

Joitakin ohjeita ja neuvoja kansainväliseen 3D -kilpailuun osallistujalle

Juha Pärssinen
VOK2
IFAA Instructor 3

Kansainväliset kisat

- Kansainväliset jousiammuntakilpailut ovat upea kokemus.
- Kilpailuissa tapaa jousiampujia ympäri maailmaa, saa uusia ystäviä ja ikimuistoisia kokemuksia.



Kansainväliset kisat

- Kansainväliset jousiammuntakilpailut ovat upea kokemus.
- Kilpailuissa tapaa jousiampujia ympäri maailmaa, saa uusia ystäviä ja ikimuistoisia kokemuksia.
- Tapaat paljon samanhenkisiä ihmisiä!!!



Tunteiden vuoristorata

- Tunteet ennen kilpailua ja kilpailun aikana voivat mennä vuoristorataa.
- Tunnista ja hyväksy omat tunteesi, ne tulevat ja menevät.
- **Tunteiden kanssa voit suorittaa omaa ammuntaprosessiasi nuoli kerrallaan.**
- Tunteet ovat myös vain kemiaa ja jos niitä ei lietso niin maksa kyllä polttaa ne pois.



Ahdistuksen hallinnan peruskeinot

- Mikäli tuntee olonsa hermostuneeksi voi kokeilla seuraavaa:
 - käännä huomio hetkeksi muuhun,
 - hengitä palleahengitystä ja
 - hae rauhoittava mielikuva.



Sisäinen puhe

- Ihminen ei voi olla ajattelematta koko ajan jotain, mutta **voimme kyllä valita mitä ajatuksillamme teemme** – jäämmekö märehtimään vai päästämmekö irti.
- Kannattaa keskittyä suoritusta edistävään sisäiseen puheeseen.



Ryhmädynamiikka kilpailussa

- Ensimmäisenä päivänä ryhmät arvotaan, toisena päivänä pistetilanteen mukaan.
 - Osa haluaa jutella ja vaihtaa kuulumisia.
 - Osa ei osaa englantia.
 - Osa haluaa sulkeutua hiljaisuuteen.
- Jotkut ovat päivän jälkeen ikuisia ystäviä, jotkut tulevat kyräilemään aina toisiaan.



Keskittyminen päivän aikana

- On raskasta keskittyä koko pitkän kilpailupäivän ajan vain ja ainoastaan kilpailuun.
- Joillekin sopii kevyt juttelu rastilta toiselle siirryttäessä ja kun oma vuoro tulee, käännetään ammuntamoodi päälle suorituksen ajaksi.
- Jos itse/ryhmä haluaa olla hiljaa voi ihailia luontoa, tunnustella kiviä jalkojen alla ja keskittyä rauhalliseen palleanhengitykseen. **Kun hengitys kulkee on kaikki hyvin.**



Kilpailutilanteeseen tottuminen

- Isoissa kilpailuissa yleisön edessä ampumista ja erityisesti pudotuksissa olemista kannattaa harjoitella.
- Suomessa on mahdollisuus osallistua pudotuksiin melko harvoin eikä kilpailuissa ole juurikaan yleisöä paikalla.
- **Melkein kaikkiin asioihin tottuu ajan myötä eivätkä ne tunnu enää yhtä jännittäviltä.**



Kilpailutilanteeseen harjoittelemine

- Harjoituksia kannattaa järjestää mahdollisimman kilpailunkaltaisiksi.
 - Oikea nuoli määrä
 - Pistelasku
 - Ajanotto - tietää että pystyy tekemään suorituksensa annetussa ajassa
 - Yleisöä, melua, kamera, ...



Mielikuvaharjoittelu

- Mielikuvaharjoittelu mahdollistaa haastavien tilanteiden halvemmän ja tiheämmän harjoittelun.
- Mielikuvituksen tueksi YouTubesta löytyy videopätkiä monista aikaisemmista 3D EM- ja MM-kilpailuista



Kilpailusäännöistä

- Lue säännöt ennen kilpailua! Jos mahdollista niin englanniksi.
- Kilpailun aikana kaikkien on puhuttava kilpailualueella englantia.
- WA:n tuomareiden tehtävänä on viedä kilpailu läpi turvallisesti, reilusti ja jouhevasti.
 - Useimmat säännöt ja niiden tulkinnat noudattavat tätä periaatetta.



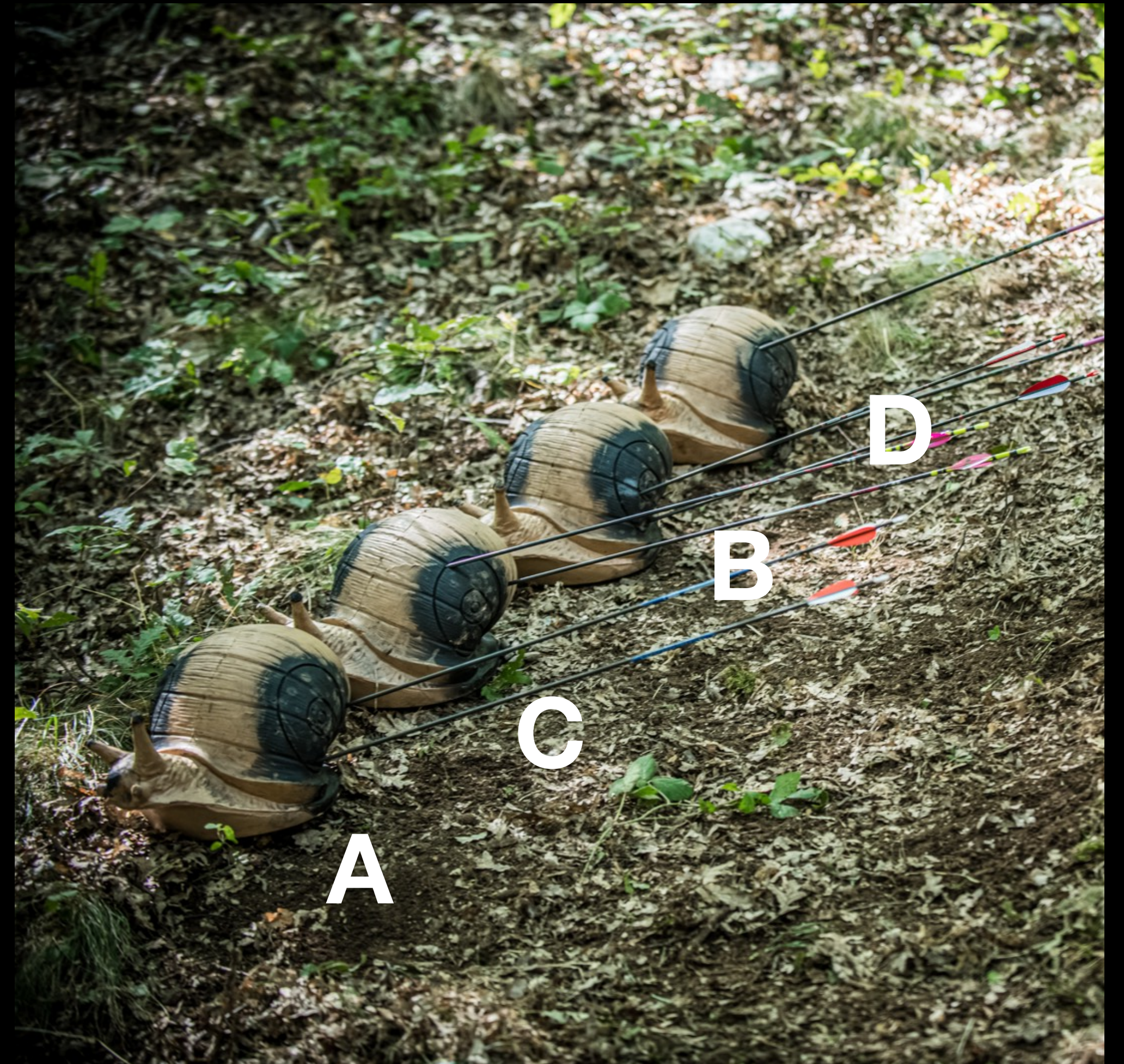
Muista ainakin nämä!

- Alkukierroksilla ryhmä päättää osuma-arvot tarvittaessa äänestämällä. **Älä huuda tuomaria!**
- Ampujaa **kohti** kimpoavan nuolen osuma-arvon päättää ryhmä, **poispäin** kimpoava nuoli on ohilaukaus.
- **Ryhmä tarkailee osumia ammunnan aikana.** Tämä ei ole aina itsestään selvää edes tuomareille.



Muista ainakin nämä!

- Pienten taulujen ampumajärjestys on A C B D!



Muista ainakin nämä!

- Pienten taulujen ampumajärjestys on A C B D!
- 3D-eläimessä koko maali ei ole aina pistealuetta, katso rastilla olevasta kuvasta.
- Osumat sarviin ja sorkkiin tulkitaan ohilaukauksiksi.



Säännöissä kielletyt varusteet

- Kännykkä, älykello tai mikä tahansa muu mahdollisesti kommunikointiin kelpaava laite.
 - **SAMMUTETTUNAKIN MUKANA OLEVA PUHELIN AIHEUTTAA KANSAINVÄLISSÄ KILPAILUISSA HYLKÄÄMISEN.**
- Etäisyysmittari tai mikään vastaavaa laite.
 - Ammuntavälineitä ei myöskään saa muokata helpottamaan etäisyyden mittausta, eikä niitä saa käyttää normaalista käytöstä poikkeavalla tavalla. Esimerkiksi plungerilla saa mitata jousen ollessa ampuma-asennossa, mutta jos jousen kääntää ylhäällä vaakatasoon on se sääntöriike.
- Mitään muistiinpanoja - ainoastaan virallinen sääntökirja tai sen ote on sallittu.
- Maastokuviota (kaikki mahdolliset kuviot ja värit) missään varusteessa missään kilpailualueella (field of play)!

3D kierroksen paalut

- Mikä tahansa eläinkuva voi olla millä etäisyydellä tahansa ja aina ilman (näkyvää) taustapakkaa!
- Tuomarikäsikirjan suosituksen mukaan kuvan on kuitenkin oltava suhteessa kokoonsa nähden sopivalla etäisyydellä.
- Minimietäisyys on 5 m (ei 3 m)

S.3.5.8.2. 3D-ammuntakierroksen paalut

Y, N, YT, NT, 50, N50, 60, N60, 70, N70, 50T, N50T, 60T, N60T, 70T, N70T, 20, N20, 20T, N20T, AT

Punainen paalu (5 - 45 metriä)

YV, NV, YLB, NLB, 20LB, 15LB, 50V, N50V, 60V, N60V, 70V, N70V, 15, T15, 15T, T15T, 15V, T15V, 17, T17, 17T, T17T, 17V, T17V, 20V, T20V, YI, NI, 15I, T15I, 17I, T17I, 20I, N20I, 50I, N50I, 60I, N60I, 70I, N70I, AV, 80-vuotiaat kaikki sarjat

Sininen paalu (3 - 30 metriä)

11, 13, HA, HAT, HAV (kaikki jousityypit)

Valkoinen paalu (3 - 20 metriä), kansallinen etäisyys

Kuljetuksista kisapaikalle

- Kuljetukset järjestetään **virallisista** kisahotelleista.
- Saavu ajoissa varmistaaksesi mahtumisesi mukaan.
- Bussit ovat yleensä ahtaita, jouset ja nuolet on kuljetettava laukussa.
- Varaudu siihen että sinun laukkusi voi olla se alimmainen.



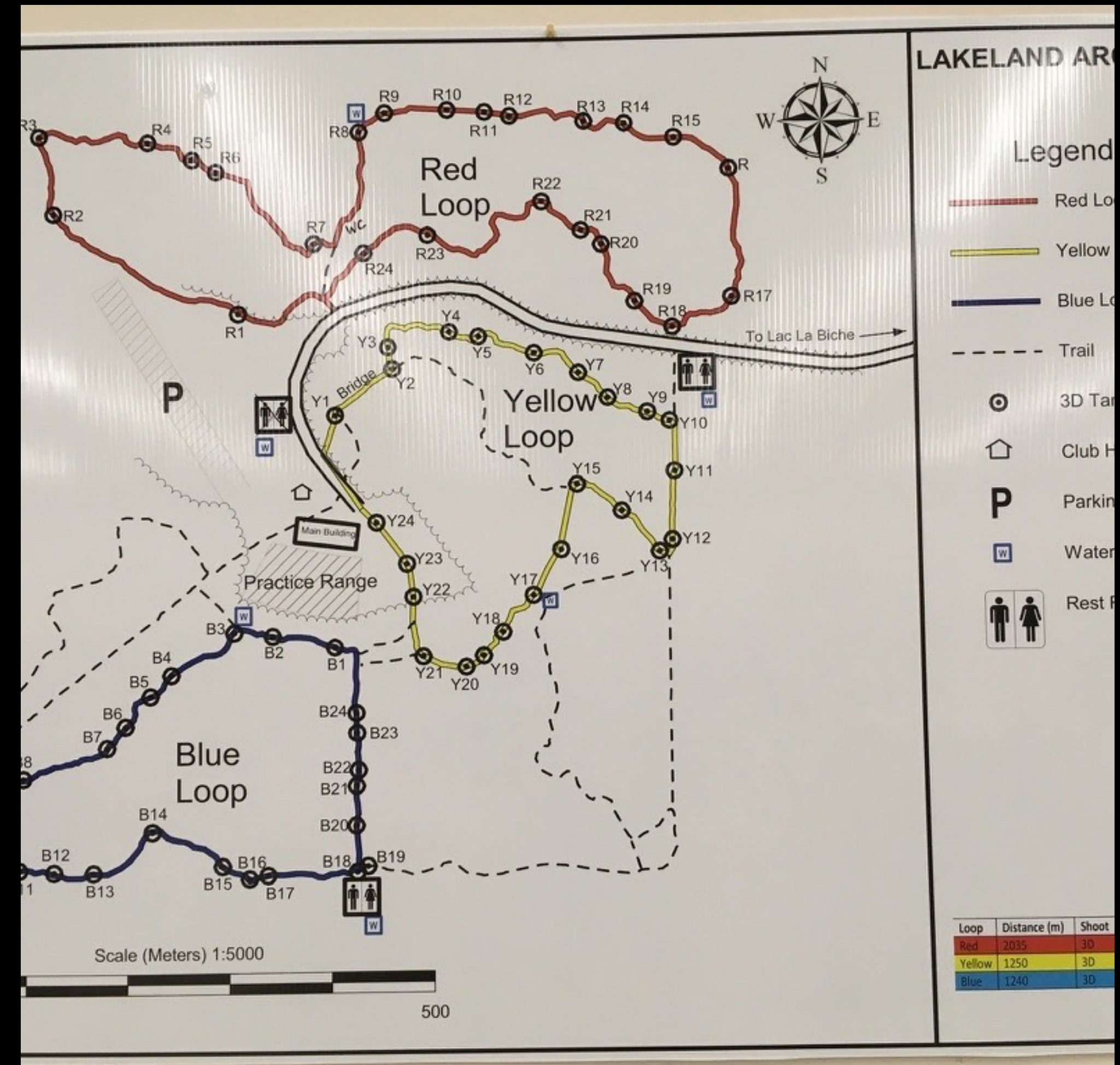
Kilpailupaikasta

- Kilpailunjärjestäjät tarjoavat yleensä jokaiselle joukkueelle rajatun säilytystilan (voi olla oma telta, hylly tai neliö lattiassa) laukuille ja varavälineille.
- Paikka on yleensä jotenkin vartioitu, suositellen lukittavia laukkuja tai riippulukkoja.
- Säilytystila voi olla myös kaukana kisapaikasta.



Kilpailun kulusta

- Viralliset harjoitukset
- Alkukilpailu
- Pudotukset
- Finaalit



Viralliset harjoitukset

- Yleensä lyhyet ja maaleja on vähän.
- Ampumaan pääse usein vain joka toisella kierroksella.
- Hyvin ahdasta sekä viivalla että maaleissa. Ei kannatta ampua vitaaliin jos haluaa säästää nuoliaan.
- Välinetarkastus yleensä samaan aikaan. Ota mukaan **KAIKKI** mitä otat mukaan kierrokselle.



Alkukilpailu

- Kahtenä päivänä 24 rastia.
- Aikaa ei yleensä mitata jos ryhmä ei hidasta kilpailua, mittaaminen alkaa kun ensimmäinen ampuja on paalulla.
 - On kohteliasta kysyä onko toinen valmis.
- Tarkista osuma-alueet kiikarilla. Jos ei ole kiirettä voi joskus odottaa että toinen ”merkkää” nuolella.



Iltapalaverista

- Ensimmäisen päivän jälkeen joukkue pitää palaverin jossa käydään läpi rata ja sillä olleet rastit.
- Oliko ratamestari keksinyt hyviä hämäyksiä? Kuoppia, töyräitä, varjoja, vettä, ...
- Oliko rasteja joiden etäisyys ei ole muutettavissa?
- Osa joukkueista kunnostautuu tässä erityisesti...



Pudotukset

- Aikaa otetaan koko ajan ja tuomari tarkistaa osuma-arvot.
- Ottelut tulevat nopealla tempolla, eikä niiden välissä ole paljon aikaa.
- Tuomari vie molempien parien voittajan seuraavalle rastille, jossa kaaviossa ylemmät odottavat edellisen ottelun hyvässä vedossa olevaa voittajaa - mahdollisesti hermostuneina ja kylmissään.



Pudotukset

- Göteborgissa 2018 pudotukset ammuttiin tasaisella ruohokentällä yleisön edessä vanhassa linnassa.
- Lac La Bischessä 2019 ottelut käytiin enimmäkseen metsässä ilman yleisöä.
- Ternissä 2022 pudotukset olivat tasaisella ruohokentällä, paikalla olleet vitsailivat että kyseessä on uusi WA:n kilpailumuoto ”3D annetut etäisyydet”.



Finaalit

- Finaalit käydään yleensä tasaisella kentällä yleisön edessä.
- Robionissa 2017 oli yksi ylös muurin reunalle ammuttava rasti.
- Robionissa ottelut käytiin kivisellä, ruutukuvioisella kentällä paavin palatsissa Avignonissa.
- Etukäteistiedustelu ja -mittailu hyödytti useita joukkueita.



Finaalit

- Ternissä kilpailut olivat vanhan roomalaisen areenan rauniossa.
- Yleisö ei katsomosta juurikaan nähnyt ampujia – mutta etäisyydet eivät paljon vaihtuneet ampujien välissä.



Kierroksella olevista kuvista

- Selvitä minkä valmistajan kuvia käytetään.
- Onko jotain erityisen poikkavia kokoja?
 - Lac La Bishessä oli valtava hirvi maksimissa ja huonosti syönyt biisoni lähellä.
 - Ternissä piti olla Rinehartin kuvat mutta lähetyksiä oli jäänyt tulematta.



Varusteista

- Kunnolliset maastokengät
- Aina pitkät lahkeet ja hihat
- Päähine (lierihattu)
- Istuinreppu
- Riittävästi nuolia
- Varaosat (myös jänne) ja työkalut
- Riittävästi etukätehen testattua juomaa ja ruokaa



Materiaalia

- Pärssinen J., Joitakin ohjeita ja neuvoja kansainväliseen 3D-kilpailuun osallistujalle
- Lanny Bassham, Winning in Mind, <https://www.amazon.com/Winning-Mind-3rd-Ed/dp/1934324264>
- WA Kilpailusäännöt (kuvia säännöistä) - **LUE ENNEN KILPAILUA**
- Martin L. Godio, The Art of StringWalking: Barebow Field and 3D Archery, 2019.
- Kilpailukuvat: World Archery 3D Championships, Lac La Biche Kanada, ja Terni Italia
<http://www.ianseo.net/Details.php?told=4814>
<https://worldarchery.smugmug.com/3D-CHAMPIONSHIPS/TERNI-2022>
- Muut kuvat esittäjän arkistosta.