

Eesti Sulgpalliliit

Õppekava nimetus: Sulgpallitreeneri erialane koolitus 3. tase

Õppekava kood: EKR 3

Õppekava maht: 30 tundi

Õppekava eesmärk: kujundada treeneritel süsteemne ja laiapõhjaline teadmine mängijate algtasemel õpetamiseks, et ehitada mängijale korralik oskuste ja teadlikkuse tase, mis lubab edasi areneda.

Õppekava õpiväljundid:

- oskab lööke biomehaaniliselt kirjeldada, kasutades sulgpallis tunnustatud põhimõisteid
- tunneb sulgpalli kui spordiala kujunemist ja organisatsioonilist struktuuri maailmas ja Eestis
- omab baasteadmisi sulgpallitreeningu kavandamisest, vigastustest hoidumisest, füüsiliste oskuste arendamisest
- on teadlik treeneri rollist õpilases väärtuste kujundamisel

Õppekava läbimise tingimused:

Õppekava läbimise eelduseks on 3. taseme erialasel koolitusel osalemine ning 3. taseme erialase eksami sooritamine.

Koolituse käigus toimub treeneri õpitud oskuste hindamine:

- Teoreetiliste loengute käigus saavad treenerid ülesandeid, samuti tuleb neil küsimustele vastata
- Löökide kirjeldused koos taktikalise kontseptsiooniga. Treenerid kirjeldavad lööke teineteise peal. Jagunetakse löögi kirjeldajad, harjutuse tegijad ja tagasiside andjad.
- Treeningutundi läbiviimine lastele, kus treenerid rakendavad kõiki õpitud oskusi- teadmisi. Peale treeningut toimub koos analüüs.
- Kodune ülesanne, kus treeneritel tuleb õpitu põhjal koostada treeningkava või mängija analüüs.

-

Õppematerjalid:

- Sulgpallitreeneri erialase koolituse 3. taseme õppematerjal (2018), Aigar Tõnus jt
- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward
- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto

Õppekava peamised õppejõud: Aigar Tõnus, Jüri Tarto. Spordipsühholoogia – Snezana Stoljarova.

Õppekava struktuur:

1. Ülevaade sulgpallimängust (teoreetiline 0,5 tundi)

Sissejuhatus koolitusse, sulgpalli mängu eesmärk ja reeglid, Eesti asukoht maailma sulgpallis, sulgpall eliittasandil, treenerite koolitussüsteem Eestis ja BWF-s,

2. Treenimise printsiibid, treeneri profiil (teoreetiline 0,5 tund)

Sulgpallitreeningu positiivsed mõjud, treeneri roll ja vastutus, erinevad treenimisviisid

3. Treenimisprotsess (0,5 tund teoreetiline, 4 tundi praktiline)

Treeningu planeerimine ja läbiviimine, treeningtöö hindamine ja eneseanalüüs

4. Laste treenimine (0,5 tund teoreetiline)

Laste küpsus erinevatel kasvuperioodidel, lapse kohanemine spordiga

5. Sulgpalli mängu komponendid (0,5 tundi teoreetiline)

Tehnika, taktika, füüsiline, psühholoogiline komponent sulgpalli mängus ja nende treenimine erinevatel vanustel

6. Liikumine sulgpallis (0,5 tund teoreetiline + 3 tundi praktiline)

Sulgpallimängu liikumise põhialused, mänguline ooteasend ja stardiäratõuge, lähenemine löögile ja löögist tagasitulek

7. Löögitehnika alused (1 tund teoreetiline + 6,5 tundi praktiline).

Löögi biomehaanilised printsiibid, püüdmine ja viskamine, löögiliigutuse oskuste arendamine, reketihoided ja hoiete muutused, palling, löögid väljaku eesmisest alast, löögid keskväljakult, löögid tagaväljakult.

8. Taktika (0,5 tund teoreetiline+ 1 tund praktiline)

Taktikalised alad väljakul, taktikalised põhimõtted algajatele

9. Motoorne kuldaeg (1 tund teoreetiline)

Motoorne kuldaeg kontseptsioon kasutamine lapse arendamisel, liikumine ja löögid motoorne kuldaeg lähenemises

10. Mängija füüsiline arendamine. (0,5 tund teoreetiline + 1 tund praktiline)

Füüsilised omadused ja nende arendamine, soojendus ja lõpulõdvestus

11. Ettemängimine treeningul (1 tund praktiline)

Ettemängimise erinevad viisid löökide ja liikumise arendamiseks

12. Elustiil (0,5 tundi teoreetiline)

Elustiili mõjutavad tegurid, vigastuste ennetamine ja vigastustega tegelemine

13. Võistluste korraldamine (0,5 tundi teoreetiline)

Võistlussüsteemide tutvustus lastele võistluste korraldamiseks

14. Sulgpalli mänguline õpetamine (0,5 tundi teoreetiline + 1 tundi praktiline)

Abivahendid sulgpallitehnika ja jalgade töö õpetamiseks, fun mängud ja nende tähtsus

15. Spordipsühholoogia (2 tundi teoreetiline)

16. Ettevalmistus võistlustel osalemiseks (2 tundi teoreetiline)

Võistlusreeglid, kohtuniketöö võistlustel, eetilised reeglite järgmisel

17. Kokkuvõte, kodused ülesanded. (1 tundi teoreetiline)

Eesti Sulgpalliliit

Õppekava nimetus: Sulgpallitreeneri erialane koolitus 4. tase

Õppekava kood: EKR 4

Õppekava maht: 50 tundi

Õppekava eesmärk: täiendada võrreldes 3. tasemega treenerite teadmisi erinevatest löökidest, jalgade töö viisidest. Treenerite oskuste ja teadmiste täiendamine treeningkavade koostamises, spordipsühholoogias ja treeningmetoodikas, mis võimaldavad treeneritel viia mängijaid edasijõudnute tasemele ja luua mängijatele baas püsivaks arenguks.

Õppekava õpiväljundid:

- oskab lööke biomehaaniliselt kirjeldada, kasutades üldtunnustatud põhimõisteid;
- teab paarismängu tehnilisi ja taktikalisi põhialuseid;
- oskab koostada treeningplaani ja harjutusi vastavalt teemale ja hooajale.

Õppekava läbimise tingimused:

- Õppekava läbimise eelduseks on 4. taseme erialasel koolitusel osalemine ning 4. taseme erialase eksami sooritamine.

Koolituse käigus toimub treeneri õpitud oskuste hindamine:

- Teoreetiliste loengute käigus saavad treenerid ülesandeid, samuti tuleb neil küsimustele vastata
- Löökide kirjeldused koos taktikalise kontseptsiooniga. Treenerid kirjeldavad lööke teineteise peal. Jagunetakse löögi kirjeldajad, harjutuse tegijad ja tagasiside andjad.
- Treeningtunni läbiviimine lastele, kus treenerid rakendavad kõiki õpitud oskusi- teadmisi. Peale treeningut toimub koos analüüs.
- Kodune ülesanne, kus treeneritel tuleb õpitu põhjal koostada treeningkava või mängija analüüs.

Õppematerjalid:

- Sulgpallitreeneri erialase koolituse 4. taseme õppematerjal (2018), Aigar Tõnus jt
- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward
- BWF Badminton Coach Education Coache's Manual. Level 2 (2013) Mike Woodward
- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto
- „Motoorne Kuldaeg“ (2001) - Badminton Europ i Coache s level 1 õpik, autor Kenneth Larsen.

Õppekava peamised õppejõud: Aigar Tõnus, Jüri Tarto. Spordipsühholoogia – Snezana Stoljarova.

Õppekava struktuur:

1. Sissejuhatus koolitusse (0,5 tundi, teoreetiline)
2. Millal juhendada, treeningu sõltuvus east (0,5 tundi, teoreetiline)
3. Spordipsühholoogia (4 tundi, teoreetiline)
4. Mängu mõjutavad tegurid (1 tund teoreetiline)
Kohanemine, ületreening, taastumine
5. Löögitehnika (1 teoreetiline, 12 tundi praktiline)

Võrgupiirkonna, keskväljaku ja tagaväljaku edasijõudnute löögid

6. Jalgade töö (1 tund teoreetiline, 4 tundi praktiline)

7. Taktika (2 tundi teoreetiline, 5 tundi praktiline)

Taktikalised nõuanded, millest lähtudes saab mõjutada vastase mängu, taktikalise nõu andmine võistluste ajal

8. Paarismäng (1 tundi teoreetiline, 5 tundi praktiline)

Löögitehnika, pallingu vastuvõtt, löögid paarismängus, jalgade töö ja liikumine paarismängus; taktika paarismängus

9. Mängija kehaline arendamine (1 tund teoreetiline, 2 tundi praktiline)

Kehaline vormisolek, soojendus, motoorse vormisoleku komponendid ja nende arendamine, lõpulõdvestus

10. Ettemängimise viisid (1 tundi teoreetiline + 2 tundi praktiline)

11. Elustiil (1 tund teoreetiline)

12. Kohtuniketöö (2 tundi teoreetiline)

Rahvusvaheliste võistluste reeglid ja kohtuniketöö rahvusvahelistel võistlustel

13. Kodused ülesanded, analüüs (4 tundi teoreetiline)

Eesti Sulgpalliliit

Õppekava nimetus: Sulgpallitreeneri erialane koolitus 5. tase

Õppekava kood: EKR 5

Õppekava maht: 70 tundi

Õppekava eesmärk: Uute teadmiste ja oskuste omandamine hooaja treeningprogrammide ja individuaalsete treeningkavade koostamiseks ning edasijõudnud mängijate arendamiseks

Õppekava õpiväljundid:

- Treenerid oskavad koostada individuaalseid treeningkava vastavalt mängijate vajadustele.
- Treenerid oskavad koostada hooaja treeningplaane.
- Treeneril on oskus treeningu läbiviimiseks vastavalt mängija vajadustele, kasutades sealjuures efektiivseid harjutusi, teemat toetavaid abivahendeid ja pedagoogilisi ja psühholoogilisi oskusi.
- Treenerid oskavad edasijõudnute tasemel õpetada paarismängude taktikat, löögi ja jalgade töö tehnikat.
- Treenerid oskavad arendada edasijõudnud mängijate füüsilisi oskusi

Õppematerjalid:

- Sulgpallitreeneri erialase koolituse 5. taseme õppematerjal (2018), Aigar Tõnus, Rainer Terras
- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward
- BWF Badminton Coach Education Coache's Manual. Level 2 (2013) Mike Woodward
- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto
- „Motoorne Kuldaeg“ (2001) - Badminton Europ i Coache s level 1 õpik, autor Kenneth Larsen.

Koolituse käigus toimub treeneri õpitud oskuste hindaminei:

- Teoreetiliste loengute käigus saavad treenerid ülesandeid, samuti tuleb neil küsimustele vastata, toimuvad arutelud, analüüsid.
- Löökide kirjeldused (III- V taseme programmis olevad) koos taktikalise konseptesiooniga. Treenerid kirjeldavad lööke teineteise peal. Jagunetakse löögi kirjeldajad, harjutuse, treeningu läbiviijad ja tagasisideme andjad.
- Treeningtunni läbiviimine mängijatele, kus treenerid rakendavad kõiki õpitud oskusi-teadmisi. Peale treeningut toimub koos analüüs.
- Kodune ülesanne, kus treeneritel tuleb õpitu põhjal koostada treeningkava ja mängija analüüs.

Koolituse käigus toimunud hindamised- arutelud on õppimise eesmärgiga, teha- kogeda- analüüsida- saada paremaks.

Õppekava õppejõud: Õppekava läbiviimiseks kasutatakse erinevate teemadel külalislektoreid, nt anti-doping, spordipsühholoogia, kehaliste võimete arendamine jt. Võimalusel kasutatakse sulgpalli tehnika, taktika alaste õppekava osade läbiviimiseks välislektorit.

Õppekava struktuur:

1. Eetilised väärtused treenimisel (1 tundi teoreetiline)
Ahistamine, anti-doping, aus käitumine
2. Treeningu planeerimine ja kavandamine (3 tundi teoreetiline, 4 tundi praktiline)
Algsituatsioon ja eesmärkide kavandamine, erinevate oskuste arendamine harjutustega, harjutused treeningus, harjutusperiood, perspektiiviplaani koostamine, tippvormi ehitamine ja planeerimine, tähelepanu nõudvad tegurid treeningplaani koostamisel
3. Erialane kehaline treening (6 tundi teoreetiline, 10 tundi praktiline)
Jõu ja vastupidavuse arendamine ning testimine
4. Sportlikud eluviisid ja toit (3 tundi teoreetiline)
Hügieen, unevajadus, toitumine, toidulisandid, vedeliku tarbimine
5. Vigastused sulgpallis ja nendest hoidumine (3 tundi teoreetiline)
Selja-, õla-, põlve-, põlvevigastused ja nendest hoidumine. Lihaste eest hoolitsemine ja vigastuste ennetamine
6. Treenimine- õpetamine (1 tundi teoreetiline)
Rühmadünaamika, motivatsiooniõhkkonna loomine, enesejuhtimine, võistlusmängu juhendamine
7. Tehnika treenimine- õpetamine (4 tundi teoreetiline, 6 tundi praktiline)
Mängija tehnika treenimine, õppimise etapid
8. Taktika treenimine (7 tundi teoreetiline, 7 tundi praktiline)
Taktika loomine võistlusmängu jaoks, mängust arusaamine ja selle treenimine, vastase taktika hindamine, taktika üksik- ja paarismängudes, mängud taktikaliste ülesannetega
9. Spordipsühholoogia kompetentsid (5 tundi teoreetiline)
Võistlusteks valmistumine, keskendumine, lõdvestumine, ebaõnnestumisega toimetulek
10. Küsimustega treenimine (1 tundi teoreetiline)
11. Väljakutestid (0,5 tundi teoreetiline)
12. Löögitäpsustestid (0,5 tundi teoreetiline)
13. Ettemängimine (4 tundi praktiline)
14. Kodused ülesanded 4 tundi