

Kezdő íjászok kézikönyve



KEZDŐ ÍJÁSZOK KÉZIKÖNYVE

Készült a WORLD ARCHERY Beginners Manual c.kiadványa a
lapján

2014. április 15.

Bevezető:

A WA Kezdők Kézikönyve a kezdő íjászok felkészítéséhez szolgáló edzői útmutató. Az útmutató segítséget nyújt az edzőknek abban, hogy a kezdő íjásokat a helyes mozgástechnikára, elméleti ismeretekre tanítsák, és hogy fejlődésüket követni, értékelni tudják. A kézikönyv mellett a WA által kiadott DVD is nagy segítséget nyújt, amely szintén elérhető magyar nyelven is.

A kézikönyvben bemutatott program, vizsgarendszer, a WA Kezdő Íjászok Programja (KÍP), amely a Magyar Íjász Szövetség Utánpótlás Programjának is az alapját képezi. A KÍP program egy olyan eszköz az edzők számára, amely segítségével nemcsak segíthetik és követhetik tanítványaik fejlődési útját, de a vizsgák és díjak révén motiválhatják is őket a további fejlődésben anélkül, hogy túl korán versenyeztetnék őket.

Ráadásul azok az egyesületek, akik csatlakoznak a MÍSZ Utánpótlás Programjához és alkalmazzák a kézikönyvben bemutatott programot, további előnyökhöz juthatnak, úgymint eszköztámogatás, edzőképzés stb... (részletek a www.misz.hu weboldalon)

A **WA Kezdő Íjászok Programját (KÍP)** úgy alakították ki, hogy a kezdő íjászok bárhol a világon ugyanazokat az ismereteket sajátíthassák el. A program hét lépcsőn vezet végig az íjásokat, és minden szint teljesítését kitűzővel díjazza: rövid, 6-10 méteres távolságról kezdve (az életkortól is függ); a legrövidebb terem versenytávig, 18 méterig (nagyobb lőlapra, mint a hivatalos verseny lőlap); közelítve a legrövidebb FITA szabadtéri versenytávig, a 30 méterig, amely távolságról már a hivatalos, 80 cm átmérőjű lőlapra lőnek (olimpiai íjászok esetén).

A vizsgarendszer nem kizárólag a találatokon alapul, a mozgástechnikai fejlődést és az elméleti ismereteket is követi. A program fő célja a kezdő íjászok teljes körű tanítása, hosszú távú fejlődésük megalapozása.

Bízunk benne, hogy KÍP Program sikereket hoz a jövőben mind az edzőknek és a tanítványoknak is, amely hosszú távon az eredményekben is megmutatkozik. A Magyar Íjász Szövetség nevében köszönjük mindazon egyesületek, edzők és íjászok munkáját, akik együttműködő partnerként, oktatóként, illetve tanítványként részt vesznek az Utánpótlás Programban és alkalmazzák a Kezdő Íjászok Programját.



ÖSSZEFOGLALÓ BEMUTATÁS

Célok:

A kézikönyv kiadásával a Nemzetközi Íjász Szövetség (WA) célja az volt, hogy a kezdő íjászok fejlődését követni lehessen a hivatalos versenyrendszerbe lépésük előtti szinten.

A program adaptálásával és az Utánpótlás Programba építésével a Magyar Íjász Szövetség célja az, hogy sportágunkat elindítsa egy olyan úton, amely országszerte egységes alapokat teremt, széles körben alkalmazható, sokak számára segítséget nyújt a fejlődésben. Amely közös alapokat teremt egy hosszú fávú szakmai együttműködéshez, beszélgetéshez.

Értékelési alapelvek

Ahhoz, hogy a tanítványok az egyes szinteket teljesítsék, el kell érniük egy minimum szintet az alábbiakban:

- lövő teljesítmény: találat/pontszám
- mozgástechnikai fejlődés
- elméleti ismeretek.

TALÁLATOK ÉRTÉKELÉSE

A lövő teljesítmény értékelése a versenytávoknál kisebb távolságból és kevesebb lövéssel történik:

15 kilótt vessző 80 cm-es lőlapra.

Az egyes szintekhez és kategóriákhoz tartozó lőtávolságok a kidolgozott értékelő lapokon találhatóak.

MOZGÁSTECHNIKA FEJLŐDÉSE

Jó eredmény csak konzekvens, jól elsajátított mozgástechnika birtokában érhető el. Mindegyik fejlődési szinten újabb elemek elsajátítása az elvárás.

ELMÉLETI ISMERETEK

Az íjászat nem csak a lövésciklus lépéseinek elsajátításából áll. A tanítványoknak ismerniük kell többek között:

- az alapvető biztonsági szabályokat;
- az íjászat terminológiáját;
- hogy hogyan tartsák karban, illetve javítsák felszerelésüket (felajzás, nyílvessző,
- ideg, nyílvessző tartozékai, stb.);
- az íjászat versenyszabályait;

A kézikönyvben szerepel minden ismeret, amit a tanítványnak teljesítenie vagy ismernie szükséges a vizsgák során.

A jelvények típusai

Tollak (1-2. szint): 8-16 év közötti kezdők és mozgáskorlátozottak részére.

13 éves kor felett nem kötelező a tollak megszerzése, a Fehér Nyíl szinten is be lehet lépni a programba (ebben az esetben a Tollak ismeretanyagát a Fehér Nyíl vizsga alkalmával kell bemutatni).

Az edző kompetenciája eldönteni, hogy ki vizsgázhat a jelvényekért és a klubon belül történik a vizsgáztatás.

Nyilak (3-7. szint): 8 éves kortól 16 éves korig. Az edző kompetenciája eldönteni, hogy ki vizsgázhat a jelvényekért, és a MÍSZ vizsgabizottsága a régióközpontokban vizsgáztat.

A jelvényeket a MÍSZ-től lehet megrendelni a vizsgát megelőzően 1 hónappal. A Tollakat az egyesületek közvetlenül is megrendelhetik a MÍSZ-től, a Nyíl jelvényeket a régióközpontokon keresztül (a régióközpontok a vizsga előtt megrendelnek a vizsgázók számának megfelelő mennyiségű jelvényt).

A vizsgáztatás feltételei

- Azok a MÍSZ tagegyesületek jelölhetik vizsgára tagjaikat, amelyeknél képesítéssel rendelkező edző/oktató dolgozik, vagy legalább egy alkalommal szakképzett edző/oktató konzultációt tart a vizsgára jelöltekkel.
Azon tagegyesületek, ahol nincs szakképesített edző/oktató, a klubon belüli vizsgáztatásnál kérhetik edző/oktató segítségét. A vizsga díja: 2. 000 Ft/fő/vizsga, amely tartalmazza a jelvény árát.
- A vizsgára a MÍSZ felszerelést nem biztosít.
- Az utazásról, étkezésről minden vizsgázó maga gondoskodik.
- A Kezdő Íjászok Programjának vizsgarendszere a nevében is szereplő kezdők számára lett létrehozva, a hivatalos versenyrendszer előtti felkészítésre.
A vizsgázónak érvényes sportolói igazolvánnyal (ez díjmentes) vagy versenyengedéllyel kell rendelkeznie.
Sikeres vizsga esetén a vizsgázók jelvényt kapnak, de eszköztámogatást csak a programba belépéskor nem minősített versenyzők után lehet igényelni.
Korosztálytól függően a rendszerbe csak kezdő szinten léphetnek be a tanulók: a Piros Toll vagy a Fehér Nyílvessző szintjén, különben nehéz lenne követni, például az elméleti ismeretek fejlődését. 13 éves kor felett nem kötelező a tollak megszerzése, a Fehér Nyíl szinten is be lehet lépni a programba (ebben az esetben a Tollak ismeretanyagát a Fehér Nyíl vizsga alkalmával kell bemutatni).
- Egy vizsgán csak egy vizsgaszintre lehet vizsgázni, nincs lehetőség szintátlépésre. A vizsgán minden íjtípus használata megengedett.
- A vizsgán használt vesszőkön fel kell tüntetni az egyesület nevének rövidítését.
- Azoknak, akik az egyes modulokon nem jártak sikerrel, a következő szintre lépés előtt kell ezeket pótolniuk, teljesíteniük.

Ajánlások a vizsgák kivitelezéséhez:

- A tollak megszerzésére biztosítsunk külön vizsgaalkalmat, ne edzésen vizsgáztassunk.
- A vizsgán való részvételt kössük minimum edzésszámhoz, de törekedjünk arra, hogy az egyéni fejlődésnek megfelelően valóban a felkészült sportolókat engedjük vizsgázni. A vizsgarendszer elsődleges célja az ismeretek és a helyes mozgástechnika elsajátítása, nem az, hogy a sportolók minél hamarabb letegyék a vizsgákat. Az edző felelőssége, hogy az íjász érdekeit szem előtt tartva valóban csak akkor engedje őket vizsgáta, amikor megérették arra.
- Az Utánpótlás Program ismertetőjében (letölthető a www.misz.hu honlapról) az egyes szintek eléréséhez szükséges ajánlott időtartam is megtalálható. Ettől eltérni lehet és ajánlott, amennyiben a sportoló még nem sajátította el az adott szintnek megfelelő ismereteket, mozgástechnikát.
- A kezdők felkészítését kezeljük egységes rendszerben. Bár a vizsgaanyagban a mozgástechnika elemekre van bontva, és az egyes elemek külön szinthez vannak kapcsolva, tartsuk szem előtt, hogy edzői feladatunk a teljes mozdulatsor megtanítása. A vizsgaelemek támpontok az edzői munkában.

A WA TOLL SZINTEK ÁTTEKINTÉSE

Az egyesület kéthavonta három feladat típusból álló vizsgákat szervez, amelyen az íjász és az edző felmérheti fejlődését és megszerezheti a *WA PIROS TOLL* majd az *ARANY TOLL* jelvényeket. (Lsd. a példát az alábbiakban).

TALÁLATI ÉRTÉKEK

15 vesszőből 12-szer kell eltalálni egy 80cm-es lőlap 6-10-es értékének valamelyikét (vagyis 15 vesszőből legalább 12db hatos találatot kell lőni)

A *PIROS TOLL* vizsga lőtávolsága 6 méter.

Az *ARANY TOLL* elnyeréséhez 8 méterről kell lőni.

ELMÉLETI ISMERETEK

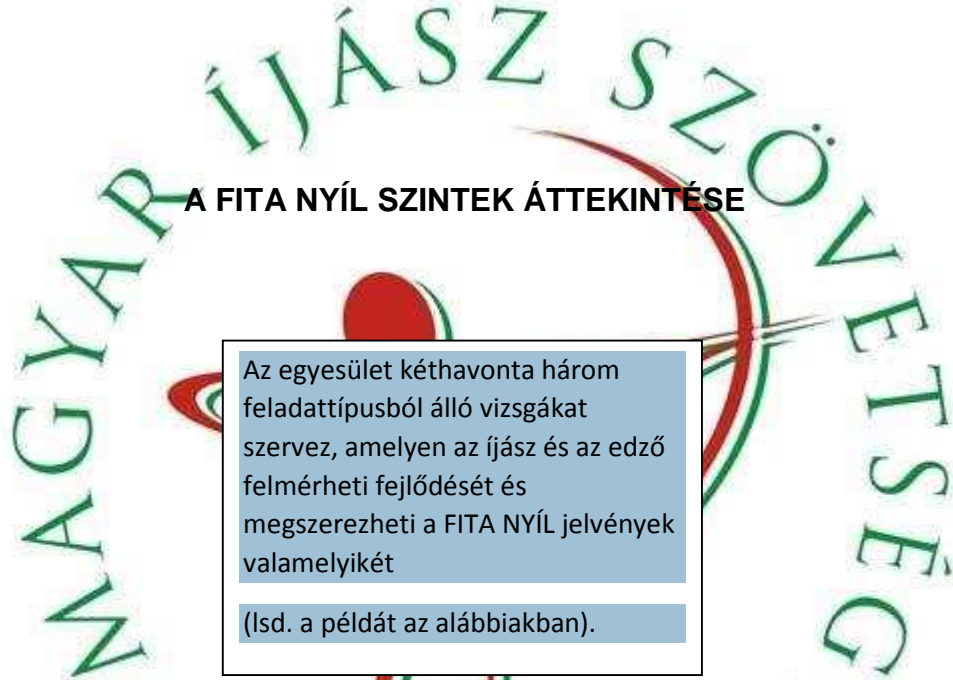
A vizsgázónak helyesen kell válaszolnia az elméleti kérdésekre

- biztonsági szabályokról
- a felszerelés karbantartásáról (pl.: a vessző helyes kihúzása táblából, az íj felajzása)

MOZGÁSTECHNIKA

A lövés ciklus első lépéseinek értékelése a beállástól a vessző betöltéséig...

A WA ARANY TOLL megszerzését követően a képzés következő állomása a FITA FEHÉR NYÍL megszerzése, lőtávolság 10m.



A FITA NYÍL SZINTEK ÁTTEKINTÉSE

Az egyesület kéthavonta három feladattípusból álló vizsgákat szervez, amelyen az íjász és az edző felmérheti fejlődését és megszerezheti a FITA NYÍL jelvények valamelyikét

(Isd. a példát az alábbiakban).

TALÁLATI ÉRTÉKEK

Csigás/reflex/olimpiai 15m-re, 80-as lőlapra min.115 pont.

Történelmi: 80 pont

Fehér nyíl lőtávolsága:10m

Fekete nyíl lőtávolsága:14m

Kék nyíl lőtávolsága: 18m

Piros nyíl lőtávolsága:

Csigás/reflex/olimpiai: 22m,
Történelmi: 20m

Arany nyíl lőtávolsága:

Csigás/reflex/olimpiai: 26m,
Történelmi: 20m

ELMÉLETI ISMERETEK

A vizsgázónak helyesen kell válaszolnia az elméleti kérdésekre:

- biztonsági szabályokról,
- az íjázatban használt kifejezésekről,
- az íjázat kategóriáiról,
- a felszerelés összeszereléséről, kezeléséről és karbantartásáról

MOZGÁSTECHNIKA

A mozgástechnika értékelése az egyes szinteknek megfelelően.

A Nyíl vizsgák megfelelő szintjeit elérve a sportolók a versenyengedély kiváltása mellett részt vehetnek a korosztályos versenyeken.



TOLLAK



ÚTMUTATÓ A "TOLLAK" ÉRTÉKELÉSÉHEZ

1. TALÁLATOK ÉRTÉKELÉSE (a TOLLAK elnyeréséhez szükséges pontszám)

Helyszín: teremben illetve szabadtéren

Bemelegítés: az edző utasításától függ

Lőlap: 80 cm átmérőjű (6-ostól 10-es találatig jelölt)

Alternatív megoldás: használható a 40 cm átmérőjű teljes lőlap (FITA teremversenyek hivatalos céllapja)

Cél magassága: 80-100 cm a talajtól (talaj és a céltábla közepének távolsága)

Vesszők száma: 3

Sorozatok száma: 5

Lövési idő: nincs korlátozva (kezdők vagy mozgáskorlátozottak számára a vessző betöltése eleinte hosszú időt vesz igénybe).

Kilőtt vesszők száma: 15 (FITA teremverseny táv negyede)

Találatok értékelése: A módszer egyszerű, a legfiatalabbak is maguk végzik, bírót nem igényel. A lövés értéke kétféle lehet: talált vagy sem. Találatnak minősül, ha a nyílvevessző legalább a hatos kör külső vonalát érinti.

40 cm-es lőlapra lövőknél a külső (egyes értékű) kör vonalát kell legalább érintenie a nyílvevesszőnek.

Minimum 12 találat szükséges

Az alábbi minták kitöltött és kitöltetlen értékelő lapokat mutatnak be:

15 Arrows				
1 Hit	2 Hit	3 Hit	End	Total
○	○	○		
○	○	○		
○	○	○		
○	○	○		
○	○	○		

Example of a completed scorecard:

15 Arrows				
1 Hit	2 Hit	3 Hit	End	Total
●	○	●	2	
○	●	●	2	4
●	●	●	3	7
●	●	○	2	9
●	●	●	3	12

2. KÉSZSÉG, MOZGÁSTECHNIKA ÉRTÉKELÉSE (Tollak)

Az adott szint készségek, mozgástechnika fejezetében található bővebb információ.

3. ELMÉLETI ISMERETEK ÉRTÉKELÉSE (Tollak)

Az adott szintnél az elméleti ismeretek című fejezet részletezi a szükséges ismereteket.



A NYILAK



ÚTMUTATÓ AZ ÉRTÉKELÉSHEZ

NYILAK

1. TALÁLATOK ÉRTÉKELÉSE (a NYILAK elnyeréséhez szükséges pontszám)

Helyszín: teremben illetve szabadtéren

Bemelegítés: 4 sorozatnál nem több (javaslat)

Lőlap: 80 cm átmérőjű (egy teljes)

Cél magassága: 1-1, 3 m a talajtól (talaj és a céltábla közepének távolsága)

Vesszők száma: 3

Sorozatok száma: 5

Lövési idő: 2 perc

Kilőtt vesszők száma: 15 (WA teremverseny táv fele)

Találatok értékelése: A WA versenyszabályzatának megfelelően

2. KÉSZSÉG, MOZGÁSTECHNIKA ÉRTÉKELÉSE

Az adott szint készségek, mozgástechnika fejezetében található bővebb információ.

3. ELMÉLETI ISMERETEK ÉRTÉKELÉSE

Az adott szintnél az elméleti ismeretek című fejezet részletezi a szükséges ismereteket.

FIGYELEM! Fehér nyílra jelölteknél három eset lehetséges:

a) *A vizsgázó még nem szerzett egyetlen Tollat sem, a Fehér Nyíl szinten vizsgázik először (12 éves, ill. annál idősebb kezdők esetén). Ahhoz, hogy a tanítvány felkészüljön erre a szintre, el kell sajátítania a Piros Toll, az Arany Toll és a Fehér Nyíl megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket. Az értékelő a C1-es értékelő lapot fogja kitölteni.*

b) *A vizsgázó csak a Piros Tollat szerezte meg. A tanítványnak le kell tennie az Arany Toll vizsgát is (12 éves kor alattiak szintje), és csak azután szerezheti meg a Fehér Nyíl jelvényt.*

c) *A vizsgázó már megszerezte az Arany Toll jelvényt. Ebben az esetben az értékelő a C2-es lapot fogja használni.*