

Eesti Sulgpalliliit.

EKR 3

Erialane koolitus, õppekava.

Sulgpalliliidu III taseme erialase koolituse eesmärk on õpetada treeneritele laialdaselt kõike, et nad oskaksid õpetada mängijaid, mis tagaks arengu algtasemel, et ehitada mängijale korralik oskuste ja teadlikkuse tase, mis lubab edasi areneda. Treeneritel tekib oskus lööke biomehaaniliselt kirjeldada, kasutades põhimõisteid Kenneth Larseni (Taani) õpikust „Motoorne Kuldaeg“.

Teoreetiline:

1. Eesti asukoht maailma sulgpallis.
2. Meie eriala, kirjeldus, kaardistamine.
3. Motivatsioon- kujundamine.
4. Motoorne Kuldaeg – motoorse kuldaja põhimõisted (Kenneth Larsen 2002)
5. Kehalised arengusuunad vastavalt eale.
6. Taktika III I tasemel.
7. Paarismäng III I tasemel
8. Tunni planeerimine.
9. Ettemängimine.
10. Fun mängud, nende tähtsus- sidumine koormuse ja oskustega.
11. Abivahendid.
12. Õpetamise kunst.
13. Õpetamine küsimustega.
14. Harjutuste koostamine.
15. Grupitreening.
16. Reeglid ja algtase- sidumine.
17. „Mindset“, psühholoogiline osa.

Praktiline:

1. Käetehnika ja jalgade töö põhialused („Motoorne Kuldaeg“).
2. Erinevad liikumise viisid.
3. Võrgudrop.
4. Tõste.
5. Palling- eeskäe ja tagakäepalling.
6. Ülaltlök, rabak, tilkpall.
7. Tõsted võrgus, drop ja ülaltlöögid kombineeritult jalgade tööga.
8. Taktikalised harjutused.
9. Ettemängimine.
10. Abivahendid, mida kasutada jalgade töö ja käetehnika õppimisel.
11. Sulgpallipärased harjutused soojenduseks, üldkehalise- erialaseks kehaliseks ettevalmistuseks, „fun mängud“ sulgpalluri arengus ja nende osatähtsus treeningus.
12. Treenerite biomehaaniline löökide kirjeldus, tunni ülesehitus, praktiline tunni läbiviimine, kodutöö.

Õppekava.

EKR 4

Sulgpalliliidu 4 –a taseme erialase koolituse eesmärk on lisada 3 a taseme oskustesse palju erinevaid lööke, jalgade töö viise ning laialdasemalt täiustada teadmisi (õpetamises, spordipsühholoogias, treeningkavade koostamises), et treenerid oskaksid õpetada- treenida mängijaid, mis viib nad järgmisele tasemele, et ehitada mängijale korralik oskuste ja teadlikkuse tase, mis lubab edasi areneda. Treeneritel tekib oskus lööke biomehaaniliselt kirjeldada, kasutades põhimõisteid Kenneth Larseni (Taani) õpikust „Motoorne Kuldaeg“, samuti peab tekkima oskus koostada harjutusi ja neid läbi viia vastavalt teemale ja hooajale.

Teoreetiline osa:

1. Mängija ja treeneri profiil.
2. Spordifüsioloogia- seotus erialaga.
3. Treeningkavade tegemine, seotus hooajaga ja individuaalsusega.
4. Harjutuste koostamine.
5. Taktika- taktikalised mängud.
6. Paarismäng, segapaarismäng.
7. Abivahendid.
8. Õpetamise kunst.
9. Reeglid.

Praktiline osa.

1. Võrgulöögid liikumisega- väljaku üla-, keskmises ja alumises osas, eesmisel alal.
2. Keskväljakul löögid koos liikumisega- väljaku üla-, keskmises ja alumises osas, väljaku keskmises alal.
3. Tagaväljaku löögid koos liikumisega- väljaku üla-, keskmises ja alumises osas, väljaku tagumises alal.

Väljaku üla-, keskmise ja alumise osa all on mõeldud vertikaaltaspinde väljakul.

4. Liikumine ja taktika.
5. Harjutused vastavalt treeningperioodile ja teemale. Harjutuste koostamine.
6. Üksikmängu taktika.
7. Paaris- segapaarismäng- löökide eripära, liikumine, taktika.
8. Ettemängimine.

Õppekava.

EKR 5

Sulgpalliliidu 5 –a taseme erialase koolituse eesmärk on täiustada 4 a tasemel läbitut. Omandatakse uusi oskusi ja teadmisi ning seotakse need vajaminevate treeningprogrammide koostamisel- treeneri oskus kava koostada vastavalt mängija vajadustele. Suureneb teadmiste ja oskuste hulk kõikides sportlase arendamiseks vajaminevates teemades.

Treeneritel tekib oskus viia läbi tund vastavalt mängija vajadustele – kasutades sealjuures efektiivseid harjutusi, rikkalikult teemat toetavaid abivahendeid ja pedagoogilis- psühholoogilisi oskusi.

Teoreetiline osa.

1. Eetilised väärtused treenimisel.
 - 1.1. Ahistamine
 - 1.2. Antidoping.
 - 1.2.1. Ravimitaolised tooted
 - 1.2.2. Dopingu testimine
 - 1.2.3. Dopinguga patustamine
 - 1.2.4. Eriluba sportlase ravimisel
 - 1.2.5. Keelatud arstirohud ja meetodid spordis
 - 1.3. Majanduslik tasakaal.
2. Treeningu planeerimine ja kavandamine.
 - 2.1. Algsituatsioon ja eesmärkide kavandamine
 - 2.2. Harjutus, treenimine.
 - 2.3. Erinevate omaduste arendamine harjutustes
 - 2.3.1. Töö, puhkus ja kordused
 - 2.3.2. Harjutuste diferentseerimine
 - 2.3.3. Harjutuste paigutamine harjutuskompleksi
 - 2.4. Harjutused treeningus
 - 2.5. Harjutusperiood- treeningperiood.
 - 2.5.1. Parima vastuvõtlikusperioodi tähtsus hooaja planeerimisel
 - 2.5.2. Teatud teemal põhinevad harjutusperioodid
 - 2.5.3. Tippvormi ehitamine ja planeerimine
 - 2.6. Perspektiivplaani planeerimine- koostamine
 - 2.7. Tähelepanu nõudvad tegurid treeningu plaani koostamisel
 - 2.7.1. Immuunsüsteem
 - 2.7.2. Väsimusmehhanismid
 - 2.7.3. Asendav treeningulaan
3. Erialane kehaline treening.
 - 3.1. Vastupidavus
 - 3.1.1. Erialase vastupidavuse treenimine
 - 3.1.2. Vastupidavustreening erinevatel vanuseperioodidel
 - 3.2. Kiirus

3.2.1. Erialane kiirus ja erialased kiirusharjutused

3.2.2. Vanus ja kiirus

3.2.3. Suhteline maksimaalkiirus sooritustes

3.3. Jõud.

3.3.1. Jalgade jõutreening

3.3.2. Jalalihaste jõuharjutused

3.3.3. Käte jõuharjutused

3.3.4. Jõuharjutusi käte ja õlapiirkonna treenimiseks

3.3.5. Kere-, selja ja kõhulihaste jõutreening

3.3.6. Jõuharjutusi kõhu- ja seljalihaste treenimiseks

3.3.7. Jõuharjutuste planeerimine sportlasele

3.3.8. Jõutreeningu perioodid treeninguaasta lõikes

3.4. Testimine

3.4.1. Jõu testimine

3.4.2. Maksimaaljõu testimine

3.4.3. Plahvatusliku jõu testimine

3.4.4. Lihasvastupidavuse ja kiirusliku vastupidavuse testimine

3.4.5. Kiirusjõu testimine

3.4.6. Liikuvustest

4. Sportlikud eluviisid ja toit

4.1. Hügieen

4.2. Unevajadus ja ajavahega kohanemine

4.3. Toitumine

4.3.1. Võitluspäeva toit

4.3.2. Taastav vahepala

4.3.3. Vitamiinid ja mineraalid

4.3.4. Toidulisandid

4.3.5. Sport, toit ja vastupanuvõime

4.3.6. Kõhuvaevused spordis

4.2. Vedeliku tarbimine

5. Sulgpallipärased vigastused ja nendest hoidumine

- 5.1. Seljavigastused ja nendest hoidumine
- 5.2. Õlavalud ja nendest hoidumine
- 5.3. Põlvevalud ja nendest hoidumine
- 5.4. Pöiavigastused
- 5.5. Lihaste eest hoolitsemine ja vigastuste ennetamine

6. Treenimine- õpetamine

- 6.1. Õppimisviis
- 6.2. Rühmadünaamika
- 6.3. Iseteadlikkuse arendamine
- 6.4. Motivatsiooniõhkkonna loomine
- 6.5. Tagasiside
- 6.6. Oma mina juhtimine
- 6.7. Ettemängimistehnika arendamine
- 6.8. Mängu (võistlusmängu) juhendamine

7. Tehnika treenimine- õpetamine

- 7.1. Mängija tehnika treenimine
- 7.2. Õppimise etapid

8. Taktika treenimine

- 8.1. Taktika loomine kohtumise tarbeks
- 8.2. Mängust arusaamine ja selle treenimine
- 8.3. Vastase taktika hindamine
- 8.4. Meesüksikmäng
- 8.5. Naisüksikmäng
- 8.6. Paarismängud
 - 8.6.1 Naispaarismäng
 - 8.6.2 Meespaarismäng
 - 8.6.3. Segapaarismäng
- 8.7. Mängud taktikaliste ülesannetega

9. Spordipsühholoogia kompetentsid

- 9.1. Võistlusteks valmistumine
- 9.2. Kujutus, ettekujutus

9.3. Sisemine kahekõne ja piiride ületamine

9.4. Lõdvestumine, keskendumine, keskendumise suurendamine ja „voolav seisund“

9.4.1. Ideomotoorne treening

9.4.2. „Voolav seisund“

9.4.3. Ebaõnnestumise väljaelamine

10. Küsimustega treenimine

11. Väljakutestid

12. Löögitäpsustestid

Praktiline osa:

1. Jalgade töö
2. Löögid
 - 2.1. Väljaku eesmine osa
 - 2.2. Keskväljak
 - 2.3. Väljaku tagaos
3. Erialased harjutused
4. Treenerite õpetamisoskus, tunnid, kodused tööd