodud sullepressipildil paigaldatakse korruga kõik kolm sulge. Taoline sullepress muudab sulgede paigaldamise oluliselt kiiremaks.

Pärast seda, kui kõik kolm sulge on kinnitatud, vajutage väikesed liimitäpid (liimilukud) noolevarrele iga sulle ette ning taha. See aitab vähendada võimalust, et märgist möödalaskmisel tulevad suled lahti ning pudenevad maha.

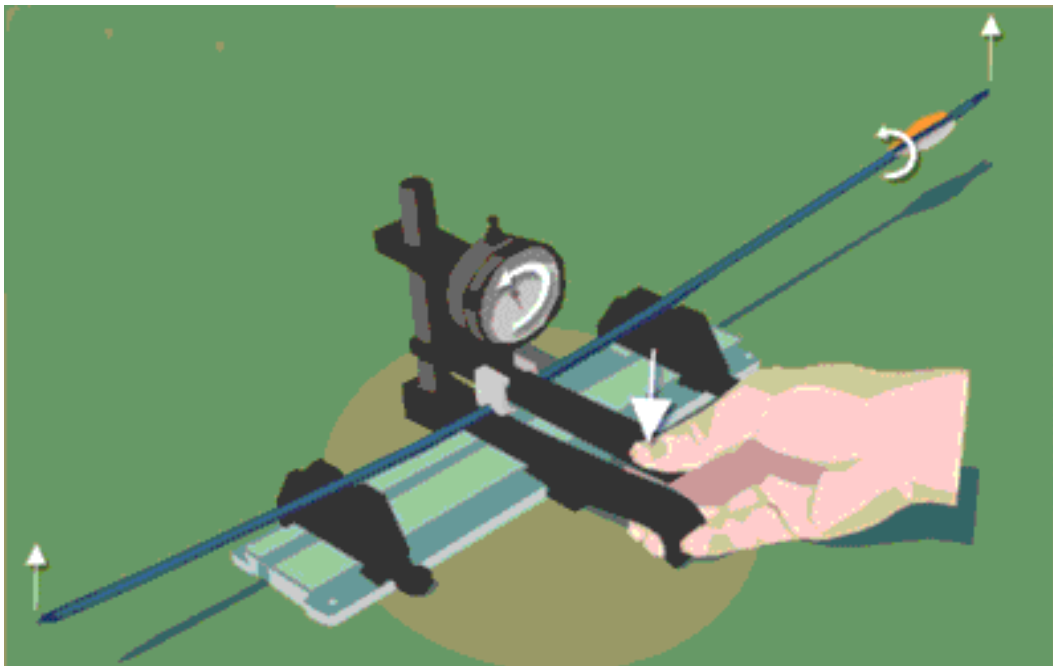


9.4.6.4. Noole sirguse kontrollimine:

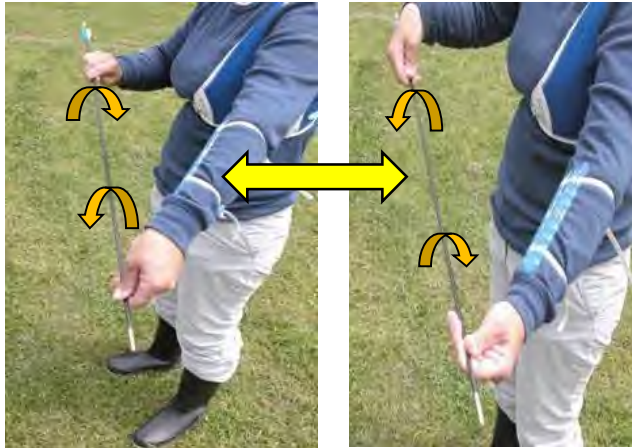
Juhul, kui tekib kahtlus, kas nool on piisavalt sirge, tuleks seda keerutada ümber teise noole. Kui nool on paindes, hakkab see võnkuma ning tõenäoliselt on kuulda vibreerivat heli.



Juhul, kui tegemist on alumiiniumist noolega, saab seda noolepainutaja abil sirgendada. Erinevad firmad pakuvad erinevaid noolepainutajaid. Süsinikust nooli sirgendada ei saa, kuna need murduvad ning hooletu käsitlemise korral võivad põhjustada vigastusi.



Süsiniknoole kahjustuste kindlakstegemiseks on abi alljärgnevast. Haarake nooletstest kinni ning keerake neid vastassuundades. Seejärel korrake liigutust vastupidises suunas. Kui nool on tõesti vigane, peaksite kuulma, kuidas süsinikkiud noole painutamise ajal üksteise vastu hõõrduvad. Juhul, kui kuulete heli, tuleks nool ära visata, kuna seda ei ole võimalik parandada. Eelkirjeldatud katse tegemisel tuleks olla väga ettevaatlik. Mõistlik oleks kanda korralikke tugevaid kindaid ning kaitseprille.



Süsiniknoolte kahjustuste kontrollimine

Tähelepanu: igal algajal vibusportlasel peaks olema kasutamiseks vähemalt kuus noolt.

9.5. Sõrmekaitsmed (TAB).

Sõrmede vibunööri hõõrumise eest kaitsmiseks kasutatakse tavaliselt sõrmekaitsmeid (*tab*). Saadaval on mitmeid erinevaid mudeleid, mille seast peab algaja vibusportlane tegevuse käigus leidma enda jaoks kõige sobivama variandi.



Erinevat tüüpi sõrmekaitsmed.

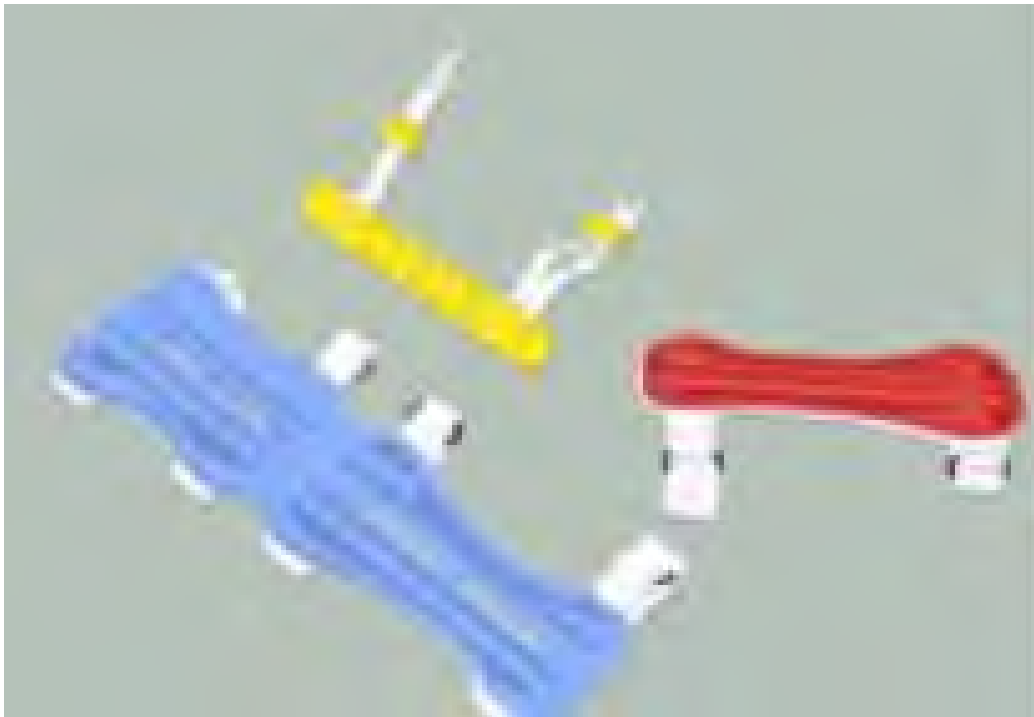
Paljud treenerid ei võita sõrmekaitsmeid alguses kasutusele põhjendusega, et nad soovivad kontrollida, kas algaja vibusportlase haakimine on õige. Sõrmekaitsete tutvustamisel tuleks vibusportlasele selgitada, et see aitab ära hoida vibunööri poolt tekitatavad marrastused ja hõõrumised. Samuti aitab sõrmekaitse kaasa sujuvamale päästele ning tagab sellega noole parema lennu ja noolte parema koondumise (*better grouping*).

Enamus algajatest alustab kõige tavalisemast ühest-kahe nahatükist valmistatud sõrmekaitsemest ning võtab seejärel kasutusele *shelf tab*, millel on sõrmede eraldajad (*finger spacer*) ning võimalik et ka peopesakate ja/või neljanda sõrme tugi (*fourth finger rest*).



9.6. KÄSIVARREKAITSE.

Käsivarrekaitse peab kindlasti algaja vibusportlase varustuse hulka kuuluma ning vigastuste vältimiseks tuleks seda alates esimestest laskudest ka kanda. Näidake õpilastele, kuidas käsivarrekaitset kasutada. Selgitage, et see on abiks olukordades, kus vibunöör vastu küünarvart tabab ning et see hoiab lohvakad riideid käevarre lähedal vibunööri liikumistrajektorilt eemal. Leidub mitmeid erinevaid kaitsmetüüpe ning algaja peaks enne lõpliku valiku langetamist proovima mitmeid erinevaid variante.



Erinevad käsivarrekaitssmed.

9.7. RANDME/SÕRME LING.

Ling aitab vibusportlasel hoida vibukätt lõdvestununa ning vältida pääste järel vibu käest mahapudenemist. Populaarsed on kaks erinevat lingutüüpi. Randmeling (*wrist ling*) kinnitatakse laskja randme külge. Sellest veelgi populaarsem on sõrmenöör (*finger sling*), mis kinnitatakse enamasti nimetissõrme ja pöidla vahele. Vibu käepideme külge kinnitatud linge WA poolt eriti ei soovitata.



Randme ling Sõrme ling



Alternatiiviks on randme-sõrme ling.

Algajatele vibusportlastele ei tasuks vibu ega sõrmelingu tutvustada enne teist treeningtundi - juba esimesel tunnil tutvustamine võib viia algaja segadusse, kuna korruga on vaja meeles pidada liiga palju erinevaid asju

Randme- ning sõrmeling peaksid olema piisavalt lõdvalt, võimaldamaks vibul lasu ajal vabalt liikuda. Samas ei või see olla liiga lõtv/pikk, kuna vastasel juhul võib vibu käest välja libiseda.



Liialt pika lingu puhul kipuvad algajad pääste ajal vibu külge klammerduma, et see käte vahelt maha ei libiseks.

9.8. NOOLEHOIDJA.

Algajad vibusportlased peaksid kasutama noolehoidjat tagamaks, et enne laskmist on nooled turvalises kohas. Saadaval on väga erinevaid noolehoidjaid, sh. vööle kinnitatavad (vt. järgnevat joonist), seljale kinnitatavad (hoiavad nooli vibusportlase pea või õla kohal), vibu käepideme külge kinnitatavad, puusataskusse mahtuvad ning maha toetatavad noolehoidjad. Algajad vibusportlased valivad tegevuse käigus endale sobiva noolehoidja. Treeninggrupis kasutamiseks on sobilikud kaks tüüpi: vööle või küljele kinnitatav noolekott ning maha toetatav noolehoidja.

Vöökotte kasutavad algajad kipuvad teisi vibusportlasi nokkidega/noolekandadega togima, kuna nad ei ole harjunud, et nende keha ümber kõlguvad teravaotsalised "pulgad". Sõltuvalt algaja riietusest, võiks kaaluda noolekoti kinnitamiseks sobiva vöörihma kasutamist. Lihtsaid vöörihma saab kohandada parema- ning vasakukäelise vibusportlase jaoks, tõstes kinnituskonksu vastavalt ümber. Vöö sobib kasutamiseks nii sise- kui välitingimustes. Taolise noolekoti kasutamine tagab, et algaja vibusportlane ei kannu märklaua juurest tagasi tulles nooli käes ning see omakorda on hea viis turvalisuse tagamiseks.

Maha toetatavate noolehoidjate puhul on sise- ja välistreeninguteks erinevad variandid. Siseruumides kasutatavatel noolehoidjatel on lame põhi, mis pörandale jälgi ei jäta ning mis on piisavalt raske hoidmaks nooli püstiasendis. Välitingimustes kasutatavatel noolehoidjatel oli põhjas metallvõi, millega oli võimalik see maha külge kinnitada, et tuul noolehoidjat ümber ei ajaks. Mõningaid õues kasutatavaid noolehoidjaid oli võimalik kasutada ka vibutoena - vibutupe peale on kinnitatud kaks kaart, mille peale saab vibu toetada. Mahatoetatavad noolehoidjad seatakse laskejoonele umbes 30 cm kaugusele vibusportlase ette. Sellistele noolehoidjate kasutamisel on viis miinust:

- vibumati juurest laskejoonele tagasi pöördudes peab vibusportlane kandma nooli käes ning see on ebaturvaline;

- noolehoidjat tuleb liigutada iga kord, kui muutub laskejoon;
- vibusportlane vajab laskejoonel rohkem ruumi;
- vibusportlane vajab kahte eraldi noolehoidjat: sise- ja välistreeninguteks;
- tagamaks seda, et nool asetatakse vibunöörile iga kord ühtmoodi, tuleb nooletupp iga kord asetada täpselt samasse kohta.

Samas näitab maha toetatav noolehoidja vibusportlasele, ta kus laskmise ajal seisma peaks. See aitab tal end joondada vibumatiga, mille pihta ta laseb. Lisaks sellele on neid lihtne valmistada ja kasutada (puudub vajadus vöö või klambrite järele).

9.9. RINNAKAITSE.

Vibutreeningutel peaks sportlane kandma riideid, mis on piisavalt tihedalt ümber ülakeha ning käsivarte. Samas ei või riietus liigutusi takistada. Kui riietus on liialt lohmakas, võib vibunöör laskmise ajal riietesse takerduda. See omakorda muudab noole lennutrajektori.

Alljärgnevatel piltidel on näha rinnakaitsme kasutamist ning lotendava varruka ümber tõmmatud riidetükki. Liialt avarad rõivatükid võib kinnitada ka teibi või (haak)nööeltega, hoidmaks neid vibunöörile ette sattumast.



Rinnakaitse.



Lihtne kummipaelast tehtud ning käsivarte ümber tõmmatud silmus.



Teip hoidmaks lotendavat varrukast vibunööri liikumistrajektorist eemal.

9.10. JALANÕUD.

Vibusport nõuab algajalt pikaajset jalulpüsimist. Sellest tulenevalt peaksid kasutatavad jalanõud toetama stabiilset seisakut ning olema mugavad ka kõndimise ajal. Tavapärased spordijalanõud on sobilikud. Ehkki enam-vähem ükski jalavari vibulaskmist ei takista, on elementaarne, et lahtise ninaga jalanõusid vibulaskmise ajal ei kanta. Vibusportlane võib kogemata astuda sihtmärki mittetabanud noolele, mis maa seest välja turritab ning see võib põhjustada märkimisväärseid vigastusi.

9.11. VIBUMATT.

(Laskmiseks) on vaja vibumatte. Tavaliselt on selle keskpunkt 130 cm (+/- 5 cm) maast. Esimeses tunnis võiks vibumati asetada veidi madalamale, et seda mittetabavad nooled liiga kaugele ei lendaks. Samuti ei ole esimeses tunnis mõistlik kasutada märklehte, kuna algaja peab keskenduma asendile mitte saavutatavale punktisummale.



Algajate jaoks asetatakse vibumati keskpunkt sageli madalamale, kui ametlikel võistlustel

Vältimaks seda, et algaja poolt lühikeselt maalt lastud nooled tagasi pörkavad, võiks vibumatiks kasutada pehmet materjali.

Täpsema info vibumattide ning nende jalgade kohta leiate juhendi "Kuidas ehitada lasketiiru" lehekülgedelt

10

ja

11

http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Documents/How_to_make_an_Archery_Range.pdf .

9.12. VIBUNÖÖR.

9.12.1. Vibunööri kirjeldus.

Vibunöör on see element, mis ühendab nii sportvibu kui ka pikkvibu kahte õla tippu. Nool asetatakse enam vähem vibunööri keskpaika, laskja tõmbab nööri pingule ning seejärel päästab. Vibunöör valmistatakse lõimedest, mis on täispikkuses mitu korda kokku põimitud ning tugevdamiseks potentsiaalsetes kulumiskohtades teise lõimega mähitud.



Vibunööre tehakse erinevatest materjalidest, kuid algajate puhul oleks mõistlik eelistada dakronit vibunööre. Laskmiseks vajaliku energiahulga tekitab ideaalselt 8lõimeline dakron, kuid lõimi võib olla ka kuni 10. Vibunööri valimisel tuleks silmas pidada, et mõned vibutootjad tühistavad oma algajatele mõeldud vibude garantii, kui vibunööriks kasutatakse mittevenivat materjali.

9.12.2. Vibunööri valmistamine.

Ükskõik, mis materjalist vibunöör valmistatakse, jääb valmistamismetoodika samaks. Tuleb kontrollida, et kasutatavate lõimede arv on materjalile sobilik, kuna mõne materjali puhul on need paksemad ning teise puhul õhemad.

Vibunööri valmistamiseks on vaja:

- rull dakronit (või muud materjali);
- servingu valmistamise materjal (enamasti pehmest materjalist keermed või kokkupõimitud nailon);
- kerijat (*string server*);
- kääre;
- 2 erivärvilist markerit;
- joonlauda

JA

- kannatlikkust;
- aega;
- hoolikust;
- soovi valmistada hea vibunöör isegi siis, kui peate kogu protsessiga uuesti otsast peale alustama.

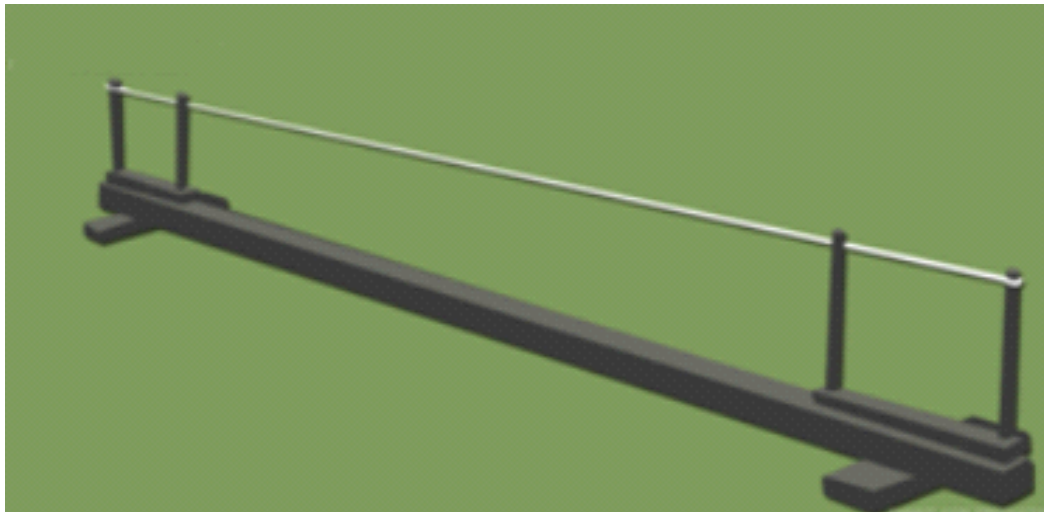
Abivahendid:

Kui teil on sobiliku pikkusega vibunöör juba olemas, on uut teha lihtsam ning loodetavasti saate õige pikkusega uue vibunööri valmis juba esimesel katsel.

Kui teil ei ole näidiseks sobiliku pikkusega vibunööri, on õige nõripikkuse arvutamiseks olemas erinevad abivahendid ja valemid, mis aitavad teil saavutada enam-vähem õige nõripikkuse. Aga sellest edaspidi.

Kui teil on näidiseks olemas õige pikkusega vibunöör:

Pöörake nõorivalmistamise raami otsaposte nii, et need asuvad ühel joonel. Sõltuvalt vibunööri pikkusest kerige lahti 10-15 keeret. Pange nõör raamile ning sättige raami nii, et vibunööri ei jääks lõtket. Ärge tõmmake vibunööri ka liialt pingule, kuna see mõjutab uue valmistatava vibunööri pikkust. Seejärel võtke vana vibunöör raami pealt ära.



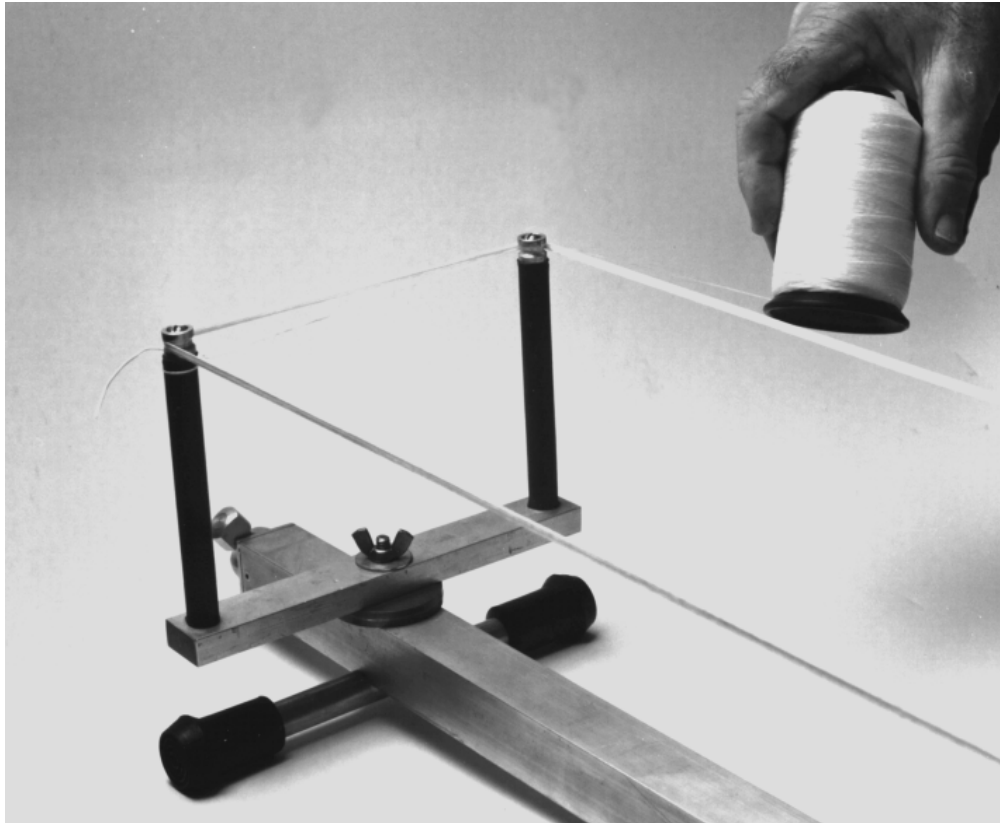
Kui teil ei ole näidiseks sobiva pikkusega vibunööri:

Sättige raami otsapostid teineteisest nii kaugemale, et nende välimiste külgede vahemaa oleks 3 1/2" (9 cm) lühem, kui vibu enda pikkus. Mõõt sõltub küll konkreetse vibu ehitusest, kuid annab valmistatavale nõorile enam-vähem õige pikkuse.

Winding the new string material:

Turn the jig ends so they are square to the line of the jig. Loosely tie one end of the string material to a string post about 2 centimetres below the groove on the post which takes the string material. Then wind the string material around the posts, keeping to the groove at the top of each post. Make sure the rotation starts by going around the post that is the nearest to the post the string material is tied to. The secret to a good, reliable string lies in the equal tension of each strand. If the tension is not equal between all strands, the string performs poorly or may even break because the pressure is held only by a few strands. As the pressure of beginner bows is always less than 25 lbs, we recommend making strings using Dacron with 8 strands.

If you are making an 8 strand string wind around the jig 4 times. For a 10 strand string, wind around the jig 5 times. Always make sure the finishing end is tied lightly to the post that is past the post to which the start of the string material was tied. This allows an overlap of the string material to be secured under the loop serving.

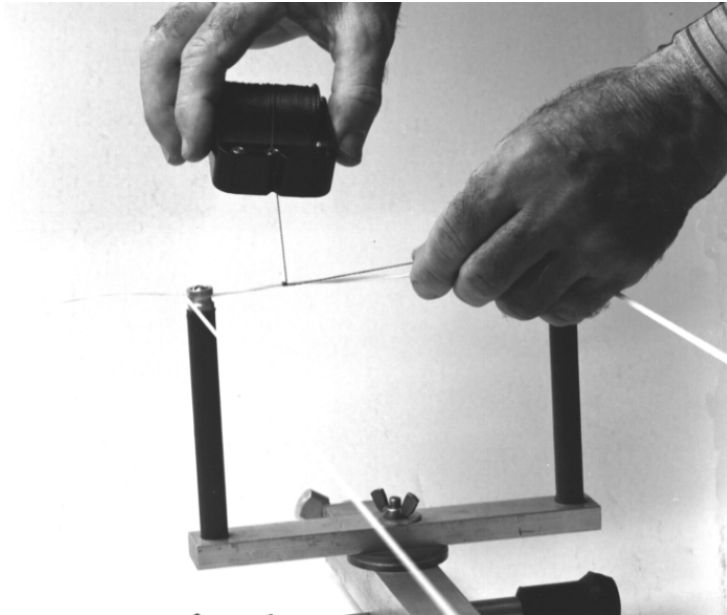


Making the first string end:

Make the first end of the string to be served the end of the jig that has the string material overlap. This will be beneficial and stop those ends coming loose as the string manufacture continues. Untie the starting end that was tied 2 centimetres down the first post and loop it round the post groove under the windings of the first string post.

Starting serving the loop:

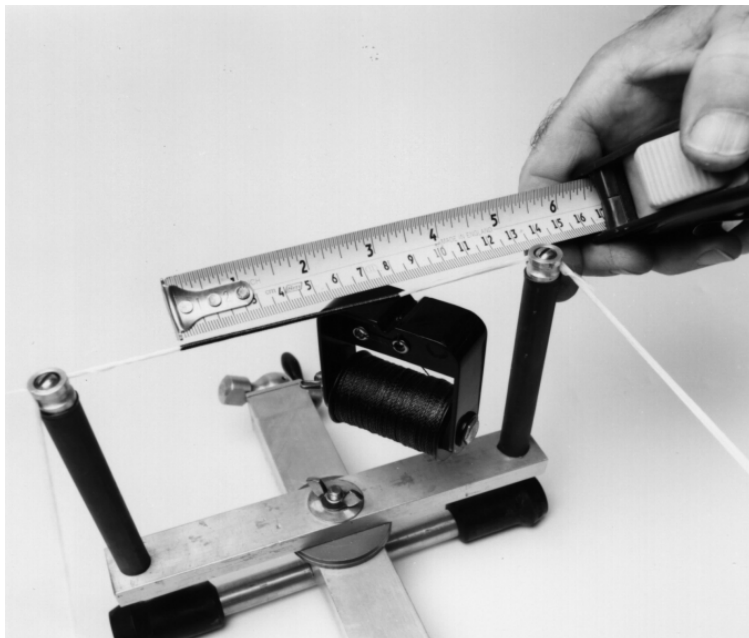
Pass the end of the serving thread through the strands of the strand that are wound around the posts and, while holding the end of the serving thread along the string strands, serve over it for approximately 1cm. At this point cut off the excess loose serving thread and continue serving until you reach the required length that suits your limb width. All servings must be wound on the string in the same direction to ensure that they will not come loose when twists are added to the string for active use. One possible system is to always serve from right to left, having the serving tool come forwards under the string. If all servings are completed this way they will all be in the same direction.



Serving the end loop

The length of serving for the loop:

How long the serving should be before it is made into a loop depends on the width of the limb over which it has to slide when stringing the bow. On most of the entry-level bows, 6 centimetres is correct for the loop on the lower limb and 8 centimetres for the upper limb. It can vary depending on the width and thickness of the limbs. Mark the end of the selected length.



The length of the serving for the loop depends on the size of the limb tip

Creating and finishing the loop:

When the correct length of serving has been reached, untie the two ends of the wound string material, then turn the string jig posts 90 degrees. Slide the string around the jig so that the served section is now around the outside post.



When the correct length of serving has been reached, turn the string jig posts and continue to serve

Line up the two ends of the serving rather than having one overlap the other. This provides for a thinner junction area of the string, which will fit nicely into the string groove in the centre of the limb ends.

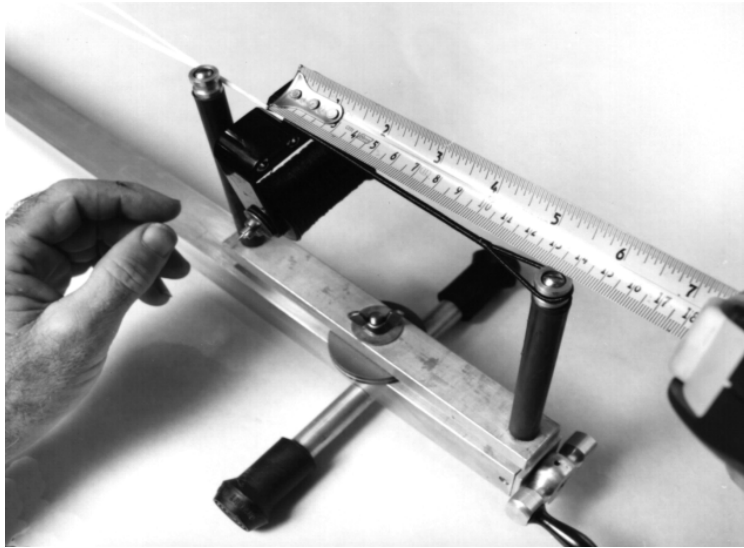
Continue serving the now-joined loop in the same direction as before. Make sure the two loose ends of the string material are held along this section and served over*. After about 6 centimetres the two loose ends should be cut off, making sure that there are at least 4 winds of serving between cutting off the first loose end and the second. This prevents the formation of a small step along the serving, which may wear and cause the serving to break during use.

(*) Because strings for entry-level bows are thin, in order to get a little more thickness under the centre serving and have a better nock pinch, you can attach the loose ends at opposite ends of the jig and have the two loose ends under the centre serving, instead of in one loop.

Serving to the correct length:

Wind the serving on to within 1 centimetre of the desired length i.e. about 10 or 12 centimetres. The exact measurement depends on the limb Recurve curvature, but it is necessary to have approximately 1cm of serving not touching the limb when the bow is at rest. Mark the end of the selected length. Keeping the tension on the serving, pull the serving tool away from the string and cut the serving thread leaving about a 40-centimetre length for finishing off the serving.

If you do not cut it, just make bigger the loop/bridge described below, in order to pass the serving tool below.

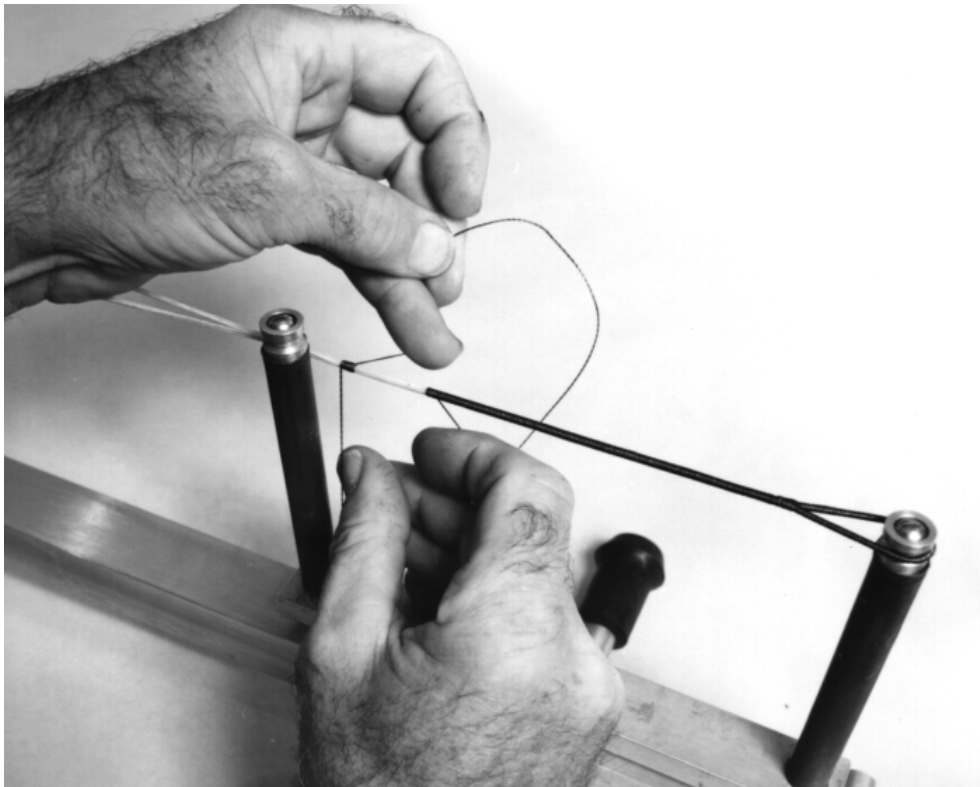


The length of the serving after the loop depends

on the limb curvature

Making a neat end to the serving:

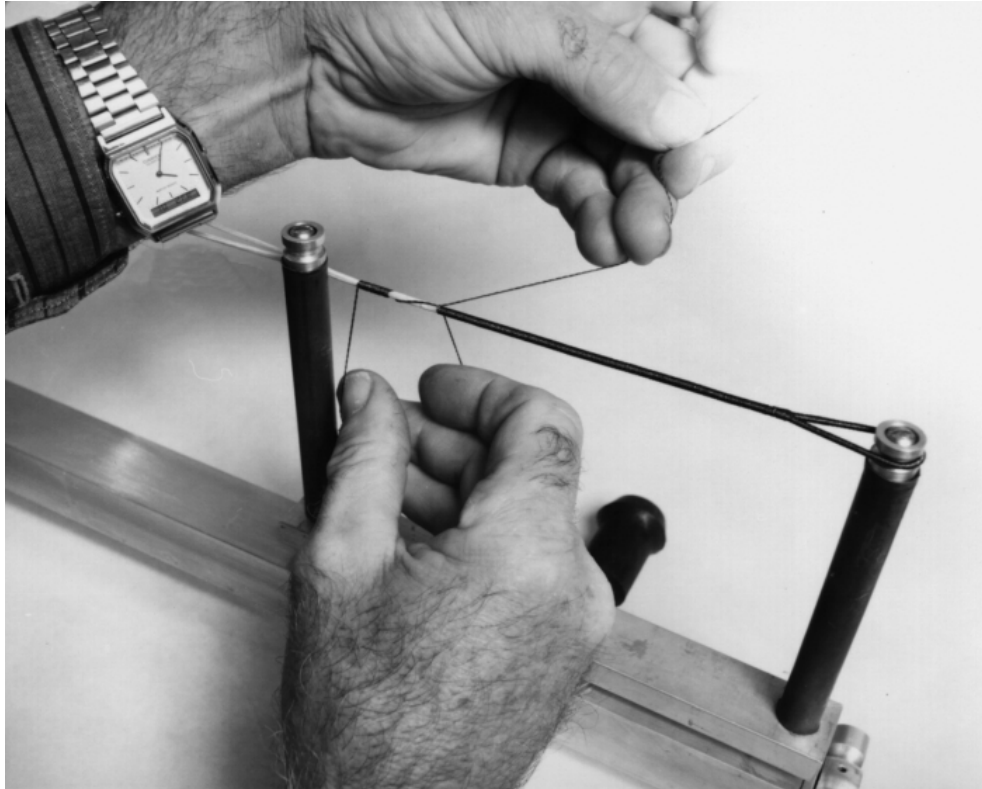
Make a loop or bridge with the tail end of the serving. Make sure that the two feet of the bridge are on opposite sides of the core of the string. Then wind the tail backwards around the string under the bridge and towards the loop end of the string.



Serving manually back through the loop (under the bridge)

Locking off the tail end:

Serve in this backward fashion for about twelve turns or until it is about 1 centimetre long. Place the tail end under the loop/bridge of serving thread just as it comes off the end of the serving already completed with the serving tool and lock it there by keeping pressure on the loop/bridge.

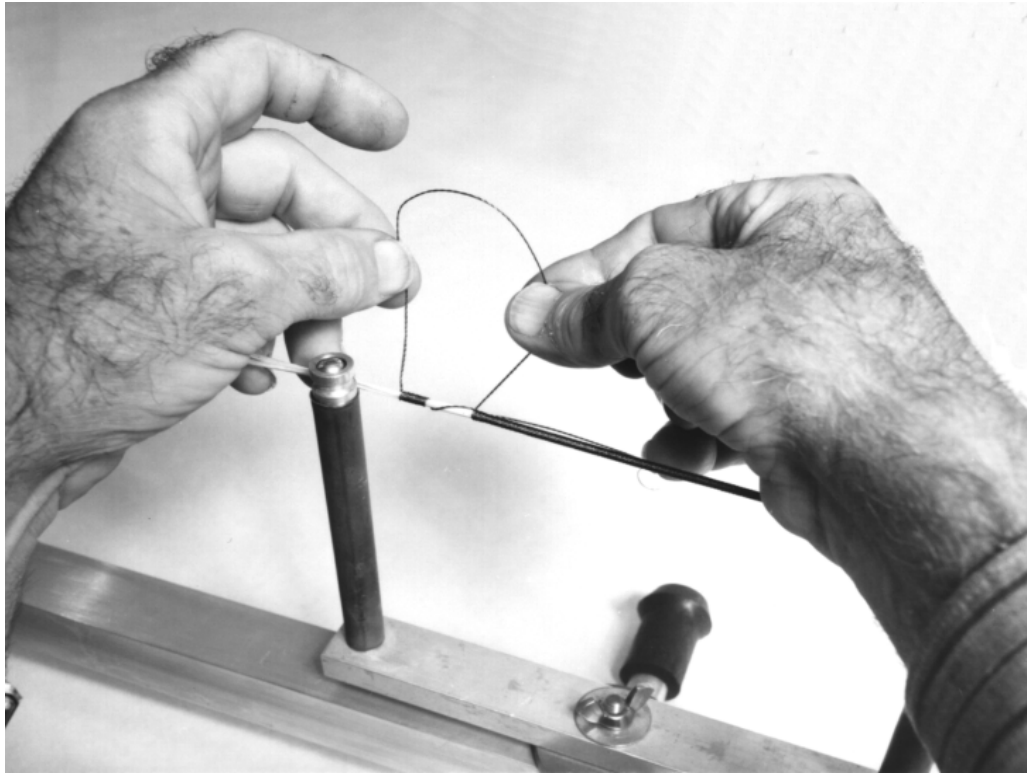


centimetre and secure the tail end

Serve back at least one

Finishing off the serving:

Once the tail end has been secured, continue on from the serving already done with the serving tool by winding the loop/bridge around the string, keeping tension on it. In this process the serving will get longer and the part that was wound through the loop/bridge will get shorter. If the part that was wound through gets longer, it has been wound in the wrong direction. To remedy this, simply unwind the serving to free the loose end again and re-wind the section through the loop/bridge in the opposite direction.



By serving the right part manually over the tail end you un-serve the left part

Pulling the end through:

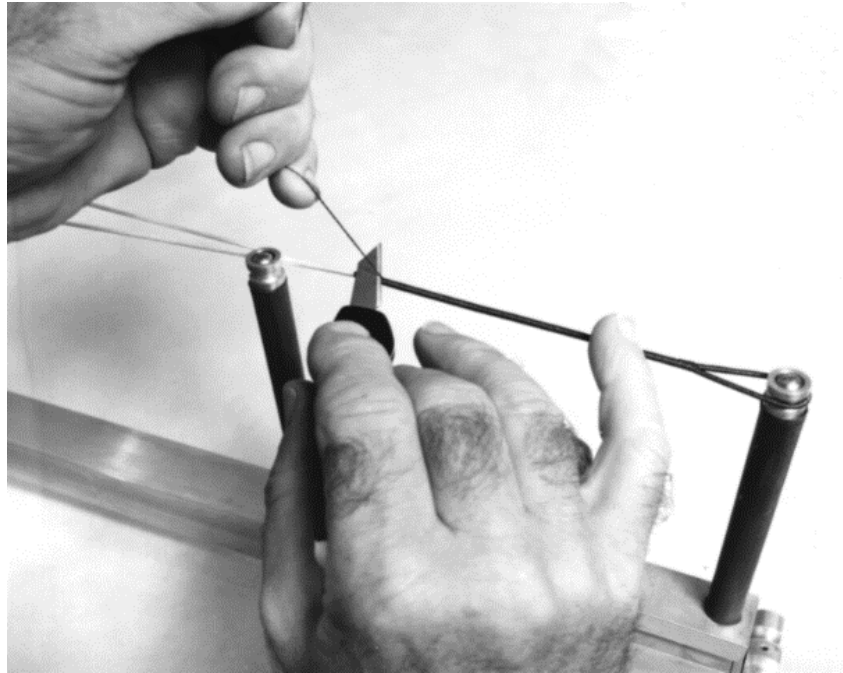
When all of the winds on the loop end have been undone, still keeping the loop tight, pull the tail end until the loop has completely gone. The thumb of the left hand or even a pencil can be used under the loop to maintain the tension whilst the tail end is being pulled through.



Locking off the end serving

Cutting off the tail end:

When the tail end has been pulled through and the serving is nice and tight the tail end can be cut off. Use a knife placed flat on the serving furthest from the loop to cut off the remaining tail, taking care not to cut the serving wound on the string



Cut off the tail end

Making the second end of the string:

When the first end of the string is complete, turn the string jig around and repeat the above steps on the other end. The loop serving must be centred between the two posts to ensure that when the loop is being formed there is no (or a very small) overlap of the ends of the serving to ensure there are no bare string fibres showing. Bear in mind that the top loop of the string must be large enough to slip over the top limb when stringing the bow.

Twisting the string in the correct direction:

When both end loops are completed, the string should be fitted to the bow so that the centre serving can be added. (It is also possible to do the centre serving on the string jig). To do this fit the top loop over the top limb and slide it down about 10 centimetres. Take hold of the loop for the lower limb and twist it for 10 to 20 turns (see next section entitled "Getting the correct Bracing Height").

Twisting the string makes the strands unified

The direction of twist shown above is the correct direction for the direction of serving shown in this document.

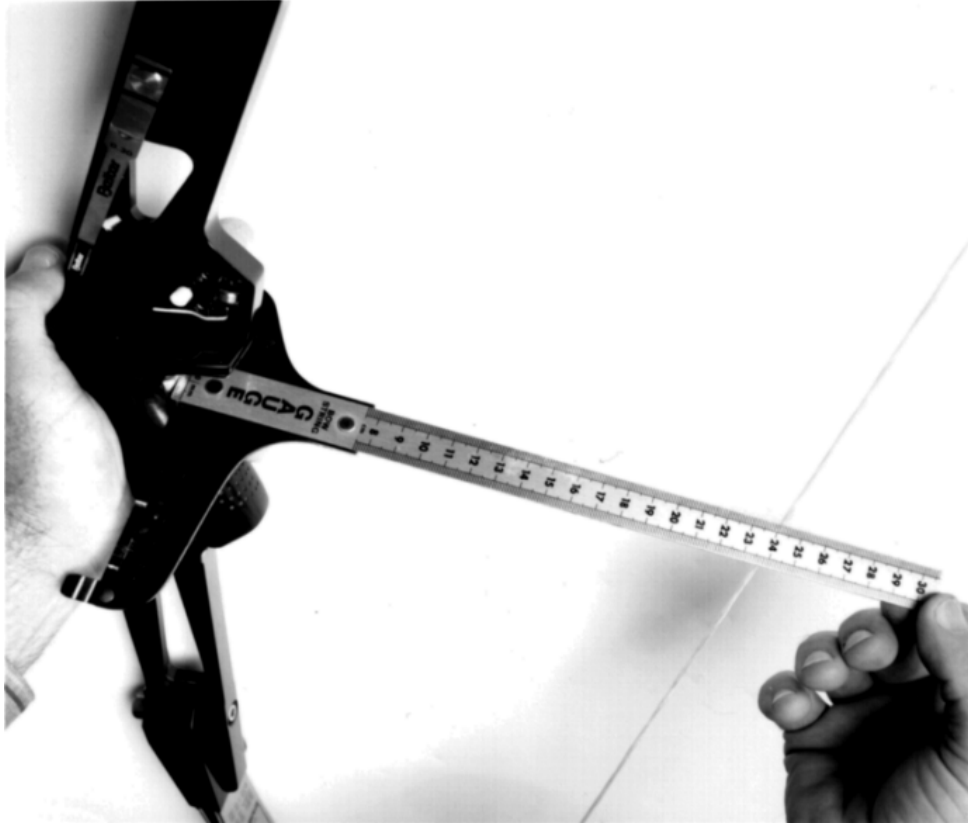
If the string is twisted in the opposite direction to the serving, the serving will possibly come loose and may move during use. All three servings must be wound on the string in the same direction.

Some people serve their strings in a different direction than shown in this document. The following diagrams may help in determining the direction the string should be twisted in relation to the serving to stop any of the servings coming loose during use.

The string shown on the right is not correct as the string has been twisted in the opposite direction to the servings.

Getting the correct bracing height:

The Brace Height is the distance between the deepest part of the bow grip and the string.



Brace height measurement

If the new string is not the correct length for a given bracing height then the length may be adjusted by adding or reducing the number of twists in the string.

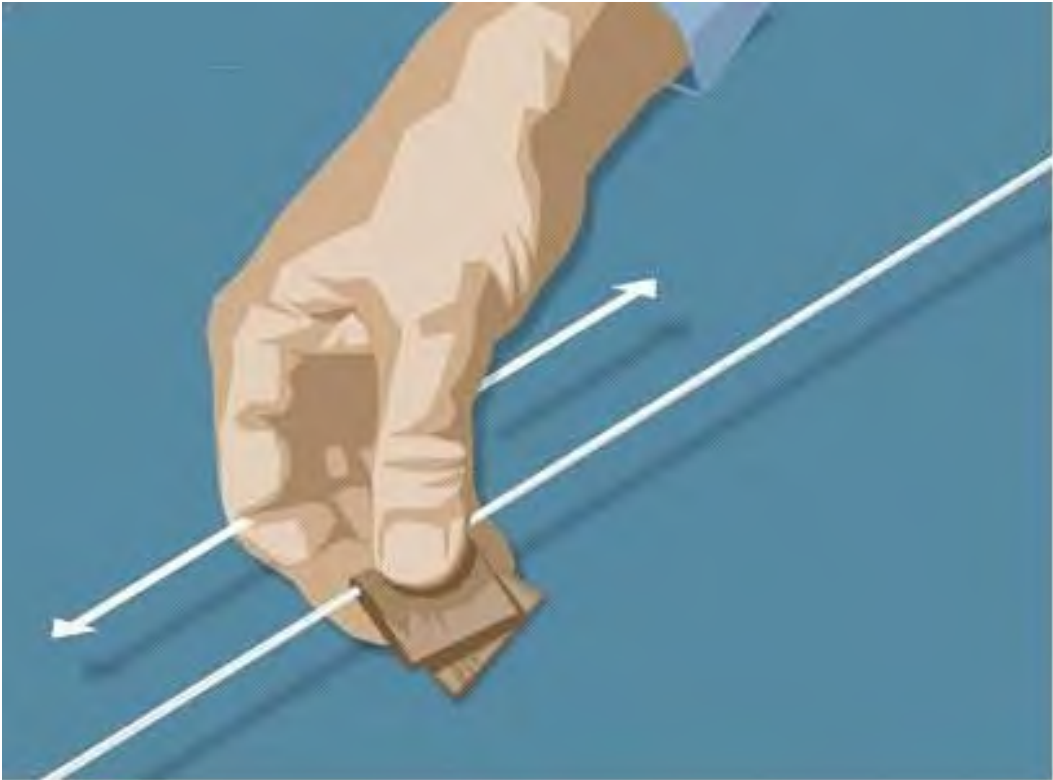
Bow Height	Acceptable range	Average brace height
64 inches	19,7 -22,9 cm	21,5 cm
66 inches	20,3 – 23,5cm	22 cm
68 inches	21 – 24,1cm	22,5 cm
70 inches	21,6 – 24,8cm	23 cm

The minimum recommended is approximately 1 full turn every 7.5 centimetres or 3 inches. While there is no maximum number of turns, remember that, the more twists in the string the longer it will take to settle to its working length. More twists also means more "springiness" in the string, resulting in decreased speed.

Bedding in the wax:

Before bedding in the wax have the brace height 3 millimetres higher than the desired final height. The bedding process increases the string's length, thus lowering the brace height. Take a piece of leather, or a Dacron strand that is also waxed and fold it around the string. Rub up and down the full length of the string to generate heat and melt the wax, bedding it into the string. Be careful not to heat the string up too much or you may damage the

strands. Most string materials do not need extra wax applied to the string before undertaking this task, but if the string material is un-waxed then a few rubs of a beeswax block on the string will be necessary before the string is rubbed with the piece of leather.



wax with a piece of leather

Rubbing in the



Or with a piece of Dacron strand

Making the centre serving:

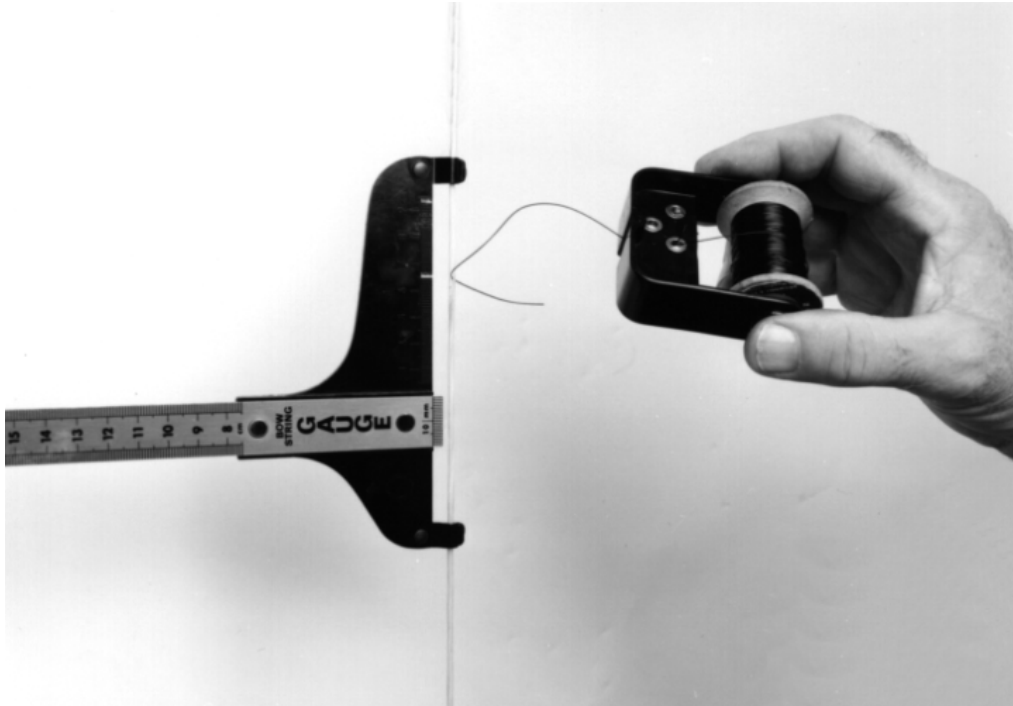
With the bracing height set to the desired height the centre serving can be applied. Choose a serving material with a diameter to give the correct fit for the size of nocks to be used.

Mark and start the serving 4 – 5 cm above the desired nocking point position to give adequate string protection. Set the bow with the top limb on the right and remember to serve in the same direction that the end loops were served, i.e. from right to left taking the serving spool over the top of the string and away from you.

Just after the tail has come out at the start of the center check the nock fit on the serving. This will save having to build up the nocking area to get a good fitting nock or having to

replace the serving because the nock is too loose or tight. See the section “Nock fit tips” further down.

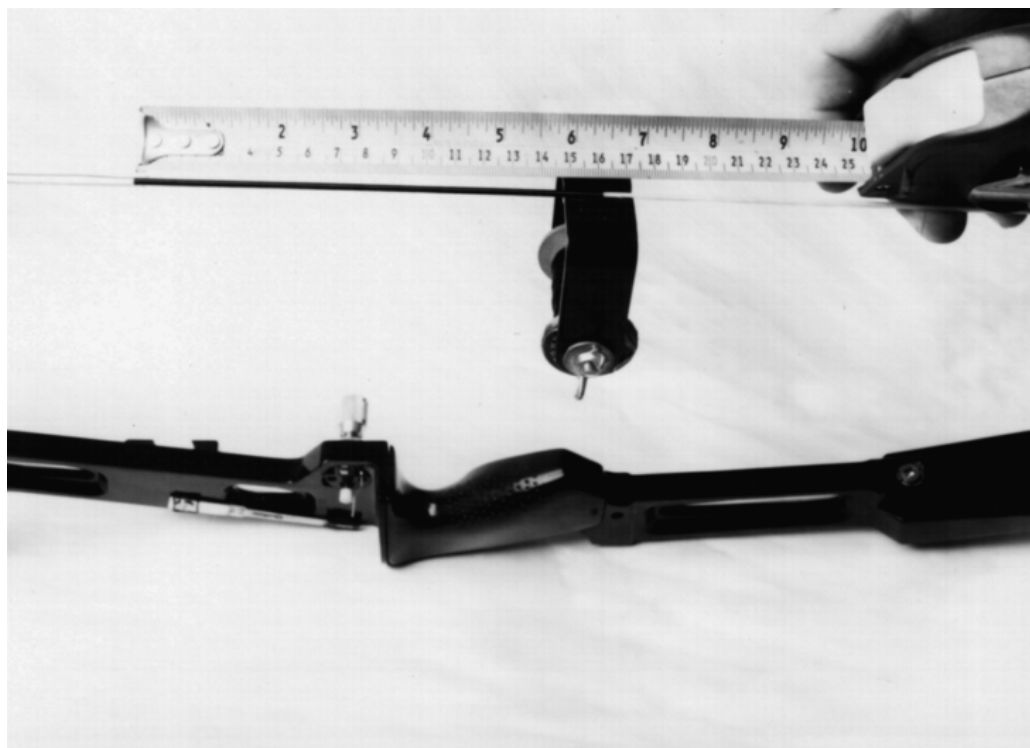
If it is a little too loose, try the nock fit on the part of the serving with the tail underneath. If that fits, simply serve over the tail. If it is still too loose, remove the serving and choose a bigger serving strand or add the required number of Dacron strands where the nock will go. If the serving is slightly too thick (which is unlikely with only 8 or 10 strands), try increasing the tension on the server. Otherwise, stop, remove the serving and choose a thinner serving strand.



Locate where the string serving will be and fix the start end of the serving material

Serving the required length.

Mark the end of the selected length. When the serving is 1 centimetre shorter than the required length, i.e. about 16 centimetres, depending on individual preference, and finish off the serving exactly the same as the top and bottom servings were finished. Remember the serving gives protection to the string should it contact the bracer during the completion of the shot.



Serving the centre to the correct length

To ensure that the centre serving on the string is running the same way as the other serving done earlier, start the serving on the right and to work toward the left, taking the serving spool over the top of the string and away from you. When the serving is 8 to 10 millimetres short of the required length, pull the required length of serving off the spool to make a loop or bridge and pass the serving device underneath. Reduce the tension of the server before unrolling the end strand. This allows it to detach easily. Make sure that there is one "foot" of the bridge on each side of the string body. Serve back toward the serving through the loop just made. This serving does not need to be tight but the spool must be turned around the string in the same direction as the serving was applied. Make sure that the loop is always kept tight otherwise the serving on the right of the loop will come loose, which will cause a problem when the string is in use.

When this reverse serving is about 8 to 10 millimetres long, about 12 turns, bring the serving on the serving spool out and trap it under the right hand side of the loop. From this point, repeat the process of "*Finishing off the serving*" through "*Cutting off the tail end*" described above.

The nock should clip onto the serving with a distinct snap. The arrow should be able to hang from the string and only come off when the string is tapped lightly with a finger.

Nock fit tips:

If the nock is too tight on the string then the central serving should be removed and remade with a thinner serving material.

If the nock is too loose the centre of the nocking point can be built up with dental floss or some other similar thread.

9.12.3. Nokipunkti paigaldamine.

Nokipunkti paikaseadmiseks tuleb kõigepealt paigaldada noolealus (sellest edaspidi) ning otsustada nokipunkti kõrgus. Vt. ka 9.11.5. "Algne nokipunkti asetus".

Mõlemale pool nokki/noolekanda peaks jääma veidi vaba ruumi.



Eriti oluline on see siis, kui laskmisel hotakse kõiki sõrmi noki/noolekanna all. See aitab vältida olukorda, kus nokipunkt surub vastu nokki/noolekanda või suisa painutab noole vertikaaltasandil alla. Nool peaks saama pöörelda, nagu näidatud all.



Nokipunktid on paremad, kui nokihoidjad (*nock-sets*), mis on vibunööri külge kinnitatavad messingust klambrid. Nokihoidjad kipuvad sõrmekaitset kulutama ning vibulaskja küünarvarre vastu minnes võivad põhjustada vigastusi.

Kontrollimine:

- peale esimesi laskesessioone mõõtke üle vibu nõõrivahe (*brace height*). Suure tõenäosusega on see vähenenud;
- kontrollige, et nokipunkt on jätkuvalt õiges asendis. Vajadusel korrigeerige seda.

9.13. PÕHIVARUSTUSE VALIMINE:

9.13.1. Nädiskomplekt.

On keeruline soovitada, millist varustust treener täpselt vajab, kuna see sõltub algajate arvust ning profiilist. Näiteks algkooli jaoks vajalik varustus sisaldab kergemaid vibusid ning pehmemaid/lühemaid nooli, kui sõjaväelastele mõeldu. Järgnevalt näide, mis sobib keskmisele vibuklubile ning mida saab modifitseerida lähtuvalt konkreetse grupi (eri)vajadustest.

12 algajatele sobivat vibu: 1 parema käe 70"/ 22#, 1 parema käe 68"/24#, 1 parema käe 68"/22#, 1 parema käe 68"/22#, 1 parema käe 68"/20#, 1 parema käe 66"/20#, 1 parema käe 66/18#, 1 parema käe 66/16#, parema käe 64"/14#, 1 parema käe 58"/16#, 1 parema käe 54"/14#, 1 vasaku käe 64"/16#, 1 vasaku käe 68"/22#.

Iga vibu juurde kuuluv lisavarustus: 3 noolealust; 1 algajale sobiv sihik, millel on tugev metallist või plastikust pikendus (kelk) (*extension*); 2 dakronist vibunööri (8-10lõimeline); 1 pikendatud klikker (*extended clicker*); 1 pikk ja kerge stabilisaator.

Vibunööri valmistamiseks ning hooldamiseks: 1 rull nõõrimaterjali (dakron); 1 rull servingumaterjali; 1 nõõrivalmistamise raam; 1 kerija; 1 vibu joonlaud (*bow square*); 1 paar nokinäpitsaid (*nocking pliers*); 1 pulk nõõrivaha; neil, kes soovivad teha nokipunktid nõõrist: 4 tosinat nokiklambrit (*nocking clamps*).

Nooled: 33" - 12 tk; 32" - 12 tk, 31" - 12 tk, 30" - 18 tk, 29" - 18 tk, 28" - 18 tk, 27" - 18 tk, 26" - 12 tk, 25" - 12 tk, 24" - 12 tk.

Noolte valmistamiseks ja hooldamiseks: 1 ühekordne sulepress; 1 suleliim; 1 tuub kiirliimi; 2komponentne epoksiidliim süsiniknoolte otste jaoks; 1 pulk liimipüstoli liimi; 6 tosinat varuveinsi (erinevad värvid); juhul, kui kasutatakse erineva suurusega nokke/noolekandasid, siis 6 tosinat nokki/noolekanda (erinevad värvid) - 2 tosinat ühe suuruse kohta; tosin nooleotsi (kui kasutatakse erineva suurusega nooleotsi, siis 4 tk suuruse kohta).

Vibusportlase jaoks vajalik varustus: 29 sõrmekaitset: 5 parema käe väikest, 2 vasaku käe väikest, 11 parema käe keskmist, 3 vasaku käe keskmist, 6 parema käe suurt, 2 vasaku käe suurt; 24 lingu: 5 väikest, 12 keskmist, 7 suurt; 6 täispikkuses käsivarrekaitset; 18 tavalist käsivarrekaitset; 24 nii parema- kui vasakukäelisele sobivat vibutuppe; 3 nii parema- kui vasakukäelisele sobivat rinnakaitset (1 tk igast suurusest).

Muu varustus: 80 cm märkleht - 15 tk; 1 komplekt kuuskantvõtmeid (*Allen wrenches*) (9 erinevat suurust); kruvikeerajad; näpitsad; teip/kleeplint; kahepoolne teip/kleeplint; möödulint; soojendaja. Soovi korral vibu tõmbetugevuse kaal - kalamehekaal (*bow scale*).

Eeltoodud vajaliku varustuse näidismekiri ei hõlma õpetamise abivahendeid, nagu peeglid, kummilindid, kummipaelad, tõmbekäe küünarnuki rakmeid jne.

9.13.2. Vibu valimine.

9.13.1. Sobilike vibuõlgade valik (eemaldatavate vibuõlgadega vibude puhul).

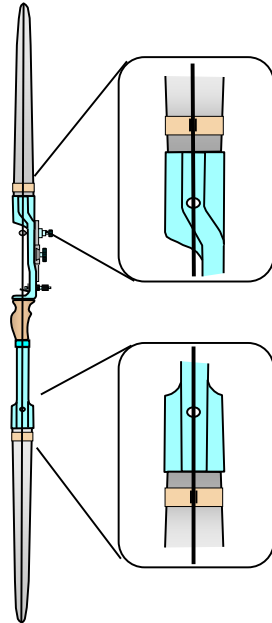
Algajate poolt kasutatavatel vibudel puudub vibuõlgade täpse kohandamise/reguleerimise süsteem. Mõnel neist on isegi vaid lihtne plastikust kinnituskoht (*simple limb receiver made of plastic*). Seega tuleks kontrollida, et vibuõlad on vibu käepideme külge korralikult kinnitatud.



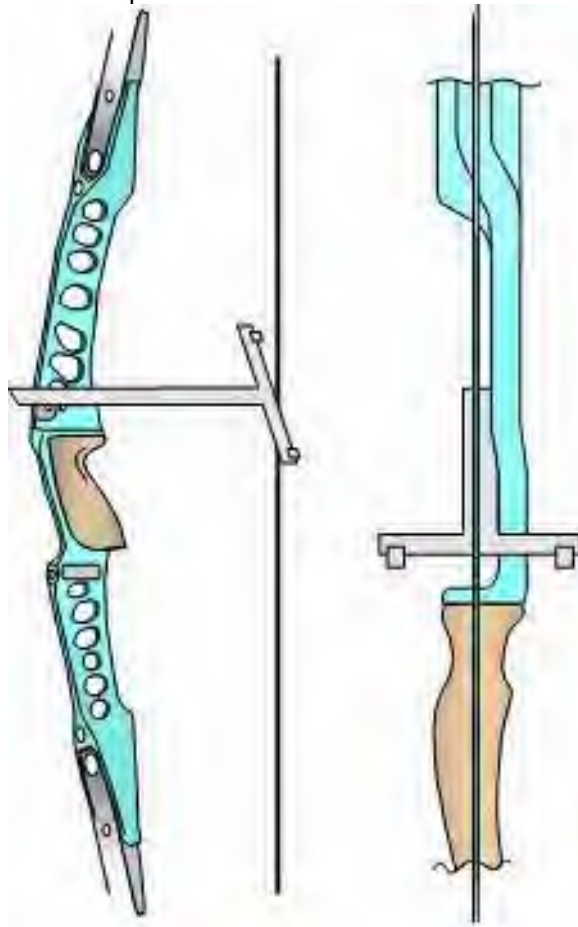
Vibuõlad peaksid liikuma võimalikult vähe.

9.13.2.2. Vibu sirgus/paine.

Asetage nõoristatud vibu vertikaalselt ning seadke end nii, et teie poole on vibu nõoripoolne külg. Visuaalselt peaks vibunöör jooksuma mõlema vibuõla ning käepideme keskelt. Kui vibunöör ei joondu samaaegselt vibuõlgade ja käepidemega on väga tõenäoline, et õlad on käepideme külge valesti kirjutatud või kusagil on mingi viga/defekt.



Alternatiivina võite kasutada järgnevat kontrollimisviisi, mis on seotud ka lasu keskmega, st. noolealus asub käepideme keskel.



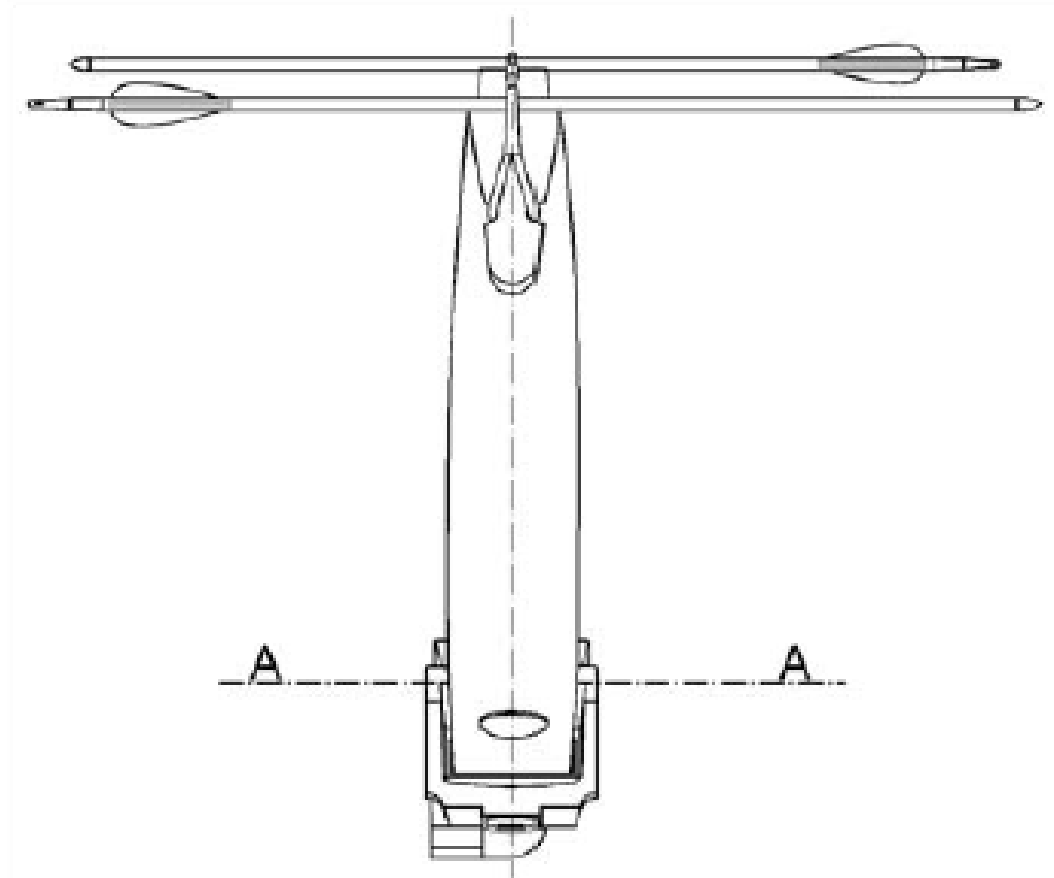
Kui vibuvinkel - joonalud (*bow square*) asetatada noole tasandil vibu akna siseküljele, peaks käepideme keskosaga joondatud vibunöör olema visuaalselt vibu akna pikema küljega paralleelne.

Mõlema testimisviisi puhul olge algajate vibude osas leebelt öeldes paindlikud (*accommodating*).

9.13.2.3. Vibuõla sirgus.

On kaks lihtsalt viisi kontrollimaks, et vibuõlad poleks väändunud:

Variant 1: suruge kaks noolt kergelt vibunööri ja vibuõla otsa vahele, nagu näidatud alloleval pildil.



Nooled peavad olema võimalikult paralleelselt.

Variant 2: vibunöör peab jooksuma vibuõlal olevast nõrisoonest läbi sümmeetriliselt (vt. allolev pilt).



Mõlemad testimisvariandid võivad anda vale tulemuse, kui vibuõlad liiguvad vibu käepidemel küljelt küljele. Enamuse algajate poolt kasutatavate vibude puhul ärge lootke ideaalseid tulemusi.

Algajate poolt kasutatava vibu väändunud õla saab sirgendada, kasutades alljärgnevat protsessi:

1. kontrollige, mis suunas vibuõlga sirgendada tuleb. Seejärel võtke õlg vibu küljest ära;

2. leotage vibuõlga täisulatuses kuumas vees vähemalt 5 minutit;
3. kasutades kindaid või riidetükke, võtke vibuõlg veest välja ja väänake paindega vastassuunda;
4. hoidke vastassuunda väänatud vibuõlga külma jooksva vee all vähemalt 30 sekundit;
5. hõõruge jahtumise ajal riidetükiga;
6. kinnitage vibuõlg käepideme külge tagasi;
7. asetage kontrollimiseks uuesti nõör peale.

Tõenäoliselt peate kogu protsessi mõned korrad kordama enne, kui saate vibuõla sirgeks.

9.13.2.4. Vibunööri küljesuunaline vastupanu (**resistance**).

Kui te ei suuda valida mitme erineva ühesuguse pikkuse ja väljatõmbetugevusega vibumudeli vahel, võite otsuse langetamiseks kasutada alljärgnevat võrdlust.



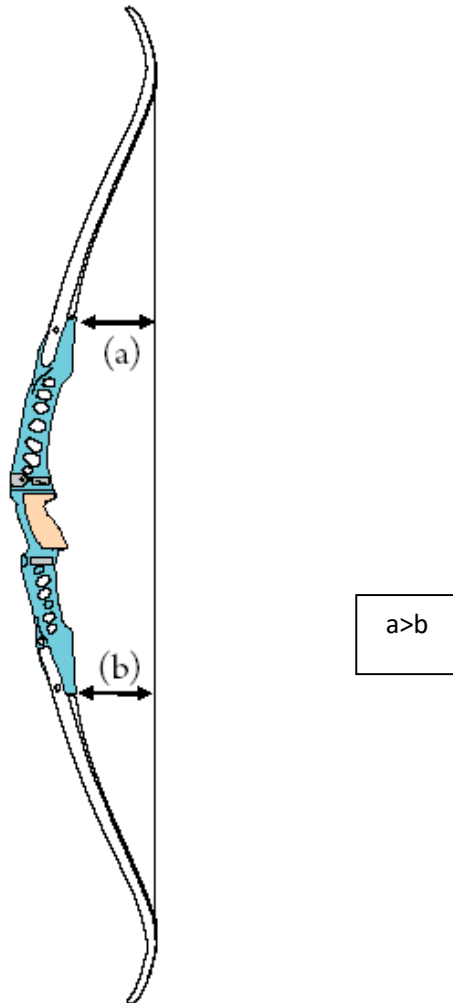
Blokeerige käepide ning liigutage vibunööri üles-alla. Peaksite eelistama mudelit, mille vertikaalne vastupanu on kõige parem. See võimaldab algajal nooli vertikaalselt paremini grupeerida, kuna on vibukäe surve ning nõõrihaakimise osas vähem tundlik.

9.13.2.5. Tiller

Vibu efektiivseks toimimiseks peavad mõlemad vibuõlgad töötama võrdselt koos. Noole lenduminekul:

- kui ülemine vibuõlg on alumisest eespool, osutab nooleots alla;
- kui alumine vibuõlg on ülemisest eespool, osutab nooleots üles. Mõlemal juhul nool "mängib" (*porpoise*).

Et mõlemad vibuõlgad oleksid sünkroonis, teevad vibutootjad enamasti alumise vibuõla ülemisest veidi raskema. See kaalu erinevus moonutab vibu sümmeetrilisust (*geometry of the bow*), nagu näidatud alloleval illustratsioonil.

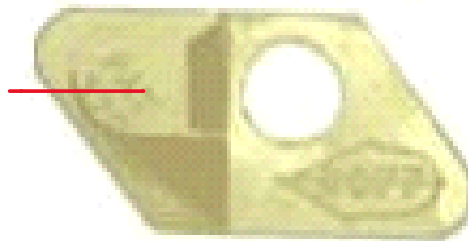


Erinevus tuleneb sellest, et kuna vibukäsi ning vibunööri haakimine on vibu keskmest allpool (seda eriti juhul, kui kolme sõrme hoitakse noole all), avaldab laskja vibu alumisele osale rohkem survet. Seega langeb alumisele õlale suurem koormus kui ülemisele ning ta peab kaugemale tagasi liikuma. See on ka üks kõrge nokipunkti põhjuseid (et vähendada survet alumisele vibuõlale ning suurendada survet ülemisele). Pikema vahemaa läbimiseks peab alumine vibuõlg liikuma algpositsioonile tagasi kiiremini, kui ülemine vibuõlg. Vibu puhul, kus üks sõrm on noole kohal ning kaks sõrme selle all, on normaalne vahemaa kauguse a) ning kauguse b) vahel veidi vähem kui 0,5 cm .

Esimene väljakutse algaja vibusportlase vibu külge tilleri paigaldamisel on see, et sama vibu võivad kasutada erineva tõmbekäe sõrmede asetusega (3 sõrme nokist/noolekannast u 4 cm võrra allpool, 3 sõrme täpselt noki/noolekanna all, 1 sõrm noki/noolekanna kohal ning 2 selle all) vibulaskjad. Kompromissina tuleks paigaldada tiller kõrgemale, kui tootja on soovitanud: vahema a) peaks olema umbes 3/4 suurem, kui vahema b). Järgmine väljakutse algajate poolt kasutatavate vibude puhul on see, et enamasti ei ole tillerit võimalik reguleerida. Seega kasutage originaalvarianti ning seadke nokipunkt (noki/noolekanna alumine osa) umbes 1 cm kõrgusele ava (*square*) kohale. Nokipunkti kõrguse teemat on täpsemalt käsitletud alapeatükis 9.11.5.

9.13.3. Noolealuse valimine ning paigaldamine.

Saadaval on mitmeid erinevaid noolealuse mudeleid. Algajale vibusportlasele sobib paremini plastikust noolealus, kuna see on metallist noolealustega võrreldes vähem tundlik.



Populaarne ja hea alusetüüp.

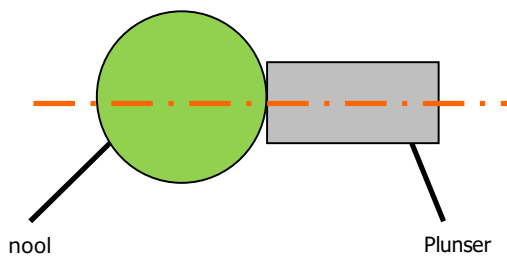
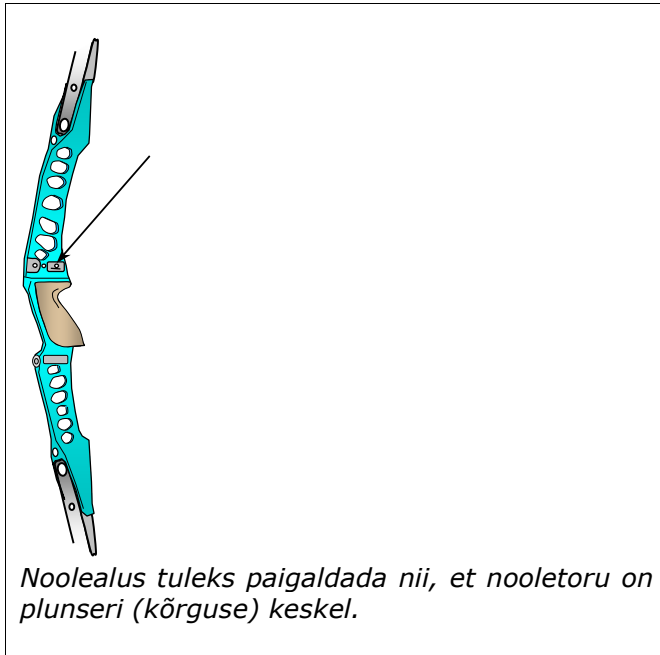
Sellise noolealuse eluea pikendamiseks lõigake kumer osa punase joone kohalt ära.

Tumedast kummilaadsest plastikust valmistatud jahitüüpi noolealused (*hunting-type rests*) on vastupidavamad, kuid enamasti hõõruvad nooled vastu neid ning mõne aja pärast tekivad sulgedele märgid või need on katki.

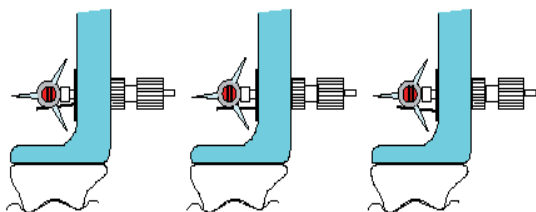


Kuna enamusel algajatele mõeldud vibudel ei ole plunserit, peab noolealusel olema külje peal noole eraldaja (*lateral spacer for the arrow*). Kui kasutatakse noolealust koos plunseriga tuleb kontrollida, et noolealusel olev ava oleks paigaldamise ajal kohakuti vibu käepidemes

oleva vastava avaga. Kui need avad ei ole joondatud, võib noolealus tegutseda plunseri vastandjõuna ning hävitada sellega plunseri efekti.



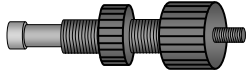
Kui otsustate kasutada lainelist alust (*flipper rest*) või ükskõik millist plastikust alust, millel on sirge/horisontaalne pind noole hoidmiseks kontrollige, et noolealuse tugivars (*arrow rest arm*) ei kaldu allapoole vibust eemale. Juhul, kui see nii on, võib nool väljatõmbe ajal toelt alla libiseda ning pudeneda nooletoelt maha.



Noolealuse tugi peaks kalduma kergelt vibu poole. See aitab hoida väljatõmbe ajal noolt plunseri vastas.

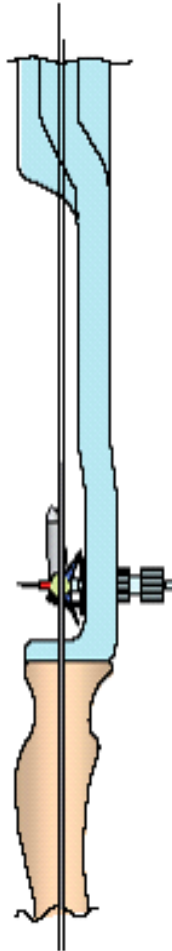
9.13.4. Plunser.

Plunser sobitub vibu käepidemesse, võimaldades noolel toetuda oma peenikese otsa vastu, mis toimib amortisaatorina. Kui vibu käepide võimaldab plunseri paigaldamist, kasutage võimalust, kuna see võib aidata noolel paremini lennata.



Plunseri õige paigaldamise juhendi leiate WA 2 käsiraamatust. Algaja poolt kasutataval vibul püüdke plunser seada nii, et :

- sisemise vedru surve on keskmiselt jäik;
- plunseri ots on seatud nii, et noolevars on vibu keskel. Algaja poolt kasutatava vibu puhul on noolevars selles punktis veidi väljapool (paremakäelise laskja puhul vasakul).

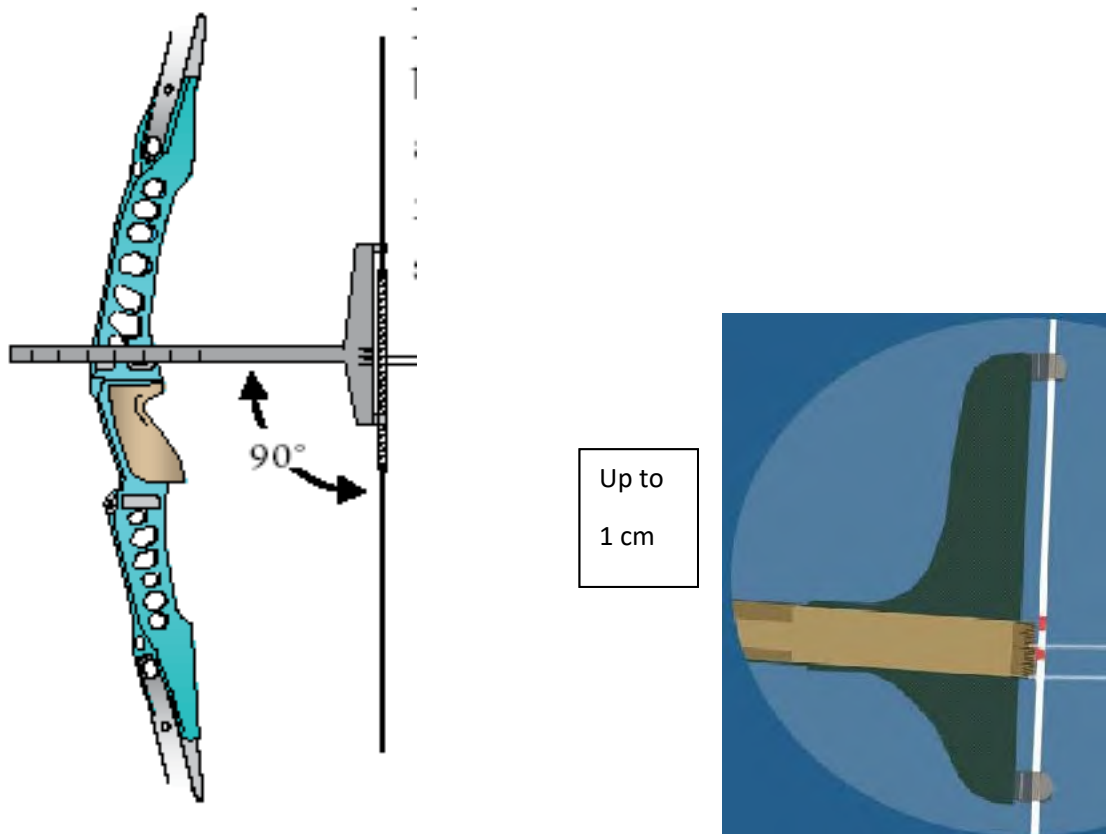


9.13.5. Nokipunkti algseadistus.

Kasutage vibuvinklit (vibu joonlauda) (*bow square*) (tuntud ka kui vibunööri/vibu mõõdik - *string/bow gauge*) ning kinnitage see vibunööri külge nii, et see toetub kergelt noolealusele. Noki alumine osa peaks olema vinkli (*square*) kohal koos noolealuse toega:

- umbes 10 mm kõrgemal, kui ei kasutata sihikut. Vibulaskja kolm sõrme on sellisel juhul umbes 4 cm nokist/noolekannast allpool;
- 5-6 mm kõrgemal, kui väljatõmbel on üks sõrm noki/noolekana kohal ning kaks sõrme selle all.

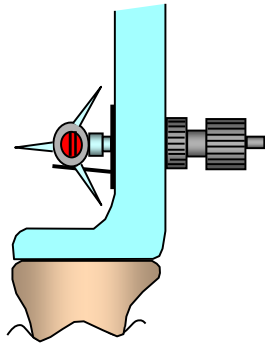
Kui vibu kasutavad mitmed erineva sõrmede asetusega õpilased, on mõistlikum kasutada vibunööri 10 mm kõrgust kõrgemat nokipunkti või keskmist 8 mm kõrgust nokipunkti. Sellise asetusega möödub noolevars noolealusest ülevalt poolt vähendades sellega võimalust, et suled tabavad alust ning põhjustavad sellega noole ebastabiilse liikumise.



9.13.6. Noole valimine.

Alapeatükis 9.3. andsime mitmeid soovitusi, kuidas valida noole materjali, painet, pikkust ja nokki/noolekanda. Nüüd mõned sõnad sulgede kohta.

Suuremate sulgede puhul võib tekkida probleem, kuidas need noole lennu algstaadiumis noolealusest või vibu käepideme vertikaalsest osalt mööda mahuvad. Samas väiksemad suled võivad mitte tagada noole lennu piisavat stabiilsust.



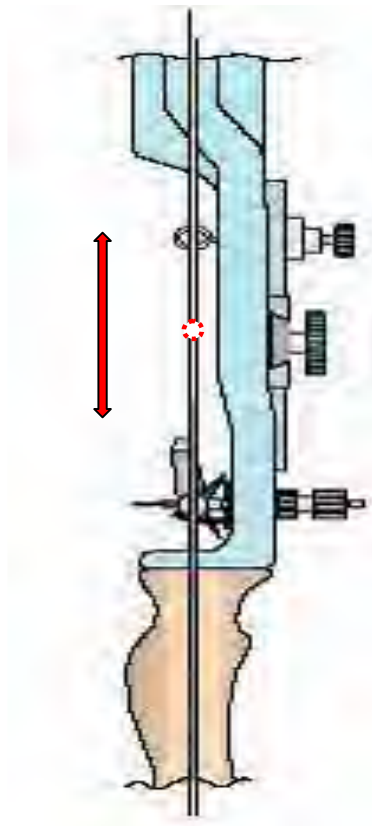
On mõistlikum kasutada standardsuursi:

- pikkus 2 3/4" või veidi pikemad (kuni 3");
- kõrgus 1/2".

Tähelepanu: suured ja värvikirevad suled muudavad sihtmärgist mööda lennanud ning rohu sisse maandunud noolte leidmise oluliselt lihtsamaks.

9.13.7. Sihiku paikaseadmine.

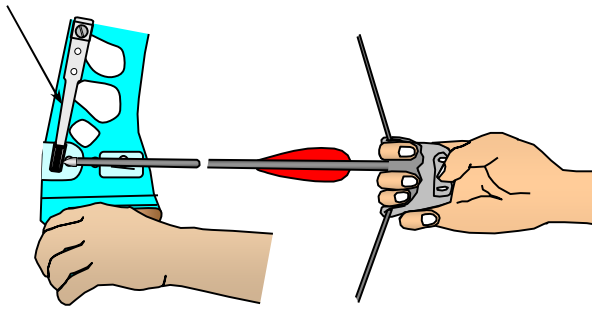
Kinnitage sihik nii, et see liigub vertikaalselt mööda vibunööri. Võite teha lihtsa testi - liigutage kirpu mööda sihiku kelku (*sight rack*) üles ja alla ning võrrelge selle asukohta vibunööri suhtes mõlemas asendis kontrollimaks, et sihiku kelk on vibunööriga joondatud. Esimeste laskude jaoks joondage sihikurõnga keskpunkt vibunööriga, nagu näidatud alloleval pildil.



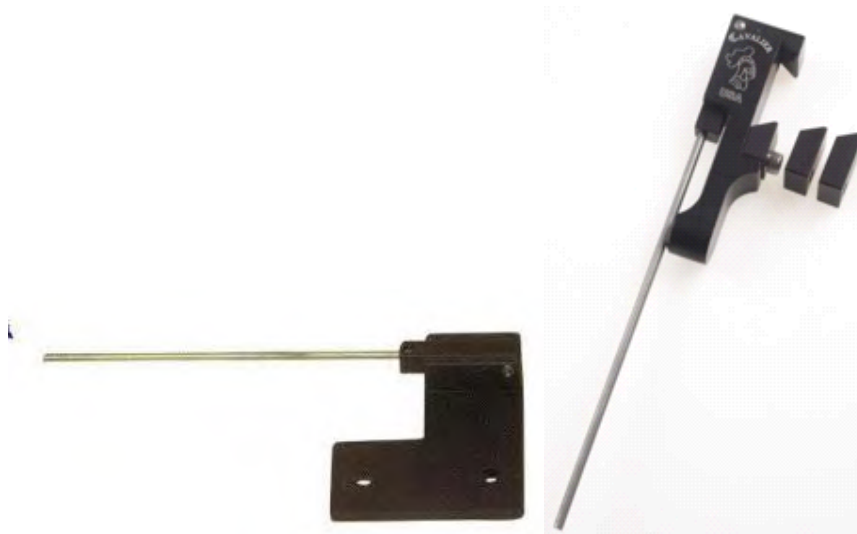
9.13.8. Klikker.

Klikker aitab vibulaskjal kontrollida väljatõmbepikkust. Kui algaja saab hästi hakkama ning tema väljatõmbepikkus on püsiv, võib treener teha talle ettepaneku panna vibule peale klikker. Klikker on abivahend, mis aitab vibulaskjal täisväljatõmbe ajal ülakeha jätkusurve sooritada ning - loodetavasti - päästa.

Klikkeriga tõmbepikkuse



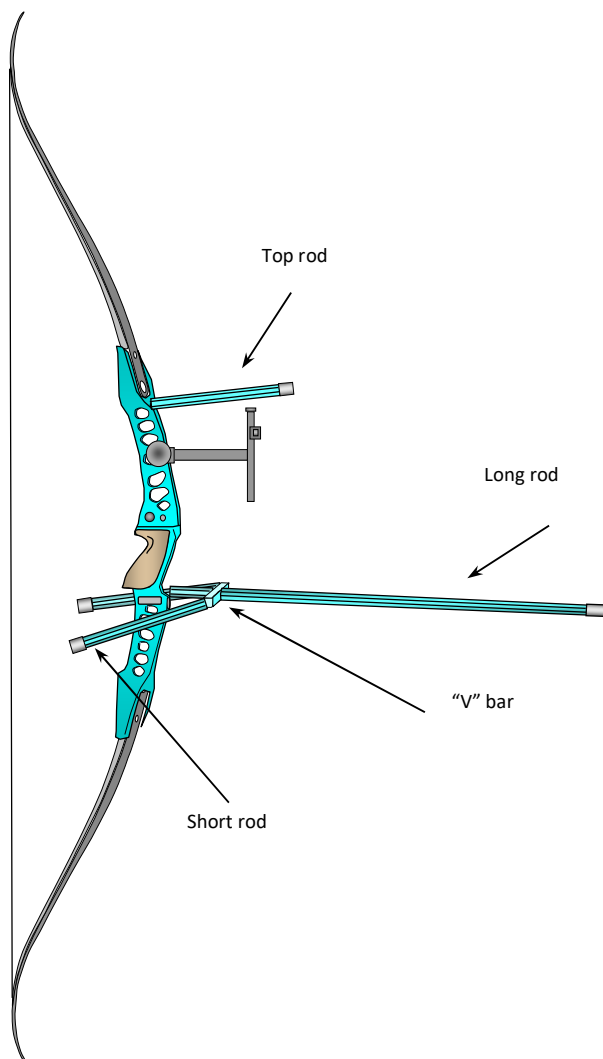
Reguleeritava klikkeri kasutamine aitab algajal saada hakkama arengu käigus tekkivate erinevate väljatõmbepikkustega.



Vasakul olev pikendatud klikker on kinnitatud sihiku alla. Paremal pool olev klikker on kinnitatud sihiku kinnitamise toru (*sight bar*) külge ning seega on tegemist pigem 2. astme teemaga.

9.13.9. Stabilisaator.

Allolev joonis näitab vibu, mille stabilisaatori seadistus sobib edasijõudnud vibusportlasele.



Üsna tihti alustatakse paigaldamisel pikast stabilisaatorist. On tõenäoline, et ülejäänud lisavarustus lisatakse siis, kui algaja on edasi arenenud. Pikk stabilisaator aitab:

- hoida vibu suunda pöörlemisfaasis;
- minimeerida vibunööri lööki küünarvarre vastu;
- vältida pärast päästet vibu tahapoole vajumist ning vastu algaja pead lajatamist;
- aitab kaasa vibukäe lõdvestumisele (ranne painutatud allapoole), eriti pärast päästet, kui vibu liigub ette ja alla.

Tähelepanu: iga lisavarustus muudab vibu (kaalult) raskemaks.

9.14. KUIDAS PANNA ÜLES LASKEALA/LASKETIIRU (ARCHERY RANGE).

WA on selle kohta avaldanud konkreetsed juhendid, mille võib leida aadressilt

http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Documents/How_to_make_an_Archery_Range.pdf

10. peatükk: PARA-VIBUSPORTLANE

10.1. Sissejuhatus.

Vibusport pakub meelelahutusena ning võistlusspordina suurepärasest võimalust osaleda tegevuses võrdsetel alustel nii füüsilise puudega kui tervetel inimestel. Seega tuleks anda endast parim, et kaasata puuetega inimesi, kes sooviksid vibuspordis võistelda. Selleks peab aga treener olema valmis kohandama varustust nii, et see sobiks erinevate vajadustega vibusportlasele.

Liikumispuudega inimeste puhul vajab varustus minimaalselt kohandamist ning tänu plokkvibule saavad vibusporti nautida ka need, kelle ülakeha funktsioneerimine on piiratud. Teiste puudetüüpide (nt. nägemis- või kuulmisprobleemid) puhul saab vibu lasta kohandatud varustust kasutades. Saadaval on mitmesugust spetsiaalselt selleks mõeldud lisavarustust.

Võtke aega ja rääkige algajaga tema puudest, kuna on oluline selgeks teha, mida ta teha saab/ei saa. Ta ise teab kõige täpsemalt, milliseid erinõudmisi puue treeningmeetoditele seab. Näiteks võib ta väga kiiresti väsida ning seetõttu peaksid tema treeningtunnid olema tavapärasest lühemad. Kui puude üheks osaks on kommunikeerumisprobleem, on vaja tõlki. Kui treenerile valmistab aga muret puudega seotud meditsiiniline pool, peab ta vastava ala spetsialistiga konsulteerima. Võimalik, et peate kohandama kas lasketehnikat või varustust, et see sobiks teie poolt treenitava algaja vajadustega.

Inimesed hakkavad vibuspordiga tegelema erinevatel põhjustel ja oleks hea juba alguses kindlaks teha, millised on algaja ootused spordile. Võimalik, et ta tahab lihtsalt meeldivalt aega veeta ning laskmist nautida. Aga on ka võimalik, et ta tahab tippportlaseks saada ning esindada oma riiki rahvusvahelistel võistlustel, nagu seda näiteks on Paraolümpia - sellisel juhul peab treener viima end kurssi vastavatel üritustel kehtivate nõudmistega.

10.2. Puuete tüübid.

Maailmas on palju inimesi, kellel on mingi puue, ning peaagu kõik nad võivad soovi korral vibusporti harrastada. Puuded võib jagada neljaks põhikategooriaks:

- füüsiline puue;
- sensoorne/taju puue;
- vaimne puue;
- erinevat tüüpi haigused.

Kõik need kategooriad hõlmavad palju erinevaid tegevust piiravaid faktoreid. Treener ei pea omama ülevaadet kõigist puuetest, kuid piirangute teadmine teeb laskja jälgimise tema jaoks lihtsamaks. Puuetega inimeste treenimise lihtsamaks muutmiseks võib treener kasutada alljärgnevat alajaotust:

- vibusportlased, kes ei saa kasutada käsi või kelle käte kasutusvõimalused on piiratud;
- oma jalgadel seisvad vibusportlased, kellel on probleeme tasakaaluga;
- nägemispuudega vibusportlased;
- vaimse puudega vibusportlased;
- ratastoolis vibusportlased;
- tavatoolil istudes laskvad vibusportlased;
- kommunikeerumisprobleemiga vibusportlased;

- liitpuudega/mitme erineva probleemiga vibusportlased.

10.3. Vibusportlased, kes ei saa kasutada käsi või kelle käte kasutusvõimalused on piiratud.

10.3.1. Vibukäsi.

10.3.1.1. Proteesid.

Kui vibukäsi on amputeeritud, saab laskja kasutada proteesi, mille küljes on mehhanism vibu kinnitamiseks. Sobib ka igapäevaselt kasutatav protees, mis on vastavalt vajadusele kohandatud.



Vibu külge kinnitatud vibukäeprotees.

10.3.2. Mähis (*strapping*).

Kui vibukäsi on väga nõrk või algaja ei suuda sõrmedega esemetest kinni haarata, võib vibu kinnitamiseks kasutada mähist. Mähis peab olema kinnitatud piisavalt tihedalt, et vibu õiges asendis püsiks, kuid samas tuleb pidevalt kontrollida, et see ei takistaks sõrmede verevarustust.



Vibu hoidmiseks mähise kasutamine.

10.3.1.3. K  narnukitugi (*elbow splint*).

Kui vibukäsi on vibu raskuse   levalhoidmiseks liialt nõrk, võib kasutada k  narnukituge.



K  narnukitugi toetab vibukätt.

10.3.2. Tõmbekäsi.

10.3.2.1. Protees.

Kui tõmbekäe labakäsi, ranne või osa k  narnarvarrest puuduvad, saab kasutada proteesi analoogselt punkt 10.3.1.1. kirjeldatule. Proteesi otsas võib olla konks, mille külge vibun  ori haakida. Et konks vibun  ori küljest lahti tuleks, keerab algaja kätt. Plokkvibuga saab kasutada alloleval pildil näidatud süsteemi:



P  astik aktiveeritakse k  narnuki nurka muutes.

Laiaulatuslikumate amputatsioonide puhul on kaks populaarset alternatiivi. P  astele aitavad kaasa keharakmed ning p  aste sooritatakse kas ülakeha keerates või lõuga p  astikule vajutades.



Päästik (*trigger*) aktiveeritakse ülakeha keerates.

Alternatiivina võib algaja väljatõmbe sooritada hammaste abil. Seda varianti kasutavad paljud vibusportlased. Vibunööri külge nokipunkti ühele küljele kinnitatakse nahatükk. Laskja hoiab sellest väljatõmmet tehes hammastega kinni ning pääste tegemiseks avab suu. "Suulappi" (*mouthtab*) tuleb sageli kontrollida, kuna varem või hiljem hammustab laskja selle katki.



Laskja sooritab väljatõmmet kasutades suud.

10.3.2.2. Päästeks kasutatavad abivahendid.

Kui tõmbekäsi on nõrk ning sõrmed ei suuda end vibunööri külge haakida, on abiiks ammusest ajast kasutusel olev süsteem, kus algaja käe külge kinnitatakse konks. Algaja haagib selle väljatõmbeks vibunööri külge ning sooritab pääste kätt keerates. Paljud laskjad eelistavad kasutada just seda meetodit, kuna abivahendit on lihtne valmistada ja kasutada. Kui laskja sõrmed on tavapärase pääste sooritamiseks liialt kohmakad, võib kasutada päästikuga abivahendit. Päästik aktiveeritakse seda millegi (näiteks lõua) vastu surudes.



Vibusportlane kasutab abivahendit, mis aktiveeritakse vastu pöske surudes.

10.3.2.3. Osavus.

Puudega vibusportlase laskekülje valimisel tuleb eelkõige lähtuda puudest tulenevatest piirangutest. Sõltuvalt sellest, kuidas puue mõjutab jõudu ning kehakontrolli, võib algaja ühe käega paremini lasta - sellistel juhtudel tuleb domineerivat silma ignoreerida.

10.4. Oma jalgadel seisvad vibusportlased, kellel on probleeme tasakaaluga.

Oma jalgadel seisvate vibusportlaste puhul võivad tasakaaluprobleeme tekitada erinevad faktorid, näiteks on üks jalg teisest lühem, läbi on põetud lastehalvatus, kasutatakse kunstjalga vm. Probleemi saab lahendada mitmeti. Vibusportlane võib kasutada jalanõusid, mis aitavad jalgade ebaühtlast pikkust kompenseerida. Kui see pole võimalik, võib treener soovitada panna lühema jala alla puuklotsi, mis aitab saavutada õige sirge kehahoiaku. Kui laskja tasakaal on väga kehv ning muudab laskmise ebaturvaliseks (tuulisemate ilmadega võib laskja kukkuda), võiks treener soovitada tal kasutada laskejoonele asetatud tooli või taburetti.



Vibusportlased kasutavad toetumiseks taburetti või tooli.

10.5. Nägemispuudega laskjad.

Nagu ka teiste kategooriate puhul kuulub siia palju erinevaid inimesi. Mõni näeb piisavalt, et lasta vibu tavasportlase moodi, mõni teine on aga pime. Alapeatükk käsitleb eelkõige viimatimainitud kategooriasse kuuluvaid algajaid. Rääkige algajaga ning uurige, kas ta on pime sünnist saati või kaotas nägemise hiljem - sellest sõltub, kuidas ta maailma tajub. Inimene, kes sündis pimedana, võib näiteks mitte teada sõna "punane" tähendust. Laske algajal varustust kompida, et ta saaks enda jaoks (mentaalse) pildi luua.

Kuna prioriteediks on alati kõigi laskealal (*range*) viibivate inimeste turvalisuse tagamine, peab treener või abiline pimedat vibusportlast laskmise ajal pidevalt abistama.

Sageli saab esimeste laskude tegemisel (tema loal) suunata laskjat kätega. Aidake teda füüsiliselt mõjutades sooritada kõik laskmisega seotud tegevused - tehke väljatõmme ja pääste, suunake vibukätt. Võimaldage tal omandada laskmistunnetus.

Tihti küsitakse, mis rõõmu tunneb vibusportlast pime laskja, kuna tegemist on eelkõige visuaalse spordialaga. Tegelikult õpib vibusportlane lasu täpsust hindama hääle järgi, millega nool märklehte tabab - kollase ringi puhul on noole hääle teistsugune, kui valget ringi tabades.

10.5.1. Asend laskejoonel.

Saavutamaks laskejoonel stabiilset seisakut, vajab pime vibusportlane märke, mida saab jalgadega kontrollida. Näiteks sobivad paar maa külge kinnitatud (väljas kasutage märklehte kinnitamiseks kasutatavaid nõelu, sees teipi) hobuseraudu. Laskja saab toetada jalad nendesse ning võtta laskejoonele tulles iga kord sisse ühesuguse asendi.



Jalgade paigutamise abivahend aitab pimedal vibusportlasel tajuda õiget laskmiskohta.

10.5.2. Sihtimine.

Algajate puhul on kõige populaarsemaks sihtimisviisiks kompides sihtimine (*tactile sight*). On ka teisi süsteeme, nt. IRIS, kus kasutatakse raadiosaatjaid ja kõrvaklappe, kuid kõrge hinna tõttu need üldjuhul algajatele ei sobi. Samuti võib see negatiivselt mõjutada laskja tasakaalutaju.

10.5.2.1. Kompides sihtimine (*tactile sights*).

Väga lihtne kompides sihtimise viis on kasutada kaamera jaoks mõeldud liigutatava käepidemega kolmjalga, kus käepide surub vastu laskja sõrmenukke. Alumise ristkonstruktsiooni külge kinnitatud täidetud veekanister annab kolmjalale piisavalt stabiilsust, et see ei kukuks ümber, kui laskja tema vastu toetub. Kasutades natuke nutikust saab konstruktsiooni täiustada, kuid võtmesõnaks on käepideme kontakt vibukäe seljaga.



Vasakukäeline vibusportlane kasutamas kompides sihtimise meetodit.

Õigesti kasutatuna laseb kompides sihtimine kontrollida vibu tõstmist ning seega ka vahemaad ja suunda, kuhu nool lendab. Abivahendi paikasättimisel on oluline meeles pidada, et seda tuleks nihutada noole tabamiskohast eemale ning sihtpunktile lähemale, mitte seada noole suunda visuaalselt paika (*"following the arrow" as with a visual front sight*). Saadaval on ka keerulisemaid abivahendeid ning nõu võib küsida ka *International Blind Sports Association*'ist (IBSA).



Spetsiaalne peenhäälestatav abivahend kompides sihtimiseks, mis kasutab klikkersüsteemi.

10.5.3. Abistamine.

Kõik nägemispuudega inimesed, kes kasutavad kompides sihtimise meetodit, vajavad abilist, kes ütleks talle, kuhu nooled tabavad. Info on vajalik sihiku korrigeerimiseks.

Peale laskude sooritamist juhatab abiline vibulaskja tagasi ootealale. Seejärel märgib abiline punktid ning toob ära nooled.

Abiline võib sihikut korrigeerida ainult laskesessioonide (*shooting ends*) vahel. Kui sihik vajab kohendamist laskesessiooni ajal, peab vibusportlane sellega ise hakkama saama.



Abiline kohendab laskesessioonide vahel sihikut.

10.5.4. Punktide märkimine.

Kuna laskja peab teadma, kuhu nooled tabavad, võib ta abilisega koos märklaua juurde minna. Järgida tuleks tavapäraseid turvanõudeid. Juhul, kui laskja ei saa märklaua juurde minna, võib punktide märkija märkida tabamiskohad ümmargusele vahtplastist alusele, kasutades selleks ümarapealisi nõopnõelu.



Miniatuursesse märklehte kinnitatud nõopnõelad tähistavad tabamuste asukohti. Märkleht võib olla tasapinnaline või mitmekihiline, kasutades eri värvide tähistamiseks erineva kõrgusega ringe.

10.6. Vaimse puudega vibusportlased.

Kuna vaimne puue võib avalduda väga erinevalt, tuleb igale vibusportlasele läheneda individuaalselt ning otsustada seejärel, kuidas on kõige mõistlikum edasi tegutseda. Vaimse puudega vibusportlane vajab tõenäoliselt kogu aja jooksul 100% treeneri/abilise tähelepanu. Kui klubis on vaid üks treener, saab abitreeneriks koolitada laskja vanemad või mõne vabatahtliku. Oluline on, et vaimse puudega vibusportlane suudaks järgida talle antavaid juhtnööre. Kui abilist ei leita, paluge vibusportlasel tulla treenima ajal, mil saate talle piisavalt aega pühendada. Abilise puudumisel saab korralikult käituv vibusportlane treeningul küll osaleda, aga turvalisust tuleb alati pidada siiski kõige olulisemaks. Lisaks vaimsele puudele võib sellisel laskjal olla ka mõni füüsiline puue, millest tuleb tegevusi planeerides lähtuda. Vaimse puudega vibusportlaste puhul on tavapärane, et ta:

- ei suuda keskenduda;
- ärritub kergesti;
- näitab oma tundeid aktiivselt välja.

Vaja on märkimisväärset kannatlikkust, kuna juhtnööre tuleb mitu korda korrata. On täiesti võimalik, et vibulaskja:

- pöörab end täisväljatõmbe ajal järsku ringi;
- jookseb vibumati juurde enne, kui on antud märguanne noolte äratoomiseks.

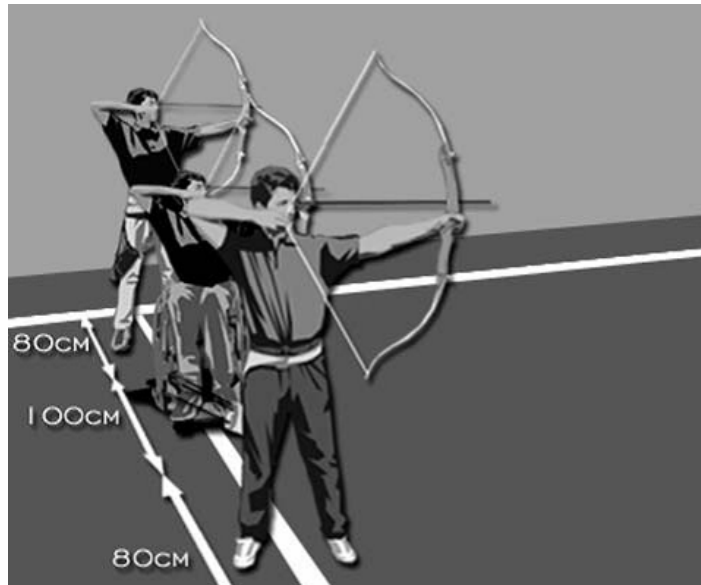
Ekstreemsetel juhtudel tuleb langetada otsus, et turvakaalutluste tõttu ei saa isik treeningutel siiski osaleda.

10.7. Ratastoolis vibusportlased.

10.7.1. Ratastooli asend.

Ratastool tuleks paigutada nii, et laskja õlgade orientatsioon märklaua suhtes on samasugune, nagu oma jalgadel seisvatel vibusportlastel. Nii, nagu oma jalgadel seisva laskja jalgade asend võib olla märklauaga kas 90 kraadise nurga all või märklaua poole keeratud, saab ka ratastool olla märklaua suhtes 90 kraadise nurga all või - kui treener seda vajalikuks peab - märklaua poole keeratud. Kontrollige, et laskja tõmbaks laskejoonel olles ratastoolile peale piduri. Õues, kus maapind võib olla ebatasane, kontrollige, et kõik neli ratast on korralikult vastu maad toetatud ning tooli asend stabiilne.

Ratastoolis laskjale peab laskejoonel jääma piisavalt ruumi.



Laskejoonele peab ratastooli jaoks jätma lisaruumi.

10.7.2. Laskja istumisasend.

Erinevate ratastoolikasutajate tasakaal istumisel varieerub märkimisväärselt. Kehva tasakaaluga isikute puhul võib kasutada rinnakorvi või vöökohta ümber käivat rihma, mis aitab väljatõmbe ajal tasakaalu säilitada. Ka suhteliselt hea tasakaaluga laskja võib eelistada kasutada keharihma, kuniks ta on piisavalt julgust kogunud ning treener võib rihma ära võtta.



Keharihma kasutav ratastoolis laskja.



Tool võib analoogselt seisva laskja jalgade asendiga olla märklauaga 90 kraadise nurga all või selle poole pööratud.

Jalakrampide käes kannatav laskja võib eelistada kasutada jalarihmu.

Toolil seljatugi ei või ulatuda abaluude alumisest osast kõrgemale, võimaldamaks väljatõmbe ajal abaluulihaste vaba kasutamist. Parimate tulemuste saavutamiseks peab laskja olema toolis alati ühes asendis. Treener saab aidata laskjal leida referentspunktid ning õpetada vibusportlast neid kasutades end paika seadma.



Treener peab aitama laskjal leidma toolil referentspunktid.

Laskjad kipuvad end märklauast eemale kallutama, kompenseerimaks väljatõmbe ajal tekkivat tasakaalukaotust. See võimendub, kui laskja väsib ning võib tekitada probleeme vibunööri liikumistee vabana hoidmisega rinnakorvi ja ratastooli juures. Olukorra vältimiseks ning stabiilsuse tagamiseks võib laskja toetuda tooli seljatoele.

10.7.3. Varustus.

Kui laskjal ei ole probleeme ülakeha liigutamisega, on varustuse valimisel ainus piirang see, et ta vajab lühemat vibu, kuna asub maale ise lähemal.

Laskja võib asetada enda ette märklaua poolse esiratta juurde väikese vahtplastist või kummist padjakese, kuhu vibukäe puhkamiseks laskude vahepeal vibu alumine õlg toetada.



Vibutugi.

Kui laskja kasutab stabilisaatorit, kipub see pärast päästet - kui vibu ettepoole vajub - vastu tooli ratast lööma. Rattale tuleks lisada pehmendus, mis aitaks vigastusi vältida.



Pehmendusega ratas.

10.7.4. Vibunööri pealepanek.

Paljud ratastoolis vibusportlased panevad oma vibule nõõri peale ise. Enamasti pannakse nõõristamise abivahend (*stringer*) vibu külge ning tuuakse vibunöör tooli seljatoe tagant läbi. Seejärel saab laskja lükata pinge tekitamiseks vibu käepidet ettepoole ning panna nõõri peale.



Vibu nõõristamine ratastoolis istudes.

10.7.5. Laskmiasend.

Enamusel juhtudest on laskeasend sama, mis "tava"laskjal, kuid sageli algab väljatõmme vibusportlase asendi eripära tõttu kõrgemalt. Alternatiivse asendi leidmine võib olla vajalik, kui laskjal on probleeme näiteks ka käelabade või käsivartega (täpsem info alapeatükis 10.3.).

10.7.6. Vibunööri vaba liikumine.

Probleem, millega ratastoolis istuvad laskjad tihti kokku puutuvad (eriti lühikestel distantsidel lastes) on see, et vibunöör lööb vastu tooli märklauapoolset külge, sageli vasu ratast. Vibunööri vaba liikumise tagamine on algajate puhul oluline ning tuleb kontrollida, et vibunöör ei lõhuks vibu ning noole lendusaatmine ei oleks häiritud. Kui mõni ratastooli osa takistab vibunööri liikumist, kaldub nool ülespoole ning see on tõsine turvarisk.



Algaja puhul on oluline, et vibunöör ei lööks vastu ratastooli ega selle käetuge.

Alljärgnevad variandid võivad probleemi lahendamisel abiks olla.

- võtke märklaua poolne käetugi ära;



Sellisel juhul võtke käetugi lihtsalt ära.

- võtke märklaua poolselt küljelt ära tõukerõngas või kasutage ratast, millel seda ei ole. Vibu laskmiseks võib olla kasutusel eraldi tagavararatas;
- kallutage kergelt rattaid. Enamus ratastoolis olijaid teavad, kuidas seda oma tooliga teha;



Ratta kallutamine võib probleemi lahendada.

- asetage tooli istmepadja alla kõrgendus või kasutage paksemat patja, et laskja veidi kõrgemal oleks;
- paluge laskjal nihutada end istuma tooli märklaua poolsele küljele. Kontrollige, et ta liigutab kogu keha, mitte ei nõjatu lihtsalt sihtmärgi poole.

10.7.7. Tooli seljatugi.

Kehvema tasakaaluga laskja vajab tooli seljatoe tuge. Parem, kui seljatoes on kerge lõtk ning see ei ole kõvasti pingul. Nagu juba ülal mainitud, peab seljatugi olema piisavalt kõrge, et laskjat toetada, aga ei või piirata abaluude liikumist. Võistlustel ei või laskja toetada oma vibukätt laskmise ajal tooli seljatoele.

10.7.8. Punktide märkimine ja noolte äratoomine.

Siseruumides eelistavad ratastoolis laskjad sageli ise punkte märkida ning nooli ära tuua, ehkki märklaua ülemises osas olevate noolte kättesaamine võib osutuda keerukaks. Välitingimustes on ratastooli keeruline mööda ebatasast maapinda lükata ning sellisel juhul vajavad nad kedagi, kes punktid märgiks ja nooled ära tooks. Erandiks võib olla olukord, kus on liikumiseks loodud siledad teerajad.



Sõitmiseks sobilik rada väljas asuval vibuplatsil.

Väljas toimuvatel võistlustel saavad aidata sama märklauda kasutavad laskjad või mõni abiline, kes märgib punktid ja toob ära nooled.

10.7.9. Tasuks veel meeles pidada:

Suhtlemisel üritage rääkida laskjaga tema silmade tasandilt, mitte tema kohal kõrgudes. Rääkige vibusportlasega läbi, kui soovite tooli asendit muuta ning kui vähegi saab, laske vibusportlasel seda ise teha. Pidage meeles, et isegi võistluste ajal lubatakse vähese liikumisvõimega (näiteks tetraparalüüsiga) isikutel kasutada abilist, kes paneb noole nõõrile ning kohendab sihikut. Kui laskjale see sobib, võite teda eelmainitud toimingutes abistada.

10.8. Tavalisel toolil/taburetil istudes laskjad.

Ehkki kõndimisel vajavad sellised laskjad jalutuskeppi või karku, on nende seisak stabiilsem, kui ratastoolis istujatel. Kuna jalad toetuvad maha, on "baas" kindlam. Üldjuhul jätab laskja pärast sessiooni lõppu lahkudes tooli/tabureti laskejoonele paigale, et ta ei peaks hakkama seda pärast uuesti paika sättima. Teiseks tooli/tabureti funktsiooniks on toetada laskjat ajal, kui ta ei saa jalutuskeppi/karku kasutada. Laskja peaks istuma toolil/taburetil nii, et ta asend sarnaneks võimalikult palju seisva laskjaga. Määravaks on tooli/tabureti kõrgus ning vajadusel tuleks optimaalse asendi leidmiseks konsulteerida füsioterapeudiga. Selline laskja ei vaja tõenäoliselt seljatoe abi (erinevalt ratastoolis olijast) ning tema treenimine toimub analoogselt "tava"laskjatega.



Puudega laskja kasutab ilma seljatoeta istet.

10.9. Kommunikatsiooniprobleemiga vibusportlased.

Ehkki sellesse kategooriasse kuuluvad vibusportlased võivad lasta täpselt sama moodi, nagu "tava"vibusportlased, peab treener efektiivse kommunikatsiooni tagamiseks modifitseerima oma treeningmeetodeid.

10.9.1. Kuulmispuudega vibusportlased.

Sõltuvalt puude raskusastmest tuleb üht-teist kohandada. Huultelt lugeda oskavatel vibusportlastel on vaja, et nad saaksid juhtnõude andmise ajal treeneri huuli jälgida. Mõnel teisel juhul võib osutada vajalikuks spetsiifilisemate terminite või juhtnõude kirjapanemine. Kasutada võib ka žeste. Turvalisuse tagamiseks on oluline, et laskja teaks, millal on ohutu lasta ning millal nooli ära tuua. Kuna häälsignaalidest pole kasu, võib olla vaja kasutada visuaalseid märguandeid.

10.9.2. Kõnepuudega vibusportlased.

Kehtib enamus nõuandeid, mis kuulmispuudega vibusportlaste puhul. Kui treeneril on raskusi vibusportlastest arusaamisega, tuleks kasutada (viipe)tõlki.

10.10. Liitpuudega laskjad.

On üsna tavaline, et inimesel on korraga rohkem kui üks ülalkirjeldatud puue. Näiteks on tetraparalüüsiga isik enamasti ratastoolis ega saa kasutada ei käelabasid ega käsivarsi. Sellistel juhtudel tuleb laskmise võimalikuks tegemiseks kombineerida omavahel mitme erineva alapeatüki soovitusi.

10.11. Muud terviseprobleemid.

Ehkki tegemist ei ole otseselt puudega, võivad vibusportlasel olla mitmed terviseprobleemid, millest treener peab teadlik olema. Näiteks võib mõni teie algajatest kannatada astma, epilepsia, hemofiilia, reuma jne käes. Rääkige enne esimest tundi algajatega ning kontrollige, kas kellelgi neist on mõni analoogne probleem. Vajadusel konsulteerige spetsialistiga, kuidas probleemi tekkides käituda (näiteks epilepsiahoo puhul).

10.12. Kokkuvõte.

Kui vähegi võimalik, proovige puuetega inimeste treenimist. Treeneri jaoks on väga rahuldustpakkuv näha, millist rõõmu laskmine puudega vibusportlasele valmistab. Eriti juhul, kui on eelnevalt tulnud vaeva näha, et tegevust ja varustust tema jaoks kohandada.

11. peatükk: FÜÜSILINE ARENG

Kasutatav terminoloogia:

peatükis kasutatakse mitmeid spetsiifilisi termineid ja fraase, kirjeldamaks füüsilisi tegevusi, protsesse ning harjutuste tulemusi. Kuna tegemist ei ole vibuspordispetsiifilise sõnavaraga ning ei puuduta eelnevaid käsiraamatu peatükke, on sõnaseletused lisatud käesoleva peatüki lõppu.

Sissejuhatus:

peatükis tutvustatakse soojendusharjutusi ning harjutusi, mille abil arendada vibulaskja füüsilist võimekust - kardiovaskulaarset, üldist kehakontrolli, -tasakaalu ning -tugevust.

Vibulaskjad on sportlased ning peavad seega treenima analoogselt teiste spordialade esindajatega. Tippu jõudmiseks peab olema treening funktsionaalne ning sobima valitud alaga - vastama selle tehnilistele aspektidele ning biomehaanika ja toitumise alastele esitatud nõudmistele.

Füüsilise ettevalmistuse eesmärgid peavad vastama algaja reaalsele vajadusele ning võtma arvesse mitmeid erinevaid faktoreid, sh. konkreetse hetke treenituse taset ning suutlikkust treenida.

Üldjoontes saab vibusportlase vajadusi kirjeldada alljärgnevalt:

- hea kardiovaskulaarne seisund/fitness, et laskja suudaks võistelda pikema aja jooksul ilma väsimata;
- suutlikkust kontrollida keha vertikaalset asendit pealaest jalatallani;
- suutlikust kontrollida horisontaalsel tasandil lihaseid ja luustikku, sooritamaks laskmisega seotud tegevuste jada;
- suutlikkust hoida keha õigesti joondatuna: õlad puusade ja jalgadega kohakuti (vt. ka "Õlgade, puusade ja jalgade kohakuti hoidmise olulisusest" 6.11.1. "Vajalikud lisateadmised");
- hea paindumus ja liikuvus;
- suurepärase taju vorm (sensorsed vastuvõtjad), mis aitab pika ajaperioodi jooksul väga täpselt tegutseda.

Vibuspordiks füüsiline ettevalmistus põhineb kolmel "psühhomotoorsel" alusel: motoorsel, emotsionaalsel ja intellektuaalsel. Uuringud on näidanud, et optimaalseks oskuste arendamiseks tuleb leida tasakaal füüsilist jõudu ja koordineeritud harjutuste vahel.

Niinimetatud füüsilist vormi näitavad omadused (tugevus, vastupanuvõime ja sitkus) peavad toetama ja parandama vibusportlase soorituse efektiivsust, muutes selle tehniliselt kestvaks ja täpseks.

Sportlase vormi parandamisel pole tohutu jõud ning vastupidavus ilmingimata põhieesmärgid, kuid see ei tähenda, et üldist füüsilist vormi ei peaks hoidma. Tegelikult loob sportlase baasvorm aluse vibulaskmise spetsiifiliste oskuste arengule (varem või hiljem, sõltuvalt meetodikast).

Seega võib vibusportlast kirjeldada kui isereguleeruvat organismi, mis end pidevalt (olukorraga) kohandab. Ehk teisi sõnu - vibulaskja saab muuta oma tegevust ning kohandada seda lähtuvalt laskmise käigus tekkivatele sisemistele ja välistele muutustele.

Vibusport on tegevus, mis nõuab võimet näha ette ja mõista erinevatest allikatest tulevat infot (füüsilist, emotsionaalset, intellektuaalset, ilmastikust tulenevat jne) ning õigeaegselt ja koordineeritult sellele reageerida. Vibu kasutamine muudab reageerimise keerulisemaks, kuna sportlane peab mõistma enda ja vibu vahelist suhet ning vibu/vibusportlast kui tervikut.

Suutlikkus reageerida erinevatele situatsioonidele ning tajudele (sensoorsele või füüsilistele) kasvab, kui vibulaskja oskused arenevad.

Vibusport nõuab erinevaid füüsilisi oskusi ning jõudu. Seda eriti juhul, kui treening on suunatud noortele, kes alles kasvavad ning kelle neuromotoorilised ühendused on alles välja kujunemas.

Lisaks sellele on oluline muuta treeningud vaheldusrikkaks, et vormi paranemine oleks järjepidev ja mõõdetav ning poleks ohtu, et treenimisel keskendutakse liialt ühele lihaskrupile, jättes ülejäänud lihaskonna hooletusse.

Tasakaal, mis on vibuspordi puhul veel üheks võtmeelemendiks, on otseselt seotud:

- Posturaalse (posture - hoiak) kontrolli/kehakontrolli tasemega, mis tuleneb kogu propriotsetiiv/süvatundlikkuse süsteemist;
- (oto)vestibulaarsüsteemi kiirest ja efektiivselt posturaalsest/kehaasendi kohanemisest (organ, mis asub sisekõrvas ning kontrollib keha asendit lähtuvalt ruumilisest liikumisest). See organ tajub muutusi ning annab ajule signaali, kuidas leida õige kehaasend ning milline lihastegevus on vajalik reageerimaks keskkonnamõjudele.
- võimekus kohandada kehaasend uuele olukorrale väga kiiresti ning õige lihastegevuse abil.

Harjutused, mis aitavad arendada oskust tasakaalu hoida, nõuavad algajalt kogu harjutuse vältel suurt keskendumist. Tähelepanu peab olema suunatud keha poolt antavatele signaalidele. Hea tasakaalu saavutamiseks on algaja arengu tagamiseks määrava tähtsusega, kuna spordiala nõuab füüsiliste ja tehniliste liigutuste sooritamiseks täpsust.

Harjutused, mida soovitame tasakaalu arendamiseks, parendamiseks ning kindlustamiseks hõlmavad kõiki kolme eelnevalt loetletud faktorit. See tähendab, et nende kõigi eesmärk on taastada algasend või õige kehatelg.

Harjutuste nimekiri ei ole kõikehõlmav, kuid soovitatud harjutuste nimekiri on tasakaalutreeningutele heaks alguspunktiks. Kogenud treener võib harjutusi lisada ja muuta nii, et need tema õpilastele kõige paremini sobivad.

Lektorile või lugejale:

kui teil on välja pakkuda mõni uus ja huvitav harjutus, saatke see palun WA peakontorisse, et saaksime need käsiraamatusse lisada.

11.1. SOOJENDUSHARJUTUSED.

Alltoodud harjutused on jagatud kahte põhigruppi:

- üldkehalised harjutused, kus rakendatakse ka teistel spordialadel kasutusel olevaid tegevusi ning abivahendeid;
- alaspetsiifiline füüsiline treening, kus kasutatakse vibu ja noolt.

Ehkki algajad vibusportlased kasutavad kerge tõmbetugevusega vibusid oleks mõistlik, kui treener muudaks iga treeningu alguses soojendusharjutuste tegemise harjumuseks. Lisaks hea tava juurutamisele aitavad harjutused vältida ka vigastusi. Järgnevalt mõned soovitusel, kuidas I taseme treener (*Level I coach*) võiks soojenduse läbi viia:

Need konkreetsed näited hõlmavad üldkasutatavaid soojendusharjutuste elemente:

- kardiovaskulaarsed harjutused;
- liikumine üldiseks kehaliseks soojenduseks;
- venitused;
- jõuharjutused, mis sobivad soojendamiseks - jõuharjutuste tutvustus;
- (konkreetsel kehaosale) suunatud soojendus, st. näiteks matkimised kummilindiga;
- alaspetsiifiline soojendus, st. noolte laskmine.

Soojenduse ajal ei peaks vibusportlased vibuvarustust kandma. Eriti kehtib see noolekoti ja rinnakaitsme kohta.

11.1.1. Kardiovaskulaarsed harjutused.

Soojendust võiks alustada kergete kardiovaskulaarsete harjutustega, nagu näiteks sörkimine, kokku-lahku hüppamine, ristjooks või kasvõi kiiretempoline kõndimine.



Peale mõne minutilist kerget kardiot, jätkub soojendus teiste harjutustega, näiteks:

[Jalgade ristamine:](#)



Alternatiivina võite tuua ühe jala läbi teise jala alt.

Lisaks sellele, et harjutus sobib suurepäraselt kogu keha soojendamiseks, tugevdab jalgade ristamine (vt. ülalolevaid pilte) tugi- ning tõukelihaseid.

11.1.2. Üldine soojendus.

Soojendusharjutused tuleb teha enne venitusharjutusi, soojendamaks (käivitamaks) lihaseid ja tagamaks hea verevarustuse.

11.1.2.1. Ülakeha soojendusharjutused.

Ülakeha pööramine:

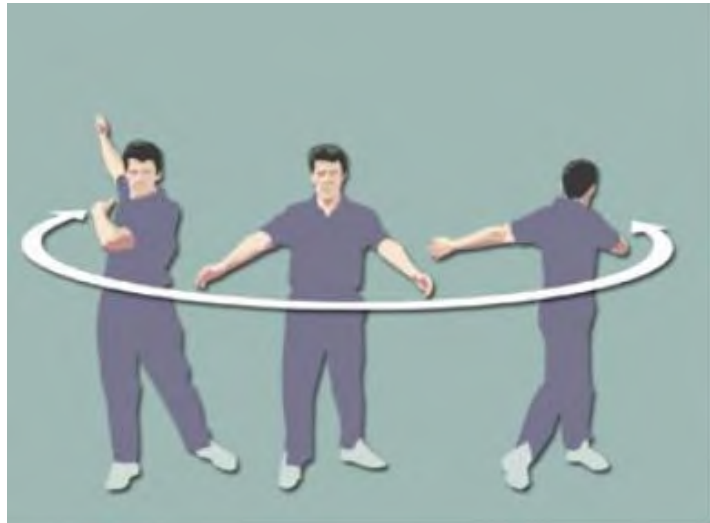
1. samm:

seiske mõlemale jalale toetudes, käsivarred küljele välja sirutatud. Ülakeha, vaagnaluu ja jalad jäävad paigale. Vibutage käsivarsi horisontaalselt edasi-tagasi, tehes seda erinevatel kõrgustel. Käed on pingevabad ja rasked.



2. samm:

pöörake ülakeha ja puusi edasi-tagasi. Labakäed ja käsivarred aitavad erinevatel kõrgustel tasakaalu hoida ning on pingevabad ja rasked, minnes liikumisega kaasa.



Ülakeha pööramine.

3. samm:

hoidke kõrvale keeratud ülakeha mõned sekundid paigal, pöörates samal ajal kolm korda pead küljelt küljele. Pea peab olema püsti. Korrake harjutust teisele poole keerates.

Kummardudes pööramine.

Selle asemel, et pöörata ülakeha püsti seistes, võib harjutust teha ka kummargil olles. Seiske, käed horisontaalselt külgedele sirutatud, põlved sirgelt aga mitte lukustatud.

Alustage harjutust, kummardudes ette. Horisontaalasendis ülakehaga (puusadest painutatud) keerake keha nii, et vasak käsi sirutub (võimaluse korral puudutab) parema jala juurde ning seejärel vastupidi - tooge parem käsi vasaku jala juurde. Käsivarred on kogu liikumise ajal sirged ning pärast vastandjala puudutamist liiguvad enam-vähem sirgjooneliselt laia kaarega üles.



Harjutust korratakse 6-10 korda. Küljevahetus on sujuv ning pausideta.



Käsi vastaspoole jala juurde.

Puusaringid.

Harjutuse kirjeldus:

seiske, käed puusas ning liigutage puusi päripäeva ja seejärel vastupäeva. Harjutust korratakse 6-10 korda ühes ning seejärel sama palju kordi teises suunas.



Ülakeharingid.

Puusaringide asemel keerutage ülakeha nii, nagu näha alloleval pildil, kus harjutust sooritab Mehhiko naiskond.



Sellisel juhul teevad õlad ringi puusade ja jalgade kohal. Kõigepealt päri- ja siis vastupäeva. Puusade mõningane liikumine tasakaalu hoidmiseks on loomulik.

11.1.2.2. Soojendusharjutused jalgadele.

Põlveringid:



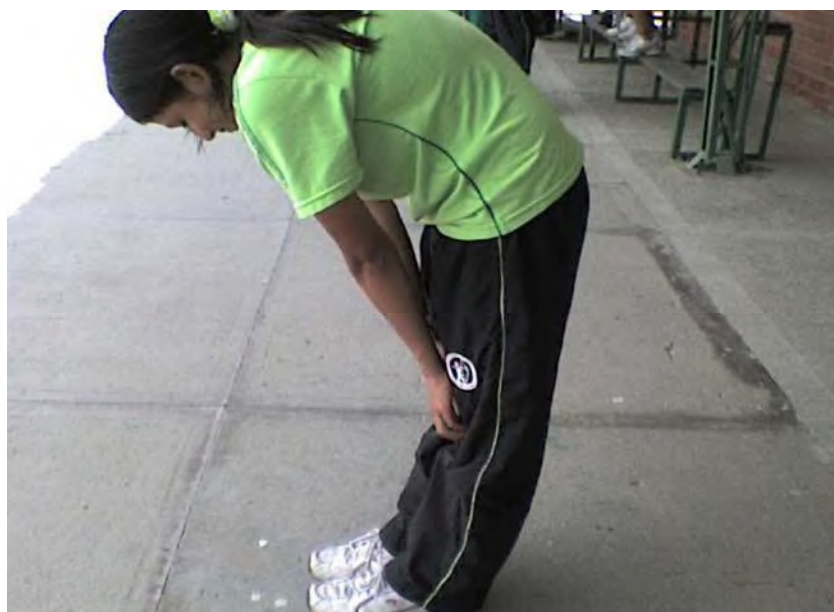
Painutage kergelt põlvi ning seejärel tehke nendega jalalabade kohal õhus ringe. Harjutust tehakse 6-10 korda päripäeva ning seejärel sama arv kordusi vastupäeva.

[Kükid kikivarvukil olles.](#)

Pange jalad kõrvuti, tõuske kikivarvukile ning laskuge kikivarvukil olles tasakaalu säilitades nii madalale kükki, kui suudate.



Kükakile jõudes ajage end aeglaselt uuesti püsti, suruge põlved kergelt tahapoole ning toetage kannad vastu maad.



Harjutust korratakse 6-10 korda.

11.1.2.3. Soojendusharjutused õlgadele.

Õlaringid.

Harjutuse kirjeldus:

seiske, käsivarred külgedel ning tehke õlaga võimalikult suuri ringe - kõigepealt 10 korda päripäeva ning seejärel 10 korda vastupäeva.



Õlaringid.

Õlaringid peaksid olema suured ning ühtlases rütmis tehtud, mitte kiired ja väikesed. Hingamisrütmi hoidmine aitab soojendusharjutuste ajal reguleerida nende sooritamise kiirust ning keskenduda. Käesoleva harjutuse puhul:

- hingake sisse, kui õla üles tõstate;
- hingake välja, kui õla alla lasete.

Käsivarrepöörded.

Harjutuse kirjeldus:

seiske sirgelt, õlavarred õlgadega samal tasandil ning küünarvarred täisnurga all - üks käsi suunatud üles, teine alla. Liigutage küünarvarsi üles-alla, nagu näidatud alloleval pildil.



Käsivarrepöörded.

11.1.2.4. Soojendusharjutused küünarnukile, randmele ja sõrmedele.

Küünarnukkide, randmete ning sõrmede pöörded.

Harjutuse kirjeldus:

pange peopesad kokku ning hoidke käsivarsi ettesirutatuna enda ees (asend 1).



Asend 1.



Asend 2.

Hoides liigutused sujuvad, kõverdage sõrmed, seejärel painutage randmed, lõdvestage küünarnukid ning pöörake käed rinna poole, keerates samal ajal küünarnukke (asend 2).

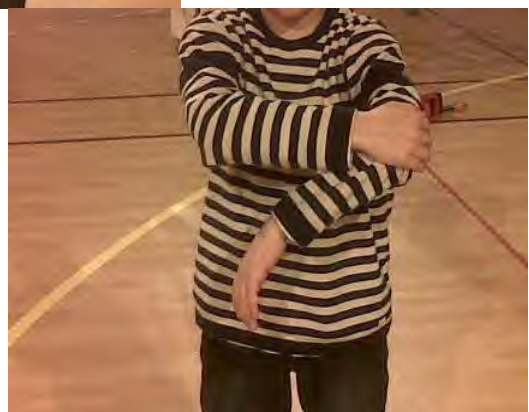
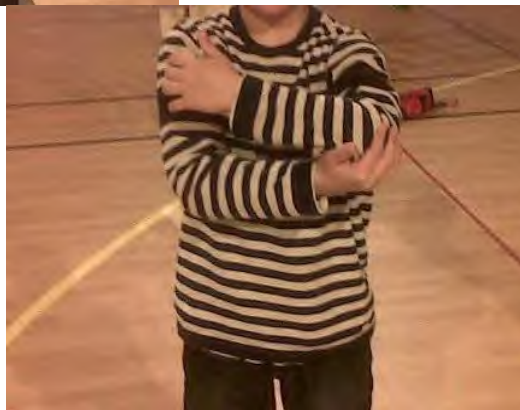


Vaade küljelt.

Seejärel tehke vastupidine liigutus ning tooge käed algasendisse tagasi.

Küünarnukkide, randmete ja sõrmede harjutusi saab teha ka eraldi. Mõned võimalused on näidatud allpool.

Küünarvarre ringid ümber küünarnuki:



Harjutuse kirjeldus:

sirutage vasak käsivars horisontaalselt ette. Asetage parema käe peopesa vasakpoolse küünarnuki alla. Painutage vasakut käsivart ning keerake vasakut kätt keha poole. Liigutage vasak käsi kokkupõimitud käte alla ning seejärel sirutage käsivars uuesti välja. Seejärel liikuge tagasi algasendisse. Korrake harjutust 10 korda ning seejärel tehke sama, kasutades teist kätt.

Randmeringid kokkupandud kätega.

Harjutuse kirjeldus:

pange käed kokku, hoidke õlavarsi maaga paralleelselt ning küünarvarsi vertikaalses asendis. Keerake randmeid kordamööda 10 korda päripäeva ja seejärel 10 korda vastupäeva.



Randmeringid.

Soojendusharjutus sõrmedele.

"Sõrmenipsud": saate sõrmed soojaks käsi kiiresti rusikasse surudes ning uuesti lahti tehes.



Käte kiire rusikasse surumine ja avamine.

"Klaverimäng": liigutage sõrmi kiiresti õhus, nagu mängiksite nähtamatut klaverit.



Klaverimäng.

Sooritage ühte (sõrmesoojendus)harjutust 30 sekundi jooksul, enne kui järgmisega alustate.

11.1.2.5. Soojendusharjutused kaelale.

Tähelepanu: peaga täisringide tegemist alati ei soovitata, seega pole seda harjutust ka käsiraamatusse lisatud.

Kaela sirutamine ja painutamine.

Harjutuse kirjeldus:

hoidke pea püsti, vaadake otse ette ning lõdvestage õlad (asend 1). Seejärel kallutage pead ettepoole, vaadake maha ning sirutage kaela (asend 2). Võtke uuesti sisse asend 1, oodake hetk ning kallutage seejärel pead tahapoole, nii et vaatate kaela painutades taevasse või lakke (asend 3).

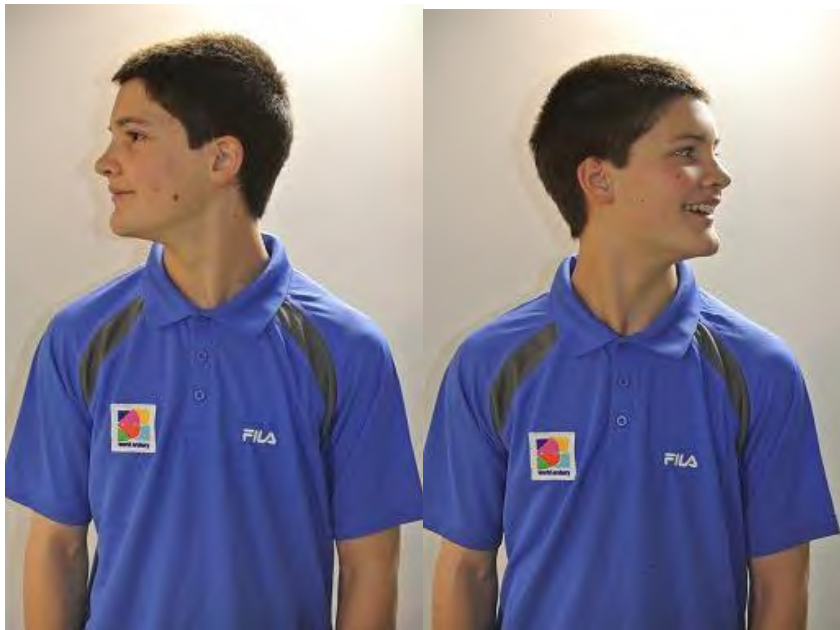




Harjutuse sooritamisel tuleks lõuga üles tõstes hingata sisse ning pead rinna poole painutades hingata välja. Korrake harjutust 10 korda enne järgmise harjutuse juurde asumist.

Pea pööramine paremale, otse ja vasakule.

Harjutuse kirjeldus:
vaadake otse ette. Seejärel pöörake pea kordamööda vasaku ja parema õla poole pidades otse vaatamise ajal hetkeks pausi.



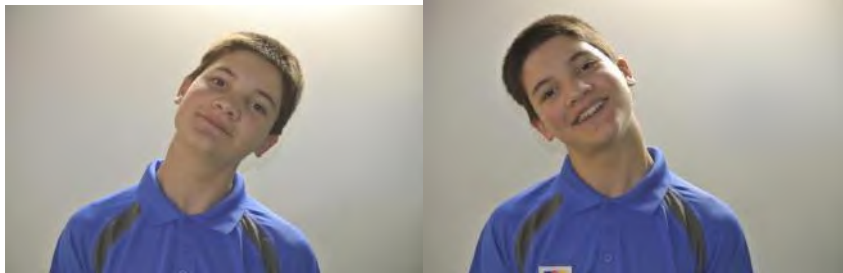
Peapööre.

Pead ühele küljele pöörates tuleks hingata sügavalt sisse ning teisele poole pöörates välja.

Kaela küljele painutamine.

Harjutuse kirjeldus:

hoidke pea otse ning vaadake enda ette, seejärel painutage kaela kordamööda vasakule ja paremale. Harjutuse eesmärk on suruda kõrva kõla poole.



Kaela küljele painutamine.

Vastaskülje õla allasurumine tekitab venitusliigutuse, mis on järgmise harjutuse jaoks vajalik.

Kõik eelkirjeldatud harjutused aitavad kaela ja õlgade lihasinget vähendada.

11.1.3. Venitusharjutused.

Lisaks aeroobsetele ja jõuharjutustele on vaja jälgida ja pidevalt arendada vibusportlase painduvust ja ta liigeste liikuvust.

Painduvust ja liigeste liikuvust defineerime me kui "**Absoluutset liikumisulatust**", mis on saavutatud ühe harjutuse või harjutuste seeria ajal abilise toel või võimlemisvahendit kasutades" (Gunnarson 2001).

Definitsioon ütleb, et painduvus ei ole üldine, vaid seotud konkreetse harjutuse või harjutuste seeriaga. Üldiselt ei paindu inimese kõik kehaosad ühtviisi hästi. Ühe konkreetse kehaosa painduvus või hea liikuvus ei tähenda, et sama painduvad on ka teised kehaosad. Hea ülakeha liikuvus ei tähenda alati ka head alakeha liikuvust.

Erinevad kvantitatiivsed muutujad/tegurid aitavad ennustada algaja tõenäolist üldist liikuvust ning painduvust.

Sugu: naised on üldjuhul meestest 10-15% painduvamad.

Vanus: noored on märkimisväärselt plastilisemad ning see tuleneb nende luustikust, sidemetest ning kehatemperatuurist. Samuti keha interstitsiaalse vedeliku viskoossusest. Seetõttu on algaja maksimaalse liikuvuse saavutamiseks väga kasulik korralik eelsoojendus.

Ilmselt on liikuvuse arendamine suunatud eelkõige nendele lihasgruppidele, mida kasutatakse konkreetsel spordialal. Vibusportlaste puhul on nendeks rinnakorvi ümbritevad lihased, mille sirutusvõimest sõltub õlgade joendus pärast seljalihaste väljasirutamist. See ei tähenda, et konkreetse spordiala mõistes mitte nii primaarsed lihasgrupid võiks hooletusse jätta. Kuid kõrgetasemeliste tulemuste saavutamise eeldab ala eripärast lähtumist.

Peaaegu kõigis olukordades on vaja identifitseerida motoorse tegevuse vastandlihas/antagonist. Vastandina lihasele, mis teeb tõmbeliigutust või sirutust on olemas lihas, mis peab (tasakaalustamiseks) lõdvestuma ja järgima selles konkreetses kehapiirkonnas toimuvat liikumist. Sellist lihast nimetatakse vastandlihaseks/antagonistiks ning treenimisel tuleks vastava piirkonna liikuvuse suurendamiseks suunata just sellele põhifookus.

Vibutreeningute ajal tuleb maksimaalse liikuvuse saavutamiseks pöörata tähelepanu alljärgnevatele piirkondadele:

- kael;
- õlad;
- kogu selgroog;
- käed ja sõrmed.

Ja veidi vähesemal määral puusad (olukordadeks, kus jalgealune on ebatasane).

Venitusharjutusi võib teha alles pärast korralikku eelsoojendust, kuna sooje lihaseid on ohutum venitada kui külmi. Venitus peaks toimuma väljahingamise ajal ning olema sujuv (mitte katkendlik ega rapsiv). Algaja peab olema pingevaba ning venitama mitte rohkem kui 70-80% oma maksimaalsest siruulatusest. Laske algajal väljahingamise ajal püsida venituses 10 sekundit väikeste lihaste, 15 sekundit keskmise suurusega lihaste ning 20 sekundit suurte lihaste puhul. Isomeetriline pingutus (lihaste kokkutõmme ilma liigutusega) enne venitust tuleb samuti kasuks.

Alljärgnevalt mõned algajatele sobilikud harjutused.

11.1.3.1. Ülakeha venitus.

[Selja venitus, küünarnukid koos.](#)

Asetage vasaku käe küünarnukk parema käe küünarnukiõndlasse. Mähkige vasak küünarvars ümber parema käe küünarvarre nii, et käed oleksid kokku põimunud.



Kokkupõimitud küünarnukid.

Lükake küünarnukid ette ning kallutage ülakeha ettepoole. Liigutage küünarnukke igas suunas ning tajuge, kuidas iga erinev asend venitust mõjutab.

[Keha üldine venitamine paarides.](#)

Seiske näod vastamisi ja pange käed teineteise õlgadele. Seejärel astuge tahapoole, kuniks ülakehad on maaga paralleelselt.



Sättige jalad õlgade laiuusest veidi laiemalt ning painutage end küljelt-küljele.



[Vertikaalselt ülespoole venitamine.](#)

Sirutage käed üles, sõrmed seongus ja peopesad ülespidi. Sirutage end nii pikaks, kui suudate ning hoidke asendit 15 sekundit.



Küljele painutamine paarides.

Seiske külg-külje kõrval näod samas suunas. Võtke kinni teineteise kätest või randmetest. Seejärel toetage seespool olevad jalad teineteise vastu ning painutage end paarilisest võimalikult kaugele, nagu näidatud alloleval pildil.



Küljele painutamine/venitamine.

Harjutuse kirjeldus:
võtke õlgade laiune harkseis. Painutage ülakeha küljele, sirutades käe üle pea (asend 1).
Korrake harjutust teisele küljele (asend 2).



11.1.3.2. Õlgade venituse.

Õlataguste (lihaste) venitamine.

Harjutuse kirjeldus:

a) suruge küünarnukki 15 sekundi jooksul vastu teist kätt.



Parema käsivarre isomeetriline ettepoole surumine.

b) lõpetage isomeetriline liigutus ning astuge vastandkülje jalaga risti sirutava poole jala ette.



Õlataguse paremaks sirutamiseks sobilik asend.

c) tõmmake küünarnukki. Keerake samal ajal keha pöörates puusi venitusega võrreldes vastassuunda. Hoidke asendit 15 sekundit ühe käsivarre kohta. Peaksite tundma, kuidas õlavars ning õlatagused lihased sirutuvad.

Õlataguste (lihaste) venitamine paarides.

Seiske külg-külje kõrval, parempoolsed jalalabad kannast-varbani vastakuti ning jalgasääred kohakuti (vt. allolev pilt). Võtke teineteise vasakust käest kinni ja nõjatuge vastassuundadesse, et vasakut õlga venitada. Keerake end teist pidi ning korrake harjutust parempoolse õlga.

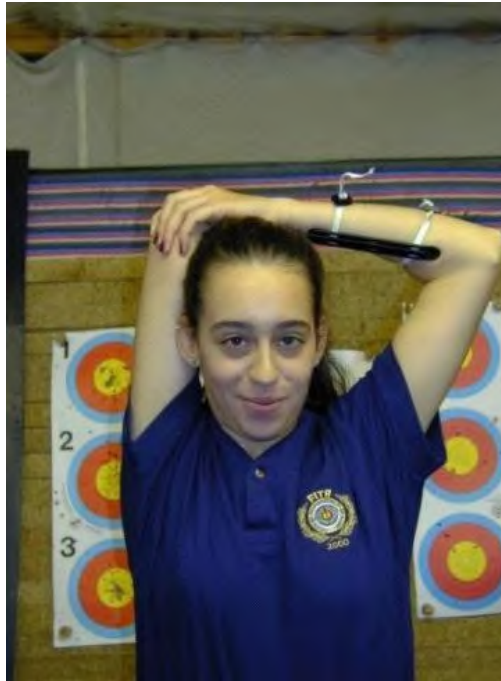


Küünarnuki venitamine pea kohal.

Harjutuse kirjeldus:

tõstke küünarnukk kukla taha ning võtke sellest teise käega kinni (vt. allolev pilt).

a) suruge 15 sekundi jooksul küünarnukki ülespoole vastu teist kätt.



Parema küünarvarre isomeetriline ülespoole surumine.

b) lõpetage surve ning ristake jalad nii, et venitatava poole jalg on eespool.



Õlgade ja külgede venitamine.

c) tõmmake 15 sekundi jooksul küünarnukki.
Veelgi paremaks venitamiseks suruge puusad venitatava poole suunas ette. Peaksite tundma, kuidas õlad ja keha küljed venituvad. Korrake harjutust teise käe ja küljega.

[Deltalihaste venitamine \(medial deltoid stretch\).](#)

Haakige käed selja taga kokku. Joogas on asendi nimetuseks "lehmapea" (*cow head*).

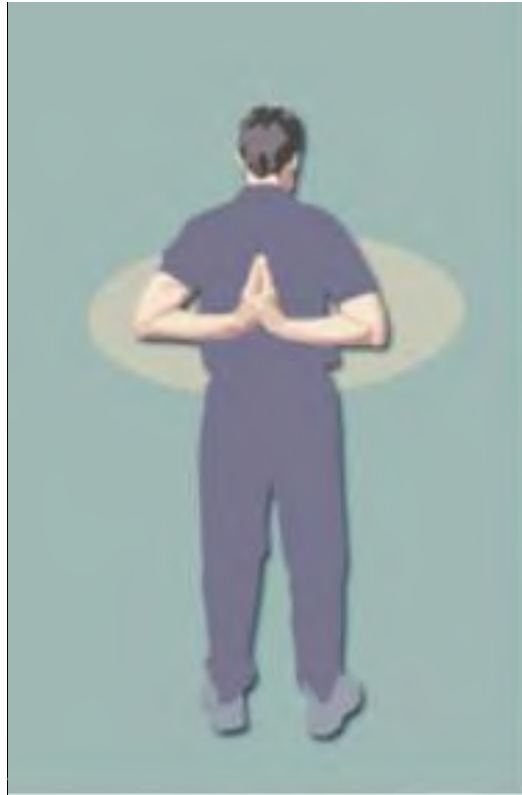


Deltalihaste venitamine.

Kui sõrmed ei ulatu kokku, tõmmake allapoole suunatud käe küünarnukki teise käega, nagu näidatud parempoolsel pildil.

[Selja taga kokku pandud käed, sõrmeotsad suunatud kaela poole.](#)

Pange peopesad selja taga kokku, sõrmed suunatud alla. Pöörake sõrmed ülespoole, nagu näidatud alloleval pildil.



Selja taga kokku pandud käed.

Õla esiosa sirutamine paarides.

Üks paarilistest seisab teise ees, seljaga tema poole ning käed tahapoole sirutatud. Teine paariline tõstab ta käed ettevaatlikult ülespoole. Oluline on omavaheline selge kommunikatsioon, et käte liialt kõrgele tõstmisega vigastusi ei tekitataks.



11.1.3.3. Rinnalihaste venitamine.

Paarides.

Üks paarilistest seisab teise ees, käed puusas. Teine paariline võtab ta küünarnukkidest kinni ning surub neid selja taga kergelt koomale.



11.1.3.4. Kaela venitamine.

Kukal ja trapetslihas.

"Tuvikael" on harjutus, kus kaela ülespoole sirutades seda samal ajal sirgu aetakse, surudes lõua alla ning õlad madalamale. Tegemist on hea soojendusharjutusega rinnakorvi laiendamise-avamise jaoks (*exercise for the thorax expansion*).



"Tuvikaela" harjutus on kukla ülespoole venitamise harjutus.

Trapetslihas.

Sarnane eelmisele "tuvikaela" harjutusele, aga kaela sirutatakse küljele.

- suruge pead 15 sekundit vastu kätt;
- lõpetage surve ning vajutage vastaspoole õlg alla;
- venitusharjutuse tegemiseks kasutage ainult ühte-kahte sõrme, kuna tugev tõmme võib vigastada lihaskiude ja/või kõõluseid. Püsige kummalgi küljel venitusasendis 15 sekundit.



Trapetslihaste venitust.

Kukal ja ülaselg.

1. Suruge 15 sekundit pead käte vastu. Hingake tavapäraselt.
2. Lõpetage surve ning lükake küünarnukid kokku.
3. Laske turjal käsivarte raskuse all kumerduda ning hoidke venitust 15 sekundit. Kumerdumist ning venitust saadab pikk ja sügav väljahingamine.



Kukla ja selja venitamine.

11.1.3.5. Mõned venitusharjutused jalgadele.

[Reie tagaosa lihaste ja sääremarjade venitamine \(jalgade tagumine osa\).](#)

Toetage üks jalg maha ning teine jalg sellest natuke ettepoole. Haarake eespool oleva jala varvastest kinni, vajadusel painutage põlve. Tõmmake kordamööda varbad üles (sääremarjade venitamiseks) ning suruge need vastu maad (reie tagaosalihaste venitamiseks).



Nelipealihase venitamine (reite esiosa).

Haarake käega pahkluust ning tõstke säär üles. Kanna tuharate vastu surumine, puusa ettelükkamine ning põlve tagasisurumine suurendavad venitust.



Küünarnuki surumine põlvede vahele.

Suruge sirge küünarnukiga käsi vastu põlve külge ning keerake samal ajal ülakeha vastassuunas.



Ülaltoodud venitusharjutused sobivad väga hästi vibutreeningu lõpetamiseks, kuna need on sobilikud ka lõdvestumiseks ja maha jahtumiseks.

11.1.4. Soojendusharjutused täiendava jõu kasutamise kaudu (*Warm-up through effort production*).

Sissejuhatus jõuharjutustesse.

Kuna vibusport põhineb ühtlasel ja tugeval jõupingutusel, peab treener leidma aega, juhendamaks algajat, kuidas too end tugevamaks muuta saab. Kuna enamuses klubides on algkursuse tunde nädalas vähe, sobib selleks kõige paremini aeg peale soojendusharjutuste tegemist ning enne laskma hakkamist.

Jõuharjutusi käsitlev peatükk sisaldab harjutusi, mida saab laskesessiooni käigus mugavalt teha. Eriti neid, mis ei vaja eraldi varustust või kus piisab vibutreeningute elementaarsest abivahendist - kummilindist. Paljud algajatega tegelevad treenerid kasutavad ka kummipaela (*erinevalt kummilindist on ümmarguse läbilõikega*), et näidata algajale ette jõuharjutusi, mida too saab treeningute vahel teha.

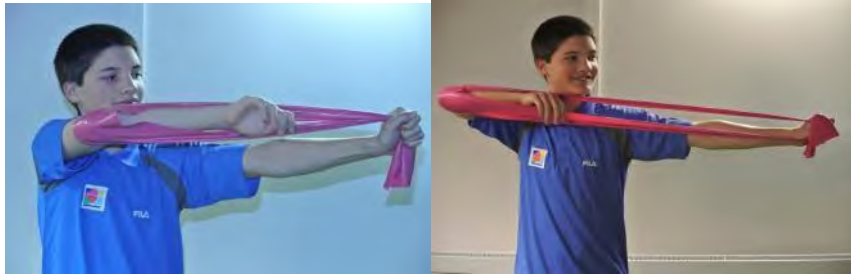
11.1.5. "Sihtotstarbelised"/suunatud soojendusharjutused kummilinti kasutades.

Nagu sissejuhatuses juba märgitud, saab soojenduse ajal teha mitmeid harjutusi kummilindi või -toruga. Käesolevas alapeatükis käsitletakse ainult "sihtotstarbelisi"/suunatud harjutusi, st. harjutusi, kus algaja tegutseb sarnaselt laskmisolukorrale, ainult ilma vibuta. Enamus vibutreenereid kasutavad kummilindi või -toruga tehtavaid matkimisharjutusi enne vibu ja nooltega laskma hakkamist.

Tõmbekäe küünarnuki ja vibukäe vahele kinnitatud kummilindiga väljatõmbe matkimine.

Paluge algajal võtta sisse eeltõmbe asend ning seejärel (libistades kummilinti vastavalt vajadusele läbi tõmbekäe sõrmede):

- a) teha õla kõrgusel väljatõmme, hingates sisse;
- b) lõdvestada käed (*lasta käed alla*) õlajoonest allpool, hingates välja;
- c) teha väljatõmme õlajoonest all pool, hingates sisse;
- d) lõdvestada käed õlajoonest allpool, hingates välja.
- e) korrata kogu harjutust algusest peale 15 korda.



Kummilint on mähitud tõmbekäe küünarnuki ümber.



"Sihtotstarbeline"/suunatud tõmbekäe õla soojendus.

Kummilindiga laskmise matkimine.

Harjutuse kirjeldus:

laske algajal matkida laskmist kasutades selleks kummilinti. On oluline, et lihaspinge püsib ka pärast kummilindi päästet.



Laskmise matkimine kasutades kummilinti.



Treener peaks kontrollima ning vajadusel parandama iga laskja asendit individuaalselt. Laske algajal korrata harjutust suletud silmadega, et ta keskenduks eelkõige lasu tajumisele.



Kummilindiga lasu matkimine, silmad suletud.

11.1.6. Soojendusharjutused laskmise jaoks.

Tegemist on soojendusharjutuste viimase osaga ning tihti kasutatakse selle jaoks ilma märkleheta vibumatti. Selle osa ajal peaksite rääkima üle eelmise treeningtunni jooksul õpitu. Pärast seda peab treener otsustama, kas ta hakkab õpetama mõnd uut oskust või kinnistab eelnevalt õpitud.

Kui otsustate eelnevalt õpitud oskuse kinnistamise kasuks, oleks mõistlik kasutada laskmisele keskenduvate soojendusharjutuste ajal THT meetodist tuttavat väljalõigatud ringidega märklehte.

11.2. KARDIOVASKULAARNE ARENG.

Ehkki vibusport on tuntud kui anaeroobne alaktiline (st. piimhapet mittetekitav) (*anaerobic a-lactic activity*) spordiala, annab hea aeroobne vorm vibusportlasele tugeva põhja.

Võistluste ja treeningute ajal (v.a. väga spetsiifiliste treeningolukordade puhul) ei võiks pulss eriti kiireks minna. Kui pulss märkimisväärselt tõuseb, siis tuleneb see tõenäoliselt emotsioonidest mitte eeldatavatest metaboolsest pingutusest (*required metabolic effort*).

Tõhus kardiovaskulaarne süsteem võimaldab kiiremini ja efektiivsemalt taastuda, kuna eemaldab kehvast ja korduvast pingutusest tulenevad energiaülejääd kiiremini ning lükkab seega väsimist edasi. Lisaks sellele aitab hea verevarustus pulssi kiiremini stabiliseerida, luues laskmissituatsioonis püsivama ning optimaalsema seisundi.

Aeroobseks tegevuseks peetakse tegevust, mis tõstab pulssi vabalt hingamise olukorras (*free-breathing environment*), nagu näiteks jooksmine, rattasõit, kiires tempos kõndimine, aerutamine ning sportlikud mängud, näiteks korvpall, jalgpall, käsipall jt. Sellele lisaks peetakse aeroobseks tegevuseks olukorda, kus pulss on 50-80% isiku maksimaalsest pulsist.

Lihtsa valemi abil (tuntud ka kui Karvoneni valem) saate ilma vaevata ja täpselt kindlaks teha, milline peaks konkreetse aeroobse kasu saamiseks olema pulss:

**treeningu pulsagedus (PS) = pulsi % maksimaalsest võimalikust PS-st
(maksimaalne PS – puhkepulss PS) + puhkepulss.**

Näiteks hea tervisega algaja, kelle maksimaalne pulsagedus on 180 lööki minutis ja puhkeoleku pulss 70 lööki minutis. Kui ta peab töötama 60% koormusega maksimaalse efektiivsuse saamiseks, oleks valem:

$$((180-70) \times 0.60) + 70 = 136 \text{ lööki minutis}$$

Toodud näites peaks Karvoneni valemist tuletatud südame löögisagedus võimaldama algajal jätkata valitud tegevust lihtsalt ja minimaalsete riskidega õige pulsagedusega piisavalt kaua, et tulemus oleks positiivne ning suurendaks tema aeroobset võimekust.

Liialt kõrge pulsagedusega treenimine tekitab vigastusohu, pikendab taastumisaega ning kulutab soovitud eesmärgi saavutamiseks liiga palju energiat. Liialt madalal pulsagedusel treenimine ei nõua aga kardiovaskulaarset kohanemist.

Ideaalis tuleks aeroobseks treeninguks valitud tegevusi regulaarselt muuta, st. kombineerida omavahel jooksmist, rattaga sõitmist ja teisi sportimisviise. Eriti kasulik on see noore algaja puhul, kuna tegevuste varieeruvus aitab tal arendada ka motoorikat ja koordinatsiooni.

Aeroobset treeningut võib teha enne või pärast vibutreeningut. Näiteks 15-20 minutit jooksmist Karvoneni valemile vastava kiirusega ei sega algajal vibutreeningul osalemist. Veelgi enam - pikemaajalisem soojendus aitab lisaks kardiofitnessile kaasa kogu soorituse parandamisele, lisades painduvust ja tõstes kehatemperatuuri (muutes sellega muuhulgas lihaste kokkutõmbed lihtsamaks). Sama moodi aitab vibutreeningu lõpus tehtud füüsiline treening kaasa (sise)organite ja lihaste taastumisele.

Kui algaja juba on heas füüsilises vormis, võib alustada 10minutilise jooksutreeninguga ning pikendada seda pärast mõningaid treeninguid 30-40minutini. Kui algajale selline variant ei sobi või ta ei ole kõige paremas vormis, on mõistlik alustada kiiretempolisest kõnnist.

Algaja ei peaks tahtlikult kiirust tõstma, vaid tempo tõuseb automaatselt, kui kardiovaskulaarne süsteem muutub efektiivsemaks. Mida paremaks algaja füüsis muutub, seda madalam on pulss sama suure pingutuse puhul. Sellest tulenevalt peab algaja soovitud pulsisageduse saavutamiseks sammu kiirendama. Eesmärgiks on säilitada valitud ühtlane pulsisagedus kogu füüsilise treeningu jooksul.

Treeningute intensiivsuse taseme hindamiseks laske algajatel treeningute ajal regulaarselt pulssi mõõta. Üldjuhul on seda kõige lihtsam mõõta kaelal olevalt unearterilt. Mõõtmise ajal ei või liialt tugevalt arterile suruda, kuna see muudab tulemuse ebatäpseks. Lugege südamelööke 6 sekundi jooksul ning korrutage saadud tulemus kümnega. Teine võimalus on lugeda südamelööke 10 sekundi jooksul ning korrutada saadud tulemus kuuega, saamaks südamelööke arvu minutis. Kui algaja pulsisagedus on soovitud piirides, on ta õigel teel. Kui ei, muutke harjutuse intensiivsust, kuniks saavutate soovitud taseme.

Niipea, kui areng on nähtav, peaks algaja harjutuste intensiivsust tõstma - näiteks 60%lt 65%ni. Jätkake koormuste tõstmist sobivas mahus, kuniks algaja saavutab 80% oma maksimaalsest võimalikust pulsisagedusest.

Pidage meeles, et aeroobseid tegevusi saab teha seeriatena vaheldumisi spetsiifilisemate laskeharjutustega. Sellist treeningut kasutatakse algaja üldise vormi parandamiseks. Näiteks võib seeria koosneda 6 noole laskmisest vaheldumisi 2-3minutilise jooksmisega. Seeriade kordamine esitab väljakutse algaja vormile. Aeroobseid tegevusi võib kasutada - taas seeriatena - vaheldumisi jõuharjutustega. Samuti võib jõuharjutuste seeriat kombineerida laskeharjutustega.

11.3. TASAKAALUHARJUTUSED (*BODY BALANCE*)

Algaja suutlikkus püsida tasakaalu hoides pikemaajaliselt laskejoonel võib mõjutada - positiivselt või negatiivselt - lõpptulemust. Eriti kehtib see olukordades, kui sajab, on tuuline või maapind on ebatasane.

Isegi kui tuult pole, nihutab algaja keha võimalik kõikumine sihtimiseks kasutatavad visuaalsed joondused paigast. Algaja reageerib sellele enamasti vibukäe liigutamisega, toomaks sihiku (või nooleotsa, sõltuvalt kasutatavast sihtimisviisist) tagasi märklaua keskele. Samal ajal kaldub ta keha tahapoole, muutes visuaalse joonduse taaskord vales. Seega liigutab algaja end joonduse taastamiseks uuesti jne, jne, jne. Tekib surnud ring, mis tekitab algaja kehas üha rohkem pinget. Kõige selle tulemusena tabab nool märklehte keskpunktist eemal ka siis, kui pääste on korrektne, kuna nool saadeti teele teistsuguselt "stardipositsioonilt".

Samuti võimaldab ebastabiilne kehaasend vaid harva ning lühidalt hetki, mil saab omavahel ühildada visuaalseid ning taju poolt antavaid vihjeid (vt. ka 1. peatükk). Enamasti toob see endaga kaasa rabeada ja närvilise pääste, mitte täiuslikust järelhoiust tuleneva sujuva ja rahuliku pääste.

Vibusport nõuab keha head tasakaalu, hoidmaks sihtivat silma kogu lasuga seotud tegevuste jada ajal samal positsioonil. Eriti oluline on see jõu tekitamise faasis täisväljatõmbe ajal.

Käesolev alapeatükk käsitleb kahte keha tasakaaluga seotud teemat:

- keha üldine tasakaal;
- laskeasendis keha tasakaal.

11.3.1. Keha üldine tasakaal.

11.3.1.1. Tasakaaluharjutused seistes, kasutamata abivahendeid.

Et neist kasu oleks, tuleks alljärgnevat üldharjutusi teha vähemalt 3 korda nädalas vähemalt 4 nädalat järjest. Treeningud võiksid kesta: 1. treening - iga harjutus 30 sekundit, 2. treening - iga harjutus 35 sekundit, 3. treening - iga harjutus 40 sekundit, 4. treening - iga harjutus 45 sekundit, 5. treening - iga harjutus 50 sekundit, 6. treening - iga harjutus 55 sekundit, kõik järgnevad treeningud - iga harjutus 1 minut.

Tasasel pinnal seismine, kand vastu varvast.

Puudu foto

Staatiline/liikumatu asend, jalad teineteise ees, silmad suletud.

Asetage üks jalg teise ette (kand vastu teise jala varbaid). Seejärel korrake harjutust teise jalaga. Silmade sulgemine muudab harjutuse sooritamise keerulisemaks.

Tasasel pinnal ühe jala peal seismine.

Puudu foto

Staatiline/liikumatu asend ühel jalal, silmad suletud.

Sooritage harjutus, vahetades kordamööda jalgu. Silmade sulgemine muudab harjutuse sooritamise keerulisemaks.

"Pääsuke.

"Pääsuke", silmad suletud.

Hoidke ühel jalal seistes tasakaalu, kallutage end vöökohast ettepoole, sirutage käed külgedele välja ning teine jalg sirgelt taha üles. Korrake harjutust, vahetades toetusjalga. Silmade sulgemine muudab harjutuse sooritamise keerulisemaks.

Ühel jalal seistes tahapoole kallutamine - tagurpidi pääsuke.

Ühel jalal seistes keha tahapoole kallutamine. Silmad on suletud.

Hoidke ühel jalal seistes tasakaalu, kallutage end tahapoole, sirutage käed külgedele välja ning tõstke teine jalg otse enda ette üles. Korrake harjutust, vahetades toetusjalga. Silmade sulgemine muudab harjutuse sooritamise keerulisemaks.

Väljaaste.

Väljaaste, silmad suletud.

Võtke maksimaalselt õlgade laiune harkseis. Tehke pikk samm ettepoole ning suruge taha jääva jala põlve allapoole. Korrake harjutust teise jalaga. Silmade sulgemine muudab harjutuse sooritamise keerulisemaks.

Tasakaalu hoidmine astmete serval.

Järgnevat harjutusteseeriat saab teha tänava äärekivil või trepiastmel seistes. Juhul, kui kasutate trepiastet, valige turvalisuse huvides alumine aste. Kõik need harjutused on staatilised, st. algaja ei või kõndida. Ühte või kahte kandadel tasakaalu hoidmise harjutust võib teha ka suletud silmadega.

a)

Korrake harjutust mõlemas suunas, parem jalg eespool, silmad suletud.

b)

Korrake harjutust mõlemas suunas, kordamööda jalgu vahetades. Silmad on suletud.

c)

Seis kandadel, silmad suletud või lahti.

d)

Ja ühele kannale toetudes. Vahetage kordamööda jalgu.

e)

Mõlema jala varvastel või ühe jala varvastel (vaheta kordamööda jalgu), silmad suletud.

Aeglane kõndimine.

Ühtlane aeglane kõndimine.

Kõndige minuti jooksul aeglaselt ning ühtlase sammuga, liikudes selle aja jooksul edasi vaid 2 m.

Aeglasel ühtlased pöörded.

Aeglasel ja ühtlased pöörded ühel jalal seistes. Silmad on suletud.

Seistes ühel jalal pöörake ühe minuti jooksul ülakeha kõigepealt paremale, siis vasakule ja siis keskele. Korrake harjutust teisel jalal seistes. Silmade sulgemine muudab harjutuse sooritamise keerulisemaks.

Kikivarvukil aeglaselt kükkide tegemine.

Aeglased ja ühtlased kükid varvastel seistes. Silmad on suletud.

Jalad koos seistes tõuske kikivarvule. Seejärel sooritage kükk võimalikult aeglaselt ning võimalikult madalale. Ajage end uuesti püsti. Silmade sulgemine muudab harjutuse sooritamise keerulisemaks.

Kükid ühel jalal.

Aeglased kükid ühel jalal, silmad suletud.

Ühel jalal seistes laskuge aeglaselt nii alla kükakile, kui saate. Seejärel ajage end püsti. Korrake harjutust teise jalaga. Silmade sulgemine muudab harjutuse sooritamise keerulisemaks.

Kahe jalaga "twistimine"



Kahe jalaga "twistimine"-

Toetuge mõlemale jalale ja "twistige". Liiguvad ainult pahklud, puusad peavad jääma õlgadega kohakuti. Liikuge 4 m võrra edasi ja tagasi.

Ühel jalal "twistimine".

Ühel jalal "twistimine".

"Twistige" seistes ühel jalal. Liigub ainult pahkluu, puusad peavad olema õlgadega samal joonel. Liikuge 4 m edasi ja tagasi. Korrake harjutust teise jalaga.

11.3.1.2. Tasakaalulaud.

Keha tasakaalu ning kontrolli keha üle saate arendada erineva kujuga tasakaalulaudu kasutades. Soovitame:

- alustada vähemalt 40 sekundist;
- pikendada harjutust 1 minutile;
- lasta algajal matkida laskmist (ilma abivahendita) 3 korda;
- lasta matkida algajal laskmist 3 korda kasutades selleks kummilinti.

• Edasi-tagasi	• Vasakult paremale

- 360° nurga all;

360° harjutust saab teha ka mitte päris täispuhutud sisekummile/rehvile

PILT.

Kõiki neid harjutusi võib teha seistes ühel või kahel jalal ning kasutades ühte või kahte tasakaalulauda.

PILT.

Kasutada võib ka erinevaid tasakaalulaudu ning seista näiteks ühe jalaga edasi-tagasi kõikuval tasakaalulaul ning teise jalaga vasakult-paremale kõikuval tasakaalulaul.

PILT.

11.3.1.3. Tasakaaluharjutused kasutades kergeid raskusi (light overloads).

Seisev inimene üritab keha liikumise kompenseerimiseks pidevalt oma tasakaalupunkti taastada. Järgnevalt mõned harjutused, kus algaja kallutab end erinevatesse suundadesse kontrollimaks tasakaalu olemasolu ning seda säilitades. Kontrollige, et algaja hoiab end kogu aeg sirgelt. Eriti oluline on, et ta vöökohalt ei painduks.

Kasutage alguses harjutuse tegemisel ainult kehakaalu, seejärel lisage väike raskus, mida harjutuse keerulisemaks tegemiseks hoitakse pea kohal. Kaal sõltub algaja võimetest. Üldjuhul võiks kogenuma algaja puhul lõppraskuseks olla 5-8 kg.

PILT.

11.3.2. Tasakaal laskmise ajal.

Eesmärk on muuta laskmise ajaks algaja jalgealune ebastabiilseks. See õpetab algajat tasakaalu hoidma ning tuleb kasuks ka kindlal maapinnal laskmise ajal. Üheks võimaluseks olukord tekitada on paluda algajal laskmise ajal ebastabiilsel alusel seista.

PILT.

11.3.2.1. Ühes suunas kõikumine (wobbling).

a) küljelt-küljele:

demonstreerib üleval oleval pildil parempoolne sportlane. All oleval pildil on tasakaallaua alumine külg.

PILT.

- laud on suurusega 40x70 cm;
- kinnitage laua alumisele küljele kaks puidust poolkaart diameetriga 83 cm (33"). Kaared asuvad teineteisest 25 cm kaugusel;
- kasutage lauda, mille pind on libisemiskindel.

b) ette-taha:

näidatud alloleval pildil.

PILT.

- laud on suurusega 40x70 cm;
- kinnitage laua alumisele küljele kaks puidust poolkaart diameetriga 52 cm (21"). Kaared asuvad teineteisest 50 cm kaugusel;
- kasutage lauda, mille pind on libisemiskindel.

Mõningad soovitused:

- poolkaared võiksid olla üsna madalad (maksimaalselt 12 cm kõrgused). See vähendab vigastuste ohtu, juhul kui algaja laualt maha libiseb;
- kinnitage poolkaared laua külge kruvidega;
- valmistage erineva suurusega (diameetriga) poolkaared, et saaksite valida algaja oskustele sobilikud ning ebastabiilsust järk-järgult suurendada;
- kui treening toimub õues, asetage tasakaalulaua alla kõigepealt sile ja stabiilne plaat.

11.3.2.2. Mitmes suunas kõikumine.

Harjutust saab sooritada tasakaalulauaga, mis on asetatud mitte päris täis puhutud sisekummile/rehvile.

PILT.

Algajate puhul on populaarseteks suurusteks 500-10", keerulisemateks harjutusteks 480/400-8".

Mõningad soovitused:

- (rehvi) siserõhku tuleks kohandada lähtuvalt: a) algaja oskusest hoida tasakaalu; b) algaja kehakaalust;
- valige piisavalt suur sisekumm/rehv, et sellel olev laud vastu maad ei puutuks;
- ideaalis võiks tasakaalulaud olla ringikujuline, et nurgad vastu maad ei läheks;
- valige erineva läbimõõduga rehvid (nt. mõned 8" ja mõned 12"), et saaksite valida algaja tasakaaluhoidmisoskusele sobiva ning harjutusi järk-järgult keerulisemaks muuta.

11.4. JÕUHARJUTUSED.

Vibusportlase tugevamaks muutmine on treeningute fundamentaalne osa. Seda nii tehniliste oskuste parandamiseks kui ka vältimaks vigastusi, mida võib põhjustada vibulaskmisele omane tegevuste kordus.

Vibusport on spordiala, mis nõuab suurt täpsust ning head mootorikat (sh. suutlikkust kasutada tegevuse jaoks vajalikul hetkel õige intensiivsuse ja kestvusega konkreetseid lihaseid). Lisaks sellele nõuavad lasu erinevad osad erinevate lihaste kokkutõmbumist või lõdvestumist. Seetõttu on oluline keskenduda jõuharjutused eelkõige just neile lihastele, mida laskmisel kasutatakse.

Teisalt peaks üldfüüsiline programm hõlmama kogu keha ning - tagamaks laskmistehnikat toetava jõu arendamist - tuleb selle koostamisel lähtuda algaja oskuste hetketasemest. Tegelikult saab mitmeid (laske)tehnikaid rakendada või täiustada ainult eeldusel, et õpilase füüsiline võimekus ja jõud on piisavalt heal tasemel.

Üldjuhul defineeritakse jõudu kui suutlikkust tõsta või liigutada konkreetset raskust. Seda nimetatakse "kõtsentriliseks kokkutõmbeks" (*concentric contraction*) ja näitena võib tuua selle, kuidas väljatõmbe ajal vibukäe külg jõudu kasutab. Vastupidist tegevust, "ekstsentrilist kokkutõmmet" (*eccentric contraction*), määratletakse kui jõu vastasseisu tema enda poolt sooritatud tegevuse suunal. Näiteks pärast täisväljatõmmet ilma lasku sooritamata puhkeasendi võtmine.

Ja viimasena "isomeetiline kokkutõmme" (*isometric contraction*), mis tähendab jõu kasutamist ilma igasuguse liikumiseta. Näiteks vibu väljasirutatud käes hoidmine on olukord, kus õlalihased teevad tööd aga liikumist ei toimu.

Jõutreeningutel on ka teisi aspekte, nagu näiteks plahvatuslik-reaktiivsed liigutused, mis ei ole vibuspordiks õigesti füüsiliselt valmistumisel olulised ning seega teemat ei käsitleta.

Hetkest, mil algaja tõstab vibu kuni järelhoiu lõpuni, tegutsevad mitmed lihasgrupid samaaegselt või kiire jadana, kasutades kolme eelkirjeldatud kokkutõmbeviisi.

Tulemused paranevad kiiremini, kui kasutatakse hoolikalt ettevalmistatud ning spetsiifilist programmi, mis sisaldab sihtotstarbelisi/suunatud harjutusi (*target exercises*). Pidage meeles, et enamuses olukordades ei kasutata mitte ühte konkreetset lihast vaid lihas"ahelat" (paljude lihaste sünergiaat või koostoimimist), mis sageli aktiveeritakse erinevat tüüpi kokkutõmmetega.

Lihaste "ahela" kõige tugevamaks lülis on kõige nõrgem lihas. Ühe lihase puudujäägid konkreetsetes lihasgruppis mõjutavad kogu grupi sooritust ning kokkuvõttes vähendavad kogu mootorika efektiivsust.

Jõu kontrollimine on eduka laskmise oluline element. Sellegipoolest võib ülekoormus ning jõu arendamise üldiste reeglite mittejärgimine tuua kaasa ebameeldivaid kõrvalnähtusid. Näiteks kui koormus ja korduste arv ei ole treeningu eesmärkidega kooskõlas, siis mitte ainult et jääb soovitud tulemus saavutamata vaid see võib põhjustada planeerimatut ning sageli tõsist kahju. Heaks näiteks on see, kui sportlane teeb liigse arvu kordusi. Selle asemel, et vastupidavust või jõudu arendada, põhjustab tegevus lihaste hüpootroofiat (lihase kõhetumine või nõrgenemine) ja/või liigese liikuvuse vähenemist (paindumus või liikumisraadius).

Alljärgnevalt mõned lihtsad näpunäited, kuidas vähendada vigastuste, valulikkuse, põletike jne ohtu, mis tulenevad valesti tehtud liigutustest või (liigsest) raskusest:

- kasutatav raskus peab võimaldama harjutuse kontrollitult sooritamist. Lühidalt tähendab see seda, et algaja peab omama täielikku kontrolli oma tegevuse üle kogu harjutuse jooksul;
- pausid harjutuste/harjutusseeriade vahel peavad võimaldama piisava taastumise, et järgmise (harjutuse/harjutusseeria) kvaliteet ei kannataks;
- jõu arendamiseks mõeldud treeningsessioonide vahel peab olema piisavalt pikk puhkeaeg, et keha jõuaks taastuda, terveneda ning olla valmis järgmiseks treeninguks;
- oluline on "kuidas" mitte "kui palju". Parem teha tehniliselt õigesti sooritatud kordusi vähem kui mitu kehva sooritust;
- efektiivne liikumine ning seega ka soovitud tulemuse saavutamine sõltuvad selgroo õigest asendist. Õige rüht loob optimaalse asendi kogu keha tööks;
- kasutage enne treeningut, treeningu ajal ning pärast treeningut venitusharjutusi, mis hõlmavad kasutatavaid lihasgruppe;
- kasutage treeningprogrammi, kus korduste arv ning intensiivsus aitavad algaja puhul saavutada soovitud tulemuse ning oskuste taseme.

On väga raske kirjeldada kõikehõlmavalt erinevusi maksimaalse jõu arendamise (*maximal strength*) ja vastupidavustugevuse (*resistance strength*) arendamise vahel. Viimatimainitud nimetatakse ka sitkuseks või kestmiseks. Käsiraamatus toodud harjutuste puhul kasutatakse maksimaalse jõu harjutustena suuremate raskuste ja vähesemate kordustega tehtavaid ning vastupidavustugevuse arendamiseks kergemate raskustega ja rohkemate kordustega harjutusi.

Jõutreeninguite alustamisel on eesmärgiks arendada eelkõige koordinatsiooni raskuste kandmise olukorras. Selleks kasutatakse kergemaid raskusi või vastusurvet, millega algaja hakkama saab. Kui tulemus on saavutatud, võib füüsilise koormuse taset tõsta, kasutades suuremaid raskusi või tugevamat vastusurvet.

Sobiliku koormuse leidmiseks kasutatakse lihtsat valemit, mis lähtub algaja oskuste tasemest. Kõigepealt peab õpilane tegema kindlaks "ühe harjutuse maksimaalse koormuse/raskuse" (*one repetition maximal*). See on koormus/raskus, millega sportlane suudab teha harjutust vaid ühe korra.

Vastupidavustugevuse (sitkuse/kestmise) arendamine:

Kasutage raskust mis on 40-70% ühe harjutuse maksimaalsest raskusest, tehke 3-5 harjutuste seeriat 20-25 kordusega (sõltuvalt algaja tasemest).

Maksimaalse jõu arendamine:

Kasutage raskust, mis on 70-100% ühe harjutuse maksimaasest raskusest. Enamasti sooritatakse 3-4 seeriat väheneva arvu kordustega ning suureneva raskusega, näiteks 6-8 kordust 70%, 4-5 kordust 85%, 2-3 kordust 90-95% ning üks kordus 100%.

Maksimaalse jõu arendamise meetodika on enamasti üsna intensiivne nii koormuse kui taastumise ajal. Maksimaalse jõu arendamine stimuleerib närvisüsteemi või metaboolikat ning kurnab algajat. Tehniliste liigutuste tegemine, nagu seda on noole laskmiseks vajalikud tegevused, ajal, kui algaja on väsinud või ei ole piisavalt taastunud, võib tekitada pingeid ja kokkutõmbeid lihastes, mida enamasti kasutatakse. Selle tulemusena võivad mõned sammud laskmisega seotud tegevuste jadast kaotada oma sujuvuse. Veelgi hullem - algaja võib tahtmatult kasutada valesid lihaseid/lihasgruppe, kompenseerimaks väsinud lihaste tegevust. See toob omakorda kaasa sensoorsed muutused kehaasendis ja tegevuses, kuna algaja tajud muutuvad. Seetõttu on oluline, et vibutreeningute ja jõutreeningute vahele jääks taastumiseks piisav aeg.

On oluline meeles pidada, et vibulaskja puhul on füüsilise ettevalmistuse eesmärk alaspetsiifiliste tegevuste teenimine, mitte vastupidi. Kui jõutreeningu programm on korralikult läbi viidud ja kontrollitud, tuleb see vibulaskjale kasuks, pakkudes laskmiseks ning selleks vajalikeks liigutusteks tugevamat põhja.

11.4.1. Rühi kontrollimine (*Postural body control*).

Idealis peaks laskja kehaasend olema stabiilne, tasakaalus ning sirge.

Selle saavutamiseks peab algajal olema tugev baas, kus jalalabad, jalad, puusad, selg, õlad ning pea on kõik ühtlaselt tugevad. Vibulaskja tasakaalus hoidmiseks kohandavad jalalabade ja jalgade lihased pidevalt ja märkamatu oma pinget.

Sama moodi mõjutavad tuharalihased (*gluteus*) ja nelipealihaseid (peamiselt lai keskmine - *wide medial*) stabiilsust reiepiirkonnas.

Tuharalihased (*gluteus muscles*) on algaja keskmele (*core*) väga lähedal ning suudavad seega (ka minimaalselt kokku tõmbudes) kas aidata kaasa vibu/vibusportlase tasakaalule või seda rikkuda.

Seljalihased on algaja stabiilsuse tagamiseks elulise tähtsusega ning loovad piisava pinget. "Pinge" on lihaste paindumatus ja kompaktsus, mille lihastaju (*muscular-tendinous system*) väljatõmbe ajal (*during loading situations*) loob. Need lihased kontrollivad dünaamiliselt, lihtsalt ja energiasäästlikult kogu ülakeha asendit. Seljalihaseid tuleb kasutada mitte ainult selleks täpselt, et liigutused oleksid korrektsed ja efektiivsed, vaid ka vigastuste vältimiseks.

Algaja puhul kulub rühi jälgimisele palju tähelepanu, seda nii stabiilsuse ja tasakaalu saavutamise tehnilise külje kui ka algaja arenguga seotud teemade tõttu.

Tugevad kerelihased (eriti olulised on seljalihased) on laskmise ajal ergonoomilise ning efektiivse kehaasendi saavutamise aluseks. Teiste kehaosade stabiilne asend on otseselt seotud kerelihaste tegevuse efektiivsusega. Selgroog ning selle lihased on kui laeva mast ning nende vead või pinged mõjutavad negatiivselt kogu tehnilist sooritust.

Lisaks sellele suurendab keskme ebapiisav tugevus vigastuste ja valulikkuse ohtu ning tekitab piisava toe puudumise tõttu laskmisel ebakorrekse asendi.

Erinevate kehaosade asend (abaluud, kael, vaagnaluu jne) sõltub vibulaskja oskusest luua õige pinge.

Võimaluse korral soovitame kasutada asümmeetrilisi harjutusi kõikuval pinnal, et algaja kogeks ja õpiks kontrollima destabiliseerivaid mõjusid.

11.4.1.1. Harjutused süvalihastele saavutamaks stabiilset asendit. (Core exercises on stable support).

Staatilised või poolstaatilised asendid on esimeseks sammuks füüsiliste harjutuste jadas, mis on loodud stabiilse asendi ning kehataju ülesehitamiseks. Kehataju (*proprioception*) on suutlikkus tajuda ning ära tunda keha asukohta ruumis ning lihaste kokkutõmbeid, ilma neid nägemata. Hea kehataju on vibuspordi puhul hädavajalik.

Järgnevate harjutuste ajal peaks pahkluu-põlve-puusa-õla-pea telg olema võimalikult täpselt joondatud (*). Need kehaosad peaksid olema ühel sirgel joonel, et lihaste kokkutõmbed toimuksid kogu kehas.

(*) Üks vibuspordi põhioskusi, mille algaja peab omandama - vt. 1. peatükk "Tegevuskirjeldus ning vibusportlasele vajalikud oskused", samuti alapeatükki 6.11.1. "Õlgade, puusade ning jalgade joondamise tähtsus".

Nagu ikka jõuharjutuste puhul, saab neid kombineerida lähtuvalt sellest, millisele kehaosale nad suunatud on. Treener peab tundi ette valmistades neist mõned välja valima. Ärge üritage teha tunni jooksul kõiki harjutusi, kuna need võtavad liiga kaua ning vibulaskmiseks jääb liiga vähe aega. Esimeseks treeningtunniks piisab ühest-kahest harjutusest kehaosa kohta.

Harjutuste järjekord ei ole oluline. Alustage ühe harjutusteseeriaga, seejärel jätkake kahe ning kolme seeriaga varieerides harjutuse kestvust (lähtudes algaja treenituse tasemest). 15 sekundit kuni 1 minut on sobilik kestvus selili ja kõhuli asenditele, külili ja kolmele punktile toetuvate (*three support prone*) asendite puhul võib kestvus olla 15-40 sekundit. Algaja jälgimine ning tema tundmaõppimine aitavad piisava täpsusega õige koormuse valida.

Harjutusi võib teha osana soojendusharjutustest enne treeningtundi või tunni lõpus mahajahutamiseks. Samuti võivad need olla ka treeningtunni peamiseks tegevuseks.

Plankimine kõhuli (*prone plank*).

Kõhuli plankimine (madal ja kõrge asend).

Kõhuli plankimine madalas asendis.

Varbad on allapoole kõverdunud, küünarnukid asuvad õlgade all, käed toetuvad maha. Tõstke keha nii, et joon kandade-puusade-õlgade-pealae vahel on sirge. Puusad peaksid

olema sellest joonest veidi üleval pool. Püsige kogu harjutuse vältel samas asendis (vt. vasakul üleval olev pilt).

Kõhuli plankimine kõrges asendis.

Sarnaselt eelmisele harjutusele, aga käsivarred on õlgade all sirgelt vastu maad toetatud (vt. paremal üleval olev pilt).

Käte pööramise variandid:

Käte pööramise variandid kõrges asendis plankimisel.

Kõrges kõhuli plankimise asendis olles tõstke kordamööda käed ning keerake need sirgest asendist kõigepealt sissepoole, seejärel väljapoole. Jätkake käte pööramist kogu harjutuse sooritamise jooksul.

Kolme toetuspunktiga plankimine (ühel käel).

Sama asend, nagu kõrges asendis kõhuli plankimisel, aga üks käsi on maast lahti tõstetud. Korrake harjutust vahetades maha toetuvat kätt.

Kolme toetuspunktiga plankimine (ühel käel).

Ülakeha pööramise variandid:

kolme toetuspunktiga plankimisasendis olles pöörake maaga paralleelselt olev ülakeha aeglaselt maaga risti ning seejärel tagasi.

Ülakeha pöörded üles ja alla.

Kolme toetuspunktiga kõhuli plankimine (ühel jalal).

Sarnaselt kõrge või madala asendiga kõhuli plankimise harjutustele, aga üks jalg on maast üles tõstetud. Korrake harjutust vahetades toetusjalga.

Kolme toetuspunktiga plankimine.

Kahe toetuspunktiga kõhuli plankimine.

Sarnaselt kõrge asendiga kõhuli plankimisele, aga diagonaalis käsi ja jalg on maast üles tõstetud. Korrake harjutust vahetades käe/jala paari.

Kahe toetuspunktiga kõhuli plankimine.

Madalas asendis külili plankimine.

Toetage üks küünarnukk maha. Jalad on teineteise peale toetatud, alumise külg toetub maha. Hoidke õlga all, suruge küünarnukk vastu maad, tõstke puusad üles. Joon kandadest peani peab olema sirge.

Külili plankimine madalas asendis (tavaline ning toele tõstetud jalgadega variant).

Harjutuse keerulisemaks muutmiseks tõstke jalad toele. Korrake harjutust kummagi käega kolm korda.

Kõrges asendis külili plankimine.

Sarnaselt madalas asendis külili plankimisele, aga käsi on toetatud maha ning käsivars on sirgelt. Harjutuse keerulisemaks muutmiseks tõstke vaba käsi üles või matkige laskmist. Korrake harjutust kummagi käega kolm korda.

PILT.

Kõrges asendis külili plankimine koos jalatõstega.

Sarnaselt kõrges asendis külili plankimisele, aga tõstke pealmine jalg umbes õlgade laiuselt üles.

Külili plankimine jalatõstega.

Poolpüstises asendis selili plankimine, kaks jalga üles toetatud.

Toetuge mõlemale küünarnukile, nagu üleval ning jalad kõrgendatud toele tõstatud. Tõstke vaagnaluu üles, et jalgadest peani moodustuks sirge joon.

Selili plankimine.

Kolme toetuspunktiga kõrges asendis selili plankimine (ühel jalal).

Sarnaselt selili plankimisele, aga käsivarred on sirged, üks jalg on maas või kõrgendatud toel. Tõstke teine jalg toelt üles.

Kolme toetuspunktiga kõrges asendis plankimine.

Madalas asendis selili plankimine, üks jalg tõstetud.

Õlad või küünarnukid toetuvad maha, nagu on ülespoole, jalad on toel. Tõstke keha üles nii, et kandadest peani moodustub sirge joon, seejärel tõstke üks jalg toelt üles.

Kolme toetuspunktiga selili plankimine.

Dünaamiline selili plankimine.

Käed õlgade all, jalalabad põlvede all. Tõstke üks jalg maast üles ning sirutage see aeglaselt välja, tõstes samal ajal puusad selili plankimise asendisse. Korrake harjutust kummagi jalaga kolm korda.

PILT.

Kõhulihaste harjutused.

Kõhulihaste harjutusi peetakse põhilihaste harjutusteks, kuna need hõlmavad lihasgruppi, mis võimaldab vibulaskjal luua korrektse pahkluu-põlv-puus-õlg-pea joonduse.

Kõhulihaste harjutus õlatõstega.

Kõhulihaste harjutus õlatõstega: lamage sirge seljaga maas. Tõstke puusad, põlved ja pahklud kõik 90kraadise nurga all üles. Kergitage õlad umbes 8 cm kõrgusele põrandast, hoides lõuga püsti ning vaadates otse lakke. Tõstmise ajal hingake sisse, langetamise ajal välja. 3 seeriat kümne kordusega.

Kõhulihaste harjutus puusatõstega.

Kõhulihaste harjutus puusatõstega: sarnaselt eelmise harjutuse algasendile, kuid hoidke õlad vastu maad ning tõstke puusad põrandast umbes 8 cm kõrgusele. Hingake tõstmise ajal sisse ja langetamise ajal välja. 3 seeriat kümne kordusega.

Internetist, ajakirjadest ja raamatutest leiate veel mitmeid populaarseid harjutusi kõhulihaste treenimiseks. Seega käesolevas käsiraamatus neid rohkem ei käsitleta.

11.4.1.2. Harjutused põhilihastele ebakindlal pinnal.

Eesmärk on õpetada algajat hoidma tasakaalu olukorras, kus ta liigutab mõnd kehaosa või tema asend on ebastabiilne. Need harjutused on vajalikud, kui (harjutusteks) tavaliselt kasutatav asend pole ala poolt esitatavate nõudmiste jaoks enam piisavalt efektiivne. Kui eelnevalt harjutused ei ole algaja jaoks enam väljakutseks, tuleb lisada keerulisemaid elemente, mis nõuaksid algajalt mootorika kohandamist. Abiks on üks või mitu võimlemispalli. Järgnevate harjutuste puhul rakendage kestuse valimiseks alapeatükis 11.4.1.1. "Harjutused põhilihastele stabiilsel pinnal" antud soovitude skaala alumist osa.

1. Plankimine ebastabiilsel pinnal.

Tavaliste plankimisharjutuste efektiivsust saab suurendada, toetudes käte või jalgade või mõlemaga ebastabiilsele pinnale. Kolm alljärgnevat pilti näitavad erinevaid variante harjutuse keerulisemaks muutmiseks.

Madalas asendis plankimine kasutades palli.

Kõrges asendis plankimine ebastabiilsele pinnale toetudes.

Kõrges asendis plankimine kasutades kolme palli.

2. Võimlemispallil tasakaalu hoidmine.

Maaga toetuspunkti kaotamine ning kogu raskuse võimlemispallile toetamine sunnib algajat rakendama tasakaalu säilitamiseks põhilihaseid.

Istudes.

Käsi-jalgu õhus hoides istudes tuleb tasakaalu säilitamiseks kasutada põhilihaseid.

Kõhuli olles.

Käsi-jalgu õhus hoides sirge seljaga kõhuli palli peal lamamine (joon kandadest peani peab olema sirge) nõuab tasakaalu säilitamiseks ja sirgena püsimiseks põhilihaste (eriti seljalihaste) aktiivset kasutamist.

Selli olles

Käsi-jalgu õhus hoides sirge seljaga pallil lamamine treenib keha esikülje põhilihaste tasakaalu ja tugevust. Taaskord tuleb kasutada põhilihastega koos kõhulihaseid.

Kõhulihasteharjutused õlatõstega kasutades võimlemispalli.

Kõhulihasteharjutus õlatõstega kasutades võimlemispalli: alaselg toetub pallile, jalad õlgade laiuselt või kitsamalt, põlved ja pahklud 90kraadise nurga all. Hoidke selg sirgelt, tõstke õlad ülespoole, hoidke lõuga üleval ja vaadake lakke. 3 seeriat kümne tõstega.

11.4.1.3. Kehakontroll raskusi kasutades.

Need harjutused õpetavad sirge seljaga asendis tahtlikult tasakaalu kaotamist (ning seejärel taastamist!) kasutades selleks pahkluu juures olevate lihaste kokkutõmbeid (*through the contraction of the tibia and fibula muscles*). See õpetab algajat ükskõik mis suunas väljavajumisel taastama õiget asendit.

Järgnevate harjutuste üks suurim kasutegur tuleneb sellest, et need hõlmavad peaaegu kõiki tugilihaseid jalgades kaelani. Peaaegu iga lihas on kaasatud stabiilse asendi saavutamisse. Vigastusoht ning võimalus selgroogu liigse raskusega ülekoormata on nende harjutuste puhul madal.

Harjutuste sooritamisel kasutatakse enamasti lisaraskust, mis on kooskõlas algaja treenituse tasemega. Näiteks laps (*young novice*) kasutab üldjuhul tõstekangi raskusega 5-15 kg.

Raskus peab olema piisavalt suur, sundimaks algajat tasakaalu säilitamiseks kergelt pingutama, kuid samas piisavalt väike, et ta suudaks oma keha kontrollida ning harjutust õigesti sooritada.

a) kõndimine:

kõigepealt laske algajal raskust pea kohal hoides lihtsalt kõndida. Oluline on sirge kehahoiak ning tasakaalu säilitamine. Alljärgnevalt soovitame kolme kõndimisviisi:

Kõndimine kandadel, varbad maast lahti.

Kõndimisel kannalt varbale "rulludes".

Kikivarvul kõndimine, kannad õhus.

Sellist lihtsalt kõndimist tehakse 2-3 seeriat 20 m "kordustena". Kõndimine kaldpinnal muudab efektiivsemaks tuharalihaste piirkonna (*gluteus region*) tegevuse. Tehes harjutust liival, aktiveerub labajala/jala piirkond (kaksiksääremarjalihase, pahkluu juures asuvad lihased ja jalalabalihas).

Kui algaja suudab kontrollida oma kõndimist, võib hakata kasutama keerulisemaid variante - näiteks keksimist, sääretõstejooksu, põlvetoõstejooksu, erinevates suundades hüppamist ja keksimist ühel või kahel jalal. Harjutuse keerukus peab vastama algaja võimetele. Lihtsate liigutuste puhul on sirge asendi hoidmine üsna kerge. Hoida raskust peakohal ning asend õige olukorras, kus liigutused on kiiremad ja/või erinevad kehaosad liiguvad suurema kaarega, nõuab paremat koordinatsiooni ja rohkem jõudu.

PILT.

b) tasakaaluväljakutse.

Harjutus algab sirgelt seistes, raskus peakohal. Raskus peab vastama algaja võimetele ning on enamasti 5-10 kg.

Harjutusega otsitakse tasakaalu ette-taha suunal või külgsuunal. Tasakaal leitakse lihaste kokkutõmmete jada abil ning selle käigus ei või algaja kaotada õiget kehaasendit. Kujutage ette, nagu jookseks läbi algaja jalgadealuse tasakaalupunkti, keha keskosa ja pea sirgjoon. See joon ei või kordagi katkeda. Kui algaja oskab harjutusi korrektselt sooritada, võib võtta kasutusele tasakaalulaua või poomi.

Harjutusi võib sooritada treeningtunni ükskõik millises osas, olgu selleks siis laskmine või füüsiline treening. Korduste arv sõltub algaja tasemest. Üldjuhul on algaja puhul piisav, kui sooritada 2-3 kordust kestvusega 15-20 sekundit.

Ette-taha suunal tasakaalu otsimine.

Külgsuunal tasakaalu otsimine.

11.4.2. Jõuharjutused kasutades keharaskust.

Üldjuhul saavad algajad kasutada jõuharjutuste tegemiseks kas osa või kogu oma keharaskust. Vabas seisakus (*free-standing*) tehtavate harjutuste puhul on hea tulemuse saavutamiseks vajalik õige kehaasend.

Järgnevalt mõned head üldtugevdavad harjutused, mis aitavad kindlustada ka pahkluu-põlv-puus-õlg-pea joondust.

Jalaristid:



Liigutage jalgu kordamööda teineteise alt läbi.

Lisaks sellele, et tegemist on suurepärase üldise soojendusharjutusega, tugevdavad jalaristid (vt. ülalolevad pildid) ka põhilihaseid ning konkreetselt neid lihaseid, mida väljatõmbeks kasutatakse.

Ringi tegemine.

Paluge algajal võtta sisse (alloleval pildil) näidatud asend ning teha päripäeva mööda pörandat ring, tõstes käed keha alt läbi ning hoides jalad paigal.

PILT.

Laske tal harjutust korrata vastupäeva liikudes.

Sirgetel kätel olles abaluude sirutamine.

Alustades kõrges asendis plankides, suruge abaluud selgroo poole kokku ning liikuge kehaga alla, seejärel suruge abaluud selgroost eemale ning liikuge kehaga üles.

PILT.

Lihtsustatud kätekõverdused põlvedele toetudes.

PILT.

Toetuge kätele ja põlvedele. Käed asuvad otse õlgade all, põlved on koos ning põlvedest peani saab tõmmata sirge joone. Tõmmake abaluud pingule, painutage käsivarsi ning langetage ülakeha maa poole, kuni küünarnukid on 90kraadise nurga all. Seejärel võtke uuesti sisse algasend. Tehke kolm seeriat kümne kordusega.

Lihtsustatud kätekõverdused kõrgendatud toelt.

PILT.

Alustage kõrges kõhuli plankimise asendis, käed asetatud kõrgemale toele. Painutage küünarnukid 90kraadise nurga alla ning seejärel võtke uuesti sisse algasend. Tehke kolm seeriat kümne kordusega.

Kätekõverdused.

PILT.

Alustage kõrges kõhuli plankimise asendis, käed täpselt õlgade all. Langetage keha allapoole, kuniks küünarnukid on 90kraadise nurga all ning seejärel võtke uuesti sisse algasend. Hoidke iga asendit viis sekundit. Tehke 3-4 seeriat.

Variatsioonina võib kasutada ka laiali kätega asendit (vt. **allolevat pilti**).

PILT

Kätekõverdused seina vastu toetatud pallil.

PILT.

Alustage kõrges plankimisasendis, käed pallil. Kõverdage käsi, kuniks küünarnukid on 90kraadise nurga all ning seejärel võtke sisse algasend. Tehke 3 seeriat 10 kordusega.

Käsivarresirutused kummargil olles.

PILT.

1. algasend:

põlved toetuvad põrandale. Toetage küünarvarred vastu maad, küünarnukid täpselt õlgade all ning käelabad suunatud ette. Reied ja käsivarred peavad asuma põranda suhtes õige nurga all.

2. algasend:

ilma varbaid liigutamata sirutage jalad välja. Keha peaks olema sellises asendis, nagu näidatud ülaloleval vasakpoolsest pildil.

Harjutus:

nihutage kogu keha niipalju ette kui võimalik, kuniks nina on põranda lähedal (ülalolev parempoolne pilt). Seejärel võtke uuesti sisse algasend (ülalolev vasakpoolne pilt). Tehke 3 seeriat 10 kordusega.

Triitsepsisirutused kõhuli plankimise asendis.

PILT.

Alustage kõrges kõhuli plankimise asendis, käed õlgadest veidi eespool (vasakpoolne pilt). Painutage küünarnukke ja langetage keha allapoole, kuni küünarvarred on sirgelt vastu põrandat (parempoolne pilt). Seejärel võtke sisse algasend. Tehke 3 seeriat 10 kordusega.

Triitsepsi kõverdused vastu seinu/põrandat.

PILT.

Toetage jalad seinast umbes 30 cm kaugusele, nõjatuge seljaga vastu seinu ning asetage käed kehast eemal vastu seinu. Suruge käed vastu seinu ning lükake õlad ja ülakeha seinast eemale. Tehke 3 seeriat, hoides seeria jooksul asendit ühe minuti.

Triitsepsi kõverdused kõrgemalt toelt.

PILT.

Toetage käed ja jalad toolile või mõnele muule toele, langetage keha käsivartele toetudes allapoole, kuni küünarnukid on 90kraadise nurga all. Seejärel võtke uuesti sisse algasend. Tehke 3 seeriat 15 allalaskmisega.

Õlakehitused.

PILT.

Istuge põrandal, jalad sirgelt ette välja sirutatud, käsivarred sirged ning käed puusade kõrval. Sirutage õlgu, et tuharad maast lahti tõuseksid. Tehke 3 seeriat 10 kordusega.

Harjutused jalgade liigeste liikuvuse parandamiseks (*Exercises to improve foot articulation*).

Järgnevad harjutused keskenduvad jalgade liigestele, arendavad lihastaju, muudavad lihased tugevamaks ning aitavad tõsta toonust ning liikuvust. Lihased suudavad pikema aja jooksul paremini kanda laskja kaalu ning kohaneda muutuvate oludega säilitades taju täpsuse. Harjutused hõlmavad:

- hüppeliigese ja sääreluuga (*tibiatarsus section*) erinevates suundades tehtavaid ringe;
- liigese maksimaalse siruulatusega pöörded sissepoole/pronatsioon ja väljapoole/supinatsioon (*Pronations and supinations with a stop at the maximum point of articulation*);
- tallavõlvi.

Järgnevalt kaks näidet võimalike harjutuste kohta.

PILT.

Kirjeldatud harjutuste efektiivsust saab tõsta tehes neid paljajalu või - veelgi parem - liiva sees.

Sääremarja treenimine (*Exercises loading the gastrocnemius (calf)*)

Nimetatakse sageli ka sääretõsteks. Tegemist on lihtsa harjutusega, kus maksimaalse sirutuse saavutamiseks kasutatakse (trepi)astet.

Seiske (trepi)astmel ning vajutage kand kõigepealt võimalikult alla ning tõuske seejärel võimalikult kikivarvule. Harjutust tuleb teha maksimaalse korduste arvuga mis tähedab, et lõpetate harjutuse alles siis, kui kikivarvule tõustes tekkiv põletustunne ei lase enam end maksimaalselt kõrgele tõugata. Üldjuhul tehakse harjutust 3-4 seeriat, igaühes 20-30 kordust.

Kui algajale ei valmista harjutuse sellises mahus sooritamise enam probleeme, peaks ta tõstma raskusastet ning seisma ühel jalal. Hiljem võib ta harjutusele lisada kas raskused (raskustega vest, hantlid või tõstekang) või tasakaalupadja (*balance component*).

Sääretõste alg- ja lõppasend.

Jalalihaste treenimise harjutused.

Õiget meetodikat kasutades tuleb alguses kasutada naturaalselt koormust (st. algaja kasutab ainult oma enda kehakaalu). See pole mitte ainult turvalisuse huvides, vaid nii omandab algaja enda jaoks harjumatu asendi puhul kehataju. Luu- ja lihasprobleemide vältimiseks on vaja head kehakontrolli.

Nagu ikka, on harjutustel kaks funktsiooni: vormi parandamine (käesoleval juhul jõu) ning kehataju arendamine (keha kontrollimine keskmise või kõrge intensiivsusega harjutuste ajal).

Kõiki järgnevaid harjutusi võib teha kasutades lisaraskusi (st. raskustega vesti, rippuvaid raskusi või tõstekangi) pärast seda, kui algaja on tõestanud, et omab liigutuste üle täieliku kontrolli ning on piisavalt tugev. Tasakaalulaudade kasutamine on soojalt soovitatav.

Näide tasakaalupadja kasutamisest väljaaste ajal.

Kükitamine kasutades vaid keharaskust.

Seiske, jalad õlgade laiuselt. Laske end kükakile, kuni reied on maaga paralleelselt. Jälgige, et selg oleks sirge ning põlved ei ulatuks varvastest ettepoole. Tehke 3-4 seeriat 10-12 kordusega. Seeriade vahel on 3-4 minutit puhkust. Alloleval pildil on kannad toetatud tasakaalupatjadele.

Kükitamine.

Poolkük kasutades vaid keharaskust.

Tehke poolkük kasutades ainult keharaskust. 4-6 seeriat 12-15 kordusega. Iga seeria vahel on 3-4 minutit puhkust. Pange tähele, kuidas (alloleval pildil) on kannad toetatud tasakaalupatjadele.

Poolkük.

Väljaaste ette.

Seiske mitte rohkem kui õlgade laiuselt (vasak-parem suunal) ning astuge pikk samm ette. Suruge tahapoole jääva jala põlv maa poole. Harjutust võib sooritada "kõndides" või ühe koha peal seistes. Tehke 2-3 seeriat 12-16 kordusega/sammuga. Seeriade vahel on 3-4 minutit puhkust.

Väljaaste ette.

Väljaaste küljele.

Võtke harkseis. Liigutage keha vasakule ja paremale või lihtsalt üles alla. Tehke 2-3 seeriat 10 kordusega. Seeriade vahel on 3-4 minutit puhkust.

Väljaaste küljele.

Isomeetriline kük vastu seinat - kahel jalal.

Kük vastu seinat on isomeetriline kahel jalal seismine, kus asendis püsitakse 20-30 sekundit. Harjutust tehakse 2-3 seeriat, mille vahel on 2-3 minutit puhkust. Tugevamaks muutudes pikendage aega 60 või 90 sekundini.

Kahel jalal seistes tehtav isomeetriline kük vastu seinat.

Isomeetriline kük vastu seinat - ühel jalal.

Kükk vastu seinat on isomeetriline ühel jalal seismine sarnaselt eelkirjeldatud harjutusega, aga kestab lühemat aega. Alustage 15-20 sekundist ning pikendage edaspidi aega 60 sekundini.

Ühel jalal seistes tehtav isomeetriline kükk vastu seinat

Jõuharjutuste tegemise ajal on oluline kontrollida hingamise rütmi. Üldjuhul tuleks hingata sisse vähem intensiivsete liigutuste ajal (st. kükki laskudes) ning hingata välja jõu produtseerimise ajal (st. kui hakkate end kükakil asendist püsti ajama).

Isomeetriliste harjutuste puhul lihase kokkutõmbetugevus/pikkus ei muutu, kuna lihas püsib kogu harjutuse vältel pinges. Siiski on oluline kontrollida kõigi harjutuste ajal hingamisrütmi. Algajatel on kalduvus hoida isomeetriliste harjutuste ajal hinge kinni. Tulemuseks on anaeroobne jõupingutus, mis tekitab piimhapet ning rikub sellega harjutuse eesmärgi.

Kuna hingamise kontrollimine on lasketehnika üks võtmelemente, on oluline pöörata jõuharjutuste ajal tähelepanu hingamisele ning kinnistada selle sportimiseks sobilik kasutamine. Samuti tuleks mees pidada, et kirjeldatud harjutused tuleb jagada treeningtsükli jooksul ära nädala peale, mitte sooritada neid kõiki samal treeningtunnil.

Idealis paneb treener paika treeningtunni prioriteedid (metabolism või kehaosad/piirkonnad, millele keskendutakse), planeerides algaja kohanemist nii konkreetsetes treeningtunnis kui laiemas plaanis. Planeerimisel tuleb lähtuda võistluskalendrist ning tehnilistest eesmärkidest.

Harjutused tuharalihastele neljakäpakil asendis - väljasirutatud jalaga.

Võtke sisse kätele ja põlvedele toetuv algasend. Käed ja reied peavad olema maaga õige nurga all. Tõstke aeglaselt jalg, sirutage see välja ning seejärel tõstke nii kõrgele kui suudate. Pöörduge tagasi algasendisse. Tehke 3 seeriat 10 kordusega ühe jala kohta. Harjutust on demonstreeritud kahel alljärgneval pildil.

Harjutus tuharalihastele neljakäpakil olles ning jalg välja sirutades.

11.4.3. Jõuharjutused kummilindiga.

Kõigil algajatel ei ole ligipääsu jõusaalile. Õnneks piisab algajate puhul piisavateks treeninguteks ka kummilindist. Ka need algajad, kes jõusaali kasutada saavad, võiksid teha vabas asendis harjutusi (*free-standing exercises*). Seda eriti füüsilise treeningu algfaasis. Spetsiaalsed masinad suunavad sageli harjutuse sooritamist ning vähendavad sellega harjutuse efektiivust.

Kasutades erinevaid kummilinte või hoides neid erineval pikkusel, saab algaja vastavalt oma vajadustele ja võimekusele jõupingutusi vähendada või suurendada. Kummilindi kasutamisel tehke harjutusi 2-3 seeriat 10 kordusega või 20 sekundit isomeetrilist asendihoidmist või neid kahte alternatiivi omavahel sobivalt kombineerides.

Harjutused jalgadele.

Jala lihaste (*abductor*) trenimine.

Seiske stabiilse toe kõrval, millest kaugemal oleva jala pahkluu külge on kinnitatud kummilint. Suruge välimist jalga keha keskjoonelt eemale, tõmmates sellega kummilindi pingule. Korrake harjutust mõlema jalaga.

Jala abductor lihaste treenimine

Jala lihaste (*abductor*) treenimine.

Seiske samas algasendis, nagu eelmises harjutuses, kuid kummilint on kinnitatud seinatoepoolse jala külge. Tõmmake seespoolset jalga keha keskjoone poole venitades sellega kummilindi pingule. Korrake harjutust mõlema jalaga.

Jala abductor lihaste treenimine

Mõlemat eelkirjeldatud harjutust võib teha ka istudes.

Harjutused hüppeliigese ümbruse lihaste treenimiseks (*Exercises loading the tibia and fibula muscles*).

Alljärgnevat harjutuste puhul tuleks korduste ning seeriade arv valida lähtuvalt algaja oskustest. 5-10 minutit enne laskeharjutusi on sobilik aeg töötada jala alumise osa lihastega, et need muutuksid laskmise ajaks piisavalt tundlikuks ja liikuvaks.

Istuge. Kummilint on kinnitatud stabiilse toe külge ning tõmmatud ümber ühe jala varvaste. Tõmmake varbaid keha poole vedades sellega kummilindi pingule. Seejärel lödvestuge.

PILT.

Korrake harjutust mõlema jalaga.

Jalasiirutused.

Istuge. Kummilint on tõmmatud ümber ühe jala pahkluu ning kummilindi otsad on kinnitatud kas stabiilse toe külge või hoiate neid käes, nagu näidatud alloleval pildil.

PILT.

Sirutage jalg nelipealihast kasutades aeglaselt ette. Seejärel võtke taas sisse algasend.

PILT.

Korrake harjutust mõlema jalaga.

Jala kõverdamine.

Lamage pingil, nagu pöranda poole. Kummilint on tõmmatud ühe jala kanna taha, lindi otsi hoiate käes, nagu näidatud alloleval **pildil**.

PILT.

Painutage jalga põlvest, kasutades selleks reie tagaosas lihaseid. Seejärel võtke uuesti sisse algasend.

PILT.

Korrake harjutust mõlema jalaga.

Harjutused ülakehale ja käsivartele.

Enamust alljärgnevat harjutusi võib teha kas mõlema käega korraga (sümmeetriline pingutus, mida kirjeldab esimene allolev pilt) või ühe käega (asümmeetriline pingutus, mida kirjeldavad teine ja kolmas allolevatest piltidest). Viimasel juhul tuleb sujuva liigutuse saavutamiseks kaasata kogu keha kontrolli ning tasakaalu.

Randmepöörded.

Hoidke küünarnukke 90kraadise nurga all keha lähedal. Käed on sirutatud otse ette ning käte vahele on tõmmatud kummilint. Kontrollitud tõmbeliigutusega lükake käed teineteisest võimalikult kaugemale. Küünarnukid peavad püsima õige nurga all ning keha läheda. Seejärel võtke aeglaselt uuesti sisse algasend.

Mõlema käe väljapoole pööramine (sümmeetriline).

Harjutust võib teha ka asümmeetriliselt, kasutades kummilinti, mille teine ots on stabiilse toe külge kinnitatud.

Väljapööre ühe käega (asümmeetriline).

Lihaste tasakaalustatuse säilitamiseks tuleks harjutust teha ka vastupidi, keerates kätt sissepoole.

Vastupidine suund: pööre sissepoole.

Harjutuse keerulisemaks muutmiseks võib seda teha nii, et toest kaugemal olevat jalga tõstetakse kummilindiga üles (*with the leg furthest from the support holding the resistance band lifted off the ground*).

Õlatagused ja selg.

Sirutage käed õlgadelaiuselt otse ette, hoides kummilindi otsi käes. Kummilint peaks olema kergelt pinges. Lükake käed laiali, kuni need on sirgelt külgedel. Nagu alloleval pildil näha, võib kummilindi otsi lihtsalt peos hoida või kinnitada need ümber toe või paarilise.

Horisontaalne avanemine.

Erinevate lihasgruppide läbitöötamiseks võib harjutust tehes hoida käsi erinevatel kõrgustel ning kasutada kas mõlemat käsivart (sümmeetriliselt, nagu näha ülaloleval pildil) või ainult ühte (asümmeetriliselt). Viimasel juhul nõuab sujuva liigutuse saavutamine kogu keha kontrollimist ning tasakaalu säilitamist.

Väljatõmbed rinna suunas (*Pectoral fly*).

Tõmmake kummilint ümber tugeva toe. Seiske seljaga toe poole ning võtke kätega kummilindi otstest kinni. Kummilint peab olema kerge pinge all. Hoidke käsi sirgelt külgedel ning liigutage need õlgu välja sirutades kaarega otse enda ette. Seejärel võtke taas algasend.

PILT.

Seistes "aerutamine" (*Standing row*).

Tõmmake kummilint ümber paarilise või tugeva toe ning hoidke otstest kinni. Seiske toest piisavalt kaugelt, et väljasirutatud kätega hoitav kummilint oleks kerge pinge all. Tõmmake käed õla joonel tagasi, hoides küünarnukke õlajoonest kõrgemal. Seejärel võtke taas algasend.

PILT.

Käetõsted küljele.

Seiske kummilindi ühe otsa peal ning hoidke teist otsa puusa kõrgusel olevas käes. Kummilint peab olema kerge pinge all. Tõstke käsi küljele üles, kuni see on õlast kõrgemal ning õlaga umbes 30kraadise nurga all. Seejärel laske käsi puusa kõrgusele tagasi.

Käetõste ühe käega (asümmeetriline).

Kui kummilint on piisavalt pikk, võib harjutust teha ka mõlema käega korraga. Sellisel juhul tuleb seista kummilindi keskel ning hoida selle otsi teine-teises käes.

Kahe käe tõste (sümmeetriline).

Kui harjutust on seistes liiga keeruline sooritada, võib seda teha ka põlvitades, nagu näidatud alloleval **pildil**.

PILT.

Käesirutused küljele.

Hoidke kummilinti otsapidi teine-teises käes. Kummilint on kas kehast veidi ees- või tagapool. Sirutage käed puusade kõrgusel välja, nii et kummilint on kerge pinge all. Tõstke külgedel olevad käed pea kohale. Kummilinti tuleks tõstmise ajal hoida kehast 2-3 cm eemal. Seejärel võtke taas algasend, hoides kogu protsessi jooksul kummilinti pingul.

PILT.

Käetõsted ette.

Sarnaselt käetõstetega küljele seiske kummilindi peal - kas keskel või ühel otsal ning hoidke kummilindi vaba otsa ühes või mõlemas käes. Hoidke käsi sirgelt ning kergelt kehast eespool puusade kõrgusel. Kummilint peab olema kerge pinge all. Tõstke käed õlgade

kõrgusele ning seejärel võtke sisse algasend. Seda harjutust võib teha korraga ühe või mõlema käega.

Käetõste ette kasutades mõlemat kätt.

Triitsepsi sirutused üle pea.

Hoidke kummilinti mõlema käega ning pange käed selja taha - üks vöökõrgusele ning teine pea juurde. Hoidke küünarnukki 90kraadise nurga all (kummilint peab olema kergelt pinges), sirutage õlavars pea kohale ning seejärel võtke sisse algasend.

Mõlema käega hoitav kummilint.

Harjutust võib teha korraga ka mõlema käega. Sellisel juhul seisab sportlane kummilindi peal nii, nagu näidatud alloleval pildil ning tõstab harjutuse alguses õlavarred õlgade kõrgusele, hoides küünarnukke 90kraadise nurga all.

Kummilindi ühte otsa hoitakse talla all kinni.

Allatõmbed sirgete kätega.

Tõmmake kummilint umbes õlgade kõrgusel ümber toe või paarilise. Seiske toest/paarilisest nii kaugemale, et sirgelt õla kõrgusel hoitavate käsivarte puhul on kummilint kergelt pingul. Tõmmake käed alla, kuni need on all külgedel. Seejärel võtke sisse algaasend. Harjutust võib teha ühe või samaaegselt mõlema käega.

PILT.

Sõrmelihased (*Finger flexor muscles*).

Hoidke sõrmede vahel kummilindi aasa, nagu hoiaksite muidu vibunööri. Kõverdage sõrmi peopesa poole ning seejärel võtke uuesti sisse algasend. Kummilint võib olla kinnitatud toe külge või võib seda hoida teises käes.

PILT.

Harjutust võib teha korraga kas ühe või mitme sõrmega.

11.4.4. Isomeetrilised jõuharjutused abiliseaga*.

* Harjutusi võib teha ka stabiilset tuge kasutades, näiteks lauda, uksepiita vm.

Harjutus on üles ehitatud nii, et üks paarilistest avaldab survet ja teine paariline avaldab vastusurvet. All on toodud vaid üksikud paljudest võimalikest harjutustest. Hoidke esimese treeningu ajal survet 10 sekundi jooksul ning suurendage hiljem aega järk-järgult 20 sekundini.

Vertikaalsed käesurved.

Hoidke õlavarsi vertikaalselt keha kõrval ning sirutage küünarvarred horisontaalselt enda ette välja. Nagu näha alloleval pildil, surub üks paarilistest käsi ülevalt alla, samal ajal kui

teine avaldab vastusurvet. Korrake harjutust vahetades pooled. Mõlemas suunas tuleks survet avaldada 10 sekundit.

Üks paarilistest surub käsi alla ning teine üles.

Käte/randmete ringid.

PILT.

Algasend sarnaneb eelmisele harjutusele, kuid seekord on peopesad pööratud sissepoole ning paariline asetab oma peopesad nende vastu. Ülaloleval pildil üritab vasakul pool olija paarilise käsi lahku suruda, hoides samal ajal küünarnukke vastu keha püüdes neid väljapoole pöörata (*in an external rotation effort*). Korrake harjutust vahetades pooled. Survet tuleks avaldada 10 sekundi jooksul.

Käsivarte tõstmine/langetamine küljele.

Üks paarilistest seisab teise ees, sirged käed külgedel ning puusadest veidi eemal. Teine paariine võtab sirgete kätega kinni tema küünarvartest või randmetest.

PILT.

Eespool seisja püüab deltalihaseid kasutades käsivarsi tõsta, samal ajal kui tagumine paariline üritab rinnalihaseid kasutades ta liigutusi takistada. Korrake harjutust vahetades pooled. Surve peaks kestma 10 sekundit. Harjutust võib teha ka kätega kordamööda, mis omakorda nõuab paremat keha- ja tasakaalukontrolli.

Käsivarte tõstmine ette.

Paarilised seisavad vastakuti. Üks neist hoiab käed sirgelt endast veidi eespool. Teine võtab sirgete kätega ta randmetest või küünarvartest kinni. Alloleval pildil on näha, et vasakpoolne püüab käsivarsi üles enda ette tõsta samal ajal kui paremal pool olija blokeerib liigutust.

PILT.

Harjutust võib teha ka kätega kordamööda, mis omakorda nõuab paremat keha- ja tasakaalukontrolli. Korrake harjutust vahetades pooled. Survet peaks hoidma 10 sekundit.

Käsivarte tõstmine tahapoole.

Üks paarilistest seisab teise ees ning sirutab käsivarred tahapoole välja. Tagapool seisev paariline võtab ta küünarvartest või randmetest kinni.

PILT.

Ülemisel pildil püüab paremal pool seisev algaja käsi tõsta, samal ajal kui vasakul seisev algaja blokeerib liigutust. Harjutust võib teha ka ühe käe kaupa, mis omakorda nõuab paremat keha- ja tasakaalukontrolli. Korrake harjutust vahetades pooled. Survet peaks hoidma 10 sekundit.

Horisontaalne surve tahapoole.

Paarilised seisavad kõrvuti teineteisest käsivarre kaugusel ning asetavad käed teineteise õla taha või õlavarrele, nagu näidatud alloleval pildil.

PILT.

Mõlemad paarilised suruvad väljasirutatud kätt tahapoole, töötades õla tagaosaga ning seljalihastega ja säilitades samal ajal kontrolli keha üle ning tasakaalu. Korrake harjutust vahetades kätt. Survet tuleks hoida 10 sekundit.

Horisontaalne surve ettepoole.

Algasend sarnaneb eelmisele harjutusele, aga käsi asetatakse seekord õla ette või õlavarrele.

PILT.

Mõlemad suruvad väljasirutatud kätt ettepoole, töötades õla esi- ning rinnalihastega. Säilitada tuleb kontroll keha üle ning tasakaal. Korrake harjutust vahetades pooled. Survet tuleks hoida 10 sekundit.

Seistes "aerutamine".

Nagu näidatud alloleval pildil, seisab üks paariline teise ees, õlavarred õlgade kõrgusel välja sirutatud ning küünarnukid painutatud. Stabiilselt seisev paariline surub sirgete kätega vastu ta küünarnukke.

PILT.

Eespool seisev paariline üritab küünarnukke tahapoole suruda, samal ajal kui tagapool seisja blokeerib liigutused. Harjutus paneb tööle õlatagused ning seljalihased ja nõuab head kehakontrolli ning tasakaalu. Korrake harjutust vahetades rollid. Survet tuleks hoida 10 sekundit. Harjutust võib teha ka ühe käe kaupa, mis nõuab omakorda paremat keha- ja tasakaalukontrolli.

Mitmeid teisigi harjutusi saab teha algajate rühmaga, varustust peaaegu kasutamata. Allpool veel üks hea näide. Paarilised seisavad, seljad vastakuti, ning pööravad keha, ulatamaks teineteisele kivi. Internetist võib leida mitmeid harjutusi, mis on põnevad ja efektiivsed ning mille peale sageli on tulnud treeningute käigus.

PILT.

Käesolevasse peatükki koondatud harjutused peaksid aitama algajal omandada kehataju nii kehosade kaupa kui seistes. Jõusaalides kasutatavad masinad aitavad tegeleda konkreetse lihasgrupiga. Samas ei lase nad sageli teistel lihasgruppidel liikumisega kohaneda. Selle tulemusena moodustuvad keerulised kineetilised ahelad ning mootorika kohandumine on takistatud.

Eelnevast tulenevalt annab jõusaal parema tulemuse kogenumate vibusportlaste puhul, kellel on vaja "korrigeerida" väga konkreetset lihasgruppi. Sellisel juhul aitavad masinad saavutada parema tulemuse, kui lihtsalt niisama harjutuse sooritamine.

11.4.5 Erinevate jõuharjutusmeetodite mõju.

Load as % of the maximal (RM)	Maximum possible repetitions (slow)	Few repetitions at fast rhythm	Many repetitions at slow rhythm	Many repetitions at Fast rhythm	Few repetitions at slow rhythm
85% -100%	95% - 100% = 1 90% = 3 85% = 4 - 5	Not possible at 90% of RM	Not possible at 90% of RM	Not possible at 90% of RM From 80% to 90% strength and speed	Strength
70% - 80%	80% = 6 – 7 70% = 8 - 10	At 80% Power At 70% Speed	At 80% Hypertrophy	At 80% Resistance	Reduced improvement or reduction of strength
50% - 60%	60% = 14 – 16 50% = 18 - 20	Hypertrophy and strength	Little effect on strength, high hypertrophy, resistance	Strength, speed and resistance	Strength and Hypertrophy
30% - 40%	>20	Speed	Resistance	Muscular endurance	No effect

11.4.6. Alaspetsiifilised jõuharjutused (*Specific or shooting strength*).

Lasketiirus toimub jõu arendamine samade kriteeriumite alusel, nagu üldiste jõuharjutuste puhul (alustatakse ainult kehakaaluga, jätkatakse lisaraskustega, nagu tõstekangid, hantlid vm), st.:

Üldine tugevus	Alaspetsiifiline tugevus
Suurem raskus	Raskem vibu (kg). Rohkem pinget (väljatõmbepingutus).
Rohkem kordusi	Rohkem nooli või laskekordi
Vähem puhkust	Korraga lastakse järjest mitu noolt ja/või on vahepealne puhkepaus lühem.
Pikemaajalisem pingutus raskusega	Pikk hoidmine (täisväljatõmbe ajal).

11.4.6.1. Raskem vibu.

Kasutage täisväljatõmbe jaoks vajaliku jõu arendamiseks vähemalt 40 minuti jooksul kaalult raskemat vibu. Kaalu saate suurendada, kui kannate raskust (*weight-band*) mõlemal randmel või tõmbekäe randmel ja kinnitate ühe raskuse vibu käepideme alumise osa külge.

Soovitav lisaraskus randmel on:

- tüdrukud: 1/2 naela;
- naised ja poisid: 3/4 naela;
- mehed: 1 nael.

Laske tavapärase kiirusega, ilma tõttamata või puhkepause pidamata. Parima tulemuse saavutamiseks peavad harjutuse ajal laskma kõik vibusportlased ühelt joonelt ning samal ajal.

Harjutust lõpetades jätke raskused randmetele, kuniks olete nooled ära toonud. Tagasi laskejoonele jõudes võtke raskused kohe ära ning jätkake seejärel laskmist vähemalt 10 minuti jooksul.

Harjutus sobib enne raskema vibu kasutusele võtmist (näiteks lisatakse stabilisaator või minnakse puidust käepidemelt üle metallkäepidemele).

PILT.

Odavaks alternatiiviks on kasutada kerget kummipaela, mis tõmmatakse ümber vibukäe randme ning kinnitatakse jala alla, nagu näidatud alloleval pildil:

PILT.

"Kaal" saab lisada muutes kummipaela pikkust. Veel üheks alternatiiviks on riputada vibu käepideme külge raskus, nagu näidatud alloleval pildil.

PILT.

Vee või liivaga täidetud plastikpudeleid on mugav kasutada, kuna raskust saab muuta pudelisse liiva/vett lisades või seda välja kallates.

Viimatimaintud varianti saab kasutada ka selleks, et harjutada vibusportlast laskma tuulistes oludes.

11.4.6.2. Rohkem pingul vibu (väljatõmbetugevus) (*More bow tension (drawing weight)*)

Kõige lihtsam viis vibu pinget suurendada on panna algaja laskma vibuga, mille õlad on umbes 10% tugevamad (keskmiselt 2 naela) kui tema tavapärasel. Kui tugevamaid vibuõlgu käepärast ei ole, tõmmake tõmbekäe küünarnuki ning vibu vahele kummipaela, mis jookseb vibukäe sõrmede vahelt läbi. Kasutage lisaraskust vähemalt 40 minuti jooksul või suisa 80% treeningtunnist. Lõpetage harjutus lastes koheselt 3 lisavooru ilma lisaraskuseta.

Ühe voo jooksul tuleks lasta vähemalt kolm noolt ja nagu ka eelmise harjutuse juures kirjeldatud, lasevad kõik sportlased samal ajal ning samalt laskejoonelt. Ärge kiirustage, kuid ärge tehke harjutuse ajal ka pause.

Kasutades kummipaela (soovitame soojalt), peaks see olema 2 m pikk ning:

- tüdrukute puhul 1/2" lai;

- naiste ja poiste puhul 3/4" lai;
- meeste puhul 1" lai.

Ostke kvaliteetne kummipael näiteks õmblustarvete poest. Tehke sellele aas või kinnitage tõmbekäe küünarnuki rakmete külge. Tehke sõlm - või veelgi parem - õmmelge kokku pikkusel, mis tagab algaja jaoks sobiliku pinge.

PILT.

Ilmselt on kummipaela abil võimalik veel väga mitmel erineval viisil vibu raskust või väljatõmbe pinget suurendada. Allpool on näidatud kolm erinevat võimalust:

Kahe (kerge) kummipaelaga.

Või ühe (kerge) kummipaelaga.

Veel üheks võimaluseks kummipaela kasutada on tõmmata see silmusena ümber vibu ning hoida asendis, kus noole nõõrile asetamisel tuleks hoida sõrmi nii, nagu näidatud alloleval pildil. Noolt ei kasutata ning vibuga sooritatakse väljatõmme ja alla laskmine, mitte ei tehta lasku.

PILT.

11.4.6.3. Rohkem nooli/laskusid.

Selle saavutamiseks on kaks võimalust:

- lasta treeningtunni jooksul rohkem nooli;
- lasta rohkem nooli suurendades treeningtundide arvu.

Lasta treeningtunni jooksul rohkem nooli.

Seda varianti kasutatakse enamasti algajate vibusportlaste puhul, kuna nad saavad harjutada ainult ametlike tundide ajal. Treeneril on erinevaid võimalusi, kuidas võimaldada algajal treeningtunni jooksul rohkem nooli lasta:

- pikendada treeningtundi ajaliselt;
- vähendada võimaluste piires aega, mida kulutatakse muuks, kui laskmiseks;
- lubada algajal lasta ühe vooru jooksul rohkem nooli;
- kombineerida ülalmainitud variante.

Rohkem laske tänu treeningute arvu suurendamisele.

Seda lahendust kasutavad rohkem vibusportlased, kellel on parem ligipääs oma varustusele, treenerile ning kasutamiseks sobivale lasketiirule. Pidage meeles, et lubada päris algajal varustust koju kaasa võtta on turvarisk, kuna ta võib laskmisel unustada turvanõuded. Alloleval pildil on näidatud viis, kuidas algaja saab lasta turvaliselt, kasutamata sealjuures noolt.

PILT.

Kummipael peatab vibunööri enne, kui see algasendini jõuab (*before it returns to rest*) ning see variant on vibu suhtes säästvam, kui noolega lask.

Enamuse algajate poolt kasutatavate vibutugevuste puhul on õmblustarvete poest ostetud kummipael piisav, et vibunöör kinni püüda ning ka piisavalt vastupidav, et seda pikema aja

vältel kasutada saaks. Tehke kummipaelale aas või seadke rakmetena tõmbekäe küünarnuki külge ning siduge või veel parem - õmmelge - see nii pikaks, et kummipael aeglustab piisavalt vibunööri liikumist. Heaks indikaatoriks on päästmisel tekkiv heli - see peaks olema madal ja ühtlane (*smooth*). Sõltuvalt algaja väljatõmbepikkusest ja käest võiks kummipael olla umbes 1,75 m pikk ja 3 cm lai.

Selle lihtsa ja odava abivahendi eelisteks on, et:

- pääste ajal ei ürita algaja jälgida noole lendu ning seega keskendub järelhoiu ajal oma laskeasendile;
- see tugevdab päästet, kõrvaldades kalduvuse vajuda asendist välja ;
- sellega on võimalik treenida olukorras, kus ajasurve ei luba edasi-tagasi käia. Kuna nooli ei pea ära tooma, saab ka kõigest poole tunni jooksul teha mitu lasku.
- see võimaldab algajal lasta peegli ees, mis omakorda annab olulist visuaalset tagasisidet.

Mõne aja möödudes võib sama harjutust teha mitteelastse abivahendiga, mis kinnitatakse tõmbekäe küünarnuki ja vibunööri vahele. Sellisel juhul liigub vibunöör pääste ajal üsna vähe (mitte rohkem kui 10 cm) kuna jäik ühendus on vibunööri suhtes jäigem, kui elastne.

PILT.

11.4.6.4. Järjest mitme noole laskmine - lühikesed puhkepausid.

Eelnevalt kirjeldatud harjutus sobib selleks suurepäraselt, kuna võimaldab algajal sooritada lühikese aja jooksul mitu lasku, sest noolte äratoomiseks ei kulu aega. Noolte joostes äratoomine on veel üks võimalus vähendada voorude vahelist puhkust - seda isegi algajate poolt kasutatava lühikese distantsi puhul. Juhime siiski teie tähelepanu sellele, et turvakaalutlustel ei või algajad joosta, nooled käes. Nooled tuleks eelnevalt korralikku vibutuppe panna.

Ja viimaks - veel üheks alternatiiviks puhkeaja vähendamiseks on lasta nooli laskejoonel olles lühema vahega. Sellise variandi puhul peab treener jälgima, et lasku ei sooritataks kiiremini, kui tavaliselt. Aega tuleb hoida kokku noolte vahel, mitte protsessi pealt.

11.4.6.5. Pikema aja jooksul täisväljatõmbes püsimine.

Tegemist on vana, populaarse ja efektiivse viisiga vibusportlase alaspetsiifilise jõu arendamiseks. Alustuseks peaks treener paluma algajal kolm korda järjest püsida tavapärasest kolm korda kauem täisväljatõmbes (umbes 8 sekundit). Kui algaja suudab 8 sekundit oma asendit hoida (käed ei liigu, asend püsib õigena ja stabiilsena) suurendab treener ülesande raskust:

- a) pikendades täisväljatõmbes püsimise aega 11 sekundini;
- b) pikendades täisväljatõmbes püsimise aega 14 sekundini;
- c) lisades veel ühe seeria - st. neli väljatõmmet, millest igaüks püsib 14 sekundit;
- d) pikendades täisväljatõmbes püsimise aega 17 sekundini;
- e) pikendades täisväljatõmbes püsimise aega 20 sekundini;
- f) lisades veel ühe seeria - st. viis väljatõmmet, millest igaüks püsib 20 sekundit.

Pikalt hoitud väljatõmmete vahel laske algajal puhata 150% väljatõmbeajast: 10 sekundi puhul on puhkus 15 sekundit, 20 sekundi puhul on puhkus 30 sekundit.

11.4.6.6. Variantide kombineerimine.

Kui algaja on ülalkirjeldatud harjutused omandanud, võib ta hakata neid omavahel kombineerima. Alljärgnevalt on kirjeldatud kahte kombineerimisvõimalust:

Pikaajaline hoidmine tugevama väljatõmbega vibuga.

Lühemad puhkepausid kasutades raskemat vibu.

11.5. KOKKUVÕTE.

Kokkuvõtteks:

Käesoleva peatüki eesmärk on olnud pakkuda 1. taseme treenerile "paketti" lihtsatest ja efektiivsetest harjutustest. Planeeritult treenimine ning ülalkirjeldatud liigutuste/harjutuste kasutamine aitab algajal saada kogunud vibulaskjaks või suisa tipptasemel rahvusvaheliselt võistlevaks vibusportlaseks.

Sellises mahus käsiraamatus on võimatu käsitleda teemasid süvitsi ning seega on tulnud teha valik. Isegi käsitlemist leidnud teemadest on ülevaade antud lühidalt. Peatüki peamine eesmärk oli anda lühikesi toimivaid ning metoodilisi näpunäiteid ja võibolla "paotada uks" seni tundmatutele või - veelgi hullem - alahinnatud kontseptsioonidele.

Kui vähemalt mõnel lugejal tekkis tänu sellele soov täiendada oma teadmisi ning õppida juurde, on käesoleva töö põhieesmärk saavutatud ning tänulikud on nii vibulaskjad kui kogu vibulaskjate vennaskond.

Täname:

WA Treenerite Komitee tänab kõiki, kes käesoleva peatüki koostamisele on kaasa aidanud. Peatüki aluseks on Roberto FINARDI poolt koostatud tekst. Roberto FINARDI on 2007. aastast Itaalia sportvibu rahvusmeeskonna kehakultuuri treener.

11.6 SÕNASELETUSED.

Aeroobne süsteem:

keha jaoks vajaliku energia taasaktiveerimise süsteem, mis tekib tänu hapnikule, kasutades glütsiide, lipiide ja valke. See süsteem viitab jõupingutustele, mis on kestvad, kuid madala intensiivsusega.

Ajastus:

liigutuse jaoks õige hetke valimine.

Eemale (liikuma):

keha keskteljelt eemale liikuma.

Eksogeenne:

välisesteguritest tulenevalt toimuvad fenomenid, tegevused, olukorrad või sündmused.

Endogeenne:

organismis sees toimuvad fenomenid, tegevused, olukorrad või sündmused.

Ergonoomika:

soov süsteemi erinevate elementide parema interaktsiooni kaudu sooritust täiustada.

Homöostaas:

reguleerimisprotsess, mille abil organism (keha) säilitab tasakaalu ja seisab isereguleerivate mehhanismide kaudu vastu välistele ja sisemistele segajatele.

Hüpertroofia:

lihase suurenemine tänu erinevate elementide (kiud, müofibrillid, sidekude) kasvule.

Hüpotroofia:

lihase taandareng, mis tuleneb selle koostisosade mahu vähenemisest.

Jõudu tekitav lihas/agonist:

lihas, mis vastutab konkreetse tegevuse eest. Näiteks küünarvarre lõdvestumise ajal on jõudu tekitavaks lihaseks bitseps.

Kataboliidid (catabolites):

jääkained, mis tekivad kehas treeningu ajal valkude ja aminohapete lõhustumisel. Kataboliidid viiakse kehas välja neerude kaudu.

Kehaasend:

keha asukoht ruumis ning kehaosade paiknemine üksteise suhtes.

Kehataju (proprioception):

oskus tajuda keha asukohta ruumis ning lihaste pingetaset.

Kineetiline seos (kinetic connection):

erinevate kehaosade vastastikune mõju, mis aktiveerib konkreetsete liigutuste sünergia.

Kokkutõmme/kontraktsioon (ekstsentriline):

kokkutõmme, kus lihas jõudu tekitades pikeneb ning mille tulemuseks on mehhaaniline töö (nt. langetades kontrollitud liigutusega raskust).

Kokkutõmme/kontraktsioon (isomeetriline):

kokkutõmme, mis tekitab pinget kuid mille käigus lihase pikkus ei muutu.

Kokkutõmme/kontraktsioon (kotsentriline):

kokkutõmme, kus lihas jõudu tekitades lüheneb ning mille tulemuseks on mehhaaniline töö (nt. eseme tõstmine).

Koordinatsioon:

kombinatsioon liigutuse organiseerimisest, kontrollimisest ja ülekandmisest. Koordinatsioon on tugevalt seotud (keha)tajuga.

Küünarvars:

küünarnuki ja randme vaheline osa käest.

Liikumisulatus (articular ability):

suutlikkus sooritada liigutus liigese füsioloogiast tuleneva maksimaalse liikumisulatusega.

Lähemale (liikuma):

keha keskjoonele lähemale liikuma.

Metabolism/ainevahetus (algne):

puhkeolekus organismi energiavajadus, sh. elulise tähtsusega ainevahetusfunktsioonide jaoks.

Multilateraalsus:

mitmeid erinevaid vahendeid ja eesmärges hõlmav treeningstrateegia.

Pinge (stiffness):

lihaste kompaktsus ja paindumatus (heas mõttes), mis võimaldab kiireid ja efektiivseid liigutusi.

Reis:

puusa ja põlve vaheline jalaosa.

Säär:

põlve ja jalalaba vaheline jalaosa.

Tagasiside:

info tagasipeegeldamine.

Taju (Heteroception):

erinevate tajukanalite (nägemine, kuulmine, puudutus) kaudu saadav informatsioon keskkonna kohta.

Vastandlihas/antagonist:

on lõdvestuv lihas, mis võimaldab jõudu tekitaval lihasel oma ülesannet täita. Näiteks küünarvarre lõdvestumise ajal lõdvestub triitseps ning on seega bitsepsi vastandlihas/antagonist. Käsivarre väljasirutamisel rollid vahetuvad.

Vormi kvaliteet (conditional quality):

kõigile inimestele omane fundamentaalne mootorika: jõud, kiirus, vastupidavus, painduvus.

Õlavars:

õlaliigese ja vastava käe küünarnuki vahele jääv osa käest.

12. peatükk: MÄNGUD.

Mängud on suurepärane võimalus keskenduda laskmiasendi erinevate aspektide parendamisele kasutamata sealjuures tavapärasest märklehte. Näiteks ajasurve või mööda sihtimise meelelahutuslik harjutamine ilma võistlussurveta on kasulik igal tasandil vibusportlasele. See peatükk **soovitab** mängu, kuid neid tuleb **kohandada** lähtuvalt tunni pikkusest, laskurite/meeskondade arvust, varustusest jne. Laskedistantside valimisel lähtuge treeningrühma tasemest ning laskjate oskustest. Üsna tihti on vaja modifitseerida punktide märkimise süsteemi. Nautige konkreetsele klassile sobilike variatsioonide loomist. Enamuse - aga mitte kõigi - mängude jaoks vajate vibusid, nooli ja märklauda. Mängud on hea viis treeningtunni lõpetamiseks või pikka aega vibulaskmisega tegelenud sportlaste innustamiseks ja nende vormi parandamiseks.

60 sekundit möllu (ingl. k. 60 Seconds Rowdy).

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm), stopper või kell.
- **Mängu eesmärk:** ignoreerida laskmise ajal segajaid, segada teisi laskmise ajal.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt vibulaskjate oskusest ning vibuklassist.
- **Vibulaskjate arv:** kaks või enam üksiklaskjat.
- **Noolte arv:** sõltub laskjate oskustest. Voorusid on laskjatega võrdne arv, et igaüks saaks korra olla "möllumees".
- **Reeglid:** iga voor kestab täpselt 60 sekundit. Iga vooru ajaks valitakse üks laskjatest "möllumeheks". Teised vibusportlased üritavad lasta nii palju nooli, kui jõuavad. "Möllumees" peab üritama teisi laskjaid segada, tehes valju häält, rääkides anekdoote või jutte, vilistades, lauldes jne. "Möllumees" peab seisma laskjatest turvalisel kaugusel ega või neid mitte mingil viisil puudutada. Selles voorus lastud punktid lähevad "möllumehele". Järgmiseks vooruks määratakse uus "möllumees", kuniks kõik on seda rolli korra täitnud. Võidab see, kellel on kõige vähem punkte.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus stressisituatsioonis.
- **Variatsioonid:** kui voorus on ainult üks laskja ja üks "möllumees" võib viimatimainitu laskjat kergelt puudutada või näpistada, kuid ainult ülakehast ja jalgadest - käsi puudutada ei tohi. "Möllumees" ei või laskjat lükkata, küll aga võib tema suunas puhuda.

300.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, noolemängu märklauaga sarnase kujundusega märklehed.
- **Mängu eesmärk:** saada igas voorus võimalikult palju punkte ning jõuda esimesena nullini.
- **Laskedistants:** erinevad, sõltuvalt vibulaskjate oskustest ning vibuklassi(de)st.
- **Vibulaskjate arv:** üksiklaskjad, kahesed meeskonnad, kolmesed meeskonnad.
- **Noolte arv voorus:** üksiklaskjal 6 noolt, kahesel meeskonnal kolm noolt laskja kohta ühes voorus, kolmesel meeskonnal kaks noolt laskja kohta ühes voorus.
- **Reeglid:** iga meeskond või üksiklaskja alustab 300 punktist. Sellest lahutatakse voorus lastud punktide arv. Võitja on see, kes esimesena täpselt nulli jõuab. Kui tulemus on alla nulli, siis ei lähe see arvesse.

- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ning mööda sihtimine.



Spordipäev (ingl. k. *Athletic*).

- **Varustus:** märklaud, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm).
- **Mängu eesmärk:** lasta erinevatest asenditest, saada võimalikult suur punktisumma.
- **Laskedistants:** erinevad, sõltuvalt laskjate oskustest ning vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** kaks või enam üksiklaskjat.
- **Noolte arv:** neli noolt laskja kohta ühes voorus.

- **Reeglid:** 1. nool: tavapärase laskeasend, aga laskja seisab kikivarvul. 2. nool: seistes, jalad koos, laskejoonel. 3. nool: ühel jalal seistes (jala otsustab kas laskja ise või grupp koos). 4. nool: põlvitades (variatsioon: ühel põlvel). Võitja on see, kes peale kokkulepitud voorude arvu (enamasti 5) on saanud kõige rohkem punkte.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus stressiolukorras, tasakaal, oma tegevusele ise hinnangu andmine ning taktika.

Korvpall.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, korvpallipiltidega märklehed (neid on lihtne valmistada kas treeneril endal või vibulaskjatel).
- **Mängu eesmärk:** tabada korvi ja palle ning saada võimalikult palju punkte.
- **Laskedistants:** erinev, sõltudes laskjate oskustest ning vibuklassi(de)st. Laskjate oskuste erineva taseme ja varustusest tulenevate eeliste kompenseerimiseks võiks laskedistantside muutmise asemel kasutada erineva suurusega palle ja korve.
- **Laskjate arv:** piiramatu arv üksiklaskjaid, kuni 4 laskjat ühe märklauda kohta (nelja sama märklauda kasutaja puhul märkige maha kaks laskejoont).
- **Noolte arv:** ühes voorus neli noolt laskja kohta.
- **Reeglid:** vooru esimese kolme noolega tuleks tabada palle, neljandaga korvi. Pallidega kogutud punktid lähevad arvesse ainult tingimusel, et neljas nool tabab korvi. Võitja on see, kellel eelnevalt kokku lepitud voorude arvu järel on kõige rohkem punkte.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ja taktika.



Täpsem täht (ingl. k. *Better Letter*).

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm), väikesed paberilehed vibuterminega (vt. ka mängu "Sõnajaht"), karp, pliiats.
- **Mängu eesmärk:** lasta ette nähtud aja või voorude jooksul "läbi" võimalikult palju vibutermineid. Lisaks oskustele on vaja ka õnne, kuna mõned sõnad on pikemad kui teised.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** piiramata arv üksiklaskjaid, kes jagatakse märklauade vahel lähtuvalt laskjate oskustest.

- **Noolte arv:** kolm noolt vooru kohta, voorude koguarv sõltub ajast.
- **Reeglid:** voltige vibuterminega paberitükid kokku ning pange karpi. Iga laskja võtab ühe sõna ning laseb tähtede kogusumma (vt. allolevat legendi). Uue sõna võib vibulaskja võtta alles siis, kui on eelmise sõna laskmise lõpetanud. Võidab see, kes "laseb läbi" kõige rohkem sõnu.

Legend: A-10 B-9 C-8 D-7 E-6 F-5 G-4 H-3 I-2 J-1 K-10 L-9 M-8 N-7 O-6
P-5 Q-4 R-3 S-2 T-1 U-10 V-9 W-8 X-7 Y-6 Z-5

- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus, mööda sihtimine ja taktika.

Piljard.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, piljardikuulide kujutisega märklehed.
- **Mängu eesmärk:** saada kõigepealt pihta valgele pallile, siis õigele pallile ning lõpuks "augule". Saada esimesena pihta kõigile oma piljardikuulidele.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** kaks üksiklaskjat, kaks kolmeliikmelist meeskonda.
- **Noolte arv:** üksiklaskja puhul kolm noolt vooru kohta, kolmesel meeskonnal üks nool voorus laskja kohta.
- **Reeglid:** üksiklaskjad/meeskonnad otsustavad, kas nad lasevad ühevärviliste või triibuga kuulide pihta. Ühevärvilised on numbritega 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, triibuga on numbritega 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15. Eripall on numbriga 8. Üksiklaskjad lasevad esimese noolega valget kuuli, teisega õiget kuuli ning kolmandaga "auku". Meeskonnad peavad otsustama, kes laseb esimesena (valget kuuli), kes teisena (piljardikuuli) ning kes kolmandana ("auku"). Üksiklaskjad/meeskonnad võivad märkida kuuli "augus olevaks" ainult siis, kui esimene nool tabab valget kuuli, teine nool õiget ning veel "laual olevat" kuuli ja kolmas nool "auku". Võitjaks on laskja või meeskond, kes saab esimesena "auku löödud" kõik oma kuulid. Kes tabab kuuli nr 8, on automaatselt kaotaja.
- **Variatsioonid:** laskja/meeskond peavad enne lasu sooritamist välja hõikama, millist kuuli nad tabada kavatsevad. Kuule tuleb tabada numbrite järjekorras, võitmiseks tuleb viimasena tabada kuuli nr 8. Vastasmängija palli või pall nr 8 tabamine tähendab automaatselt järgmises voorus vahelejäämist. Juhul, kui tabatakse vastase palli, saab too lugeda selle "aukulööduks".
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ning taktika.
- **Variatsioonid:** teine nool võib tabada vastase/vastasmeeskonna kuuli. See kuul loetakse seejärel "aukulööduks".

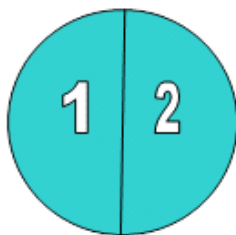


Pimelaskmine (ingl. k. *Blind Arrows*).

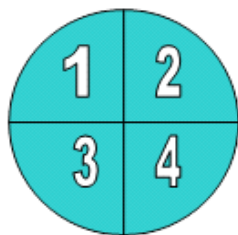
- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm).
- **Mängu eesmärk:** kombineerida omavahel sihtimist ning pimesi laskmist. Eesmärgiks on saada suurim punktisumma.
- **Laskedistants:** esimene voor: 3-5 m, teine voor: erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** üksiklaskjad või kahesed meeskonnad.
- **Noolte arv:** üksiklaskjal kuus noolt vooru kohta, kahesel meeskonnal kolm noolt laskja kohta ühes voorus.
- **Reeglid:** paaritu arvulised voorud lastakse pimesi (st. silmad suletakse pärast ankrupunkti jõudmist), paarisarvulised voorud lastakse tavapäraselt. Võidab see, kes (eelnevalt kokku lepitud arvu) voorudega kõige rohkem punkte kogub.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus, tähelepanu pööramine kogu lasule, lasu tajumine.

Tort.

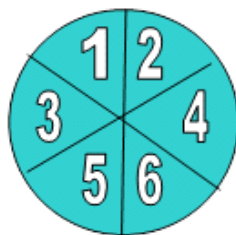
- **Varustus:** vibumatid, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm).
- **Mängu eesmärk:** tabada nooltega oma "torditükki".
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** üksiklaskjad, 2-6 laskjat märklaua kohta.
- **Noolte arv:** kolm noolt vooru kohta. Voorude arv sõltub laskjate arvust ühe märklaua kohta.
- **Reeglid:** jagage märkleht segmentideks, lähtudes üldjuhul konkreetset märklehte kasutavate laskjate arvust. Nummerdage segmentid:



Two archers



Four archers



Six archers

Igale laskjale määratakse alustuseks konkreetse numbriga segment/"torditükk". Esimeses voorus laseb ta oma segmenti. Igas järgnevas voorus peab ta järgmist "torditükki" sihtima. Arvesse lähevad ainult õiget segmenti tabanud nooled.

- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ning mööda sihtimine.
- **Variatsioonid:** punktisummast arvatakse maha nooled, mis vale segmenti tabavad. Laskja saab punktid kõigi noolte eest, mis tema segmenti tabavad - ükskõik kes noole tegelikult lasi.



Kalkulaator.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm, 40 cm), iga laskja kohta arvutuskeemiga paberileht, pliits ning vajadusel kalkulaator. Arvutuskeem:

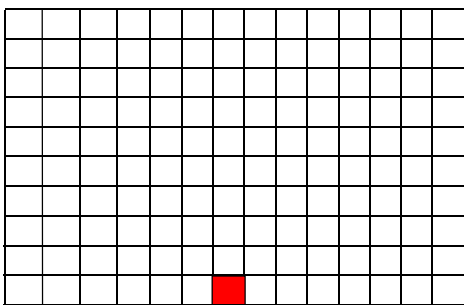
$$\square - \square + \square \div \square \times \square - \square + \square \div \square \times \square = \square$$

- **Mängu eesmärk:** saada võimalikult suur lõppsumma.

- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** piiramata arv üksiklaskjaid, kes jagatakse märklaudade vahel lähtuvalt laskjate oskustest.
- **Noolte arv:** üks nool vooru kohta, kokku üheksa vooru.
- **Reeglid:** peale iga vooru märkige tulemus vastavasse kastikesse. Üheksanda vooru lõppedes arvutage summa kokku, alustades vasakult ning ignoreerides tavapäraseid matemaatikareegleid. Kui tehte "+" või "x" järel oleva kastikese tulemuse andev nool mööda läheb, on tulemuseks 0. Tehte "-" või "÷" järel oleva kastikese tulemuse möödaläinud nool annab tulemuseks 10.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus, stressiga hakkama saamine, taktika ja oma tegevusele ise hinnangu andmine.
- **Variatsioon:** laskja võib pärast iga vooru ise otsustada, millisesse kastikesse ta tulemuse märgib.

Võidusõit.

- **Varustus:** märklaud, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm, 40 cm), iga kuni nelja laskja kohta "võidusõiduleht", tulemuste märkimiseks erinevat värvi pliiatsid või märgid (igale laskjale erinev värv).



- **Mängu eesmärk:** jõuda esimesena finišisse (märgistatud ruut).
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ning vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** piiramatu arv üksiklaskjaid.
- **Noolte arv:** kolm noolt laskja kohta ühes voorus.
- **Reeglid:** liigutage oma "võidusõiduauto" mööda lehte lähtuvalt sellest, kuhu teie nool märklehte tabab. 10 - 2 ruutu üles, 9 - 1 ruut üles, 8 - 1 ruut vasakule, 7 - 1 ruut paremale, 6 - 1 ruut alla, 5 - 2 ruutu alla, 4 - algusesse tagasi, 3 - algusesse tagasi, 2 - algusesse tagasi, 1 - algusesse tagasi. Kui lasu tulemusena peaks "auto" ruudustikult lahkuma, ei liigutata "autot" selle vooru ajal.
- **Variatsioonid:** kõik laskjad alustavad samalt ruudult ning on finišist sama kaugel, kuid finišid asuvad erinevates suundades. Erineval tasemel oskustega laskjad alustavad ruudustikul erinevatest kohtadest.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ning kogu lasu jälgimine.

Neetud algarv.

- **Varustus:** märklaud, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm), vajadusel kalkulaator.
- **Mängu eesmärk:** vältida lõpptulemuseks algarvu saamist.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest või vibuklassi(de)st.

- **Laskjate arv:** piiramatu arv üksiklaskjaid.
- **Noolte arv:** kolm noolt laskja kohta ühes voorus. Voorude arv sõltub ajast.
- **Reeglid:** iga vibusportlane laseb voorus kolm noolt. Punktid märgitakse vooru lõpus alljärgnevalt. Kui tulemus on:

- kahe täiskordne - tavaline punktide arv;
- kolme täiskordne - lisage 1/3;
- nelja täiskordne - lisage 1/2;
- viie täiskordne - lahutage 1/5;
- algarv - tulemust ei arvestata.

Alustage arvutamist kõige väiksemast täiskordsest, st.

1. Tulemus = 24
 - kahe täiskordne -> 24
 - kolme täiskordne -> + 8 = 32
 - nelja täiskordne -> + 12 = 44
2. Tulemus = 28
 - kahe täiskordne -> 28
 - nelja täiskordne -> + 14 = 42
3. Tulemus = 25
 - viie täiskordne -> 25 - 5 = 20
4. Tulemus = 15
 - kolme täiskordne -> 15 + 5 = 20
 - viie täiskordne -> - 3 = 17
5. Tulemus = 11
 - algarv -> = 0

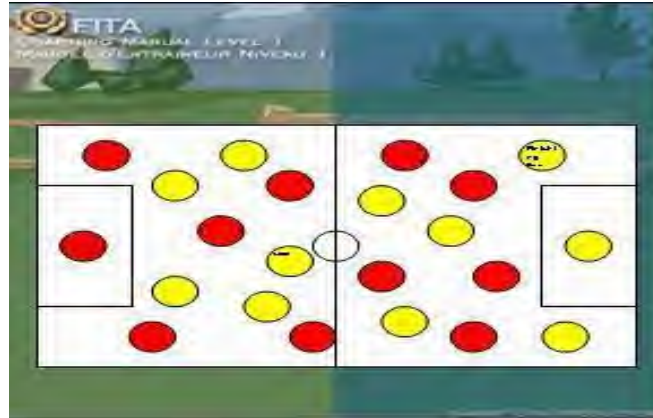
Algarvud 1 ja 30 vahel on 2, 3, 4, 7, 11, 13, 17, 19, 23 ja 29.

Võitjaks on laskja, kelle punktisumma on lõpuks kõige suurem.

- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ja mööda sihtimine.

Jalgpall.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, jalgpalliväljaku kujulised märklehed.
- **Mängu eesmärk:** lasta nii palju "väravaid", kui õnnestub.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** kaks üksiklaskjat, kaks kahest meeskonda.
- **Noolte arv:** üksiklaskjatel kaks noolt ühe vooru kohta, kahestel meeskondadel üks nool laskja kohta ühes voorus.
- **Reeglid:** üksiklaskja või meeskond peavad otsustama, kas nad on punane meeskond (punased täpid) või kollane meeskond (kollased täpid). Üksiklaskjad: nt "punasesse" meeskonda kuuluv laskja üritab tabada väljakul olevat punast täppi. Seejärel laseb ta kollase täpiga "värava" pihta (kollane täpp selles on "väravavaht"). Kui ta tabab väravat saamata pihta "väravavahile", läheb punkt kirja. Kui pihta saab "väravavaht", püüdis too palli kinni ning punane meeskond punkti ei saa. Kahesed meeskonnad: üks laskjatest üritab tabada meeskonna värvides täppi platsil ning teine üritab "lüüa värava". Võitjaks on laskja/meeskond, kes eelnevalt kokku lepitud voorude arvu järel on kõige rohkem "väravaid löönud".
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ning meeskonnalaskmine.



Loovutamine.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm, 40 cm).
- **Mängu eesmärk:** lasta täiuslikult vähemalt kaks noolt kolmest.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** kahesed meeskonnad, kolmesed meeskonnad, neljased meeskonnad.
- **Noolte arv:** kolm noolt igale laskjale, voorude arv sõltub ajast.
- **Reeglid:** iga laskja laseb kolm noort. Parim punktisumma läheb meeskonnale, paremuselt teine laskjale ning kõige kehvemat tulemust arvesse ei võeta. Võitjateks on parima punktisummaga meeskond ning parima punktisummaga üksiklaskja.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus, oma tegevusele ise hinnangu andmine ning meeskonnalaskmine.

Pelga sinist.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm).
- **Mängu eesmärk:** tabada nooltega kollast ja punast ringi.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ning vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** üksiklaskjad, kahesed meeskonnad, kolmesed meeskonnad.
- **Noolte arv:** üksiklaskjatel kuus noolt vooru kohta, kahestel meeskondadel kolm noolt laskja kohta ühes voorus, kolmestel meeskondadel kaks noolt laskja kohta ühes voorus. Voorude arv sõltub ajast.
- **Reeglid:** kõik lasevad oma nooled ära. Nooli, mis tabavad kollast või punast, arvestatakse tavapäraselt. Sinist ringi tabanud noolte eest punkte ei anta ning valget või musta ringi tabanud nooled arvutatakse lõpptulemusest maha. Võidab kõige kõrgema punktisummaga laskja/meeskond.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus.
- **Variatsioon:** ajapiirang, kus vooruks on aega 90 sekundit.

Rüütliturniir.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, noolemängu märklauuga sarnase kujundusega märklehed.
- **Mängu eesmärk:** tabada - sõltuvalt meeskonnast - paaris või paarituid arve.

- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** üksiklaskjad, kahesed meeskonnad, kolmesed meeskonnad.
- **Noolte arv:** üksiklaskjal kuus noolt vooru kohta, kahesel meeskondadel kolm noolt laskja kohta ühes voorus, kolmel meeskondadel kaks noolt laskja kohta ühes voorus.
- **Reeglid:** kaks meeskonda. Meeskond A peab tabama paarisarve, meeskond B peab tabama paarituid arve. Ühekordne ala - 1 punkt, kahekordne ala - 2 punkti, kolmekordne ala - 3 punkti, keskpunkt - 4 punkti, keskpunkti sisering - 5 punkti. Punktid lähevad arvesse ainult juhul, kui nool tabab õiget tüüpi numbrit. Keskpunkt on vaba võrdselt mõlemale meeskonnale. Võitjaks on meeskond, kellel on lõpuks kõige rohkem punkte.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ja mööda sihtimine.
- **Variatsioon:** valesti tabanud nooled arvutatakse tulemusest maha.

Leonardo Da Vinci

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm).
- **Mängu eesmärk:** tabada paarisarve.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** üksiklaskjad, kahesed meeskonnad, kolmesed meeskonnad.
- **Noolte arv:** üksiklaskjal kuus noolt vooru kohta, kahesel meeskonnal kolm noolt laskja kohta ühes voorus, kolmesel meeskonnal kaks noolt laskja kohta ühes voorus. Voorude arv sõltub ajast.
- **Reeglid:** paarisarvu tabanud noole eest antakse punkte tavapäraselt, paarituid arve tabanud nooled arvutatakse lõpptulemusest maha. Võitja on laskja/meeskond, kes saab kõige rohkem punkte.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ning taktika.

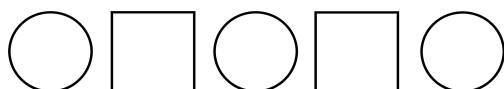


Õnnetäring.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm), kaks täringut.
- **Mängu eesmärk:** saada võimalikult palju punkte.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** üksiklaskjad, kahesed meeskonnad, kolmesed meeskonnad.
- **Noolte arv:** üksiklaskjal kolm noolt ühe vooru kohta, kahesel meeskonnal kaks noolt laskja kohta ühes voorus, kolmesel meeskonnal üks nool laskja kohta ühes voorus. Voorude arv sõltub ajast.
- **Reeglid:** iga meeskond veeretab täringut ja laseb nooled. Vooru lõpus on punktisummaks nooltega saavutatud punktid pluss täringuga veeretatud silmade arv.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus.

Matemaatiline mäng.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, "matemaatilise mängu" märklehed (neid on ise väga lihtne valmistada), pliats, igaks vooruks üks tühjade ringide ja ruutudega paberileht, vajadusel kalkulaator.

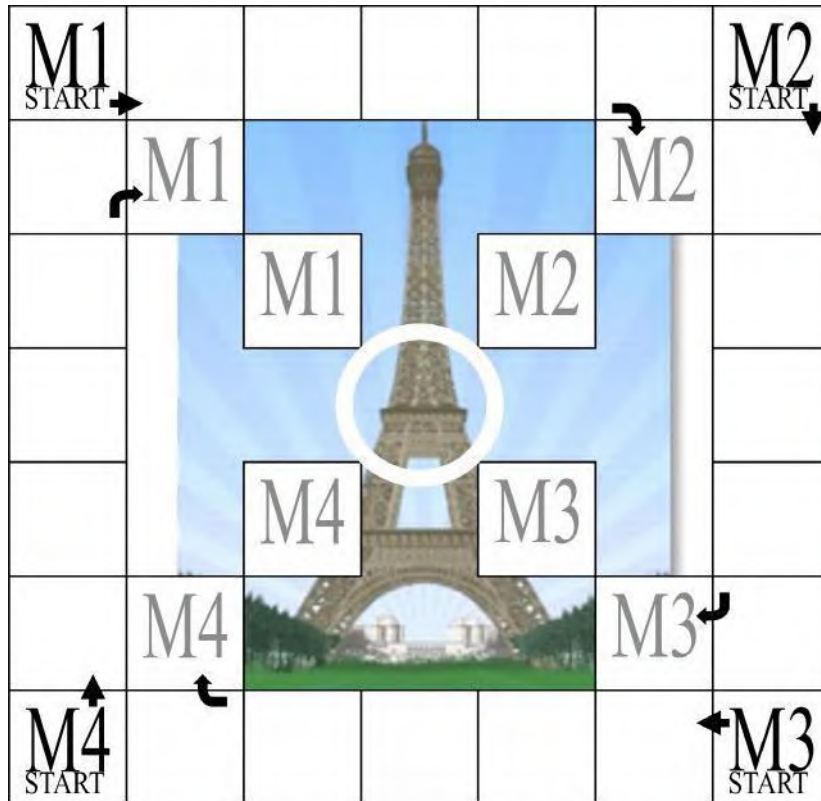


- **Mängu eesmärk:** arvutada ning saavutada suurim punktisumma.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** piiramatult arv üksiklaskjaid. Ühte märklauda kasutab kuni neli laskjat (jagatud märklauda puhul märkige maha kaks laskejoont).
- **Noolte arv:** viis noolt laskja kohta ühes voorus.
- **Reeglid:** eesmärk on saada võimalikult suur lõppsumma. Lugege vooru lõpus punktid kokku ignoreerides tavapärasest matemaatiliste tehete järjekorda. Juhul, kui nool ei taba, peavad teised sama märklauda kasutavad laskjad/meeskonnad otsustama, millist tehtemärki kasutada. Laskja võib numbrit või sümbolit vooru jooksul kasutada vaid korra (ehkki mitu laskjat võivad sama vooru jooksul sama sümbolit lasta).
- **Variatsioonid:** sõltuvalt laskeosavusest kasutage numbritega/tehtemärkidega nooli ning laske märklauda vastavat numbrit/tehtemärki. Kasutage tehtemärkidega nooli ning arvutage punktisumma samas järjekorras, nagu nooled tabasid.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ja taktika.



Metroo.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, "metroo" märkleht (seda on väga lihtne ise valmistada).
- **Mängu eesmärk:** jõuda pärast 26 vahejaama (ruudu) läbimist esimesena lõppjaama.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** kuni neli üksiklaskjat märklaua kohta.
- **Noolte arv:** kuus noolt voozu kohta.
- **Reeglid:** iga laskja otsustab, millist metrooliini (M1-M4) ta esindab ning alustab laskmist vastavalt algusruudult. Laskja liigub päripäeva mööda mängulauda lastes läbi 26 "vahejaama" ruutu. Kui laskja tabab ruute vales järjekorras, peab ta minema tagasi eelmisesse nurka ning jätkama sealt. Kui laskja on ringi peale teinud, liigub ta diagonaalseid ruute pidi Eiffeli torni poole (keskmine ring). Kui diagonaali lastes nool järgmisest ruudust mööda läheb, minnakse ühe ruudu võrra tagasi oma stardinurga poole. Kui kõik ruudud on õiges järjekorras läbi lastud, laseb vibusportlane Eiffeli torni. Võidab see, kes esimesena Eiffeli tornini jõuab ning seda tabab.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ja mööda sihtimine.



Numbrimärk.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm), igale laskjale tühjade ruutudega numbrimärgileht, pliats.

Numbrimärk:

M	M	M	M	M
---	---	---	---	---

- **Mängu eesmärk:** saada kõige suuremate numbritega numbrimärk.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** piiramatu arv üksiklaskjaid, kes on märklauade vahel ära jagatud lähtuvalt laskja oskustest.
- **Noolte arv:** üks nool voozu kohta, kokku viis voozu.
- **Reeglid:** iga laskja laseb noole. Punktide märkimise ajal otsustab iga laskja ise, millisele numbrimärgiruudule ta tulemuse märgib. Kümme tähendab üheksat nagu ka üheksa ise. Teised numbrid vastavad oma tavaväärtustele, möödalask annab nulli. Eesmärgiks on saada peale viit voozu võimalikult suure numbriga numbrimärk.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus, taktikaline planeerimine ja oma tegevusele ise hinnangu andmine.
- **Variatsioonid:** saavutada võimalikult väikese numbriga numbrimärk, möödalask annab sellisel juhul tulemuseks 9.

Telefoninumber.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, telefonipildiga märkleht, leht paberit, pliats.

- **Mängu eesmärk:** "valida" esimesena enda või fiktiivne telefoninumber, tabades numbreid õiges järjekorras.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** piiramatult üksiklaskjaid, kes on märklaudade vahel ära jagatud lähtuvalt oskuste tasemest.
- **Noolte arv:** kolm noolt vooru kohta.
- **Reeglid:** iga laskja kirjutab lehele oma (või kellegi teise) telefoninumbri ning seejärel laseb selle märklehe peal läbi. Järgmise numbriga ei või minna enne, kui eelmist on tabatud.
- **Variatsioon:** vale numbriga tabamisel peab laskja alustama algusest.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ning mööda sihtimine.
- **Variatsioon:** telefonipildiga märklehe asemel võite kasutada tavalist märklehte (80 cm, 60 cm või 40 cm) - sellisel juhul tähistab nulli kümme.



Kuusepuu (ingl. k. *Pine tree**).

* kasutatakse märklaud meenutab siiski pigem kuuske.

- **Varustus:** märklaud, vibud, nooled, kuusepuukujulised märklehed (kuusepuu moodustub siiludest).
- **Mängu eesmärk:** tabada õiges järjekorras kõiki siiludest kuusepuu "oksi".
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** üksiklaskjad või kahekesed meeskonnad.
- **Noolte arv:** üksiklaskjal kolm noolt vooru kohta, kahekesel meeskonnal kolm noolt laskja kohta ühes voorus.
- **Reeglid:** laskja laseb järjest läbi kõik "oksa" alustades kõige pikemast ("tüve" ei lasta). Järgmise "oksa" tulemus läheb arvesse vaid eeldusel, et eelnevat on tabatud. Võitjaks tuleb see, kes tabab esimesena kõiki kümme "oksa".
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ja mööda sihtimine.



Robin Hood.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (120 cm või 80 cm).
- **Mängu eesmärk:** tabada kõigi nooltega kollast ringi.
- **Laskedistants:** alustades esimese vooruga 5 m distantsilt ning pikendades iga järgmise vooruga järk-järgult distantsi 5 m kaupa.
- **Laskjate arv:** piiramatu arv üksiklaskjaid.
- **Noolte arv:** maksimaalselt kolm noolt laskja kohta ühes voorus.
- **Reeglid:** iga laskja laseb konkreetselt kauguselt igas voorus kuni kolm noolt. Kui ta tabab kollast võib ta vooru lõpetada ning liikuda edasi järgmisesse vooru järgmisele laskedistantsile. Kui laskja ei taba kollast vähemalt ühe noolega, langeb ta välja. Võitjaks on laskja, kes kõige kauem konkurentsist püsib. Talle antakse tiitel "Robin Hood".
- **Arendatav oskus:** täpsus ja oma tegevusele ise hinnangu andmine.
- **Variatsioon:** üks nool iga vooru ja distantsi jaoks.



"Ameerika mäed".

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm).
- **Mängu eesmärk:** jõuda "ameerika mägede" lõppu esimesena, läbides selleks kõik sammud.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** piiramatu arv üksiklaskjaid.
- **Noolte arv:** kolm noolt vooru kohta.
- **Reeglid:** laskja peab sooritama lasud alljärgnevas järjekorras: ostma pileti (laskma 10), võtma istet (laskma 8), kinnitama turvavöö (laskma 9), kallutama vasakule (laskma märklehe vasakul küljel 6 või 7), kallutama paremale (laskma märklehe paremal küljel 4 või 5), sõitma järsult ülesmäge (laskma märklehe ülemises osas 3), sõitma järsult allamäge (laskma märklehe alumises osas 1 või 2), jõudma lõpusirgele (laskma 8 või 9), end tuikudes püsti ajama (laskma 7) ja olema õnnelik! (laskma 10). Järgmise sammu juurde võib liikuda alles siis, kui eelmine ülesanne on täidetud. Võitjaks on laskja, kes esimesena "õnnelikult kohale jõuab".
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ja mööda sihtimine.



Sooda seitse.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm).
- **Mängu eesmärk:** vältida seitsme tabamist.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** üksiklaskjad, kahekesed meeskonnad, kolmesed meeskonnad.
- **Noolte arv:** üksiklaskjal kuus noolt vooru kohta, kahekesel meeskonnal kolm noolt laskja kohta ühes voorus, kolmesel meeskonnal kaks noolt laskja kohta ühes voorus.
- **Reeglid:** laske kõik nooled. Kui laskja tabab seitset, jagatakse punktide arv kahega. Nt. 1. voor: $10/9/8/8/8/6 = 49$ punkti, 2. voor: $10/9/7/7/7/5 = 22,5$ punkti ($45 \div 2$)
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ning kogu lasu üldine jälgimine.

Kuuspakk (ingl. k. *Sixpack*)

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm).
- **Mängu eesmärk:** lasta, kuni kõik nooled on tabanud kollast.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st. Piisavalt pikk vahemaa, et laskjal oleks kollast ringi keeruline tabada.
- **Laskjate arv:** piiramatult üksiklaskjaid. Ühe märklaua kohta 1-2 laskjat.
- **Noolte arv:** kuus noolt vooru kohta.
- **Reeglid:** laskja laseb ära kõik kuus noolt. Kollast tabanud nooled jäetakse märklaua. Teistega lastakse uuesti järgmises voorus. Laskmist jätkatakse, kuni kõik kuus noolt on kollases.
- **Variatsioon:** jätkake laskmist, kuni kõik nooled on 10 punkti alas.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ning vaimne treening õppimaks, mis tunne on tabada kuue noolega kollast. See mäng sobib eriti hästi treeningtunni lõpetamiseks.

Pilvelõhkuja.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm), paberileht, pliiats.
- **Mängu eesmärk:** ehitada võimalikult kõrge "pilvelõhkuja".
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** kahesed meeskonnad, kolmesed meeskonnad, neljased meeskonnad.
- **Noolte arv:** üks nool ühes voorus laskja kohta. Voorude arv sõltub ajast.
- **Reeglid:** meeskonna iga liige peab kaaslastega sama ringi laskma. Kui kõik meeskonna liikmed tabavad sama punktiarvuga ringi, võivad nad oma "pilvelõhkujale" lisada korruse. Kui ei, siis saavad nad uuesti proovida järgmises voorus. Võidab meeskond, kelle "pilvelõhkuja" on kõige kõrgem.
- **Variatsioonid:** ringi joont puudutavad nooled annavad suurema ringi punktisumma. Laskja otsustab ringi joont puudutava noole väärtuse.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus, meeskonnalaskmine, oma tegevusele ise hinnangu andmine, taktika.



Ämblikuvõrk.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, isevalmistatud ämblikuvõrgu kujutisega märkleht.
- **Mängu eesmärk:** saavutada maksimumpunktid ja vältida samaaegselt ämbliku tabamist.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** üksiklaskjad või kahesed meeskonnad.
- **Noolte arv:** üksiklaskjal kuus noolt vooru kohta, kahesel meeskonnal kolm noolt laskja kohta ühes voorus.
- **Reeglid:** laske kõik kuus noolt ning märkige "ämblikuvõrgu" väljadel punktid. Ämbliku ükskõik millise osa tabamise eest läheb maha 20 punkti. Võidab laskja/meeskond, kellel lõpuks on kõige rohkem punkte. Voorude arv sõltub ajast.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ja taktika.



Pudeli keerutamine.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm), üks pudel.
- **Mängu eesmärk:** lasta nii, et sind jälgitakse ning jälgida teiste laskjate lasketehnikat.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** üksiklaskjad.
- **Noolte arv:** igaühel kolm.
- **Reeglid:** laskjad seisavad ringis. Nende ette maha asetatakse pudel ning lükatakse see keerlema. Laskja, kellele pudeli seisma jäädes pudelikael osutab, laseb kolm noolt. Kõik teised seisavad tema taga või kõrval ning jälgivad ta lasketehnikat. Siis astutakse uuesti ringi ning keerutatakse pudelit. Juba lasknud vibusportlane ringiga ei ühine. Tegevust korratakse, kuniks kõik on lasknud.
- **Arendatav oskus:** lasta nii, et kõigi tähelepanu on sulle keskendunud, kogu lasu jälgimine.



Surfamine.

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm).
- **Mängu eesmärk:** tabada kümnet.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st. Laskja peaks keskmiselt suutma kümnet tabada vähemalt ühe noolega neljast.
- **Laskjate arv:** piiramatu arv üksiklaskjaid.
- **Noolte arv:** muutub igas voorus. Kokku on voorusid 11. Noolte arv: esimene voor - 1, teine voor - 2, kolmas voor - 3, neljas voor - 4, viies voor - 5, kuues voor - 6, seitsmes voor - 5, kaheksas voor - 4, üheksas voor - 3, kümnes voor 2, üheteistkümnes voor - 1.
- **Reeglid:** laske vooruks ettenähtud nooled ning märkige punktid. Kui laskja tabab voorus 10 punkti ala, võib ta osaleda järgmises voorus. Vastasel juhul jääb tal üks voor vahele. Loetakse ainult 10 punkti ala tabanud nooli. Võidab suurima punktisumma saanud laskja.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ja oma tegevusele ise hinnangu andmine.

Kriipsujuku (ingl. k. *Toxophilus*).

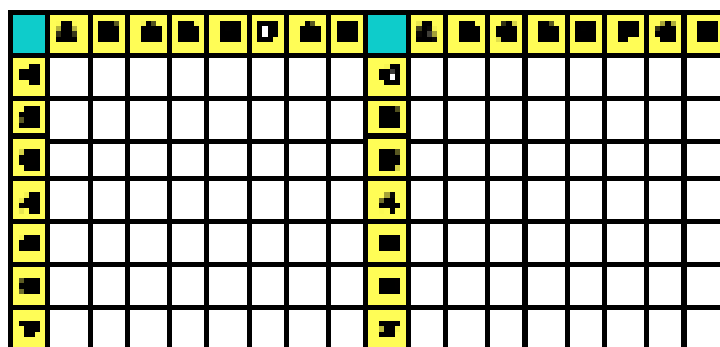
- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, märklehed (80 cm, 60 cm või 40 cm), leht paberit, pliiats.
- **Mängu eesmärk:** saada oma kriipsujuku esimesena valmis.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** kaks üksiklaskjat, kahesed meeskonnad, kolmesed meeskonnad.
- **Noolte arv:** üksiklaskjatel kolm noolt vooru kohta, kahesel meeskonnal kaks noolt laskja kohta ühes voorus, kolmesel meeskonnal üks nool laskja kohta ühes voorus.

- **Reeglid:** laske üks voor. Laskja/meeskond, mis saab kõrgemad punktid, võib tõmmata oma kriipsujuku esimese joone. Vaja on tõmmata viis joont. Võitjaks on laskja/meeskond, kes oma kriipsujuku esimesena valmis saab.
- **Variatsioonid:** kui punktide arv on võrdne, võivad joone tõmmata mõlemad. Kui punktisumma on võrdne, ei või kumbki joont tõmmata. Kui lõpuks on viik, sooritatakse ühenooleline duell.
- **Arendatav oskus:** duelli pidamine, stressisituatsioonis täpsuse säilitamine.



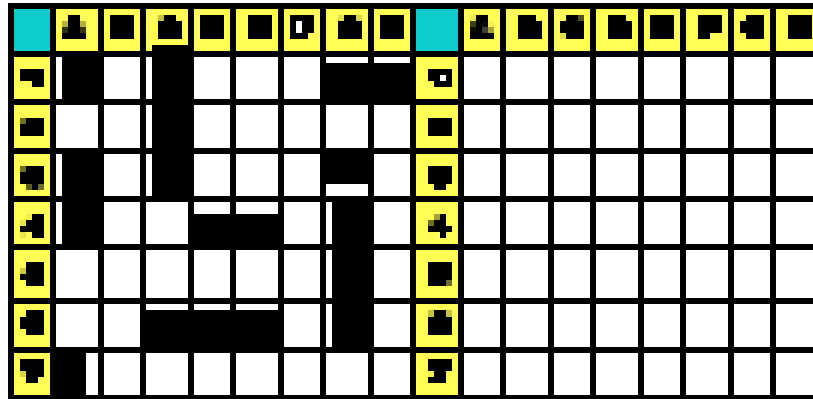
"Laevade pommitamine" (ingl. k. "Treasure Hunt").

- **Varustus:** märklauad, vibud, nooled, isevalmistatud "laevade pommitamise" märklehed, ruuduline paber (vähemalt kaks 8x9 cm lehte, mis on vertikaalselt nummerdatud 1-7 ja horisontaalselt nummerdatud A-H), pliats.



- **Mängu eesmärk:** leida üheksa peidetud vaenlase "laeva" enne, kui tema sinu omad leiab.
- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** kaks üksiklaskjat märlaua kohta.
- **Noolte arv:** kolm noolt laskja kohta ühes voorus.

- **Reeglid:** iga laskja saab ruudulise paberi, millel on kaks välja, neist kumbki vähemalt "laevade pommitamise" märklehega sama arvu ruutudega. Vasakule väljale märgib laskja konkurendi eest peidetuna oma laevade asukohad. Igal osalejal on üheksa "laeva" (kolm 1x3ruudulist, kolm 1x2ruudulist ja kolm 1x1ruudulist), näiteks:



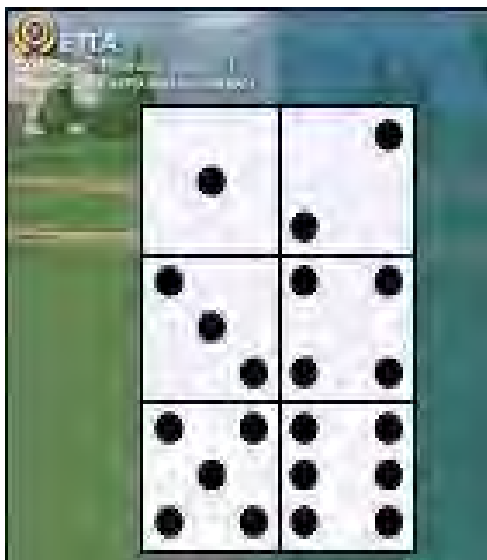
Kui laskjad on oma "laevad" ära märkinud, laseb kumbki kolm noolt "laevade pommitamise" märklehele pihta. Vastane peab ütleva, kui tema "laev" saab pihta ning kui see on "pihtas-põhjas". Oma lehe parempoolsele väljale märgib laskja, milliseid ruute ta juba tabanud on ning kas seal oli "laev" või mitte. Võitjaks on see, kes esimesena teise "laevad" põhja laseb.



Kolmekordne.

- **Varustus:** märklauadm, vibud, nooled, isevalmistatud kuue ühesuuruse väljaga märkleht, kuue tahuga täring.
- **Mängu eesmärk:** tabada vooru jooksul kõigi kuue noolega sama välja.

- **Laskedistants:** erinev, sõltuvalt laskjate oskustest ja vibuklassi(de)st.
- **Laskjate arv:** üksiklaskjad, kolmesed meeskonnad.
- **Noolte arv:** üksiklaskjal kolm noolt vooru kohta, kolmesel meeskonnal üks nool laskja kohta ühes voorus. Voorude arv sõltub ajast.
- **Reeglid:** alustuseks veeretab laskja/meeskond täringut. Seejärel üritavad nad tabada kolme noolega välja, mille number vastab täringuga veeretatud silmade arvule. Punktid märgitakse alljärgnevalt: 3 noolt väljal - 4 punkti, 2 noolt väljal - 2 punkti, 1 nool väljal - 1 punkt.
- **Arendatav oskus:** maksimaalne täpsus ja mööda sihtimine.



MÄNGUD, MIS EI SISALDA VIBULASKMIST.

Pandimäng (ingl. k. *Jumping Jack*).

- **Varustus:** kuue tahuga täring, igale mängijale tool. Alternatiivina võib istuda põrandal. Soovi korral mängijatele tegevuste spikker.
- **Mängu eesmärk:** reageerida kiiresti ja õigesti.
- **Osalejate arv:** kuni 8.
- **Noolte/pantide arv:** kolm igal mängijal.
- **Reeglid:** mängijad istuvad ringi asetatud toolidel. Üks mängijatest või treener on mängujuht, kes heidab täringut nii, et kõik tulemust näevad. Mängijad peavad tegutsema vastavalt veeretatud silmade arvule. 1 - tõusma püsti, 2 - plaksutama käsi, 3 - tõstma vaikides ühe käe üles, 4 - hüüdma "vibu!", 5 - puudutama mõlema käega põrandat, 6 - "kivistuma" ning vältima liigutamist. Mängujuht võib üritada mängijaid eksitada, tehes ise valesid liigutusi. Igal mängijal on kolm noolt/panti. Iga valesti täidetud käskluse eest peab ta loovutama ühe noole/pandi. Võitjaks on mängija, kes kõige kauem vastu peab või kellel on veel vähemalt üks nool/pant alles.
- **Arendatav oskus:** silmade liikumise koordineerimine, reaktsioon, keskendumine.

Numbrijaht.

- **Varustus:** numbrijahi leht, iga osaleja jaoks üks.

12	91	59	38	87	46	22	37	28	56
33	45	63	2	16	74	42	82	15	49
51	94	79	70	85	67	95	23	88	64
86	11	75	19	98	1	52	9	76	27
20	80	3	41	25	60	89	55	100	32
50	57	78	73	31	66	97	48	7	39
24	8	17	90	68	99	4	72	10	53
36	65	34	69	13	40	26	61	18	96
83	58	5	29	43	77	54	93	81	21
30	14	92	71	47	84	35	6	62	44

- **Mängu eesmärk:** leida numbrid üles õiges järjekorras ning võimalikult kiiresti.
- **Osalejate arv:** piiramatu.
- **Reeglid:** leidke arvud ühest sajani üles õiges järjekorras ning võimalikult kiiresti. Kui leiata arvu, koputage sellele sõrmega. Alustage number ühest.
- **Arendatav oskus:** keskendumine ja aktiivsus.
- **Variatsioon:** alustage numbrist 100.

Sõnajaht.

- **Varustus:** igale osalejale sõnajahi leht, pliiats.
- **Mängu eesmärk:** leida kõik peidetud sõnad või piiratud aja jooksul nii palju, kui jõuate.
- **Osalejate arv:** piiramatu.
- **Reeglid:** leidke lehelt peidetud sõnad ning tõmmake neile ring ümber. Sõnad võivad joosta igas suunas (üles, alla, vasakule, paremale, diagonaalis). Võitja on see, kes leiab esimesena kõik sõnad või (ajapiirangu puhul) kõige rohkem sõnu.
- **Arendatav oskus:** keskendumine, (inglisekeelse) vibutermioloogiaga tegelemine.

3D
 JIG
 TIP
 PIN
 HIT
 TAB
 FOC
 CAM
 END
 PEG
 GRIP
 REST
 SPOT
 FACE
 GOLD
 NOCK
 SPINE
 SLING
 RISER
 FIELD
 PIVOT
 GLOVE
 SETUP
 SHAFT
 VANES
 TILLER
 SCOPE
 SHOOT
 COACH
 QUIVER
 STRING
 KISSER
 ARROW
 TUNING
 FLUFLU
 INDOOR
 TARGET
 BUTTON
 ANCHOR
 ARCHER
 CLICKER
 RELEASE
 TRIGGER
 WINDOW
 RELEASE
 FEATHER
 ARCHERY
 ADDRESS
 SERVING
 LEANOUT
 DRAWING
 OUTDOOR
 BAREBOW
 LONGBOW
 STABILIZER
 EXTENDING
 PEEPSIGHT
 ARMGUARD
 ALIGNMENT
 TECHNIQUE
 COMPOUND
 TRAJECTORY
 TOXOPHILITE
 POINT OF AIM
 BACKTENSION
 FOLLOWTHROUGH
 OLYMPIC RECURVE
 FITA

X O L Y M P I C R E C U R V E T
 M U T R R J P R O H C N A G A N
 I T P E G O I H E O D N Q R R E
 A D S H O O T G A L E K G I C M
 F O C C O R G C T S E E I P H N
 O O S R O U H R E S T A E M E G
 T R P A H P I N S J X C S Y R I
 N N O I S N E T K C A B V E N L
 I O T R F Y S H A F T R U S D A
 O C E T I L I H P O X O T 3 B Q
 P K U V E S R E Z I L I B A T S
 D W A H L C E G N I N U T R X B
 N D E G D K H R B C M A D M E A
 U L F U L F O N T T R I G G E R
 O O E O A O C I I H S E T U P E
 P G A R S X V L L Q T X J A E B
 M S D H U B Y E L U U T E R E O
 O C S T O V I P E I O E N D P W
 C L S W F I T A R V N N I R S O
 Y I E O I K G I W E A D P A I B
 S C R L V N M N U R E I S W G G
 T K D L O A D D I R L N P I H N
 R E D O C Z Q O A L T G W N T O
 I R A F A R R O W T S E O G X L
 N F E A T H E R E S S I K Y P Z
 G B U T T O N Y G N I V R E S M

13. peatükk: WA ALGAJATE INNUSTAMISE PROGRAMM.

13.1. Sissejuhatus.

Käesolev WA algajate innustamise programmi juhend on abiks nii algajatele vibusportlastele kui 1. taseme vibutreeneritele.

13.1.1. Infoks 1. taseme vibutreenerile:

Aitäh, et populariseerite vibusporti!

Käesolev käsiraamat aitab treeneritel algajaid õigesti juhendada ning nende arengut hinnata. Soovitame teil treeneritöös regulaarselt kasutada WA 1. taseme treenerite käsiraamatut ja/või audiovisuaalseid materjale.

13.1.2. Infoks algajale vibusportlasele:

Palju õnne vibuspordiga tegelema hakkamise puhul!

See peatükk on pühendatud WA algajate innustamise programmi seitsme astme tutvustamisele. Programm aitab arendada üldisi laskmisoskusi, vibuspordialaseid teadmisi ning sooritust. Teie arengut toetatakse ning autasuks saate WA algajate innustamise programmi rinnanõelad. Peale algkursuse läbimist julgustatakse teid võtma osa WA võistlustest, kus saate võita WA konkreetse vibuformaadi auhindu.

WA soovib teile toredat elu WA vennaskonnas.

13.1.3. Kiirpilk WA algajate innustamise programmile:

WA algajate innustamise programm on koostatud sellisel, et seda saab kasutada kõigis maailma riikides ning see hõlmab nii sise- kui välialasid. Algaja võib saada kuni seitse auhinda:

- väga lühikeselt distantsilt - 6-10 m sõltuvalt laskja vanusest;
- lühimalt siseruumi distantsilt - 18 m, aga suurema märklehega, kui sellisel distantsil kasutatakse WA ametlikel üritustel;
- ja lõpuks veelgi kaugemalt - 26 meetrilt 80 cm märklehega, mis on omakorda sarnane WA väliplatside esimese distantsiga (30 m).

Protsess ei põhine ainult laskmisega saavutatavatel punktidel, vaid hinnatakse ka oskusi, teadmisi ja kogemust. WA algajate innustamise programmi eesmärk on vibusportlast üleüldiselt harida.

13.2. Täpsem ülevaade.

13.2.1. Eesmärgid.

WA on koostanud käesoleva käsiraamatu juhendamaks algajaid, kuidas nad saavad oma arengut jälgida algõppe pika protsessi kestel enne, kui hakkavad osalema ametlikel võistlustel.

13.2.2. Hindamisprintsiibid.

WA algajate innustamise programmi auhinna väljateenimiseks peab vibusportlane saavutama miinimumtulemused:

- lastud punktide arvus;
- oskuste arengus;
- teadmiste ja/või kogemuste osas.

13.2.2.1. PUNKTISUMMA/SOORITUS.

Vibulaskuri poolt saavutatud tulemust hinnatakse lühendatud distantsil ning vähendatud laskude arvuga. Igal taseme hindamisel lastakse 15 noolt 80 cm märklehte (vt. erinevate distantside hindamislehte).

13.2.2.2. Oskuste areng.

Hea punktisumma on õigetel oskustel põhineva soorituse tulemus, nagu kirjeldatud ka WA 1. astme treenerite käsiraamatus.

Seega eeldatakse, et igaks arenguastmeks on omandatud mõned oskused. Nende hindamine põhineb WA 1. astme treenerite käsiraamatus kirjeldatud võtmeelementidel. Kui vajate oskuste hindamisel abi, kasutage kõhklematult eelnimetatud käsiraamatut.

Samuti on soojalt soovitatav teha koostööd vibutreeneri/tega.

13.2.2.3. Teadmised ja/või kogemus.

Vibuspordi tundmaõppimine ei piirdu laskmisega seotud tegevuste jada selgeksõppimisega. Algaja peab ka:

- teadma ja järgima turvalisuse nõudeid;
- tundma (alaspetsiifilist) terminoloogiat;
- hooldama oma varustust - nõõristama vibu, hooldama ja parandama varustust (st. nooled, vibunöör, noolealus) jne.
- õppima selgeks võistlusreeglid.

13.2.3. WA algajate innustamise auhindade väljastamine.

WA peakontorist saavad WA algajate innustamise programmi auhindu tellida alljärgnevad organisatsioonid:

- liikmesorganisatsioonid (rahvuslikud vibuliidud), mis on WA silmis heas kirjas ;
- klubid ning piirkondlikud klubid eeldusel, et nad suudavad tõestada oma liikmelisust WA liikmesorganisatsioonis ning see organisatsioon on WA silmis heas kirjas.

Tähelepanu: mõnes riigis on lubatud WA algajate innustamise programmi auhindu (piirkondlikele) klubidele müüa vaid rahvuslikul vibuliidul.

Enamasti hoiavad klubid teatavat kogust rahvuslikult vibuliidult või otse WA peakontorist tellitud WA algajate innustamise programmi auhindu varuks.

13.2.4. Auhindade tüübid.

Saadaval on kaks komplekti auhindu:

- algajate noorimale vanusegrupile (nooremad kui 12aastased) ning mõningatele puuetega algajatele. Seda, kas vibusportlane saab auhinnale kandideerida, otsustab treener või isik, kes koordineerib algkursusi. WA ei nõua vanuse või puude tõendamist. Seda auhinnatüüpi nimetatakse "Sulgedeks".
- kuni 13aastastele, noortele ja täiskasvanutele. Auhinnatüüpi nimetatakse "Noolteks". Auhindadeks on rinnamärgid, mille võib kinnitada näiteks nooletupe külge.

13.2.5. Soovitused auhindade omistamiseks korraldatavate eksamite läbiviimiseks.

Määrake kindlaks, millal toimuvad WA algajate innustamise programmi auhindade omistamise üritused. Hindamisüritusele kvalifitseerumiseks nõudke algkursusel osalejalt, et ta peab eelnevalt osa võtma teatavast arvust treeningtundidest.

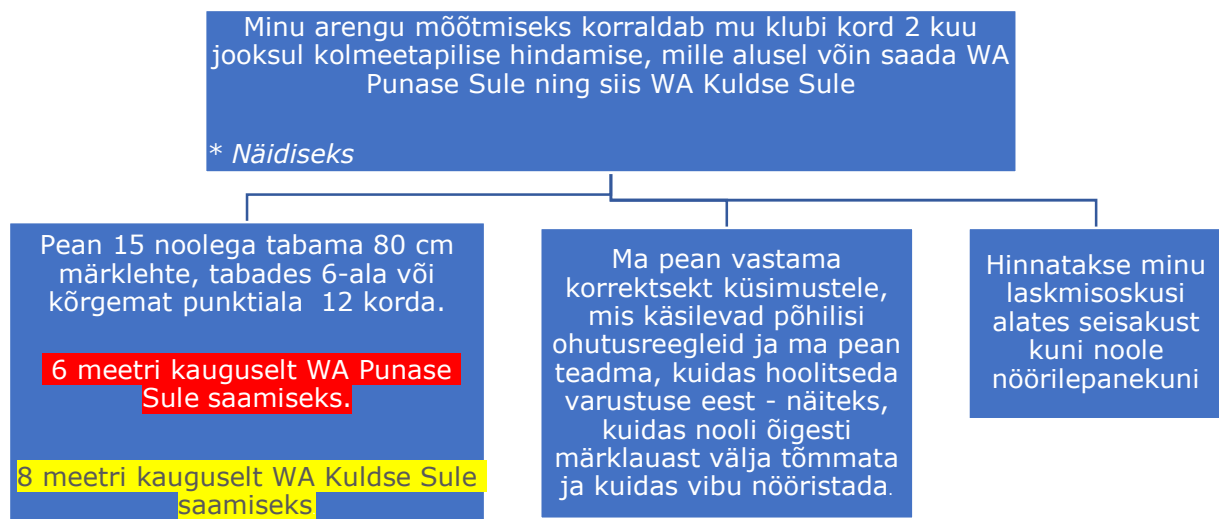
Näiteks:

korraldage WA algajate innustamise programmi auhinnale kandideerimise üritus kord kahe kuu jooksul. Osaleda saavad vaid need, kes on eelneva kahe kuu jooksul olnud kohal vähemalt seitsmel treeningul. Need, kes nõuetele ei vasta, peavad ootama järgmist korda ning selleks ajaks osalema eelnevalt vähemalt seitsmel treeningul.

Kui algaja mingis osasoorituses läbi kukub, võib ta sooritada konkreetse osa eraldi, kuid harjutada tuleb kõiki sooritamata jäänud osasid ning eksami saab teha alles siis, kui läbitud on kogu programm.

Kõik algajad alustavad "Punasest sulest" või "Valgest noolest". Mõnelt muult astmelt alustamine muudaks keeruliseks selliste oskuste, teadmiste ja kogemuste hindamise, mis oleksid pidanud olema omandatud eelnevate astmete jooksul.

Ülevaade WA auhindadest "Suled".



Pärast seda, kui on saavutatud WA "Kuldne sulg", hakkab vibusportlane püüdlema WA "Noole" auhindade poole, alustades valgest, mille puhul laskedistants on 10 m.

Ülevaade WA auhindadest "Nooled".

In order to measure my progress, every 2 months (for instance) my club organizes, a threefold evaluation through which I can get the various World Archery Arrows. Each of the 5 Arrow awards is from one color of the archery target face.

with 15 arrows (half an Indoor round), I have to score 115 points on an 80cm target face, at:

10 m for the White World Archery Arrow.

14 m for the Black World Archery Arrow.

18 m for the Blue World Archery Arrow.

(which is an official FITA Indoor distance, but my target face is bigger than the official one. Nevertheless I can shoot from the same shooting line as the experienced archers).

22 m for the Red World Archery Arrow.

26 m for the Gold World Archery Arrow.

Then I will be ready to shoot 30 meters, the shortest Official Outdoor World Archery distance

I have to answer correctly several questions about:

Safety;

Archery terminology /language;

Rough description of the archery disciplines;

I also have to know how to:

Install/assemble the equipment;

Handle the equipment;

Maintain the equipment;

Register to take part in a local tournament.

My shooting form and sequence are evaluated.

Kui vibusportlasele on omistatud FITA "Kuldne nool", on laskja võimeline osalema lühikesel maal piirkondlikel võistlustel.

13.3 "Suled".



Algaja, kes on edukalt läbinud vastava astme kolm alamkategoriat, saab ühe ülaltoodud rinnanõelast.

Tähelepanu: järgmisel komplektil asendatakse tekst "FITA" tekstiga "World Archery".

13.3.1. Soovituslikud juhendid "Sulgede" omistamiseks.

13.3.1.1. Sooritus.

Kus: siseruumides või õues.

Soojendus: piiramatu. Sõltub treenerist.

Märkleht: 80 cm märkleht. Arvesse lähevad ainult punktialad 6-10.

Alternatiivina tavaline 40 cm märkleht, ehkki seda on keerulisem sihtida.

Märklaua kõrgus: märklehe keskpäik peaks olema maast 80 cm kuni 1 m.

Nooli seerias: 3.

Seeriaid: 5.

Aega üheks seeriaks: piiramatult (mõni laps või puudega laskja vajab noole vibule panemiseks palju aega).

Nooli kokku: 15 (pool siselaskmise harjutusel lastavate noolte arvust).

Punktide märkimine: soovitatakse kasutada lihtsustatud punktide märkimise süsteemi, et ka noorim vanusegrupp saaks seda ise teha. Nool, mis on ringis sees või puudutab 6 punkti ala välimist joont, on väärt üht tabamust (vt. alltoodud punktikaardi näidis).

Alternatiivina võib kasutada 40 cm märklehte. Arvesse lähevad 1-10 punkti alad, mis kõik annavad ühe punkti.

Nõutud on 12 tabamust.

15 noolt				
1	2	3	Seeria	Kokku
tabamus	tabamus	tabamus		

Täidetud punktikaardi näidis:

15 Arrows				
1 tabamus	2 tabamus	3 tabamus	Seeria	Kokku
			2	
			2	4
			3	7
			2	9
			3	12

13.3.1.2. Oskuste hindamine.

Treener peaks praktilise tegevuse kaudu hindama kandidaadi oskusi, lähtudes "Punase sule" ja "Kuldse sule" puhul nõutud oskustest. Alapeatükid 13.3.2.2. ja 13.3.3.2. käsitlevad nõutud oskuste nimekirja täpsemalt.

13.3.1.3. Teadmiste ja kogemuste hindamine.

Alapeatükid 13.3.2.3. ja 13.3.3.3. käsitlevalt täpsemalt teadmisi ja kogemusi, mis on nõutud "Punase sule" ja "Kuldse sule" auhinna omistamiseks. Teadmiste kontrolliks võib kasutada elektroonilist valikvastustega testi. Algaja laadib selle alla, täidab ära ning esitab määratud tähtajaks. Kogemusi tuleb hinnata praktilise treeningtunni ajal.

13.3.2. "Punane sulg".



13.3.2.1. Sooritus:

6 meetrisel distantsil tuleb saavutada vähemalt 12 tabamust. Kasutatakse 80 cm märklehte. Lastakse 15 noolt viies järjestikus seerias, igasseerias kolm noolt. Punktisumma peab olema kuus või enam.

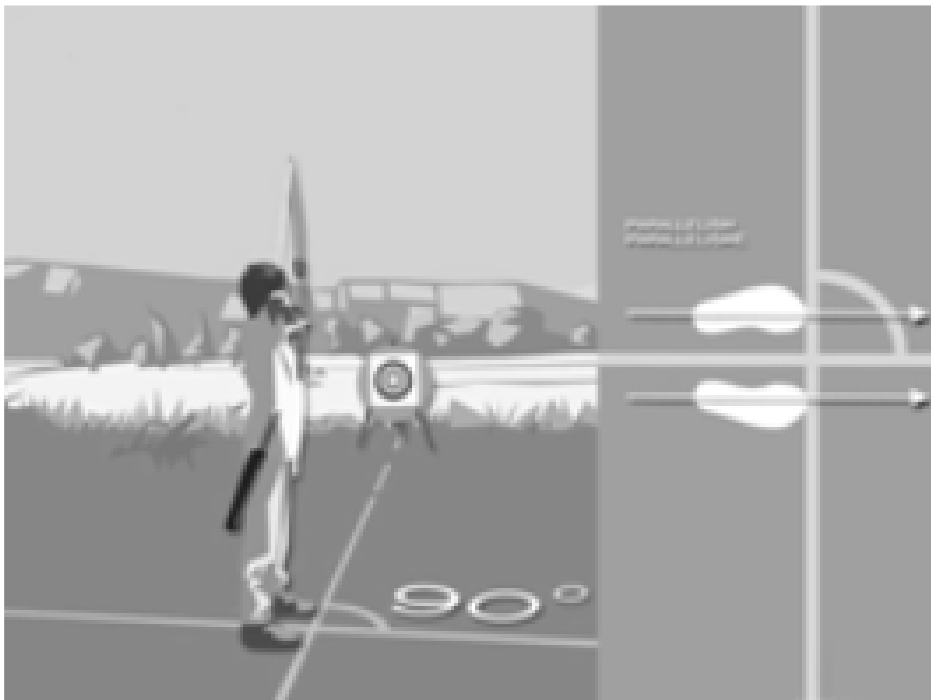
13.3.2.2. Oskused:

Jalgade asend (seisak):

Eesmärk: asendi ning laskja, laskejoone ja sihtmärgi vahelise kauguse ühetaolisuus. Optimaalse stabiilsuse saavutamine.

Asend: jalad paralleelselt lasketeljega, umbes õlgadelaiune harkseis.

Märkused: seisak annab vibusportlasele võimaluse korrata tegevusi lihtsalt ja täpselt ning pakub lasketasandil tõmbe- ja tõukeliigutuseks kindlat tuge. See hoiab keha lasketasandil alati ühes suunas ning väldib seljaprobleeme.



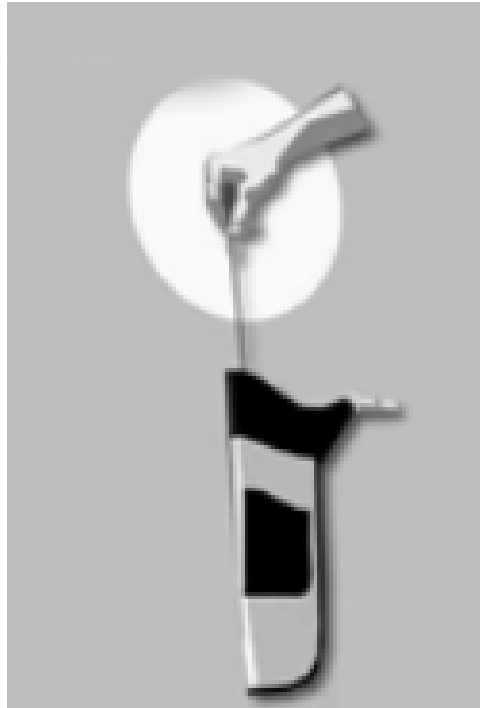
Õige seisak laskejoonel.

Õige ja turvaline viis noole nõõrile asetamiseks:

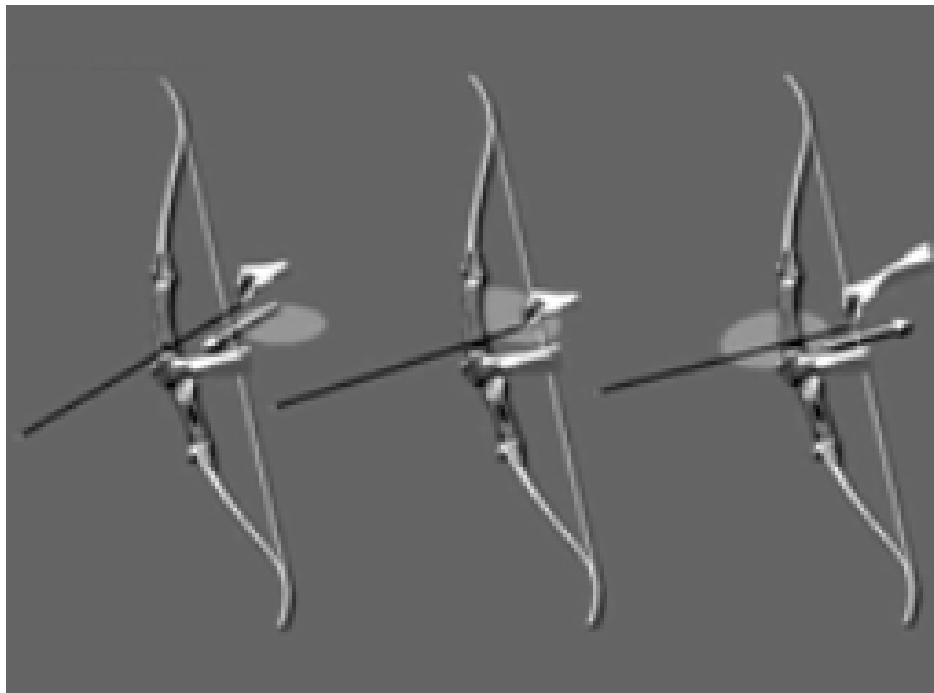
Eesmärk: püsivalt ühetaoline viis noole vibunõõrile asetamiseks. Kogu tegevus peab toimuma turvaliselt, kaitsmaks laskjat, teisi vibusportlasi ning varustust.

Asend: algaja hoiab noolt nokist/noolekannast, asetab noole noolealusele, suunab noole õigesti* ning asetab noole nõõrile.

* nelja sulega nooled ei vaja suunamist ning stabiliseerivad kiiremini noole trajektoori.



Nooletupest noole väljavõtmine.



Noole vibunööri asetamine.

Märkused: noole nõrile asetamise ajal sõrmedega sulgede eest kinnivõtmine muudab tegevuse keerulisemaks ning võib sulgi kahjustada, kui käsi libiseb. Noolt ei või sõrmega noolealusel paigal hoida, kuna alus ei talu tugevat vertikaalset survet ning võib saada viga.



Noole nõõrile asetamine.



Sõrme surve kahjustab noolealust.

12.3.2.3. Teadmised ja/või kogemused.

Algaja peab omama teadmisi alljärgnevast:

Vibu turvaline käsitlemine:

- täisväljatõmbel tühilasu tegemisel võib vibunöör vibu kahjustada ja/või põhjustada vigastusi;
- laskevooru lõpetamisel tuleb vibu panna vibutoele või varustuse hoidmise alal olevale raamile;
- ooteala taga asuvad vibuhoidjad sobivad ideaalselt laskesessioonide vahel vibude hoidmiseks.



Varustuse hoidmine selleks ette nähtud alal.

Kui lastakse tavapärasest lühemal distantsil (näiteks lasketehnika õpetamise ajal), võib vibud asetada põrandale 3 m laskjatest tagapool. Tavapärasele laskedistantsile tagasi pöördudes võib raami toetada põrandale ooteala taha.



Mitme vibu hoidmiseks mõeldud liigutatav tugi.

Noole turvaliselt vibunöörile asetamine:

nool tuleks vibule asetada alles siis, kui laskja seisab laskejoonel ning selleks on antud selge märguanne, st et kõik on laskejoonest tagapool. Laskja peab seisma jalad teine teisel pool laskejoont või mõlemad jalad joone peal, enne kui noole vibunöörile asetab.

Noolte turvaliselt äratoomine:

märklauale lähenedes tuleb vältida selle ees maast väljaturritavatele nooltele astumist. Nokid/noolekannad on väga teravad. Üles tuleb korjata kõik nooled, mis on enne märklauda maandunud - pole vahet, kellele need kuuluvad.

Tuleb kontrollida, et keegi ei seisaks nooli välja tõmbava inimese taga. Nooled võivad matist järsult välja tulla ning nokk/noolekand vigastada igaüht, kes ette jääb. Märklauda ees kummardamine on samuti ohtlik, kuna laskja võib lüüa end noolte vastu ära nii alla kummardades kui sirgu ajades. Tuleks oodata märklauda kõrval, kuniks saab nooled ära võtta.

Noole matist väljatõmbamiseks tuleb suruda peopesa lamedalt ümber märklauas oleva noole. Teise käega peab haarama kinni noolest võimalikult märklehe lähedalt ning tõmbama noole vibumatti sisenemisega samas suunas välja. Noolt ei või painutada.

Kui noolt tõmmatakse maa seest välja, ei või seda tõmmata otse üles - nii võib noolt painutada või selle ära lõhkuda. Selle asemel tuleb rohi lükata kõrvale ning sulgedest eemale (seda eriti juhul, kui kasutatakse naturaalseid sulgi) ja seejärel tõmmata nool pikisuunas rohu/maa seest välja. Kui nooleots on väljas, võib noole üles tõsta.

Vibu kokkupanemine:

algaja peab õppima oma treenerilt, kuidas vibuõlgu õigesti käepideme külge kinnitada ning neid selle küljest eemaldada (kui kasutatakse lahtivõetavat vibu). Kui sportvibu on kokku

pandud aga pole veel nõõristatud, on õigesti käes hoituna vibuõlgade otsad suunatud märklaua (ja mitte laskja) poole. Tulenevalt varasematest WA eeskirjadest on ülemise vibuõla sisekülj (see, mis vibu õigesti hoidmisel on laskja poole) tühi. Vibuõla spetsifikatsioonid (pikkus ja väljatõmbetugevus) on märgitud alumise vibuõla siseküljele, nagu näidatud ka alloleval pildil.



Vibuõlgade tehniline spetsifikatsioon on sageli märgitud alumise vibuõla siseküljele.

"Punase sule" kandidaadi hindamisleht.

Algaja nimi: _____ Vorm A

Kuupäev: ____ / ____ / 20__

Kordustesti kuupäev: ____ / ____ / 20__

SOORITUS Laskedistants	Nõutav miinimumtulemus	Saavutatud*	*Veel saavutamata	Tabamusi (tulemus)
6 meetrit	12 tabamust			
OSKUSED	Võtmeelemendid (mida tuleks teha)	Saavutatud*	*Veel saavutamata	Viide WA 1. taseme treenerite käsiraamatule
Jalgade asend	Jalad teine teisel pool laskejoont			#6.1.1
(seisak)	Õgadelaiune harkseis			#6.1.1
	Jalgade asend moodustab laskejoonega nelinurga			#6.1.1
	Jalad paralleelsed			#6.1.1
Õige ja turvaline noole vibunöörile asetamine	<i>Sooritatud <u>vertikaalselt</u> hoitava vibuga</i>			#6.2.1
	<i>Sõrmed ei toetu noolealuse vastu</i>			#6.2.1
	<i>Nool õigesti keeratud, juhtsulg vibuaknast eemale pööratud.</i>			#6.2.1.
TEADMISED JA/VÕI KOGEMUSED	Nõutavad teadmised ja kogemused	Saavutatud*	*Veel saavutamata	Kommentaariid ja/või viited
Vibu turvaline kasutamine	Tühilasu vältimine			#2.3
	Vibu pärast laskmist varustuse hoidmise alale viimine			#2.2.2
Noole turvaliselt nöörile asetamine	<i>Paneb noole nöörile alles siis, kui kõik on laskejoonel ning antakse vastav märguanne</i>			#2.2.1 & 2.2.2
	<i>Alles siis, kui jalad on teine teisel pool laskejoont</i>			#2.2.2
Noolte turvaline äratoomine	Kõnnib ettevaatlikult märklaua juurde (ei jookse ning jälgib, kuhu astub)			#2.3
	Seisab märklaua kõrval (mitte noolte ees)			#2.2.2
	Tõmbab nooled märklauast (või maa seest) hoolikalt välja			#2.4
Vibu kokkupanemine	<i>Teab, kuidas vibuõlgu õigesti vibu käepideme külge kinnitada ja sealt lahti võtta</i>			<i>Võib jätta vahele, kui ei kasutata lahtivõetavat vibu</i>
Kokku	Vaja on vähemalt 16 positiivset hinnangut			** Omistatud _____ veel mitte omistatud _____

* Tehke linnuke vastavasse kastikesse sõltuvalt sellest, kas punktisumma/oskus/teadmised saavad positiivse hinnangu (saavutatud) või mitte (veel saavutamata). Märkige tulpa "kokku" linnukeste koguarv.

** Tehke linnuke vastava koguhinnangu juurde.

Hindaja nimi ning allkiri.

13.3.3. "Kuldne sulg".



13.3.3.1. Sooritus.

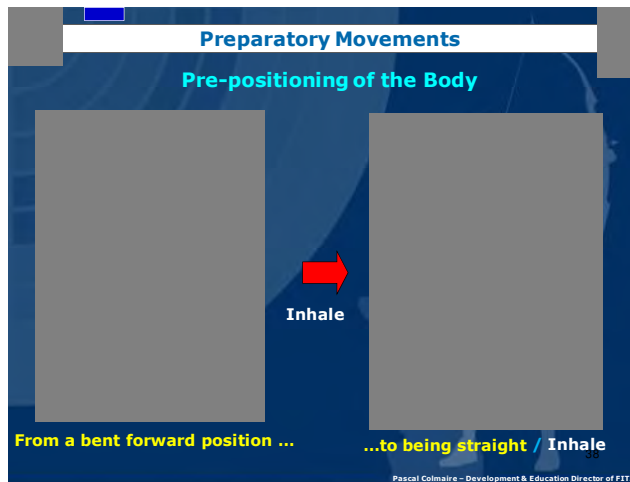
8meetrisel distantsil tuleb saavutada vähemalt 12 tabamust. Kasutatakse 80 cm märklehte. Lastakse 15 noolt viies voorus, igas voorus kolm noolt. Punktisumma peab olema kuus või enam.

13.3.3.2. Oskused.

Kehaasend (enne väljatõmbe algust kuni täisväljatõmbeni):

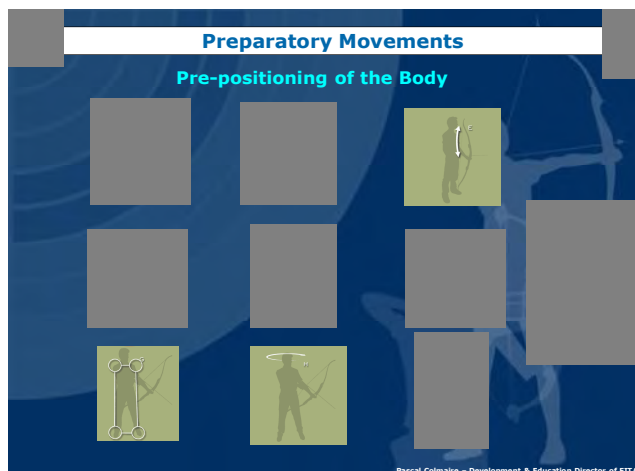
Eesmärk: tagada alati ühetaoline stabiilne baas, mis toetab ülakeha liigutuste ühetaolisust ning optimaalset üldist tasakaalu. See peab aitama viia sihtiva silma iga lasu ajal ühte ja samasse punkti. Laskja peab kujutama sihtivat silma ette, kui "suure püramiidi" tippu (treener selgitab, mida selle all silmas peetakse. Vt. ka alapeatükid 6.5.1. "Vajalikud lisateadmised" ning 6.10. "Vajalikud lisateadmised").

Asend: enamus algajaid kipub end tõmbekäe ning vibukäega asendit võttes kergelt ettepoole painutama. Kummargil asendist sirgu ajamine annab lasu sooritamiseks hea põhja.



Alljärgnevad illustratsioonid näitavad alternatiivset viisi algasendi võtmiseks. Vasakult paremale ja ülevalt alla:

- seista sirge seljaga;
- pea on sirutatud üles;
- rind on lame - rinnakorvi ei või liigutada ette, kui pea üles sirutatakse;
- õlad on all;
- alakeha on pingul ning laskja tajub, kuidas keharaskus on mõlemale jalale jaotatud;
- kõht on pingul ning tasakaalu keskpunkti madalal.



- kogu keha on lasketasandil. Õlad peavad puusade ja jalgadega samal joonel olema;
- pea on pööratud sihtmärgi poole;
- kandadele langeb natuke vähem raskust kui varbaosale;
- paremal olev illustratsioon võtab kokku vertikaalse pinge.

Jalad:

Asend: jalgasääred moodustavad tagurpidi v-tähe, mis on pealaest jalatallani jooksva vertikaalse teljega sümmeetriline. Raskus jagatakse mõlema jala vahel võimalikult võrdselt.

Märkused: keharaskus jagatakse mõlema jala vahel enam-vähem võrdselt. Vertikaalsel tasandil kõikumine väheneb, kuna keharaskus on kergelt eespool (varbaosal). Tõmbekäe poolne jalg panustab tõukeliigutusse, samal ajal kui vibukäepoolne jalg toetab tõmbeliigutust.

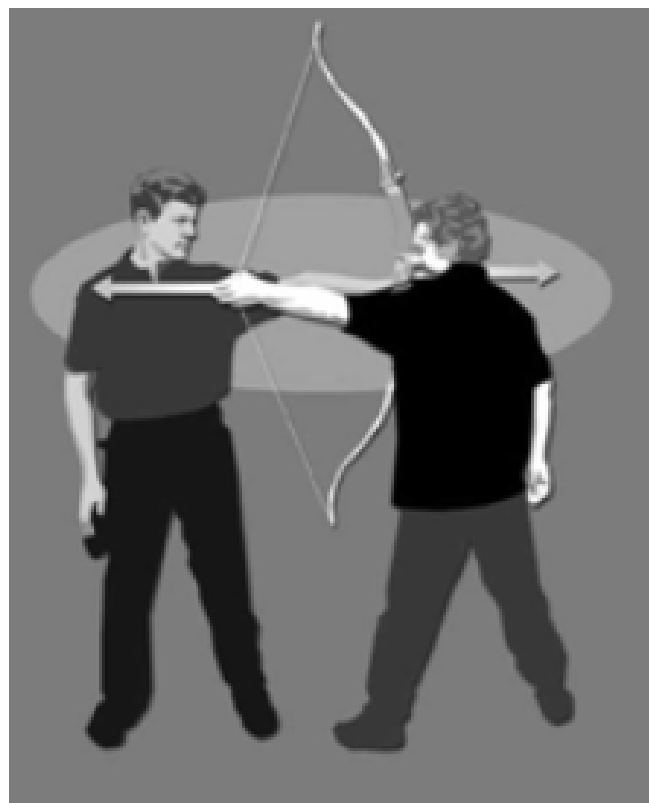
Mõlemad liigutused tugevdavad vertikaalset kehatelge ning tekitavad surve allapoole, luues sellega hea põhja ülakeha tööks ning tagades stabiilsuse.



Lame rind, pinges kõht, keharaskus on jagatud võrdselt mõlema jala vahel.



Tõmbekäe poolne (parem) jalg toetab tõukeliigutust.



Vibukäe poolne (vasak) jalg toetab tõmbeliigutust.

Ülakeha:

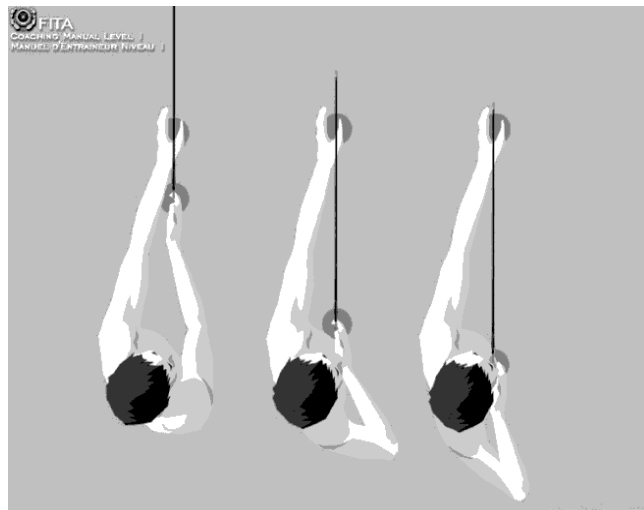
rinnakorvi, õlgade ja pea asend on ligilähedased oma lõppasendile.

Asend: laskja pöörab või kallutab vaagnaluud tahapoole (ajades sellega alaselja sirgu), sirutab selgroogu ülespoole ning hoiab õlgu puusadega kohakuti. Seejärel vajutab õlad alla ning tõmbab rinna sisse - sealjuures võib tunda trapetslihaste kerget sirutumist. Nägu pööratakse sihtmärgi poole ning jätkatakse väljasirutamisliigutust.

Märkused: pea ning selgroo ülespoole sirutamine annab sirge vertikaalse seisaku. Vaagnaluu kallutamine, rinna sissetõmbamine ja õlgade allavajutamine viib raskuskeskme madalamale ning muudab keha stabiilsemaks. Lisaks sellele kannab see ülakehas tekkiva energia/pinge üle alakehale ning aitab sellega lõdvestuda. Õlad ja pea on peaaegu lõplikus asendis minimeerides sellega väljatõmbeaegset liikumist.

Kehaasend (väljatõmbe lõpus):

Eesmärk: sooritada väljatõmme rikkumata sealjuures eelkirjeldatud algasendit. Tegelikult aga säilitada selline kehaasend ka järelhoiu ajal.



Lasketasandil sooritatud väljatõmme.



Üla- ja alakeha jäävad väljatõmbe ajal ning lõpus paigale.

Asend: kogu väljatõmbe jooksul tuleb leida ning säilitada tasakaal tõuke- ja tõmbejõu tekitamise vahel. Nagu juba eelnevalt mainitud, toetavad mõlemat jõudu jalad.

Laskja peab alati säilitama kontrolli, liikumine on minimaalne või puudub täielikult. Väljatõmme muutub näomarkeriteni jõudes aeglasemaks, kuid ei peatu. Rinnakorv jääb peaaegu liikumatuks. Kui kasutati eeltõmmet, pöördub rinnakorv kergelt ning võib tekkida õlgade ja lasketasandi joondumine.

Keha on vertikaalne või nõjatub kergelt tõmbekäe poolse jala suunas. Õlad peavad püsima all ning pea liikumatult ja väljasirutatult. Pea ei või väljatõmbe ajal vibunööri poole nihkuda. Nool jääb maaga alati paralleelseks ning vibunöör liigub lasketasandil otse näo poole.

Märkused: asendit on lihtne korrata, kuna baas jääb paika, liigutused on lihtsad ning kontrolli on kerge säilitada. Sümmeetrilisuse poole püüdlemine aitab lasu ajal tasakaalu säilitada. Jõu tekitamine on hajutatud, mis omakorda aitab kaasa sümmeetrilisusele, vähendab üksikute kehaosade väsimist ning minimeerib vigastusohtu. Jõu tekitamiseks kasutatakse suuri lihasgruppe ning täisväljatõmme toimub niipea, kui väljatõmme läheneb näole. See omakorda aitab lasku paremini kontrollida. Kuna väljatõmbe algus on kiirem, säästab laskja energiat.

13.3.3.3. TEADMISED JA/VÕI KOGEMUSED.

Vibu nõõristamine:

esimesel paari-kolmel tunnil nõõristab treener vibud juba eelnevalt ise. Vibu nõõristamist ning nõõri mahavõtmist õpetatakse tavaliselt kolmandal või neljandal treeningtunnil, kui õpilased on varustusega juba veidi tutvust teinud. Alljärgnevalt mõned soovitusel, kuidas ohutult vibu nõõristada.

Aasakujuuline nõõristaja (*loop stringer*) on odav, seda on lihtne kasutada ning see muudab vibule nõõri pealepanemise imelihtsaks. Nagu ka kõigi teiste nõõristamismeetodite puhul tuleb enne ülemise vibuõla küljest nõõristaja eemaldamist kontrollida vibunööri asendit. Alumise vibuõla otsa vigastamise vältimiseks tuleb kõva või kareda maapinna puhul panna otsa alla maha väike tükk vaipa või kummi. Sama funktsiooni täidab ka alumise vibuõla otsakaitse mis sellele lisaks aitab hoida ka vibunööri otsasilmust õiges kohas.

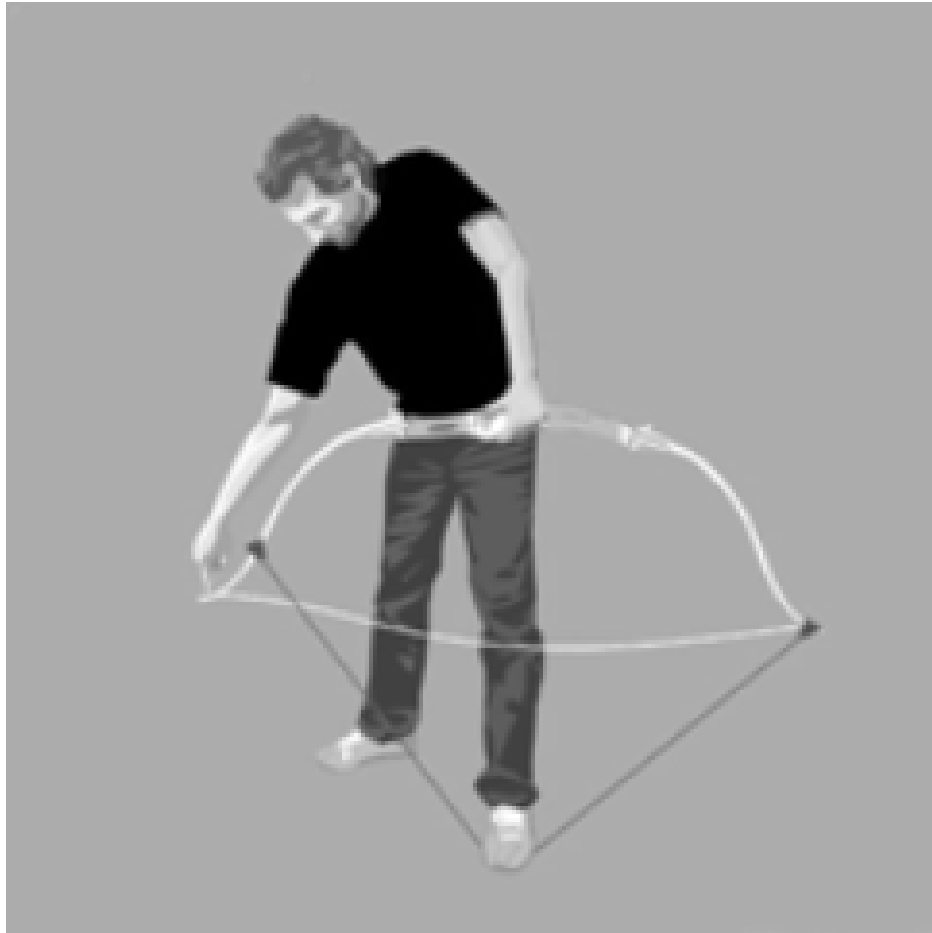


Nõõristamisaasa kasutamine kahe jalaga.



Nööriamisaasa kasutamine ühe jalaga.

Alloleval pildil oleva nõristaja saate osta ükskõik millisest vibutarbeid müüvast poest. Alguses on seda natuke keeruline kasutada, aga aja möödudes ning kogemuste lisandudes muutub nõristaja lihtsaks ja usaldusväärseks abivahendiks.



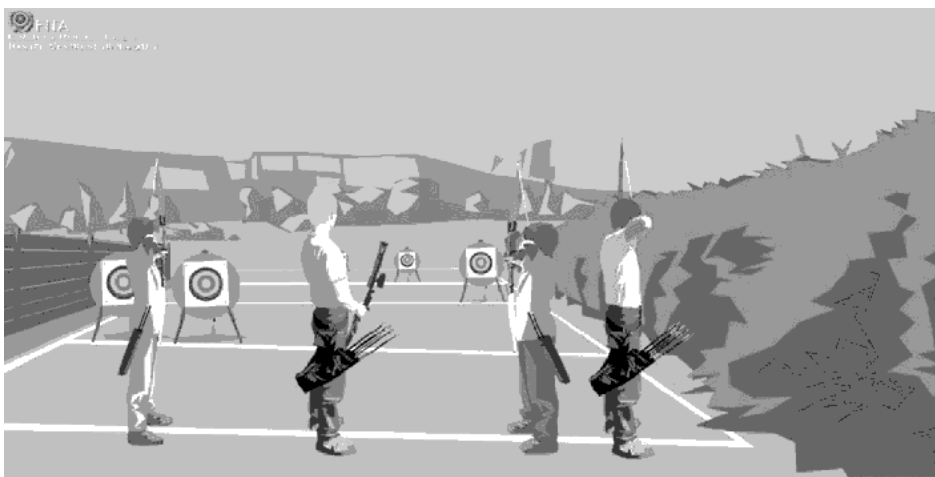
Ja lõpetuseks seinä või posti külge kinnitatud nõõristaja, mis on veel üks suurepärane abivahend vibunõõri pealepanemiseks. See koosneb kahest metallsilindrist, mille ümber on vibuõlgade kaitseks mähis ning mis on kinnitatud seinä või posti külge.



Lasketiiru/laskeala turvalisusnõuded:

mitte mingil juhul ei või sooritada lasku, kui keegi on lasketsoonis. Nooled võivad sihtmärgilt eemale põrgata või planeeritud trajektooriga kõrvale kalduda. Laskejoon peab olema sirge, mitte siksakiline.

Kui ühes grupis olevad vibusportlased lasevad erinevatelt distantsidelt, on kõige ohutum liigutada märklauad soovitud kaugusele ning seada laskjad ühele laskejoonele.



Turvalisus ning etikett laskejoonel:

väljatõmbe võib sooritada alles laskejoonel olles. Mitte kunagi ei või teha väljatõmmet nii, et vibukäsi on tõmbekäest kõrgemal. Samuti ei või lasta risti üle laskeala (sihtmärgi pihta, mis

ei asu otse vibusportlase ees), v.a. juhul, kui selleks on antud konkreetne korraldus (näiteks võistluse või mängu puhul).

Vooru ajal tuleb vältida laskejoonel rääkimist või kuidagi teisiti kaaslaskjate segamist. Lasketehnika kritiseerimine on treeneri rida. Teiste laskurite julgustavad kommentaarid on samas alati teretulnud.

Kui vibu või nool kukuvad laskejoone ette ning neid ei saa kätte ilma laskejoonelt lahkumata, tuleb eelnevalt kontrollida, et kõrval seisvad laskjad on oma vibu langetanud. Nool, milleni laskja ilma laskejoonel jalgu liigutamata ei ulatu, on võimalik ära tuua alles pärast laskmise lõppu.

"Kuldse sule" kandidaadi hindamisleht.

Algaja nimi: _____

Vorm B

Kuupäev: ____ / ____ / 20__

Kordustesti kuupäev: ____ / ____ / 20__

SOORITUS laskedistants	Nõutav miinimumtulemus	Saavutatud *	*Veel saavutamata	Tabamuste arv (tulemus)
8 meetrit	12 tabamust			
OSKUSED	Võtmeelemendid (mida tuleks teha)	Saavutatud *	*Veel saavutamata	Viide WA 1. taseme treenerite käsiraamatule
Kehaasend	Vertikaalne keha			#6.5.1
(enne väljatõmbe algust	Mõlemad jalad toetavad tasakaalu			#6.5.1.
ja täisväljatõmbel)	Selgroog ja õlad moodustavad risti			#6.5.1.
<i>Kehaasend (väljatõmbe lõpus)</i>	<i>Tõmbekäsi maandub näol (lõug ja/või huuled ei liigu vibunööri poole)</i>			#6.8.1.
TEADMISED JA/VÕI KOGEMUSED	Nõutavad teadmised või kogemused	Saavutatud *	*Veel saavutamata	Kommentaariid ja/või viited
Vibu nõoristamine	Suudab ise oma vibu nõoristada			#9.3.2
<i>Laskesuund</i>	<i>Sooritab väljatõmbe ainult laskejoonel olles ning vibumati suunas (mitte mõne kaassportlase poole)</i>			#2.2.2
Turvalisus ja etikett	Ei sega (rääkimise või puudutamisega) teisi laskjaid			2.5
laskejoonel	Kuidas tuua ära nool, mis langeb laskejoone ette			#2.2.2

Kokku	Vaja vähemalt 9 positiivset tulemust			** Omistatud _____ veel mitte omistatud_____

* Tehke linnuke vastavasse kastikesse sõltuvalt sellest, kas punktisumma/oskus/teadmised saavad positiivse hinnangu (saavutatud) või mitte (veel saavutamata). Märkige tulpa "kokku" linnukeste koguarv.

** Tehke linnuke vastava koguhinnangu juurde.

Hindaja nimi ning allkiri.

13.4. "Nooled".



13.4.1. Soovituslikud juhendid "Noolte" omistamiseks.

13.4.1.1. Punktisumma ("Noole" auhindade jaoks).

Kus: siseruumides või väljas.
 Soojendus: mitte rohkem kui neli ringi (soovituslik).
 Märkleht: 80 cm (tavaline täis-märkleht).
 Vibumati kõrgus: märklehe keskpäik peaks olema maast 100-130 cm.
 Nooli seerias: 3.
 Seeriaid: 5.
 Aega üheks seeriaks: 2 minutit.
 Nooli kokku: 15 (pool siselaskmise harjutuses lastavast noolte arvust)
 Punktide märkimine: lähtuvalt WA sise- ja välivõistluste reeglitest.

13.4.1.2. OSKUSTE HINDAMINE ("Noole" auhindade jaoks).

Treener peaks kandidaadi oskusi hindama praktilise tegevuse käigus, lähtudes konkreetse auhinna puhul nõutavatest oskustest. Alljärgnevalt käsitleme "Noole" auhinna iga viie astme puhul eeldatavaid oskusi.

13.4.1.3. TEADMISTE ja KOGEMUSTE HINDAMINE ("Noole" auhindade jaoks).

Alljärgnev peatükk kirjeldab täpsemalt, milliseid oskusi ja kogemusi iga noole-auhinna puhul nõutakse. Teadmiste kontrolliks võib kasutada elektroonilist valikvastustega testi. Algaja laadib selle alla, täidab ära ning esitab määratud tähtajaks. Kogemusi tuleb hinnata praktilise treeningtunni ajal.

"Valge noole" kandidaadid:

Sõltuvalt olukorrast on võimalik kolm stsenaariumit.

a) vibusportlane pole võitnud veel ühtegi "Sule" auhinda, aga treener soovib, et ta kandideeriks "Valgele noolele" (mõeldud algajatele, kes on 12aastased või vanemad). Selleks peab laskja omandama kõik oskused/teadmised/kogemused, mida hõlmavad mõlemad "Sule" auhinnad ning "Valge noole" auhind. Hindamiseks kasutatakse vormi C1.

b) vibusportlasele on omistatud ainult "Punase sule" auhind. Sellisel juhul peaks ta viima lõpule sulgede-programmi ning saama ka "Kuldse sule" (kehtib kõige noorema vanusegrupi, st. nooremate kui 12aastaste puhul). Alles pärast seda, saab ta kandideerida "Valgele noolele".

c) vibusportlasele on juba omistatud "Kuldse sule" auhind. Seega on ta valmis kandideerima "Valgele noolele". Hindaja kasutab hindamislehte C2.

13.4.2 "Valge nool".



13.4.2.1. Sooritus.

Laskedistants: 10 m.

Miimumtulemus: 115 punkti.

13.4.2.2. Oskused. Laskmisega seotud tegevuste jada peaks hõlmama:

Jalgade asend:

kandidaatide puhul, kellele ei ole ühtegi WA sule-auhinna omistatud, vaadake "Punase sule" alalõigus nõutud oskuste nimekirja.

Noole vibunöörile panemine:

kandidaatide puhul, kellele ei ole ühtegi WA sule-auhinna omistatud, vaadake "Punase sule" alalõigus nõutud oskuste nimekirja.

Kehaasend (enne väljatõmmet ning täisväljatõmbe ajal):

kandidaatide puhul, kellele ei ole ühtegi WA sule-auhinda omistatud, vaadake "Kuldse sule" alalõigus nõutud oskuste nimekirja.

Kehaasend (väljatõmbe lõpus):

kandidaatide puhul, kellele ei ole ühtegi WA sule-auhinda omistatud, vaadake "Kuldse sule" alalõigus nõutud oskuste nimekirja.

Vibu tõstmine:

Eesmärk: vältida ebavajalikke liigutusi ning häirida võimalikult vähe algasendit. Algasend peab võimaldama efektiivset väljatõmmet.

Asend: mõlema käe sünkroniseeritult sihtmärgi poole tõstmine kuniks need on ninaga samal kõrgusel. Kogu protsessi käigus peab:

- vibukäe õlg püsima võimalikult madalal;
- ülakeha (õlad, rinnakorv, raskuskese) jääma võimalikult madalale;
- nool püsima ülespoole tõstmise ajal lasketasandil;
- pea ja selgroog olema väljasirutatud;
- vaagnaluu olema kallutatud (kui on valitud selline asend).

Enne tõsteliigutuse lõppu peavad:

- mõlemad käed olema tõstetud samale kõrgusele;
- nool olema maapinnaga paralleelne.

Tõsteliigutuse lõpuks peab:

- nool olema nina/silmadega samal kõrgusel;
- tõmbekäe õlg olema nooletorust allpool;
- tõmbekäe ranne olema joondatud tõmbekäe küünarvarrega;
- rinnakorvi kerge tahapoole liikumine tõmbekäepoolse jala suunas on aktsepteeritav, kuid soovitatav on siiski sirge kehahoiak.

Märkused: liigutuste lihtsuse tõttu on neid kerge korrata. Algasend on väljatõmbe sooritamiseks turvaline isegi siis, kui nool lastakse kogemata lendu. Sellisel viisil käte tõstmine muudab juba paigas elemente minimaalselt, kui üldse. Ülakehale avaldatav jõud aitab hoida õlgu madalal. Keha kaldumine tõmbekäe poolse jala suunas aitab tasakaalustada vibu raskust ning suunab laskja tasakaalukeskme sihtmärgist eemale (kui kasutada kaalult kergeid vibusid, siis sellist efekti ei teki).



13.4.2.3. Teadmised ja/või kogemused:

Turvaline vibu kasutamine:

kandidaatide puhul, kellele ei ole omistatud WA auhindu, vaadake "Punase sule" alalõigus "Teadmised ja/või kogemused" toodud nõudmisi.

Noole turvaliselt vibunöörile asetamine:

kandidaatide puhul, kellele ei ole omistatud WA auhindu, vaadake "Punase sule" alalõigus "Teadmised ja/või kogemused" toodud nõudmisi.

Noole turvaliselt äratoomine:

kandidaatide puhul, kellele ei ole omistatud WA auhindu, vaadake "Punase sule" alalõigus "Teadmised ja/või kogemused" toodud nõudmisi.

Vibu ettevalmistamine:

kandidaatide puhul, kellele ei ole omistatud WA auhindu, vaadake "Punase sule" ja "Kuldse sule" alalõigudes "Teadmised ja/või kogemused" toodud nõudmisi.

Laskesuund:

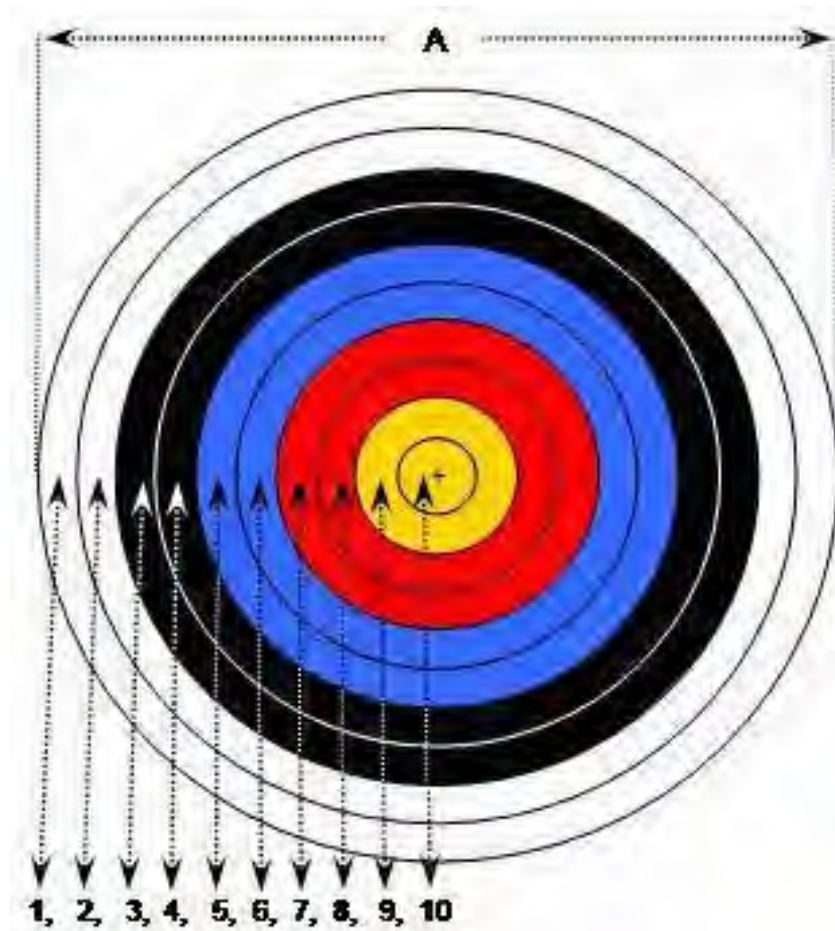
kandidaatide puhul, kellele ei ole omistatud WA auhindu, vaadake "Kuldse sule" alalõigis "Teadmised ja/või kogemused" toodud nõudmisi.

Turvalisus ja etikett laskejoonel:

kandidaatide puhul, kellele ei ole omistatud WA auhindu, vaadake "Punase sule" alalõigis "Teadmised ja/või kogemused" toodud nõudmisi.

Punktide märkimine:

kandidaat peab suutma määrata noole punktisumma/väärtuse.



Kandidaat peab teadma, kuidas märkida punkte WA harjutuses. Tulemus tuleb kanda punktide märkimise kaardile kahanevas järjekorras nii, nagu noolte omanik need välja hõikab. Teised sama märklehte kasutavad sportlased kontrollivad väljahõigatud tulemust ning juhul, kui tekib erimeelsusi, kutsutakse kohtunik, kes teeb lõpliku otsuse.

All on toodud näide punktikaardist (kasutatakse ainult WA algajate innustamise programmis).

15 Arrows				
1	2	3	End	Total
10s:		Xs:		

Näide täidetud punktikaardist (kasutatakse ainult WA algajate innustamise programmis):

15 Arrows				
1	2	3	End	Total
X	8	5	23	
10	10	8	28	51
10	8	7	25	76
8	8	0	16	92
X	7	7	24	116
10s: 5		Xs: 2		116

"Valge noole" kandidaadi hindamisleht. Kandidaadile **ei ole omistatud** WA "Sulge".
Lk 1 (esileht).

Algaja nimi: _____ Vorm C1

Kuupäev: ____ / ____ / 20__ Kordustesti kuupäev: ____ / ____ / 20__

SOORITUS laskedistants	Nõutav miinimumtulemus	Saavutatud *	Veel saavutamata*	Kokku
10 meetrit	115 punkti			

OSKUSED	Võtmeelemendid (mida tuleks teha)	Saavutatud *	Veel saavutamata*	Viide WA 1. taseme treenerite käsiraamatule
Jalgade asend	Jalad on teine teisel pool laskejoont			#6.1.1
(seisak)	Õlgadelaiune harkseis			#6.1.1
	Jalad moodustavad laskejoonega nelinurga			#6.1.1
	Jalad on paralleelselt			#6.1.1
Turvaline ja õige	Sooritatakse vertikaalselt hoitava vibuga			#6.2.1
noole nõõrile asetamine	Sõrm ei suru vastu noolealust			#6.2.1
	Nool õigesti keeratud, juhtsulg vibuaknast eemale pööratud.			#6.2.1.
Kehaasend	Keha on vertikaalselt			#6.5.1
(enne väljatõmmet	Tasakaalu hoitakse mõlema jalaga			#6.5.1.
ja täisväljatõmbel)	Selgroog ja õlad moodustavad risti			#6.5.1.
Vibu tõstmine	Käed liiguvad sünkroonselt			#6.6.1
	Käsi tõstes püsivad õlad all			#6.6.1
	Peale vibu tõstmist on käed nina või silmade tasandil samal kõrgusel			#6.6.1.
	Peale vibu tõstmist on nool põrandaga paralleelne			#6.6.1
Kehaasend (väljatõmbe lõpus)	Tõmbekäsi maandub näol (lõug ja/või huuled ei liigu vibunõõri poole)			#6.8.1.

"Valge noole" kandidaadi hindamisleht. Kandidaadile **ei ole omistatud** WA "Sulge".
(lk. 2).

TEADMISED JA/VÕI KOGEMUSED	Nõutud teadmised ja/või kogemused	Saavutatud *	Veel saavutamata*	Kommentaariid ja/või viited
Vibu turvaline kasutamine	Tühilaskude vältimine			#2.3
	Peale voo ru asetatakse vibu varustuse hoidmiseks mõeldud alale			#2.2.2
Noole turvaline vibunõõrile asetamine	Paneb noole nõõrile alles siis, kui laskeala on inimtühi, on antud vastav märkuanne			#2.2.1 & 2.2.2
	ning jalad on seatud teine teisele poole laskejoont			#2.2.2

Noolte turvaline äratoomine	Kõnnib ettevaatlikult vibumati juurde (ei jookse ning jälgib, kuhu astub)			#2.3
	Seisab vibumati kõrval (mitte noolte ees)			#2.2.2
	Tõmbab nooled vibumati (või maa) seest hoolikalt välja			#2.4
Vibu ettevalmistamine	Teab, kuidas vibuõlgu õigesti vibu käepideme külge kinnitada ning lahti võtta			Hinnangu võib jätta vahele, kui kasutatakse vibu, mida lahti ei võeta
	Oskab vibu nõõristada			#9.3.2
Laskesuund	Sooritab väljatõmbe laskejoonel seistes ning vibumati suunas (mitte teise inimese või taeva poole)			#2.2.2
Turvalisus ja etikett	Ei sega (rääkimise või puudutamise) teisi laskjaid			2.5
laskejoonel	Võtab maha kukkunud noole õigesti üles			#2.2.2
Punktide märkimine	Suudab määrata iga noole tulemuse			WA interaktiivne reeglite raamat ptk. 14 "Punktide märkimine"
	Täidab tulemuste märkimise kaardi terve vooru kohta			WA interaktiivne reeglite raamat ptk. 14 "Punktide märkimine"
KOKKU	<i>Nõutud on vähemalt 30 positiivset tulemust</i>			** omistatud ____ veel mitte omistatud ____

* Tehke linnuke vastavasse kastikesse sõltuvalt sellest, kas punktisumma/oskus/teadmised saavad positiivse hinnangu (saavutatud) või mitte (veel saavutamata). Märkige tulpa "kokku" linnukeste koguarv.

** Tehke linnuke vastava koguhinnangu juurde.

Hindaja nimi ning allkiri.

"Valge noole" kandidaadi hindamisleht. Kandidaadile **on** varasemalt **omistatud** WA "Punane sulg" ja "Kuldne sulg".

Algaja nimi: _____ Vorm C2

Kuupäev: ____ / ____ / 20__ Kordustesti kuupäev: ____ / ____ / 20__

SOORITUS laskedistants	Nõutav miinimumtulemus	Saavutatud *	Veel saavutamata*	Kokku
10 meetrit	115 punkti			
OSKUSED	Võtmeelemendid (mida tuleks teha)	Saavutatud *	Veel saavutamata*	Kommentaariid ja/või viited WA 1. taseme treenerite käsiraamatule
Vibu tõstmine	Käed liiguvad sünkroonselt			#6.6.1
	Käte tõstmise ajal püsivad õlad all			#6.6.1
	Peale tõstmist on käed nina või silmade tasandil samal kõrgusel			#6.6.1.
	Pärast tõstmist on nool maaga paralleelne			#6.6.1
TEADMISED JA/VÕI KOGEMUSED	Nõutud teadmised ja/või kogemused	Saavutatud *	Veel saavutamata*	Kommentaariid ja/või viited
Punktide märkimine	Suudab määrata iga noole tulemuse/väärtuse			WA interaktiivne reeglite raamat ptk. 14 "Punktide märkimine"
	Täidab tulemuste märkimise kaardi terve vooru kohta			WA interaktiivne reeglite raamat ptk. 14 "Punktide märkimine"
KOKKU	Nõutud vähemalt seitse positiivset tulemust			** omistatud veel mitte omistatud_____

* Tehke linnuke vastavasse kastikesse sõltuvalt sellest, kas punktisumma/oskus/teadmised saavad positiivse hinnangu (saavutatud) või mitte (veel saavutamata). Märkige tulpa "kokku" linnukeste koguarv.

** Tehke linnuke vastava koguhinnangu juurde.

Hindaja nimi ning allkiri.

13.4.3 "Must nool".



13.4.3.1. Sooritus:

Laskedistants: 14 m.
Miinimumtulemus: 115 punkti.

13.4.3.2. Oskused. Laskmisega seotud tegevuste jada peaks hõlmama:

Väljatõmbe sooritamine:

vt. "Kuldse noole" jaoks esitatavate nõudmiste alalõiku "Ülakeha".

Täisväljatõmme (hoidmine):

Eesmärk: saavutada efektiivseks sihtimiseks vajalik keha ja varustuse asendi stabiilsus. Püsida täisväljatõmbes vajumata vibu väljatõmbetugevuse või kaalu tõttu asendist välja.

Kehaasend: keha on sirge ning rinnakorv paigal. Rinnakorv ja õlad suruvad järjepidevalt allapoole samal ajal kui õlad teineteisest eemale sirutuvad. Selgroog ja pea on püsti. Tõuke- ja tõmbejõudu hoitakse tasakaalus, kasutades võrdselt mõlemat jalga ning kaasates alakeha. Muutumatusena püsivad:

- horisontaaltasandil vahemaa noole ja vibukäe õla vahel;
- vahemaa lõua ja vibukäe õla vahel;
- vertikaaltasandil kõrgusevahe noole ja vibukäe õla vahel;
- õlgade kõrgus;
- vibu vertikaalne asend;
- rinnakorvi ja pea asend.

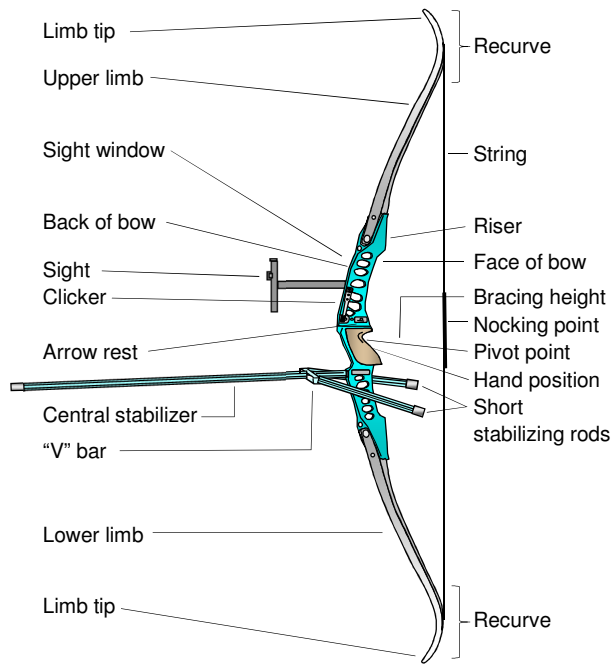
Märkused: selline kehaasend avaldab vastusurvet vibu vedruna tagasitõmbumise efektile, mis võib laskja asendist välja lükata. Samuti aitab asend rinnakorvi sisse tõmmata ja sellega vibunööri liikumistrajektori vabana hoida. Jõu tekitamine on hajutatud, mis omakorda aitab kaasa sümmeetrilisusele, vähendab üksikute kehaosade väsimist ning minimeerib vigastusohtu. Liigutuste sooritamiseks ning jõu tekitamiseks kasutatakse põhilihaseid. Selgroo väljasirutamine aitab vibulaskjal hoida selga sirgena. Rinnakorvi sissetõmbamine ning õlgade langetamine viivad tasakaalu keskpunkti alla ning muudavad sellega keha stabiilsemaks. Kõik ülalmainitud tegevused aitavad hoida ühetaolist väljatõmbepikkust ning pead ja sihtivat silma ühel tasandil. Lisaks sellele on vajalik teatav lihastoonus - nõrgad lihased ei suuda vibu vedruna tagasitõmbumise efekti tõttu vastu pidada.

13.4.3.2. Teadmised ja/või kogemused.

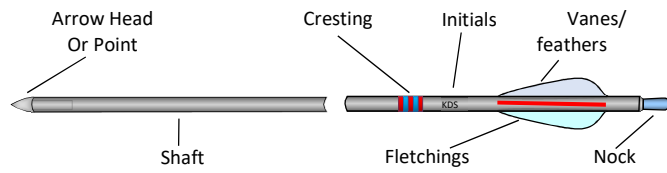
Varustust puudutav terminoloogia:

kandidaat peab teadma varustuse osade nimetusi. Hindamise ajal tuleb nimetada vibu viis osa:

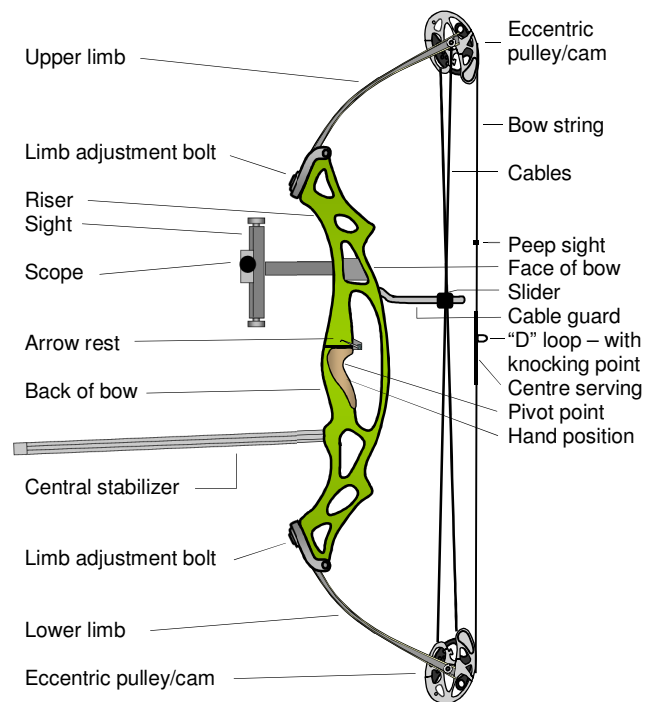
1) Sportvibu:



2) Nool:



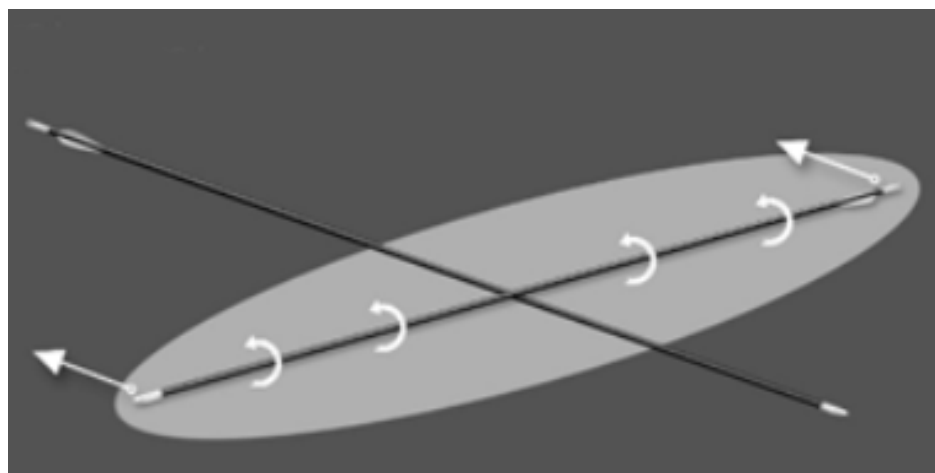
3) Plokkvibu:



Noole kontrollimine ning selle turvaline kasutamine:

laskmisel võib nool märklauda külge mitte päris korralikult kinni jääda. Nooletoru võib nooleotsa küljest lahti tulla ning jääda märklehe külge rippuma. Kui nii juhtub, tuleb lõpetada vastavasse märklauda laskmine, kuniks nool on eemaldatud. Kui jätkatakse laskmist rippuva noolega märklauda, võivad teised nooled seda tabada ning vigastada saab kas rippuv nool või seda tabanud nool. Tabav nool võib ka rikošetina eemale pörgata.

Nooled peavad olema alati sirged. Üldjuhul ei mõjuta kerge paindumine alumiiniumnoole täpsust. Noole sirgust saab kontrollida vaadates piki nooletoru või keerutades noolt ning kontrollides, ega see ei võngu ega vibreeri. Sirgust saab kontrollida ka veeretades noolt mööda lauda.



Alati tuleb kontrollida, et nooletorus poleks lõhesid, tükkeid või survepragusid, kuna need muudavad nooled ohtlikuks ning ebatäpseks.



Alati tuleb kontrollida, et nooletorus poleks lõhesid, tükkeid või survepragusid, kuna need muudavad nooled ohtlikeks ning ebatäpseteks.

Kui puidust või alumiiniumist noolel pole lõhesid, kuid see on paindunud, aitab sirgendamise abivahend. Sirgendada on võimalik käsitsi, aga see nõuab teatavat kogemust. Tuleb olla ettevaatlik, kuna mõnikord puruneb noolek sirgendamise käigus.



"Musta noole" kandidaadi hindamisleht.

Algaja nimi: _____ Vorm D

Kuupäev: ____ / ____ / 20__

Kordustesti kuupäev: ____ / ____ / 20__

Shooting distance for score evaluation	Required minimum score	Achieved *	*Not yet achieved	Total score
14 meters	115 points			
SKILLS	Key elements (What should be done)	Achieved *	*Not yet achieved	References to the World Archery Level 1 Coaching Manual
Draw process	Done with two hands always at the same level (or arrow always parallel to floor)			#6.8
	Draw in shooting plane			#6.8
Main action (What is happening at full draw?)	Stationary arrow point (no draw creeping) - or better - arrow point constantly moving back			#6.10
	Consistent distances between arrow and bow shoulder (vertically and horizontally)			#6.10
Visual attention	Can observe himself (or herself) in a mirror while releasing			6.12 and its exercise "Visual Control of the Release – Exercise"
Subjects 3 evaluations	Required knowledge or know-how	Achieved *	*Not yet achieved	Comments and/or references
Equipment terminology	Can name 5 parts or components of the bow			#9.3.1
Arrow safety and checking	Know what to do in the case of a hanging arrow on the target			#2.4
	Can check the straightness of an aluminium arrow or the integrity of a carbon arrow			#9.4.5.5

TOTAL	9 positive evaluations are required			** Awarded ____ or Not awarded yet _____
--------------	--	--	--	---

* Tehke linnuke vastavasse kastikesse sõltuvalt sellest, kas punktisumma/oskus/teadmised saavad positiivse hinnangu (saavutatud) või mitte (veel saavutamata). Märkige tulpa "kokku" linnukeste koguarv.

** Tehke linnuke vastava koguhinnangu juurde.

Hindaja nimi ning allkiri.

13.4.4 "Sinine nool".



13.4.4.1. Sooritus:

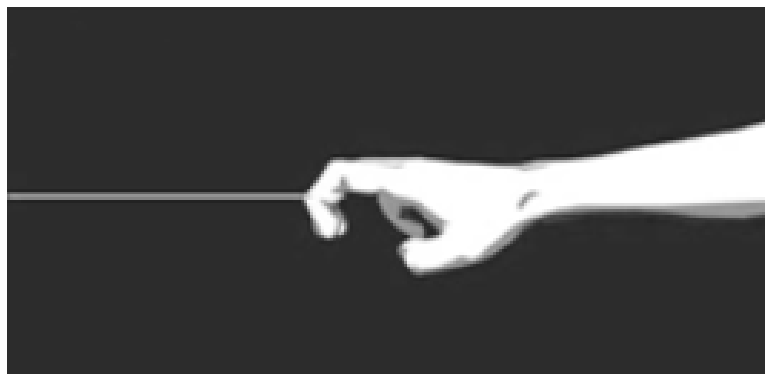
Laskedistants: 18 meetrit.
Miinimumtulemus: 115 punkti.

13.4.4.2. Oskused. Laskmisega seotud tegevuste jada peaks hõlmama:

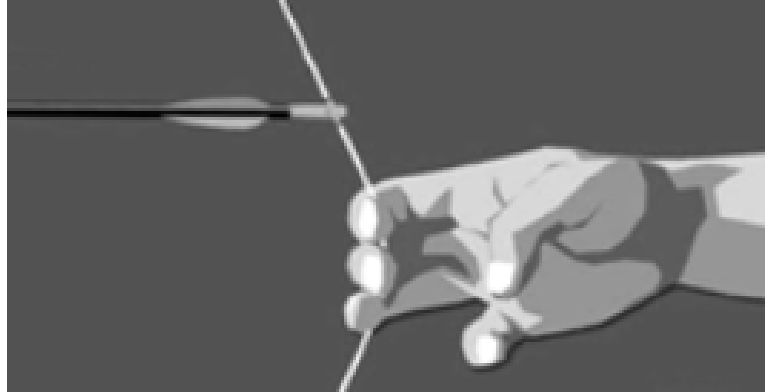
Vibunööri haakimine:

Eesmärk: ühetaoline sõrmede asend vibunööril ja noole ümber.

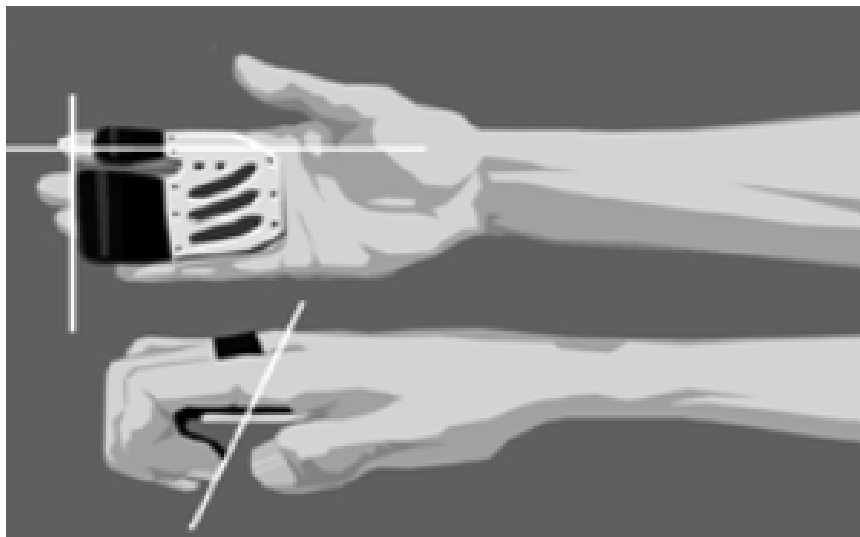
Asend: vibunöör on haagitud sõrme kahe ülemise lüli vahele. Peopesa on pingevaba ning käeselg sirge.



Kui sihikut ei kasutata, asuvad kolm sõrme enamasti noole all. Sihiku kasutamisel (sirgjoonsihtimise meetod) on vahe noki/noolekanna ja nimetisõrme vahel umbes kolme sõrme laiune, sõltudes laskja luustikust ning tõmbekäe sõrmede jämedusest.



Koormus jaguneb kolme sõrme vahel võrdselt. Käesalg püsib võimalikult vertikaalne ega kaardu, ranne on võimalikult sirge. Küünarvarre sisekülg on pingevaba. Selle tulemusena püsib käelaba küünarvarre ja noolega samal teljel või vertikaaltasandil.

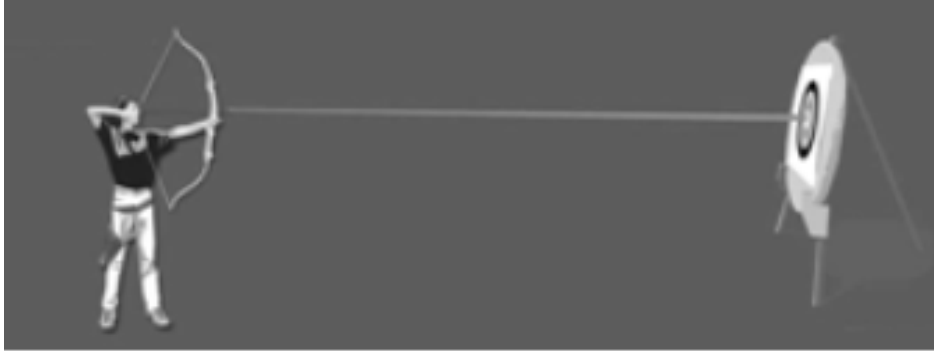


Vibunööri õige haakimise puhul on käesalg ja ranne sirged (näide sihikuga laskmisest).

Märkused: "sügav" vibunööri haakimine laseb tõmbekäe käelaba, käsivarre ja küünarvarre lihastel lõdvestuda. Mida pingevabamad need on, seda vähem need vibunööri mõjutavad ning seda puhtamalt päästavad sõrmed vibunööri.

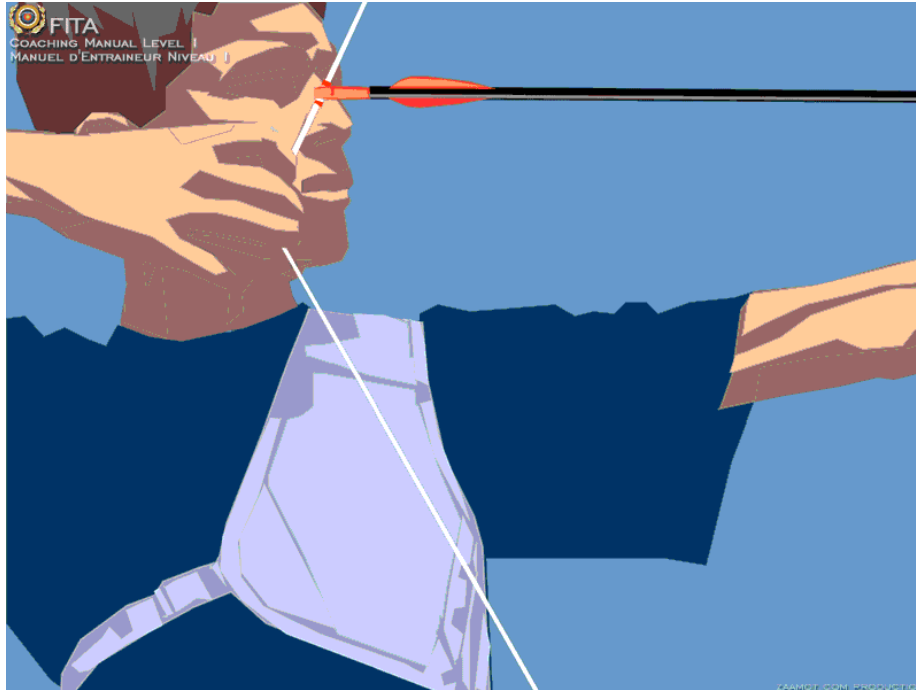
Näomarkerid:

Sirgjoonsihtimine: vibulaskja vaatab otse mööda noolt nooleotsa poole, mis omakorda osutab sihtmärgile.



Sellisel lihtsal sihtimisviisil on eeliseid:

- piisab nooletoru märklaua keskpunktiga visuaalsest joondamisest ning näomarkereid ei ole täisväljatõmbel vaja korrata (vt. kolmnurk- ja nelinurkmeetodit, mida käsitletakse edaspidi);
- sihtiva silma asend on automaatselt laskmistasandil (seega puudub vajadus vibunööri joondamiseks);
- pole karta tõmbekäe sõrmede vertikaalset survet noolele (ülespoole või allapoole).

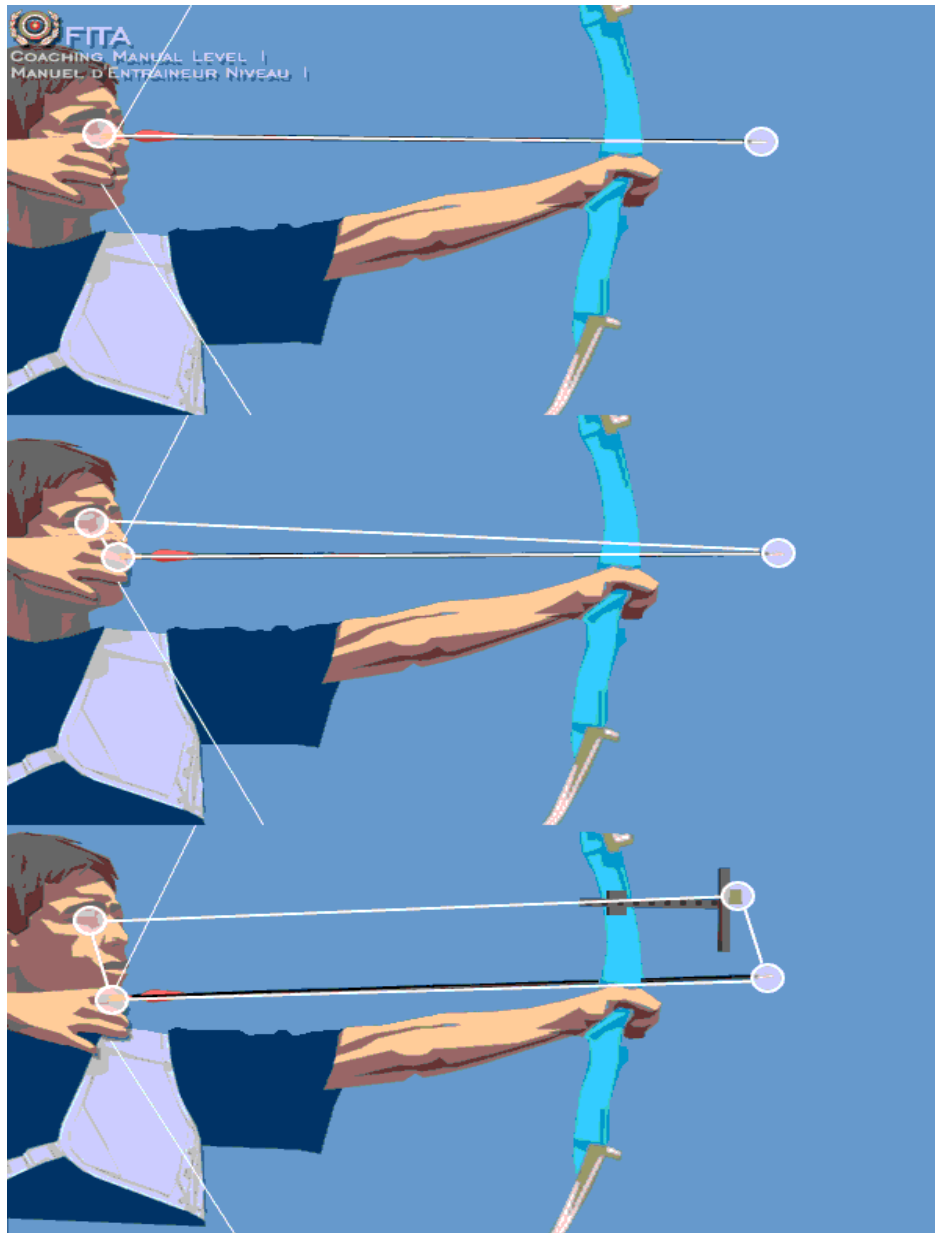


Kolmnurkmeetod: nool seatakse paika kahe referentspunkti abil:

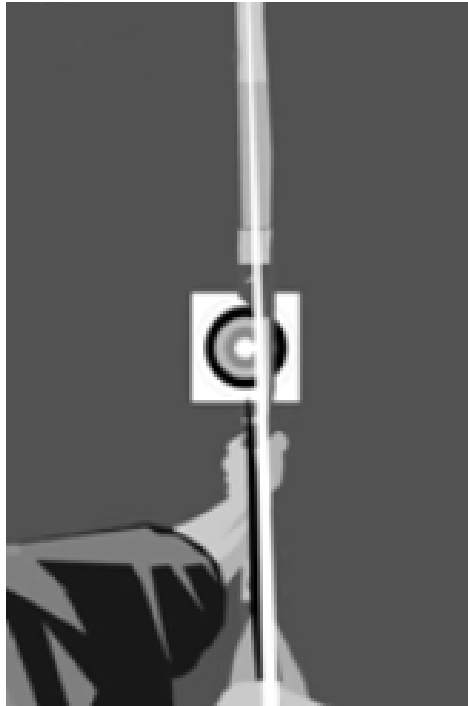
- nooleots suunatakse visuaalselt sihtmärgile (kuna vibulaskja sihib "läbi" nooleotsa);



- nokk/noolekand pannakse paika toetades tõmbekäe vastu nägu.



Tagamaks iga kord ühetaolise kolmnurga moodustumist, peab laskja sihtiva silma ja vibunööri joondama.

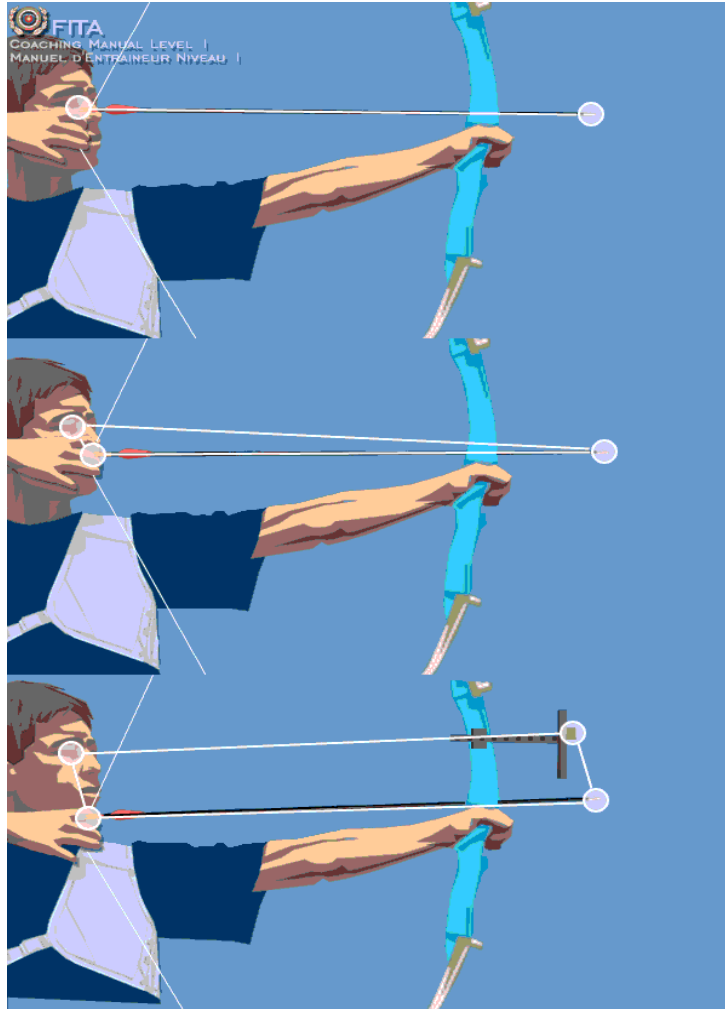


Kolmnurkmeetodi puhul on sihtiva silma asend (vibunööri joondamiseks) kõige alus.

Nelinurkmeetod: selle meetodi kasutamiseks tuleb kasutusele võtta sihik. Nool pannakse paika kahe referentspunkti abil:

- nooleots - suunates sihiku sihtmärgile;
- nokk/noolekand - toetades tõmbekäe vastu nägu.





Tagamaks ühetaolisi kordusi peab vibulaskja nelinurkmeetodi kasutamisel:

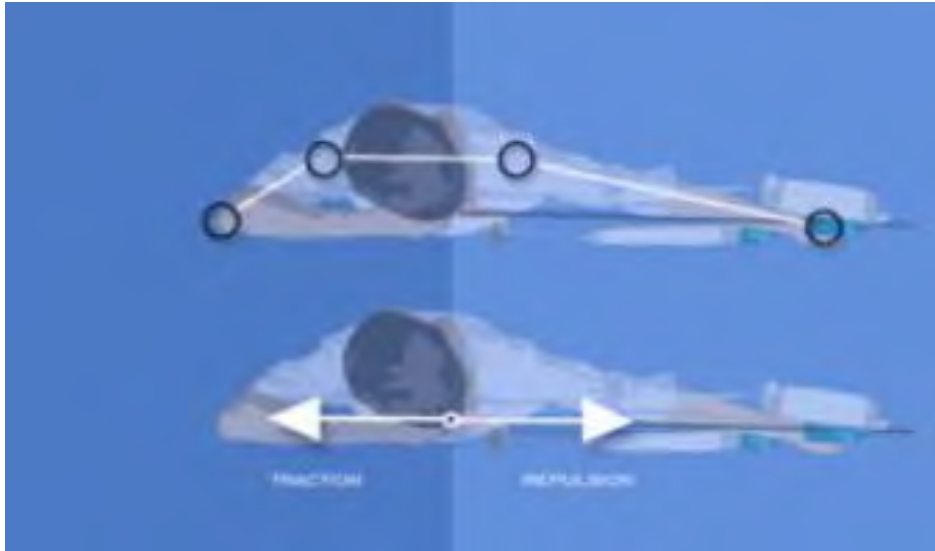
- hoidma vibu vertikaaltasandil alati ühtmoodi kallutatuna;
- sooritama väljatõmbe alati samasuguse pikkusega;
- hoidma sihtivat silma vibunööriga joondamiseks õiges punktis.

Noole ja tõmbekäe küünarvarre joondus:

Eesmärk: leida kehaasend, mis pakub täisväljatõmbe ajal minimaalse pingutusega maksimaalset stabiilsust.

Kehaasend: tõmbekäe küünarvarr peab püsima võimalikult noolt läbiva vertikaalse tasandi lähedal.

Märkused: nõutava pingutuse mõttes on see asend kõige efektiivsem. Lisaks sellele hoiab see tõmbekäe käsivarre, küünarvarre ning randme pingevabana. Nende lihaste lõdvestamine aitab omakorda rakendada selja- ning tõmbekäe õlataguseid lihaseid.



Taju:

parema kinesteetilise taju (füüsilise taju) saavutamiseks - käesoleval juhul tõmbekäe puhul - sooritatakse lask väga lühikeselt (u. 3 m) distantsilt hoides silmad suletud ning keskendudes lasu tajumisele. Paremini tajuda aitab ka avatud silmadega tühja vibumati pihta laskmine (ei ole midagi sihtida).

13.4.4.3. Teadmised ja/või kogemused.

Teadmised vibust:

kandidaat peab oskama üldjoontes kirjeldada kolme vibutüüpi. Alljärgnevalt anname lühiülevaate sportvibust, plokkvibust ja lihtvibust.

Sportvibu: olümpiamängudele on lubatud ainult see vibutüüp. Vibuõlad kaarduvad vibulaskjast eemale. Nimetatakse ka klassikaliseks vibuks.

Plokkvibu: sellel vibul on plokid ja trossid tänu millele on hoidmise tugevus vähem kui pool väljatõmbetugevusest.

Lihtvibu: tegemist on mehaanilise sihikuta ja stabilisaatoriteta sportvibuga.

Noolte hooldamine: noki/noolekanna asendamine:

1. Juhul, kui purunenud nokk/noolekand on veel noole küljes, tuleb see ära võtta. Lihtsamaks eemaldamiseks soojendatakse kergelt noki/noolekanna allesjäänud osa tulega või sooja veega.
2. Soovi korral võib alumiiniumnoole puhul kasutada peeneteralist liivapaberit. Ala, kuhu kinnitatakse uus nokk/noolekand, tuleb puhastada 91% isopropüülalkoholiga. Alumiiniumist/süsinikust noole puhul tuleb puhastada noki/noolekanna koht, kuid ilma liivapaberit kasutamata.
3. Uue noki/noolekanna kinnitamise kohale pannakse tilk liimi, nagu näidatud alloleval fotol.



4. Seejärel surutakse nokk/noolekand vastu noolevart ning pööratakse kergelt, et liim laiali läheks.
 5. Noki/noolekanna soon (*grove*) suunatakse nii, et see on juhtsulega risti, nagu näidatud alloleval pildil.



6. Enne uue noki/noolekannaga laskmist tuleb liimile kuivamiseks piisavalt aega jätta.

"Sinise noole" kandidaadi hindamisleht.

Algaja nimi: _____ Vorm E

Kuupäev: ____ / ____ / 20__

Kordustesti kuupäev: ____ / ____ / 20__

Laskedistant s soorituse hindamiseks	Nõutav miinimumtulemu s	Saavutatud *	Veel saavutamata *	Kokku
18 meetrit	115 punkti			

OSKUSED	Võtmelemendid (mida tuleb teha)	Saavutatud *	Veel saavutamata *	Viide WA 1. taseme treenerite käsiraamatule
Tõmbekäsi	Käesalg on lame (sõrmenukid ei ole püsti)			#6.3.1
	Vibunööri haakimiseks kasutatakse 3 sõrme			#6.3.1
	Käesalg on vertikaalne			#6.3.1
	Ühtlane haakimine			#6.3.1
Näomarkerid	Püsiv asukoht			#6.9.1
	Tagavad tõmbekäe küünarvarre ja noole hea joonduse			#6.9.1
	Oskab vibunööri joondada			#6.9.2 - Vibunööri joondama õppimine - harjutus
Taju	Oskab lasta suletud silmadega			6. ptk. sissejuhatus - THT
Teemad 3 hinnangut	Nõutud teadmised ja/või kogemused	Saavutatud *	Veel saavutamata *	Kommentaari d ja viited
Teadmised vibust	Oskab üldjooneliselt kirjeldada kolme vibutüüpi			WA
Noole hooldamine	Teab, kuidas vahetada nokki/noolekanda			#9.4.5.1
Kokku	Nõutud vähemalt positiivset tulemust on 11			** Omistatud _____ veel mitte omistatud _____

* Tehke linnuke vastavasse kastikesse sõltuvalt sellest, kas punktisumma/oskus/teadmised saavad positiivse hinnangu (saavutatud) või mitte (veel saavutamata). Märkige tulpa "kokku" linnukeste koguarv.

** Tehke linnuke vastava koguhinnangu juurde.

Hindaja nimi ning allkiri.

13.4.5 "Punane nool".



13.4.5.1. Sooritus.

Laskedistants: 22 m.
Miinimumtulemus: 115 punkti.

13.4.5.2. Oskused. Laskmisega seotud tegevuste jada peaks hõlmama:

Vibukäsi ning käsivars:

Eesmärk:

- vibukäe ühtlane haare vibu käepidemel;
- vibukäsi avaldab vibu käepidemele võimalikult vähe survet;
- vibunööri liikumistrajektor on lasu ajal vaba (seda teemat käsitletakse täpsemalt "Kuldsele noolele" kandideerimise alapeatükis).

Kehaasend: sõrmed on pingevabad ning loomulikult kõverdunud ega hoia käepidemest kramplikult kinni. Ranne on painutatud ning pöidla ja nimetissõrme vahel asuv v-tähe kujulise ala keskpunkt on küünarvarrega samal teljel. Vibu toetub pöidla ja elujoone vahelise ala keskteljele. Peamine surveala on eelnimetatud ala ülemisest joonest 1-2,5 cm madalamal. Elujoonest väljapoole jääv osa ei võiks vibu käepideme keskele suruda.







Vibukäe küünarvars on sirge, aga mitte väljavenitatud. Vibukäe küünarnukk on fikseeritud ja sirge. Küünarnuki tipp peab olema pööratud vasakule (paremakäelise laskja puhul), mitte maa poole.

Märkused: selline vibu käepideme haare nõuab väga vähest lihaste kokkutõmmet ning toetab lödvestumist. Mida pingevabam vibulaskja on, seda parem sooritus ning väiksem tõenäosus, et ta vibukäega lasku mõjutab.

Pääste:

mis toimub vibulaskja tõmbekäe poolisel küljel?

Eesmärk: jätkata kõiki toimuvaid tegevusi ning täiustada päästet.

Kehaasend: pääste ajal liigub tõmbekäsi lasketasandil viivitamatult tahapoole. Käsi liigub kas mööda lõuga (kui kasutatakse sirgjoon- või kolmnurkmeetodit) või kaela (kui kasutatakse nelinurkmeetodit). Tõmbekäsi peatub enam-vähem tõmbekäepoolse kõrva juures ning sageli puudutab kõrva või kaela. Koht, kus tõmbekäsi oma teekonna lõpetab, nimetatakse lõpp-punktiks (*back end*). Tõmbekäe õlavars lõpetab õlgadega samal tasandil.

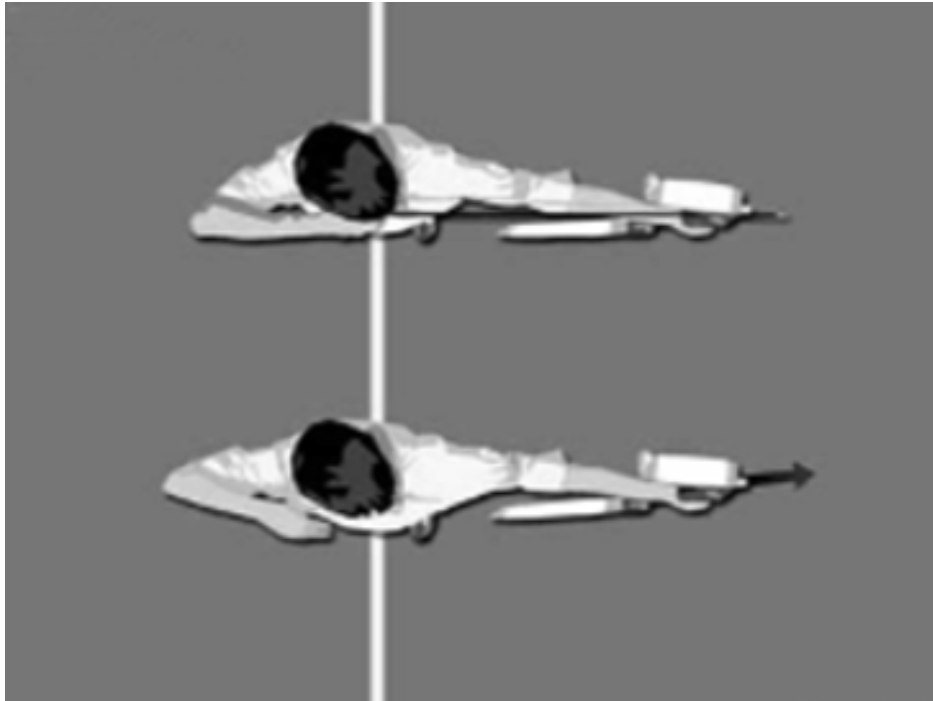
Märkused: kuna seljalihased on seotud tõmbekäe õlalihastega, mõjutab nende kokkutõmme kogu tõmbekätt ning täisväljatõmbe sooritamise ajal tahapoole liikumist.



Pääste:
mis toimub vibulaskja vibukäe poolsel küljel?

Eesmärk: jätkata kõiki toimuvaid tegevusi. Vibukäe käsivars ning suisa kogu keha liiguvad veidi ettepoole.

Kehaasend: pääste ajal liigub vibukäsi laskja selja poole.



Märkused: vibukäe selja poole liikumine tuleneb vibukäe õlataguste lihaste tegevuse jätkumisest analoogselt tõmbekäe omadega. Liigutus sihtmärgi poole tuleneb aga täisväljatõmbe ajal tekitatud jätkuvast tõukeliigutusest, mida toetavad kogu keha vibukäest tõmbekäe jalani.

Vibukäsi:

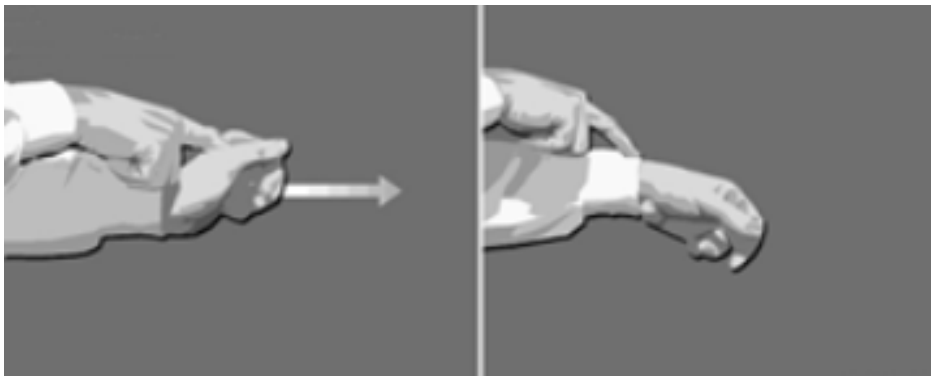
Eesmärk: jätkata noole lendumineku järgselt (kohe pärast päästet) kõiki toimuvaid füüsilisi tegevusi. Saavutada vibukäe ja selle sõrmede passiivsus, et vibu käepidemele avaldatav surve ei paneks vibu täisväljatõmbe ja/või noole lendumineku ajal pöörlema.

Kehaasend: kui vibu kaldub pärast päästet ettepoole, tõmbab sõrmenöör randme pingule. Kui vibu kaldub ettepoole ning vajub maa poole, lõdvestub ranne koos sellega ning vajub alla.



Näide peale lasku korralikult lõdvestunud vibukäe randmest.

Märkused: vibu surub vastu pingevaba käelaba ja rannet. Kui surve kaob (vibu liigub vibunööri ettepoole liikumise lõpus edasi), jääb labakäsi täiesti lõdvestunuks ning liigub vibuga kaasa.



Pingevaba vibukäerandme ja -käelaba matkimine.

13.4.5.3. Teadmised ja/või kogemused.

Vibuformaadid:

(Välitingimustes) platsilaskmine:

WA välitingimustes platsilaskmisel võivad osaleda nii sport- kui plokkvibu laskjad. Võisteldakse eraldi klassides. Olümpiamängudel saavad osaleda ainult sportvibu laskjad. WA standardringis (*standard round*) võib lasta võistlusolukorras ainult WA olümpiavibudega (*WA standard bow division*).

- 50 m harjutust plokkvibuga lastakse 72 noolega. Kasutatakse 80 cm märklehte.
- 60 m harjutust (sportvibuga) kadettidele ja veteranidele lastakse 72 noolega. Kasutatakse 122 cm märklehte.
- 70 m harjutust (sportvibuga) lastakse 72 noolega. Kasutatakse 122 cm märklehte.

WA 1440 harjutust (*WA 1440 outdoor target archery round*) lastakse erinevatelt distantsidelt, igal distantsil 36 noolega, distantsid on alljärgnevad:

- 60, 50, 40, 30 m naiskadetid;
- 70, 60, 50, 30 m naised, meeskadetid, naisjuuniorid ja naisveteranid;
- 90, 70, 50 30 m mehed, meesjuuniorid ja meesveteranid.

Või järjekorras:

- 30, 40, 50, 60 m naiskadetid;
- 30, 50, 60, 70 m naised, meeskadetid, naisjuuniorid, naisveteranid;
- 30, 50, 70, 90 m mehed, meesjuuniorid ja meesveteranid.

90, 70 ja 60 m (ning naiskadettide puhul 50 m) distantsidel kasutatakse 122 cm märklehte. 50 (v.a. naiskadetid), 40 ja 30 m distantsidel kasutatakse 80 cm märklehte. 80 cm mitme keskmega märklehte võib kasutada 50, 40 ja 30 m distantsidel.

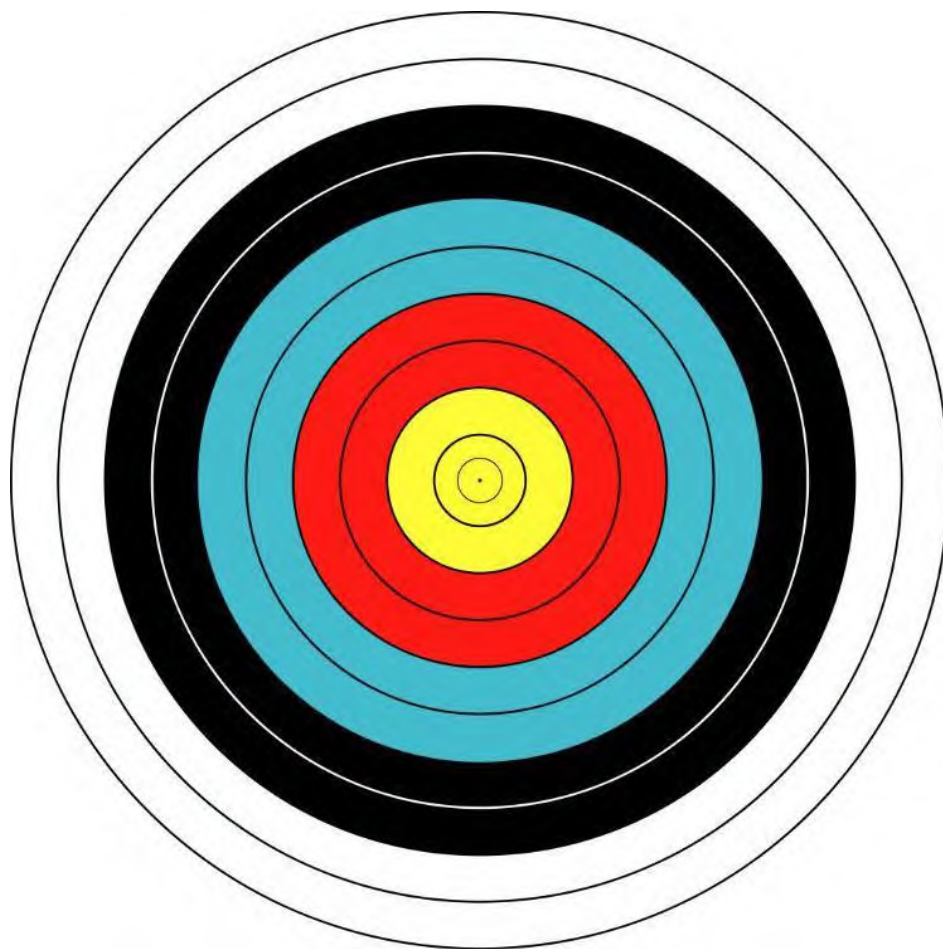
Siselaskmine (*Indoor Target Archery*):

WA siselaskmisel võivad osaleda nii sport- kui plokkvibu laskjad. Võisteldakse eraldi klassides.

WA 25 m siselaskmise harjutuses lastakse kõikides klassides 60 noolt ning kasutatakse 60 cm märklehte või 3x60 cm märklehti.

WA 18 m siselaskmise harjutuses on lastakse kõikides klassides 60 noolt ning kasutatakse 40 cm märklehte või 3x40 cm märklehti.





PILT POOLIK (puuduvad nooled).

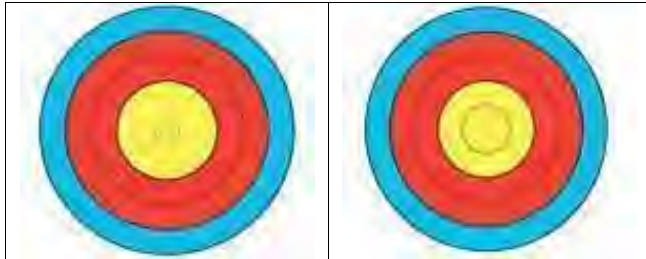


Plokkvibu 10

Kõigi teiste vibuklasside 10

Vertikaalne kolmik-märkleht:

Plokkvibu	Teised vibuklassid
	
	



WA kombineeritud siselaskmise harjutus koosneb kahest ülalmainitud harjutusest, mis lastakse ülalkirjeldatud järjekorras (25m, 18m)

Maastikulaskmine (*field archery*):

WA maastikulaskmisringe võib lasta lihtvibuga, sportvibuga ja plokkvibuga, mis kõik võistlevad erinevates klassides.

WA maastikulaskmisring (*WA field round*) koosneb 12, 16, 20 või 24 sihtmärgist. Iga sihtmärgi kohta on laskjal 3 noolt. Sihtmärgid tuleb rajale panna nii, et maastik esitaks sportlasele sihtimisel ja laskmisel väljakutseid ning et järgitakse alale omaseid traditsioone ja põhimõtteid. Lihtvibu puhul on distantsid 5-50 m, sportvibu ja plokkvibu puhul 10-60 m. Kaugused võivad olla nii määratud kui ka määramata.

WA nooleotsa ring (*Arrowhead round*) koosneb 24-48 sihtmärgist (arv peab jagunema neljaga) ehk on teisisõnusti topelt WA maastikulaskmise rada. Kumbki rada võib olla nii määratud kui määramata kaugustega.

Noolte hooldamine.

Nooleotste (ja/või insertide) eemaldamine:

kui on vaja eemaldada metallist nooleots või insert ja ots või insert ja ots kahes eraldi tükis, tuleb:

1. soojendada väikesel gaasitulel 3-5 sekundi jooksul kergelt nooleotsa või inserti väljaulatavat osa. **Tähelepanu:** eemaldatavaid osasid ega nooleтору ei või liialt kuumutada;
2. haarata nooleotsast näpitsatega kinni;
3. väänata nooleotsa (ja/või vajadusel inserti) ning need välja tõmmata;
4. kui nooleots/insert ei tule ära, soojendada neid veel 3-5 sekundit ning proovida uuesti eemaldada;
5. korrata p. 4 toodud tegevusi, kuni kleepaine pehmeneb piisavalt et ots/insert ära võtta.

Nooleotsa ja/või inserti kinnitamine noolevarre külge:

Paigaldamiseks on vaja;

- 91% isopropüülalkoholi;
- paberrätikuid;
- vatipulkasid;
- (vibuspordis kasutatavat) kuuma liimi;
- leegiheitjat või põletit.

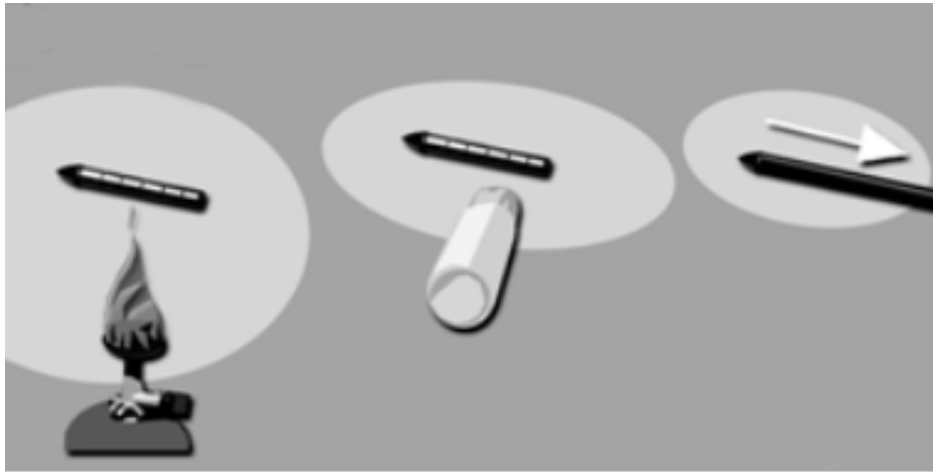
Alljärgnevaid juhendeid saab kasutada ühes tükis nooleotste või alumiiniumist inserti puhul eeldusel, et nooleots on juba külge kruvitud.

Pärast seda, kui nooletoru on mõõtu lõigatud, tuleb ülekuumenemise vältimiseks järgida täpselt nooleotsa kinnitamise juhendit. Liiga kuum nooleots võib noolt vigastada, sest:

- hävitab noole süsinik- ning alumiiniumtoru vahel oleva epoksiidkihi (alumiiniumist/süsinikust noolte puhul);
- muudab nooletorul mõjutatud kohas alumiiniumi vastupidavust (alumiiniumist noolte puhul);
- hävitab süsinikkiude ühendava epoksiidkihi (süsinikust noolte puhul).

Nooleotste ja/või insertide kinnitamiseks kasutatakse kuuma liimi:

1. nooletoru nooleotsapoolne osa puhastatakse umbes kahe tolli pikkuselt kasutades selleks vatipulka, mis on niisutatud 91% isopropüülalkoholiga. Tegevust korratakse, kuniks vatipulk jääb puhtaks. Seejärel tuleb nooletorul enne liimima hakkamist lasta kuivada;
2. liimipulka kuumutatakse ettevaatlikult väikese gaasitule kohal, seejärel määratakse sulanud liim nooleotsapoolse nooletoru tipu sisse.



Tähelepanu: nooletoru ennast ei või kuumutada.

Kuuma liimi sulamispunkt on piisavalt madal, et nooletoru ei saaks paigaldamise ajal kannatada ning samas piisavalt kõrge, et mati läbistamisel hõõrdumisest tekkiv kuumus ei sulataks nooleotsa lahti. Nooleotsad võivad märklauda tabades tulla lahti, kui kasutatakse madalama sulamispunktiga kuuma liimi või ei kasutata kleepimisel piisavalt liimi.

3. Nooleotsa tuleb hoida sõrmede vahel (mitte näpitsate vahel, kuna sellisel juhul võidakse nooleotsa üle kuumutada). Nooleotsa kinnitusosa (*point shank*) või inserti soojendatakse, kuniks see muutub soojaks. Vars peaks olema täpselt nii kuum, et sulatab liimi.

Tähelepanu: nooleotsa ei või liialt kuumutada. Kui see on sõrmede vahel hoidmiseks liiga kuum, on see liiga kuum ka nooletoru külge kinnitamiseks. Sellisel juhul tuleb nooleots kuumakindlale alusele asetada ning lasta jahtuda.

4. Liimi soojendatakse ning kantakse korralik kiht nooleotsa varrele või insertile.

5. Kui liim on veel vedel, tuleb nooleots ja/või insert suruda keerava liigutusega noolevarre sisse, kuniks otsa serv on vastu noolevarre otsa. Liimi ühtlaseks jaotumiseks tuleb pöörata nooleotsa vastu noolevarre surutuna edasi-tagasi. **Tähelepanu:** nooleotsa/inserti ei või suruda liialt noolevarre sisse. Kui see ei jää korralikult kinni, tuleb otsa/inserti kiiresti 2-3 sekundit soojendada ning proovida siis uuesti sisse suruda.

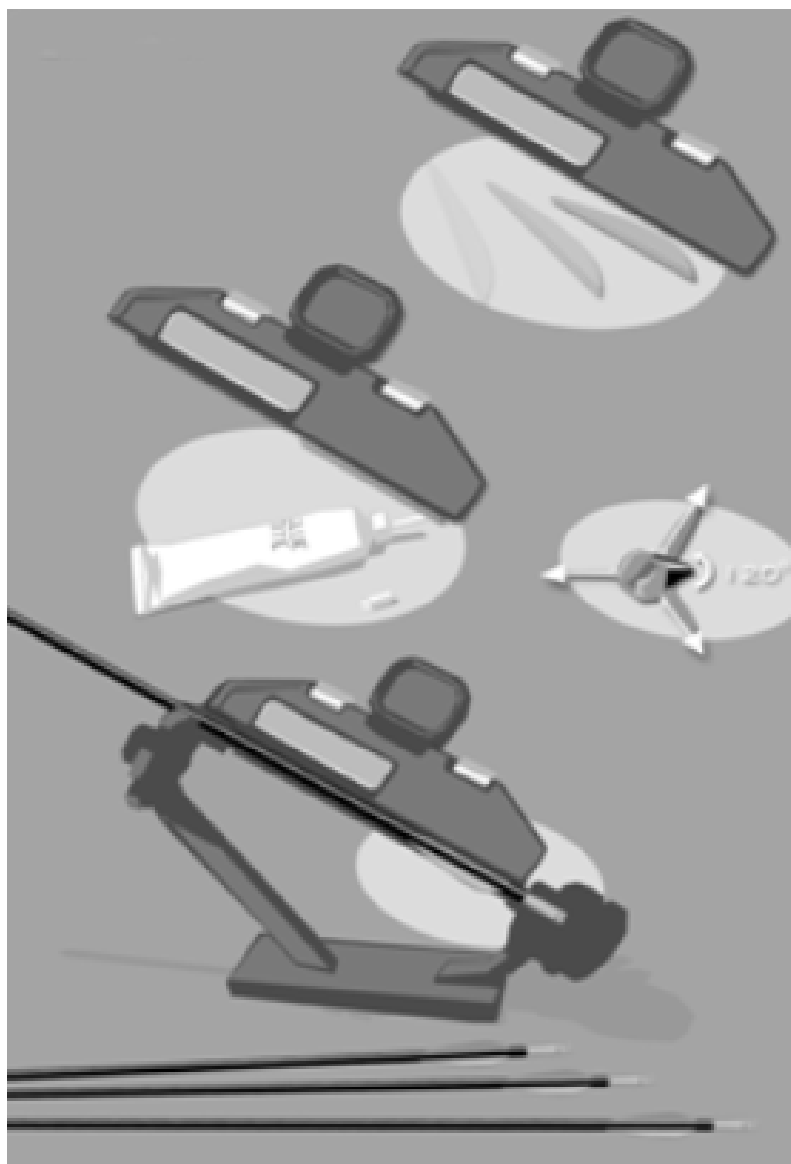
6. Seejärel tuleb oodata, kuni nooleots/insert on jahtunud ning siis eemaldada otsa juurest liimist tekkinud rõngas. Lisaks muule saab nii vältida liimi raiskamist. Ülejääk tuleb üles soojendada ning panna liimipulga külge tagasi. **Tähelepanu:** nooletoru (ükskõik, mis tüüpi see ka pole) kuumutada ei tohi, kuna kuumus võib hävitada süsinikkiud ja/või muuta

alumiiniumi vastupidavust kuumutatud punktis. Nooleotsasid ei või üle kuumutada, kuna need võivad nooletoru vigastada.

Kui nooletoru ots saab nooleotsa juurest kahjustada, saab noolt võibolla siiski kasutada. Eelduseks on see, et nooletoru oli enne probleemi tekkimist piisavalt pikk. Kui nii on võimalik ohutult teha, võib nooletoru veidi lühemaks lõigata ja eemaldada kahjustatud osa. Ühetaolisuse tagamiseks on soovitatav lõigata uude pikkusesse kõik konkreetse laskja poolt kasutatavad nooled.

Sulgede kinnitamine:

sulgesid saab kinnitada või asendada sulepressi abil. Ilma selle abivahendita on keeruline hoida sulge noolevarrel sirgelt, kuniks liim on kuivanud. Enamus vibuvarustusega tegelejaid asendavad sulgi, kuna see on odavam, kui uute (noolte) ostmine. Ideaalis peaks klubil oma noolepress olema. Täpsemat infot selle kohta leiate WA 1. taseme treenerite käsiramatu alapeatükist 9.4.5.3. "Noolesulgede kinnitamine".



Sulgede kinnitamine.

"Punase noole" kandidaadi hindamisleht.

Algaja nimi: _____ Vorm F

Kuupäev: ____ / ____ / 20__

Kordustesti kuupäev: ____ / ____ / 20__

Laskedistant s soorituse hindamiseks	Nõutav miinimumtule- mus	Saavutatud *	Veel saavutamata*	Kokku
22 meetrit	115 punkti			

OSKUSED	Võtmelemendid (mida tuleks teha)	Saavutatud *	Veel saavutamata*	Viited WA 1. taseme treenerite käsiraamatule
Pääste	Tõmbekäsi liigub mööda lõua- või kaelajoont			#6.12.1
	Tahapoole liikumise tekitavad järelhoiu ajal kokku tõmbuvad selja- ning tõmbekäe õlatagused lihased			#6.12.1
Vibukäsi	Ühtlane haare vibu käepidemel			#6.4.1
	Lõdvestunud käsi võimaldab vibulingu kasutamist			#6.14.2, mitmed harjutused
Vibukäsi	Küünarnukk osutab õigesse suunda			#6.4.1
	Pääste ajal paigal või liigub järelhoiu ajal kokkutõmbuvate selja- ja vibukäe selja- ja õlataguste lihaste tõttu veidi tahapoole			#6.14.2 - "Vibukäsi järelhoiu ajal - harjutus"
Teemad 2 hinnangut	Nõutud teadmised ja/või kogemused	Saavutatud *	Veel saavutamata*	Kommentarid ja/või viited
Vibuformaadid teadmised	Suudab anda ülevaate kolmest vibuformaadist			vt. formaate www.worldarchery.org
Noolte hooldamine	Oskab paika panna ja kleepida nooleotsa ning kinnitada sulgi			#9.4.5.2 & 9.4.5.3
Kokku	Nõutud on 9 positiivset tulemust			** Omistatud ____ Veel omistamata ____

* Tehke linnuke vastavasse kastikesse sõltuvalt sellest, kas punktisumma/oskus/teadmised saavad positiivse hinnangu (saavutatud) või mitte (veel saavutamata). Märkige tulpa "kokku" linnukeste koguarv.

** Tehke linnuke vastava koguhinnangu juurde.

Hindaja nimi ning allkiri.

13.4.6. "Kuldne nool".



13.4.6.1. Sooritus:

Laskedistants: 26 m.
Miinimumtulemus: 115 punkti.

13.4.6.2. Oskused. Laskmisega seotud tegevuste jada peaks hõlmama:

Vibunööri vaba liikumine:

Eesmärk: tagada noole lenduminekul vibunööri vaba liikumistrajektor.

Asend: vt. kahte alltoodud testi. Algaja peab ühe neist edukalt läbima.

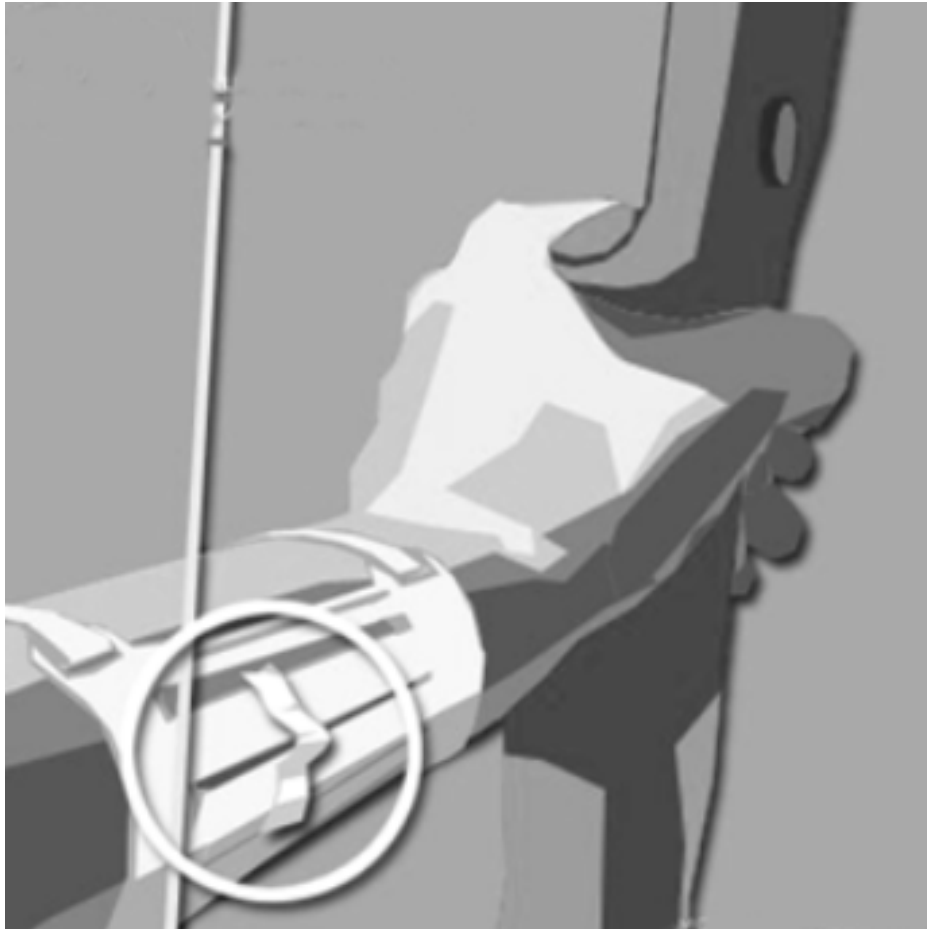
Märkused: kui lendulaskmisfaasis on vibunööri liikumine takistatud, siis:

- muudab see tõuketelje ning lenduminekukiiruse ühetaolise kordamise keeruliseks;
- vähendab see noole poolt ülekantava kineetilise energia taset.

Käsivarre kontrollimine:

teibi ühele küljele tehakse pastakaga märk. Vibunöörist kinni võtmata tõstab algaja vibu ning vaatab, kus vibunöör käekaitsme või küünarvarre suhtes asub. Sellest kohast 1-1,5 cm ettepoole kinnitatakse tükk märgistatud teipi, mis on keskelt umbes 2 mm kõrgem (nagu sillake). Pastakamärk on vibunööri poolisel küljel. Teibialune kõrgendi peab olema kinnitatud vertikaalselt üle vibukäe küünarvarre/käsivarrekaitsme või - kui see on laskja eelistus - vibunööriga paralleelselt.

Teip aitab kindlaks teha, kas vibunöör lööb noole lendusaatmise ajal või pärast seda vastu teipi/käsivart. Pärast teibi paigaldamist lastakse üks nool kontrollides samal ajal, et kõrgendit enne väljatõmmet lamedaks ei vajutataks. Peale lasku vaadatakse teipi ning uuritakse, kas see on pihta saanud. Kui jõutakse järeldusele, et vibunööri liikumistee on takistatud ning teip on katki, tuleb paluda treenerilt abi olukorra parandamiseks.



Vibukäe poolse külje kontrollimine:

kasutades kas peeglit või abilist peab algaja jälgima, kas ja kus puudutab täisväljatõmbe ajal vibunöör tema rinda. Sellest punktist 1-1,5 cm ettepoole tuleb kinnitada tükk teipi, mis on sillakesekujuline - keskelt 2 mm kõrgem (vt. allolevat pilti).

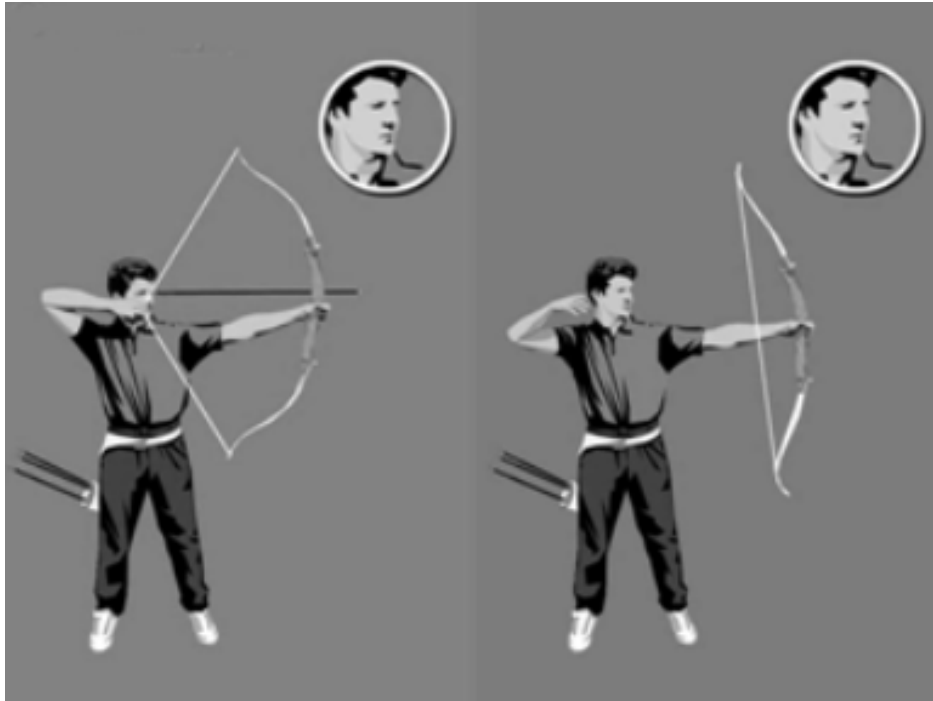
Kõige kriitilisem punkt on vibukäe õlga ümbritseva rinnakaitsme serv (palistus). Kõrgendiga teip tuleb kinnitada täisväljatõmbes vibunööriga paralleelselt. Olles teibi paika pannud laseb algaja noole. Tuleb jälgida, et enne väljatõmmet "silda" lamedaks ei vajutataks. Peale lasku kontrollitakse teipi ning analüüsitakse lasku. Kui vibunööri liikumistrajektorit tõttu on teip kannatada saanud, tuleb paluda treeneri abi olukorra parandamiseks.



Järelhoid:

Eesmärk: jätkata kõiki juba toimuvaid tegevusi - mitte ainult füüsilisi vaid ka visuaalseid ja vaimseid. Täiustada päästet.

Asend: lask peab pealtvaatajate jaoks tulema ootamatult. Ühtegi silmaga nähtavat eelnevat märki olla ei või. Keha, nägu ja pilk jäävad enne lasku, lasu ajal ning veidi pärast lasku passiivseks.



Nägu peab jääma enne lasku, lasu ajal ning pärast päästet muutumatuks.

Tegevuste jada: laskmisega seotud tegevuste jada (vt. allolev loetelu) tuleb korrata alati üht moodi.



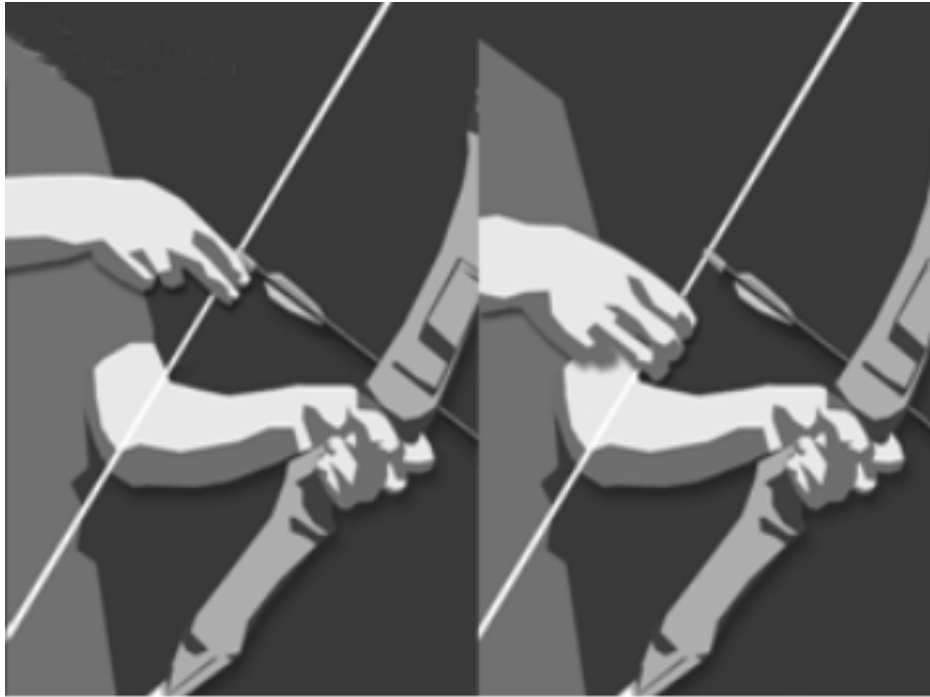
1. samm: jalad.



2. samm: noole vibunöörile asetamine.



3. samm: vibukäsi.



4. samm: tõmbekäsi.



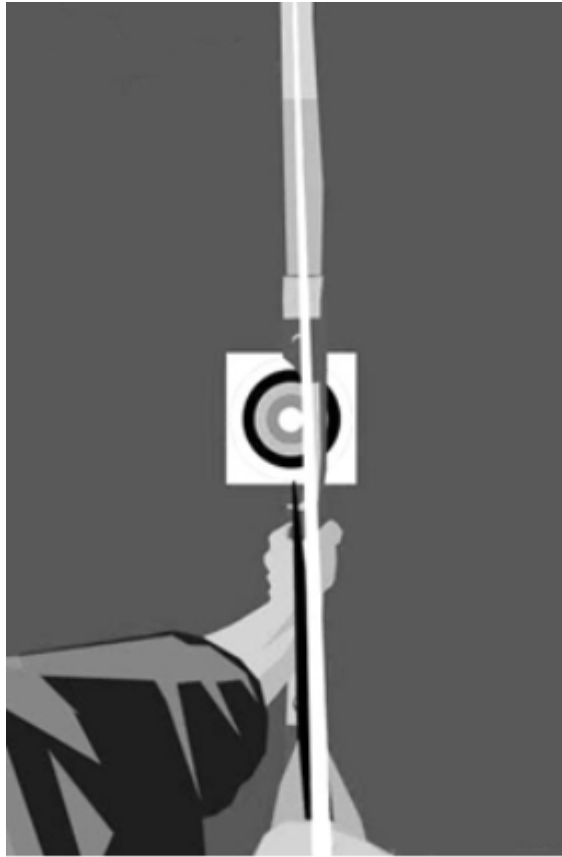
5. samm: kehaasend.



6. samm: vibu tõstmine.



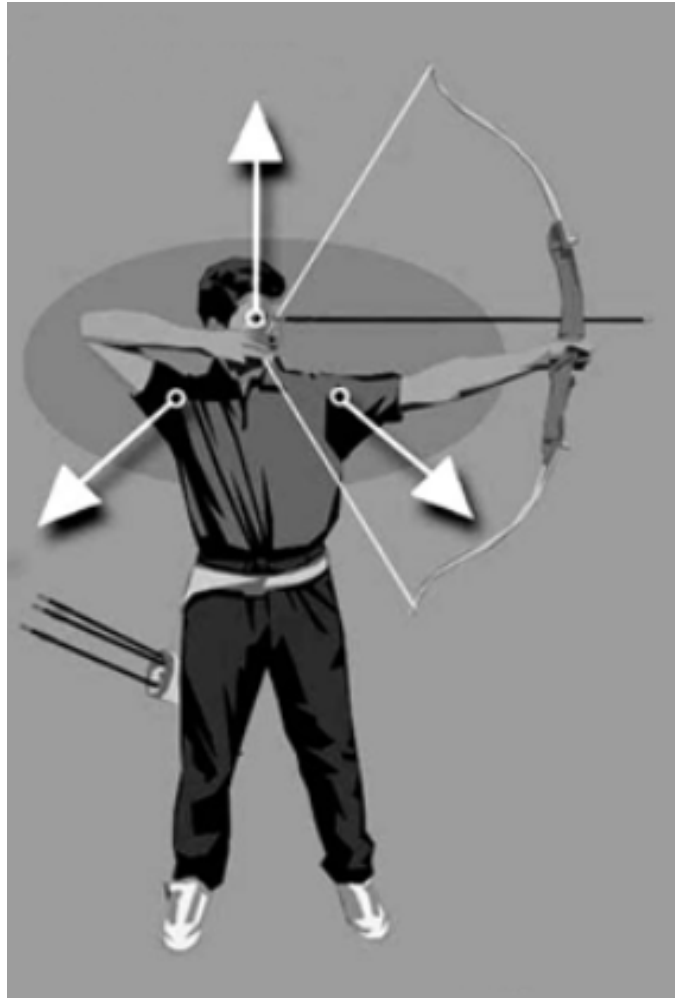
7. samm: väljatõmme.



8. samm: sihtiv silm on õiges punktis ning vibunöör joondatud.



9. samm: sihtimine.



10. samm: jätkusurve.



11. samm: pääste.



12. samm: järelhoid ning sihtimise jätkamine.

13.4.6.3. Teadmised ja/või kogemused:

Võistlustele registreerimine:

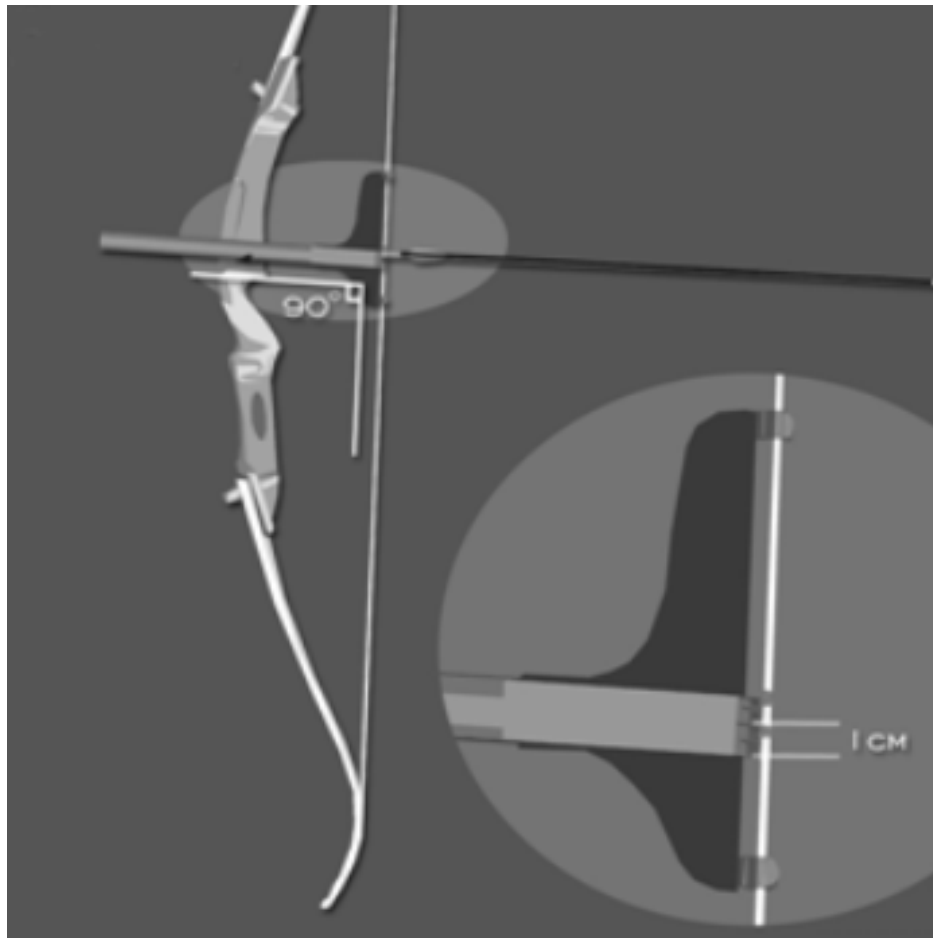
algaja peab teadma oma (klubi) nõudmisi kohalikul võistlusel osalemiseks ning vajadusel need klubilt üle küsima.

Noolega seotud seaded:

Noolealuse kinnitamine: noolealuse kasutamine on oluline, kuna see muudab väiksemaks ala, kus vibu ja nool omavahel kokku puutuvad ning vähendab sellega hõõrdumist, mille nool pääste ajal liikuma hakates tekitab. Noolealuseid tehakse traadist ning plastikust. Noolealus peab olema kleebitud aknale täpselt käepideme pöördepunkti kohale ning joondatud vibunööri risti. Nooleтору ja aknaaluse (*window shelf*) vahele peab jääma vähemalt 15 mm.



Nokipunkti valmistamine: nokipunkti õige kõrgus sõltub väga paljudest faktoritest. Alustuseks võiks nokipunkti paigutada noki/noolekanna alla umbes 1 cm noolealusest kõrgemale mõõdetuna vibujoonlauaga (*bow square*). Punkt sobib, kui alustatakse sirgjoonmeetodil sihtimisest (nagu soovitatud). 6 mm noolealusest kõrgemal on piisav, kui laskja kasutab vibunööri haakimiseks viisi, kus nool asub nimetissõrme ja keskmise sõrme vahel.



Nokipunkti saab lisada kahel viisil:

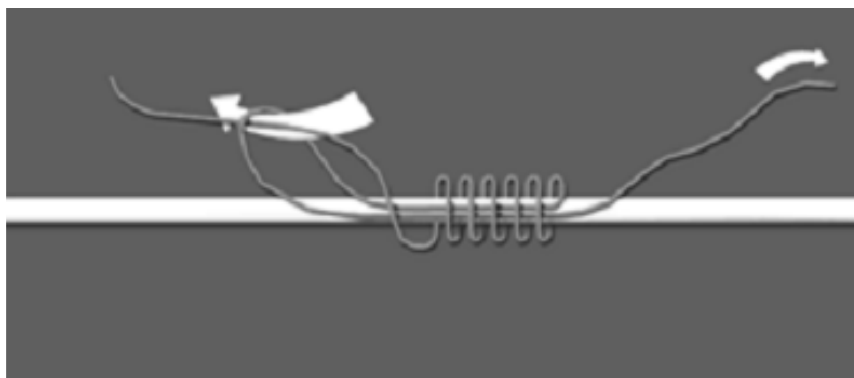
- saadaval on (tehas) toodetud noki/noolekanna komplektid. Üsna tihti on need valmistatud metallist ning klammerdatakse vibunööri külge eriliste näpitsate abil;
- teine võimalus on kasutada jämedat niiti ning sulleliimi moodustamaks servingu keskele kena rõnga. See peab olema tugev ja ühtlane. Nokipunkti peale kantakse veel üks õhuke kiht liimi ning lastakse kuivada.

Nokipunkt võib olla noki/noolekanna kohal või all.

Vibunööri niidist nokipunkti kinnitamine:



Lõime üks ots keeratakse samast lõimest valmistatud aasa ning vibnööri ümber.



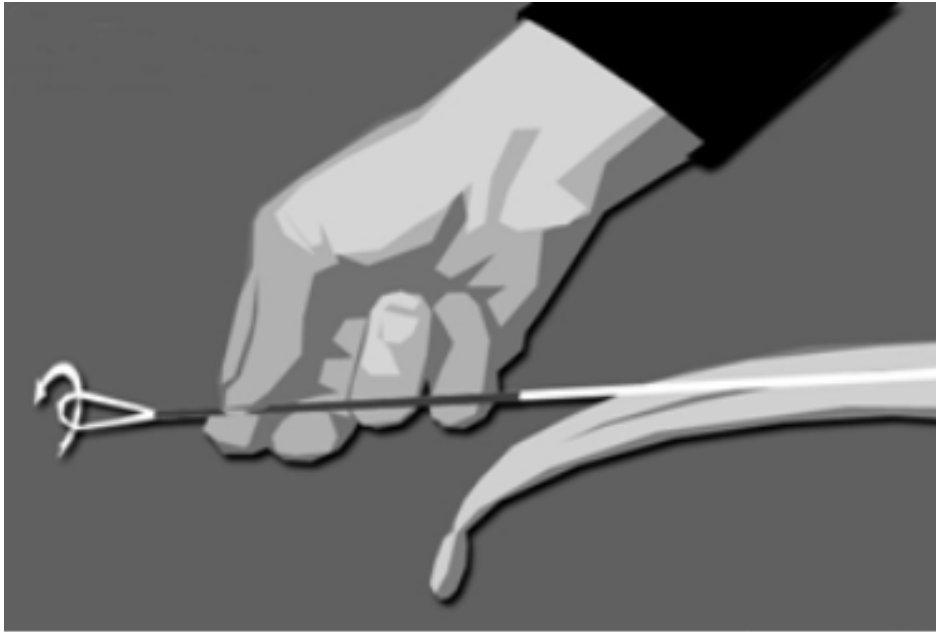
Servingulõime ots tõmmatakse läbi aasa ning seejärel läbi lõime mõlema otsa.



Otsad lõigatakse ära ära ning lisatakse natuke liimi.

Vibunööri pinge:

Vibunööri pinge peab jääma tootja poolt määratud piiridesse. Kui on vaja pinget suurendada, saab vibunööri keerdusid lisada või vastupidi, pinge vähendamiseks mõned keerud eemaldada.



"Kuldse noole" kandidaadi hindamisleht.

Algaja nimi: _____ Vorm G

Kuupäev: ____ / ____ / 20__

Kordustesti kuupäev: ____ / ____ / 20__

Laskedistan ts soorituse hindamiseks	Nõutud miinimumtulemus	Saavutatud *	Veel saavutamata *	Kokku
26 meetrit	115 punkti			
OSKUSED	Võtmeelemendid (mida tuleks teha)	Saavutatud *	Veel saavutamata	Viited WA 1. taseme treenerite käsiraamatule
Vibunööri vaba liikumine	Vibunööri vaba liikumise testi edukas läbimine (kasutades nt. teibist "sillakest")			#6.13
Järelhoid	Pääste ajal passiivne nägu			#6.14.1
	Sihtimise jätkamine pärast päästet			#6.14.1
Tegevuste jada	Korrata ühetaoliselt laskmisega seotud tegevusi			# 4.2.2.2
	Ühtlane laskmiseks kuluv aeg (+/- 10 sekundit 3noolelise vooru kohta)			Hingamise kasutamine #6.15

Teemad 2 hinnangut	Nõutavad teadmised/kogemused	Saavutatud *	Veel saavutamata*	Kommentaariid ja/või viited
Võistlusele registreerimise protsess	Tunda (oma klubi) kohalikule võistlusele registreerimise nõudeid			<i>Klubisisesed protseduurireeglid</i>
Noolega seotud seaded	Oskab kinnitada noolealust ning valmistada nokipunkti			#11.3.4&11.4.6
Kokku	<i>Nõutud on 8 positiivset tulemust</i>			** omistatud _____ veel mitte omistatud _____

* Tehke linnuke vastavasse kastikesse sõltuvalt sellest, kas punktisumma/oskus/teadmised saavad positiivse hinnangu (saavutatud) või mitte (veel saavutamata). Märkige tulpa "kokku" linnukeste koguarv.

** Tehke linnuke vastava koguhinnangu juurde.

Hindaja nimi ning allkiri.

14. peatükk: KUIDAS SAADA 1. TASEME VIBUTREENERIKS.

1. taseme treenerikandidaate õpetatakse enamasti rahvusliku või piirkondliku vibuliidu poolt korraldataval koolitusel.

1. taseme koolitusel osalemise eeltingimused:

Koolituse reklaam peaks sisaldama ka osalejatele esitatavaid kriteeriume. Need peaksid tagama grupi ühtlase taseme. Näiteks võib nõuda vähemalt kaheaastast vibuspordikogemust. Sellele lisaks peab reklaam sisaldama:

- ürituse toimumise aega, kohta, lektorite nimesid;
- kohustuslikku kirjandust;
- kaasavõetavaid abivahendeid ning riietust;
- kursuse hindamise süsteemi ja hindamiskriteeriumeid;
- 1. taseme sertifikaadi omistamise nõudeid;
- vajadusel resertifitseerimise protsessi ja esitatavaid nõudeid.

Hindamine:

Tähelepanu: WA ei sertifitseeri kohtunikke, vaid see kuulub koolituse korraldaja pädevusse. Enamasti tegeleb sertifitseerimisega rahvuslik vibuliit ja/või selle kohtunike komitee ja/või üks riiklikest spordikomiteedest.

Alljärgnevalt mõned soovitusel, kuidas hinnata 1. taseme treenerikandidaate:

- a) demonstratsioon - kandidaadid peavad demonstreerima (oma füüsilisele sobivat) õiget laskeasendit;
- b) tunni läbiviimine - kõik kandidaadid peavad valmistama ette ning viima läbi näidistunni, mille jooksul kandidaat õpetab ühte enda poolt vabalt valitud laskmisega seotud oskust. Kandidaat peab hindamiskomisjonile esitama kogu tunni kavandi. Hindamiskomisjon laseb kandidaadil umbes 20 minuti jooksul viia läbi tunni põhiosa. Seejärel toimub hindamiskomisjoni ja kandidaadi vahel 10minutiline arutelu.
- c) varustus - kandidaat peab midagi vibuvarustusest kas parandama või kokku/üles panema.

Määrata tuleb hindamiskomisjon, mis annab 1. taseme treenerikandidaadile hinnangu lähtudes kolmest ülaltoodud aspektist.

Sertifitseerimine:

Koolituse edukalt läbinud kandidaat saab sertifikaadi ainult oma rahvusliku vibuliidu ja/või riikliku spordikomitee käest, mitte aga WA poolt. Juhul, kui WA on koolitusega seotud, võib ta välja anda osalejatunnistuse. Sama kehtib ka Olümpia Solidaarsuse osas.

WA treenerikoolituse lisamaterjalid:

Uudiseid treenimisest:

<http://www.worldarchery.org/HOME/Organisation/Committees/Permanent-Committees/Coaches>

Ülevaade treeneritööst:

http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Documents/WA_Coaching.pdf

Treenerite tasemed - kirjeldus:

http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Development/Documents/Coaching_levels-e.pdf

Vibusport muutub järjest populaarsemaks ning erinevas vanused inimesed tulevad meie suurepärase spordialaga tutvust tegema. Tutvustamiseks inimestele vibusporti meelepärast ning turvaliselt, vajavad vibuorganisatsioonid väga 1. taseme treenereid. Seda eriti klubides, koolides, meelelahutusasutustes, rehabilitatsioonikeskustes jne. Kui ka teie soovite panustada meie spordiala laiema kandepinna saavutamisse ning edukamaks muutumisesse, võtke palun ühendust oma rahvusliku vibuliiduga:

http://www.worldarchery.org/Portals/1/Documents/Organisation/Member_Associations/Directory_MAs.pdf

TÄNUSÕNAD KAASAUTORITELE.

Mis saaks spordimaailmas olla üllam kui see, kui treenerid jagavad teistega oma teadmisi?

Rahvusvaheline vibusportlaste vennaskond soovib tänada alljärgnevaid isikuid (toodud alfabeetilises järjekorras):



BEARMAN Ken (GBR)
WA kohtunike komitee esimees

Ken vaatas üle mitmed käesoleva väljaande illustratsioonid, tekstide sõnastused ning õigekirja.



COLMAIRE Pascal (FRA-CAN)
WA arendus- ja haridusosakonna juht

Pascal on endine tippportlane (Euroopa- ja Maailmameister). Ta oli käsiraamatu teksti toimetamise süda ja mootor ning lisas täiendatud väljaandesse mitmeid uusi teemasid. Kehalise kasvatusõpetajana osales ta kõigi peatükkide redigeerimises ja täiendamises, toetudes sealjuures oma 41 aasta pikkusele vibutreeneri kogemusele (neist 35 aastat elukutselise treenerina kahel erineval kontinendil kolmes erinevas riigis). Tema 27 aasta pikkune vibutreeneri koolitamise kogemus oli kogu toimetamisprotsessis suureks abiks.



DILLON Bruce (AUS)
Austraalia piirkondlik vibutreeneri

Alustades oma vibutreeneri teed aastal 1979, on Bruce treeninud vibusportlasi algajatest rahvusvahelisel tasandil võistlejateni. Bruce kogemused ning oskus tekkinud probleeme lahendada on olnud aluseks peatükile „Tavalisemad probleemid“.



Soovime tänada ka **Prantsusma Vibuliitu** *Federation Francaise de Tir à l'Arc*, millele kuuluvaid mõningaid pilte on kasutatud peatükis „Füüsiline areng“.



FINARDI Roberto (ITA)

Roberto aitas koostada peatükki „Füüsiline areng“. Ta on erialalt kehalise kasvatusõpetaja ning mitmete treeningteooriaid ja metodoloogiad käsitlevate väljaannete autor. Alates aastast 2007 on Roberto olnud Itaalia vibumeeskonna (sportvibu) üldfüüsilise ettevalmistuse juhendaja.



MARIÑO Purita Joy H. (PHI)

Piirkondlik treener - Filippiinide Vibuspordi Arendamise meeskond

Joy oli käesoleva väljaande lepinguline toimetaja. Ta on meditsiiniõde ning omab bakalaureusekraadi psüholoogias. Joy on kuulunud Filippiinide vibunaiskonda ning on hetkel WA 1. taseme treeneri kandidaat.



MACDONALD HUGH (CAN)

Kanada sportvibu meeskonna liige

Hugh on võistlej vibulaskur (sportvibu) ning on esindanud Kanadat mitmetel rahvusvahelistel võistlustel, sh ka MM-l. Ta aitas kaasa käsiraamatu tekstide toimetamisel ning kujundamisel.



ODDO Nino (ITA)

Ajal, mil algas käsiraamatu ülevaatamine, oli Nino WA kohtunike komisjoni liige. Tema suurim panus seisnes peatüki "Füüsiline areng" ettevalmistamises, toimetamises ja tõlkimises.



PAULUS Urte (AUT)

Urte on peatüki „Traditsioonilise vibu käsitlemine“ kaasautor ning peatüki „Mängud“ toimetaja. Ta on rahvusvahelisel tasemel võistlev kogenud pikkvibusportlane, rahvuskoondise treener ning treenerite koolitaja. Aastast 2012 on ta ka WA treenerite koolitaja.



PODRZAJ Marjan (SLO)

Marjan on uue peatüki „Traditsioonilise vibu käsitlemine“ kaasautor. Ta on tegelenud mitmete erinevate spordialadega. Vibuspordis on ta ampluaa lai: ta on olnud treener, võistleja, varustuse arendaja, ametnik, korraldaja ning kirjanik. Alates 1978. aastast on ta kuulunud rohkem kui viiekümnel korral oma riigi Euroopa- ja Maailmameistrivõistluste meeskonda. Ta on sportvibu, lihtvibu ja plokkvibu rahvusvahelistel tiitlivõistlustel saavutanud kolm kuld-, kaks hõbe- ning neli pronksmedalit.



PREISSER Josef A (RSA)

Aafrika Vibuföderatsiooni treenerite komitee esimees

Josef aitas toimetada 7. ja 10. peatükki. Ta aitas Aafrika Vibuföderatsioonis viia sisse treenerite kvalifikatsiooniprogrammi (3 astet), sh. teoreetilised ja praktilised koolitused ning treenerite atesteerimine.



RHODES Sheri (USA)

Sheri toimetab peatükki „Tegevuskirjeldus ning vibusportlasele vajalikud oskused“. Ta on tegutsenud üle 40 aasta koolitajana ning tipptasemel vibusportlaste treenerina.



VAN WARMELO Konrad - RSA

Konrad on WA rahvusvaheline emeriitkohtunik ning aitas kaasa peatüki „Õpetamise abivahendid ning näpunäited“ koostamisele. Samuti toimetab ta mitmeid teisi peatükke.



VERDE Andrés F. (ARG)

Andrés on uue peatüki „Traditsioonilise vibu käsitlemine“ kaasautor. Ta on füsioterapeut, kes tegeleb vibuspordiga aastast 1993 ning on olnud treener aastast 1998.

8. peatüki „Traditsioonilise vibu käsitlemine“ koostamisele aitasid veel kaasa: Dietmar Vorderegger (AUS), Franci Rožmanec (SLO), Stig Nielsen (DEN) ning Jon Jagd (DEN).

Veelkord - suur-suur aitäh teile kõigile!