

SPORTKEEGLI TREENERITE ÕPPEKAVA

TASE EKR 3 - algõpetuse ja harrastustegevuse treener Maht 30 tundi

Eesmärgid:

- Treener tunneb sportkeegli mängureegleid, mängu olemust ja iseloomu.
- Treener on võimeline sportkeegli algteadmisi suuliselt ja näitlikult edastama oma õpilastele.
- Treener oskab kindlustada õpilaste ohutuse nii treeningutel kui võistlustel.
- Treener oskab algajatele võistlusi korraldada.

EKR 3 taseme treeneri koolituse õppekava sisu

Teooria

- Mis on sportkeegel?
- Keeglimängu ajalugu ja areng
- Sportkeegli algtõed, mängu olemus ja iseloom
- Sportkeegli etikett
- Sportkeegli varustus
- Tähtsamad mängureeglid
- Võistlusformaadid, võistkondlikud ja individuaalsed

8 tundi

Õpetamine/treenimine

- Mida vajame treeningul
- Treeningu elemendid
 1. Soojendus
 2. Liikumistehnika etapid
 3. Liikumis- ja visketechnika õpetamine
 4. Treeningrühma juhtimine
- Turvalisus treeningul

7 tundi

Praktika

- Soojendus
- Visketechnika õpetamine
 1. Lähteasend ja hoiak
 2. Liikumise sissejuhatus
 3. Liikumine
 4. Pendeldus
 5. Kuuli veeremapane
 6. Pendelduse lõpetamine

7. Liikumise lõpetamine

- Viskeharjutuste läbiviimine
- Viskeharjutused klassika visetel
- Viskeharjutused süsteemi visetel
- Teiste õpilaste visete analüüs
- Treeningute ja võistluste analüüs
- Sportkeegli etiketi tutvustamine läbi mängimise

15 tundi

TASE EKR 4 - noorte ja täiskasvanute amatöörspordlaste treener **Maht 50 tundi**

Eesmärgid:

- Treener on võimeline planeerima ja läbi viima treeningtööd noorte rühmadega võistlusspordi eesmärgil.
- Treener on võimeline juhendama võistlustel nii noorte-, kui ka täiskasvanute amatöörvõistkondi.
- Treener tunneb sportkeegli tehnika ja taktika õpetamise metoodikat ja oskab näha õpetamise käigus õpilase poolt tehtud vigu ja treeningtöö käigus need ka parandada.

EKR 4 taseme treeneri koolituse õppekava sisu

Teooria

- 9 kurika keegli struktuur: classic, schere, bohle
- Rahvusvahelised organisatsioonid World Bowling; WNBA; NBC
- Tähtsamad võistlused maailmas ja Eestis
- Sportkeegli hetkeseis maailmas, Euroopas ja Eestis
- Mängu lugemine (meeskonna mäng)
- Mängu analüüs
- Võistkonna kommunikatsioon
- Kapteni roll võistkonnas
- Mängu algne strateegia

25 tundi

Praktika

- Visketehnikat arendavad harjutused
- Visketehnika harjutused edasijõudnutele
- Võistkonna kommunikatsioon
 1. kommunikatsiooni alused
 2. kommunikatsioon võistlusolukorras
 3. kapteni ja meeskonna vaheline kommunikatsioon
- Strateegia õpetus reaalses mänguolukorras

25 tundi

TASE EKR 5 - tipptulemustele orienteeritud noorte ja täiskasvanud sportlaste treener

Maht 70 tundi

Eesmärgid:

- Treener on omandanud täiendavaid erialaseid teadmisi ja oskusi tasemel, mille põhjal ta on võimeline juhendama nii Eesti noorte-, kui ka täiskasvanute meistrivõistlustel osalevaid võistkondi.
- Treener oskab planeerida õppe-treeningu protsessi ja pidada selle üle ka vastavat arvestust.

Teooria

- Mängulugemine
- Strateegia edasijõudnutele
 1. Võistkondade grupeerimine
 2. Esimesed vahetused
 3. Keskmised vahetused
 4. Viimased vahetused
 5. "Inimfaktor" strateegia valikul
- Võistkonna hooaja planeerimine
 1. Ettevalmistusperiood
 2. Hooaeg
 3. Tiitlivõistlused
- Mängustiili arendamine
- Statistika kasutamine abinõuna
- Vaimne vorm ja spordipsühholoogia
- Mänguvahendite erinevused
- Mänguks valmistumine
- Võistlustaktika

30 tundi

Praktika

- Juhendamine
- Individuaalne juhendamine
- Aeroobne treening
- Anaeroobne treening
- Painduvuse treenimine
- Jõutreening sportkeegli jaoks
- Mänguks valmistumine
- Kurikate ja kuulide võrdlus
- Mängu harjutused

40 tundi