

PILJARDITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

ABITREENER, PILJARDITREENER TASE III

Abitreener / piljarditreener tase III on piljardispordi põhitõdede ja algõpetuse treener

Õppekava eesmärgid

Maht 30 tundi

- Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust ja teisi positiivseid iseloomuomadusi;
- Treener on võimeline läbi viima treeningtundi, tagades selles osavõtjate ohutuse;
- Valdab piljardispordi spetsiifilist harjutusvara ja terminoloogiat ning oskab seda treeningtunnis sihipäraselt kasutada;
- Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid ning on igal moel eeskujuks õpilastele;
- Treener on võimeline läbi viima piljardispordi treeningtunde ning baaskoolitusi algajatele, noormängijatele ja harrastusmängijatele ning suutma õpilastele edasi anda piljardialaseid teadmisi, sh õpetama mängu tehnikat, taktikat ja võistlusmäärusi.
- Treener tunneb ja on võimeline õpetama löögi õiget keha- ja käehoiaid.

Õppekava sisu

- Piljardivarustus;
- Piljardilauad ja eriliigid;
- Piljardi ajalugu;
- Piljardi algtõed (põhilöögid, sihtimine, 11 punktist koosnev löögi planeerimise ja teostamise süsteem (11 sammu) ja vastavad harjutused);
- Stopp-löögid, lähi- ja kaugpositsiooni mäng, küljevindi löögid, allavindi ja pealevindi löögid, loomulik nihe ja vastavad harjutused);
- Spordipsühholoogia ja –pedagoogika;
- Treeningtundide ülesehitus ja planeerimine;
- Erialsõnavara;

NOOREMTREENER, PILJARDITREENER TASE IV

Nooremtreener / piljarditreener tase IV on edasijõudnute ehk võistlusspordile orienteeritud laste, noorte ning täiskasvanute piljarditreener

Õppekava eesmärgid

Maht 50 tundi

- Treener on võimeline planeerima ja läbi viima treeningtööd noorte rühmadega võistlusspordi eesmärgil;
- Treener tunneb ja on võimeline õpetama ja analüüsima piljardispordis kasutatavaid põhi- ja spetsiifilisi tehnikavõtteid;
- Treener on võimeline planeerima ja koostama kindla eesmärgi ja suunitlusega treeningprogramme;
- Treener tunneb piljardispordi tehnika ja taktika õpetamise metoodikat, oskab näha õpilaste vigu ning leida harjutusvara nende kõrvaldamiseks;
- Treener on võimeline korraldama ja läbi viima piljardivõistlusi.

Õppekava sisu

- Piljardivarustus;
- Piljardilauad ja eriliigid;
- Piljardi ajalugu;
- Piljardi algtõed (põhilöögid, sihtimine, 11 punktist koosnev löögi planeerimise ja teostamise süsteem (11 sammu) ja vastavad harjutused);
- Stopp-löögid, lähi- ja kaugpositsiooni mäng, küljevindi löögid, allavindi ja pealevindi löögid, loomulik nihe ja vastavad harjutused);
- Spordipsühholoogia ja –pedagoogika;
- Treeningtundide ülesehitus ja planeerimine;
- Erialasõnavara;
- Piljardi struktuur maailmas;
- Piljardimängu elemendid (kuul poordis olukorrad, põrkelöögid, avalöök, kaitsemäng ning taktikaline positsioonimäng ja vastavad harjutused);
- Piljardimängu elemendid (allavindi, pealevindi ja inertsipõhimõtte, kiiruse vähendamise, mitme löögivalikuga olukorrad, kick-löögid ja vastavad harjutused);
- Treenitus, keskendumine ja vaimne tugevus;
- Füüsilise vormi tähtsus piljardispordis (aeroobne vastupidavus).

TREENER, PILJARDITREENER TASE V

Treener / piljarditreener tase V on kõrge ettevalmistusega piljarditreener, kes on suuteline juhendada võistlusspordile suunatud noor- ja täiskasvanud piljardisportlasi ning tagama nende edasise taseme tõusu.

Õppekava eesmärgid

Maht 70 tundi

- Treeneril on suurtel rahvusvahelistel turniiridel mängimise kogemus;
- Treeneril on tiitlivõistluste medaleid Eesti või rahvusvahelistelt turniiridelt;
- Treener on võimeline juhtima ja korraldama treeningtööd piljardisportlastest koosnevatele rühmadele / koondistele arvestades ealisi iseärasusi;

- Treener valdab kaasaegseid teadmisi maailma tipp-piljardispordi tehnikast, taktikast ja strateegiast;
- Treener on võimeline planeerima ja koostama pikaajalisi piljardispordi treeningplaane;
- Treener on võimeline koolitama tulevasi III ja IV taseme piljarditreenereid.

Õppekava sisu

- Piljardivarustus;
- Piljardilauad ja eriliigid;
- Piljardi ajalugu;
- Piljardi algtõed (põhilöögid, sihtimine, 11 punktist koosnev löögi planeerimise ja teostamise süsteem (11 sammu) ja vastavad harjutused);
- Stopp-löögid, lähi- ja kaugpositsiooni mäng, küljevindi löögid, loomulik nihe ja vastavad harjutused;
- Spordipsühholoogia ja –pedagoogika;
- Treeningtundide ülesehitus ja planeerimine;
- Erialasõnavara;
- Piljardi struktuur maailmas;
- Piljardimängu elemendid (kuul poordis olukorrad, pörkelöögid, avalöök, kaitsemäng ning taktikaline positsioonimäng ja vastavad harjutused);
- Piljardimängu elemendid (allavindi, pealevindi ja inertsipõhimõtte, kiiruse vähendamise, mitme löögivalikuga olukorrad, kick-löögid ja vastavad harjutused);
- Treenitus, keskendumine ja vaimne tugevus;
- Füüsilise vormi tähtsus piljardispordis (aeroobne vastupidavus);
- Suure ja väikese protsendiga löögid;
- Kaitsemäng (peidust välja tulek, kuulide peidust peitu löömine);
- Erinevate vastaste vastu mängimise strateegia;
- Doping;
- Kõrge raskusastmega löögid;
- Spordipsühholoogia (kehakeel, sisemise dialoogi reguleerimine, vaimne treening, emotsionaalne kontroll).

Koostaja:

Kristjan Kuusik

MTÜ Kalevi Piljardikool – juhatuse esimees

Eesti Piljardiliit – juhatuse esimees