

Golfi nooremtreener, treeneri IV tase

Maht: 50 tundi (h)

Eesmärk:

Golfi nooremtreeneril on sportlase arendamiseks vajalikud erialased teadmised. Sissejuhatus golfi õpetamisse, reeglid, etikett. Noorte treenimine ja golfiklubisisesed toimingud.

Õppemetoodika:

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

Teemad:

Füsioloogia 8 h (L + T + S)

- Golfi juhend juunioridele ja täiskasvanutele
- Tehnilised teadmised golfist (eel-*swing*'i alustõed)
- Üldised õpetamisoskused golfis
- Sporditeadus ja selle rakendamine golfis
- Juunioride füüsiline treening eri vanusegruppides
- Energia tootmise protsessid, taastumine, ülekoormus
- Soo-, vanuse- ja kogemustepõhised erinevused

Golfitehnilised teadmised 8 h (T + P)

- Golfiterminoloogia tegurid
- Põhitähelepanu eesmärgil, hoie, joondumine (suund), palli asukoht, asend, tasakaal
- Keha ja meelega teadlikkus ning mootorika (asendid, liikumine)
- Visualiseerimine ja õppemeetodid lähtuvalt radade suundadest ja löögiasendi varieerimisest
- Pallilennu seadus ja golfiterminoloogia

Treeningu planeerimine, juhtimine ja läbiviimine 8 h (T + P)

- Individuaalne lähenemine
- Treeningumetoodika
- Õpilase jaoks füüsilise treeningu programmi koostamine ja arendamine

- Muud golfimängu toetavad spordialad
- Golfi toetus teistele spordialadele
- Golfimängu ja golfilöögi psühholoogia

Golfiklubi funktsioon 2 h (L)

- Oma golfiklubi esitlus
- Klubi ideoloogia ja väärtused
- Golfiklubi tegevuste arendamine
- Väljaku hindamine ja tunnustamine klubi tasandil
- Etikett ja reeglid tegevuseks ja harjutusteks

Võistlemine 2 h (L)

- Võistlusjuhend, regulatsioonid
- Strateegia ja taktika
- Eri võistlus-HCPd
- Isiklik areng ja arengu suunamine

Reeglid ja etikett 7 h (S + P)

- Väljaku hindamine klubi tasandil
- Etikett ja reeglid juunioride tegevuseks ja harjutusteks
- Personaalse arengu määratlemine igas olukorras

Juhendaja golfikoolituse läbiviimise ettevalmistus 15 h (L + S + P)

- Õppematerjalide ja kirjanduse läbitöötamine
- Juhendamise metoodikateoreetilisest ja praktilisest aspektist
- Hindamiskriteeriumid: grupiülesande lahendamine; praktika; juhendaja, mentori tegevus kuuel rajal

Soovituslik kirjandus:

- „*Golf lessons*”, 1968, Lorraine Luch
- „*Kolme kentää*”, 1964–2008, Eero Niku
- „*Sportlase ettevalmistus*”, 2007, Jaan Loko
- „*Go golf*”, 2006, Cavin Newsham