

Golfitreenerite tasemekoolituse õppekava

Golfi abitreener, treeneri III tase

Maht: 34 tundi (h)

Eeldus:

PGA golfijuhendajate kursuse õppekava eelnev läbimine.

Eesmärk:

Golfiharrastuse juhendaja-abitreener ja aktiiv saavad koolituse abil üldised teadmised golfist, võimalused arendada oma juhendamisoskusi üksikisiku ja rühma tasandil; samuti teadmised golfikeppidest, üldisest äritegevusest, rahvusvahelisest PGA struktuurist, golfi ajaloo, terminoloogiast, karjääri ülesehitusest.

Nad õpivad tundma golfi treenimise põhieesmärke ja seda, kuidas mängureegleid kasutada, ning saavad aru positiivsest hoiakust ja tagasiside saamise tähtsusest. Kursus annab teadmisi klubi tegevusest laiale liikmete arvule, üksikute valdkondade juhtidele, töötajaskonnale, kaptenitele ja golfi harrastavate noorte vanematele.

Õppemetoodika:

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

Teemad:

Golfi kui harrastuse tutvustus 4 h (L + S)

- Golfi ajalugu
- Mis on golf, miks on golf?
- Miks harrastada golfi?
- Golfiterminoloogia
- Juhendamise ettevalmistus, motivatsioon
- Golfi harrastamise võimalused Eestis

Golfi harrastamise ohutus 6 h (L + S)

- Golfimäng
- Ohutus õpetamisel ja treeninguprotsessis
- Golfikepid

- Golfikeppide kasutamise põhimõtted
- Ohutus harjutusväljakul
- Ohutus mänguväljakul
- Ohtude jaotus mänguväljakul, väljaspool väljakut ehk *range*'il
- Riskide hindamine, analüüs üksikharrastajal ja grupis
- Varustuse valik
- Ajafaktori olulisus ja selle arvestamine, mängides üheksat või 18 rada

Rühmaharjutuste psühholoogia ja ohutuse tagamine 5 h (S + P)

- Distsipliini tagamine rühmatreeningutel
- Rühmatreeningute eesmärk ning selle täitmine rühmas ja individuaalselt
- Ohtlike olukordade lahendamine
- Video

Pedagoogika õpetamise alused 3 h (L + S)

- Eri sihtgrupid (lapsed, täiskasvanud, erivajadustega mängijad)
- Õpetamine harjutusväljaku keskkonnas
- Õpetamismeetodid (millises vanuses ja mida õpetada?)

Treeningtunni ülesehitus 6 h (L + P)

- Abitreeneri roll PGA *pro* treeningu ettevalmistamisel ja läbiviimisel
- Treeningu eesmärgid eri löökide puhul, kestust
- Ettevalmistus ja treeningu lõpetamine
- Soojendus, venitused, jõud, vastupidavus, koordineatsioon
- Taastumine ja vigastuste vältimine

Golfitehnikate õpetus 6 h (L + S + P)

- Rüht, raskuskese ja tasakaal
- Kehaasendid eri löökidel
- Jalgade töö
- Liigutuste dünaamika (dünaamilisest liigutusest tekib jõud)
- Motoorikatreening ja liigutuse alustamise tähtsus
- Videoanalüüs
- Keha tasakaalu saavutamise võtted
- Puhkamine, lõdvestav treening harjutusväljakul
- Liigutuste (*swing*'i) visualiseerimine

Iseseisva mänguplaani koostamine 4 h (S + P)

- Raja lõikudeks jagamine ja läbitöötamine
- Mänguplaanimetoodika omandamine ja praktiseerimine

- Hinnangu andmise kriteeriumid

Soovituslik kirjandus:

- „Võimlemine”; 2012; EOK, Eesti Võimlemisliit
- „Kehalise kasvatuses mängud ja harjutused”; 2012–2014; Pille Juus, Kai Randrüüt
- „Venitusharjutuste anatoomia”; 2012; Craig Ramsay, Jerry Mitchell
- „Parempaa golfia”, 2005, Päivi Frantsi
- „EGA handicap system”, 2012, Malcolm Gourd
- „Golf lessons”, 1968, Lorraine Luch
- „Venitusharjutused”, 2010, OÜ Kipka