

# I Tase – algõpetuse ja harrastustegevuse treener (30 tundi)

Eesmärgid:

- Treener tunneb curlingu mängureegleid, mängu olemust ja iseloomu.
- Treener on võimeline curlingu algteadmisi suuliselt ja näitlikult edastama oma õpilastele.
- Treener oskab kindlustada õpilaste ohutuse nii treeningutel kui võistlustel.
- Treener oskab algajatele võistlusi korraldada.

## I taseme treeneri koolituse õppekava sisu

### Teooria

#### Mis on curling?

- Curlingu ajalugu ja areng
- Curlingu algtõed, mängu olemus ja iseloom
- Curlingu etikett
- Curlingu varustus
- Tähtsamad mängureeglid
- Mängijate positsioonid **8 tundi**

#### Õpetamine/treenimine

- Mida vajame treeningul
- Treeningu elemendid
  - Soojendus
  - Visketehnika: algasend, haare, keha ettenõks, keha tagasiliikumine, edasiliikumine, liuglemine, vise
  - Harjamistehnika õpetamine
  - Treeningrühma juhtimine
- Turvalisus treeningul **7 tundi**

### Praktika

- Soojendus
- Visketehnika õpetamine
  - hoiak
  - keha ettenõks
  - keha tagasiliikumine
  - edasiliikumine
  - Libisemine jääl
  - Kivi lahtilaskmine
- Teiste õpilaste visete analüüs
- Viskeharjutus A: algasend ja täistallal libisemine ilma kivita
- Viskeharjutus B: pakult äratõuge koos kiviga
- Viskeharjutus C: viske sooritus
- Harjamistehnika harjutamine
  - algasend

- harja hoidmine
- jalgade töö
- Curlingu etiketi tutvustamine läbi mängimise **15 tundi**

## **II Tase – noorte ja täiskasvanute amatöörvõistkonna treener (50 tundi)**

Eesmärk:

- Treener on võimeline planeerima ja läbi viima treeningtööd noorte rühmadega võistlusspordi eesmärgil.
- Treener on võimeline juhendama võistlustel nii noorte-, kui ka täiskasvanute amatöörvõistkondi.
- Treener tunneb curlingu tehnika ja taktika õpetamise metoodikat ja oskab näha õpetamise käigus õpilase poolt tehtud vigu ja treeningtöö käigus need ka parandada.

### **Teooria**

- Curlingu struktuur: WCF, ECF, ECL
  - Tähtsamad võistlused maailmas ja Eestis
  - Curlingu hetkeseis maailmas, Euroopas ja Eestis
  - Mängu lugemine (meeskonna mäng)
  - Mängu analüüs
  - Võistkonna kommunikatsioon
  - Kapteni roll võistkonnas
  - Mängu algne strateegia
    - Ründav stiil
    - Kaitsev stiil
    - Üldstrateegia viimase kiviga mängides
    - Üldstrateegia viimase kivita mängides
- 25 tundi**

### **Praktika**

- Kiiruse mõõtmine
- Visketehnikat arendavad harjutused
- Visketehnika harjutused edasijõudnutele
- Võistkonna kommunikatsioon jääl
  - märguanded
  - harjajate kommunikatsioon
  - kapteni ja harjajate vaheline kommunikatsioon
- Strateegia õpetus reaalses mänguolukordades **25 tundi**

## **III Tase – Eesti noorte ja täiskasvanute curlingu meistrivõistluste amatöörvõistkonna treener (70 tundi)**

Eesmärk:

- Treener on omandanud täiendavaid erialaseid teadmisi ja oskusi tasemel, mille põhjal ta on võimeline juhendama nii Eesti noorte-, kui ka täiskasvanute meistrivõistlustel osalevaid võistkondi.
- Treener oskab planeerida õppe-treeningu protsessi ja pidada selle üle ka vastavat arvestust.

## **Teooria**

- Mängulugemine
- Strateegia edasijõudnutele
  - Voorude grupeerimine
  - Esimesed voorud
  - Keskmised voorud
  - Viimased voorud
  - ”Inimfaktor” strateegia valikul
- Võistkonna hooaja planeerimine
  - Ettevalmistusperiood
- Mängustiili arendamine
- Statistika kasutamine abinõuna
- Vaimne vorm ja spordipsühholoogia
- Mänguvahendite (kivid) erinevused
- Mänguks valmistumine
- Võistlustaktika **30 tundi**

## **Praktika**

- Juhendamine
- Individuaalne juhendamine
- Aeroobne treening
- Anaeroobne treening
- Painduvuse treenimine
- Jõutreening curlingu jaoks
- Mänguks valmistumine
- Kivide võrdlus
- Mängu harjutused **40 tundi**

## **Tase 4 – Kohalik tippreener**

## **Tase 5 – rahvusvahelisel tasemel tippreener**