

## **PGA golfijuhendajate kursuse õppekava**

Golfijuhendaja – esimene samm golfitreeneriks pürgimisel ja abitreeneri EKR-3 taseme taotlemiseks.

Maht: 22 tundi

Juhendaja on varem läbinud *green card*i (GC) kursuse, tal on baasteadmised ja oskused osalemaks klubilises tegevuses, ta on abiks lastevanematele ja toimkondade liikmetele.

### **Õppemetoodika:**

- Loeng (L)
- Teooria (T)
- Praktiline tegevus (P)
- Seminar (S)

### **Teemad:**

#### **Golfi kui harrastuse tutvustus 1 h (L)**

- Tervislik liikumine ja iseendale abiks olemine
- Kasvatav
- Golf kui päästerõngas
- Golfiharrastus olenemata vanusest

#### **Ohutus golfis 1 h (S)**

- Ohutus harjutusväljakul ehk *range*'il
- Ohutus demoüritustel
- Ohtlikud olukorrad golfiväljakul

#### **Golfi roll ühiskonnas 1 h (L + S)**

- Eluiga
- Käitumiskultuur
- Eetilised tõekspidamised

#### **Koolitussüsteem Eestis ja rahvusvaheliselt 1 h (L + S)**

- EGL – amatöörgolf
- PGA – professionaalne golf; *pro*-õpetajad, *pro*-mängijad
- Koolitus PGA süsteemis, EOK juhendajad ja treenerid

#### **Kes on juhendaja? 1 h (L + S)**

- Innustaja
- Kannustaja
- Inspireerija

- Turvalisuse looja
- Inimene, kes õpetab aru saama

### **Juhendaja klubis 1 h (L + S)**

- Juhendamispõhimõtted
- Vanusegrupid
- *Caddie* tegevus võistlustel
- Abiks olemine golfiharrastuse laienemisele klubis
- Põhitähelepanu lastele ja noortele

### **Mida ei ole laste puhul võimalik kontrollida? 1 h (L + S)**

- Tundeid
- Sisemist motivatsiooni
- Seda, kuhu laps osutab tähelepanu

### **Liikumissoovitused lastele, noortele, täiskasvanutele 1 h (L + S)**

- Piisav liikumine
- Venitusharjutuste roll vastavalt kasvueale ja vanusele
- Pallimängude roll

### **Mittesoovitavate tegevustega liialdamine laste puhul 1 h (L + S)**

- Internet, elektroonilised seadmed ja mängud, TV
- Arengut pärssiv tegevus
- Täiskasvanu eeskuju roll

### **Liikumise erinevus 1 h (S)**

- Fitnessipallide kasutamine
- Hüpetega seonduvad mängud
- Jalgsi poodi, sõbra juurde
- Mõõduvõtmine üksteisega
- Jalgratta tähtsus
- Igasugused pallimängud
- Kuidas ja millal saaks perekond koos liikuda?

### **Edasiviiv treening, harrastus 1 h (L + S)**

- Kuidas teha nii, et oleks tore ja lõbus?
- Kuidas otsustada, mida millalgi treenida?
- Mille järgi otsustada, et eesmärk on saavutatud?
- Kuidas toimida/treenida, kui grupis on pinget?
- Kuidas kindlustada usku endasse?
- Kuidas muuta harjutamine mänguliseks?

### **Noorte areng vastavalt kasvuauele 1 h (L + S)**

- Rõhk mängulisusele
- Jõusaali osatähtsus
- Perekonna ja sõpruskonna roll

### **Täiskasvanute tegevus 1 h (L + S)**

- Midagi sellest kõigest, mis oleks pidanud olema nooruses, ei ole
- Algõpe, eriti tähtis roll golfis täiskasvanutele
- Võimetele mittevastavad eesmärgid

### **Juhendaja oskus kuulata, tegevust suunata 1 h (S)**

- Kuulmine

- Kuulamine
- Keskendumine

### **Mida saab kontrollida? 1 h (L + S + P)**

- Tagasisidet
- Sõnatut informatsiooni
- Seisukohta
- Seda, millistele asjadele tähelepanu keskendub
- Esitatud küsimuse iseloomu

### **Mida ei saa kontrollida? 1 h (L + S + P)**

- Lapse tundeid
- Lapse sooritust
- Lapse sisemist motivatsiooni
- Taseme saavutamise tahet
- Seda, millele lapse tähelepanu keskendub
- Lapse antavaid vastuseid

### **Mida võib pere juunior golfi harrastades kontrollida? 1 h (S + P)**

- Löögile eelnevaid rutiine
- Löögiasendit
- Löögiks liituvaid otsuseid
- Seisukohta
- Reaktsiooni löögiks
- Harjutusliigutuse rutiine
- Suuna valikut
- Hoiet
- Eesmärgi asetust

### **Mida ei saa pere juunior kontrollida? 1 h (S + P)**

- Vanemate käitumist
- Grupi ülejäänud liikmeid
- Tulemust
- Palli hüppamist ja seda, kuidas pall on väljakul
- Ilma

- Seda, mida teised temast arvavad
- Väljaku olukorda
- Lõpptulemust

### **Noored, kes harrastavad golfi eesmärgikindlalt, ütlevad, et armastavad golfi 1 h (S + P)**

- Mida ütlesid halva tulemuse peale?
- Kas oli midagi positiivset?
- Mida said sellest õppida?
- Mida teed järgmisel korral?
- Kuidas selgitada halva mängu põhjuseid?
- Unelmad ja nende täitmise viisid

### **Soovitused eri vanuses noorte golfiharrastuse läbiviimiseks lisaks vanuserühmade moodustamisele 1 h (L + S)**

- Eelkooliealised
- 8–9aastased
- 10–12aastased

### **Olulised tehnilised nüansid 3 h**

Täiendatud 2018. aasta oktoobris.

Rein Auväart  
PGA *pro*