

BOWLINGUTREENERITE ÕPPEKAVA

TASE EKR 3 - algõpetuse ja harrastustegevuse treener Maht 30 tundi

Eesmärgid:

Treener tunneb bowlingu mängureegleid, mängu olemust ja iseloomu.

Treener on võimeline bowlingu 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 bowling?

Bowlingu ajalugu ja areng

Bowlingu algtõed, mängu olemus ja iseloom

Bowlingu etikett

Bowlingu varustus

Bowlingu mängureeglid

Punktiarvestus

Kokku 6 tundi

Õpetamine/treenimine

Mida vajame treeningul

Treeningu elemendid

- Soojendus
- Visketehnika
- Rajaolude hindamine
- Palli käitumine rajal
- Treeningrühma juhtimine
- Turvalisus treeningul

Kokku 7 tundi

Praktika

Soojendus

Bowlingu etiketi tutvustamine praktikas

Visketehnika õpetamine

- algasend
- liikumine/sammud
- palli vabastamine/saatmine rajale

Sihtimine

- märgid rajal
- süsteem 3-6-9

- süsteem 2-4-6

Rajaolud

- radade õlitamine
- õlitusprofiilid (põhimõtted)
- rajaolude „lugemine“

Bowlingu varustus

- riietus
- pallid
- kingad
- muud abivahendid
- varustuse (pallide) hooldus

Kokku 17 tundi

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

Eesmärk:

Treener on võimeline planeerima ja läbi viima treeningtööd noorte rühmadega võistlusspordi eesmärgil.

Treener tunneb ja on võimeline õpetama ja analüüsima bowlingus kasutatavaid põhi- ja spetsiifilisi tehnikavõtteid.

Treener on võimeline juhendama sportlasi võistlustel ning teostama võistlusjärgset analüüsi.

Treener tunneb noorsportlaste arenguspetsiifikat ning oskab vastavalt planeerida ja organiseerida treeningtööd.

Treener tunneb bowlingu tehnika ja taktika õpetamise metoodikat, oskab näha õpilaste vigu ning leida harjutusvara nende kõrvaldamiseks

EKR 4 taseme treeneri koolituse õppekava sisu

Teooria

Bowlingu struktuur Eestis, Euroopas, maailmas

Tähtsamad võistlused Eestis, Euroopas, maailmas

Bowlingu rahvusvahelised ja Eesti võistlusmäärused

Bowlingu tehnilised vahendid (rajad, kurikad, kurikaseadmise masinad, infomonitorid, pedestaalid, õlimasinad)

Bowlingu visketehnika

- algasend
- liikumine/sammud
- pendel
- liikumissuund
- sihtimine/märgid rajal
- palli liikumise trajektoori
- palli vabastamine/rajale saatmine
- lõppasend

Palli liikumine rajal

- võtted palli pöörlema panemiseks
- faasid: libisemine, pööre, rullimine
- pöördepunkt (breikpoint)

Tehnikavigade mõju palli liikumisele

Rajaolude hindamine ja keskkonna muutuste mõju palli liikumisele

Kurikate liikumine/kukkumine sõltuvalt palli tabamusest

Treeningtingimused ja treeningu abivahendid

Sportlase erialase treeningu kavandamine

Võistluste kavandamine ja läbiviimine

Võistlustegevuse planeerimine ja ettevalmistamine.

Noorsportlaste arenguspetsiifika, erisuste arvestamine võrreldes täiskasvanute treenimisega

Testid sportlase arengu ja taseme hindamiseks.

Kokku 24 tundi

Praktika

Bowlingu visketehnika komponentide harjutamine rajal

- algasend,
- liikumine/sammud,
- pendel,
- palli vabastamine/rajale saatmine,
- lõppasend

eraldi ning ühekoos.

Nelja, viie või enama sammuga viske tehnika.

Palli liikumise kiiruse muutmine pendli kõrguse, sammude pikkuse ja kiiruse muutmisega

Kahe käega vise (erisused)

Mänguliin - palli liikumise trajektoori leidmine ja harjutamine sõltuvalt rajaoludest (erinevast õlituse profiilist)

Mänguliini muutmine

Tehnikavigade leidmine ning nende mõju analüüs

Kokku 26 tundi

TASE EKR 5 - tipptulemustele orienteeritud noorte ja täiskasvanud sportlaste treener

Maht 70 tundi

Eesmärk:

Treener valdab kaasaegseid teadmisi maailma tippbowlingu tehnikast
Treener tunneb bowlingu energeetilist, füsioloogilist ja biomehaanilist struktuuri ning oskab neid arvestada treeningtöö planeerimisel ning juhtimisel.
Treener on võimeline juhtima ja korraldama treeningtööd noortele sportlastele arvestades ealisi ja soolisi iseärasusi.
Treener on võimeline planeerima pikaajalist bowlingualast treeningtööd
Treener oskab planeerida õppe-treeningu protsessi ja pidada selle üle arvestust.

Teooria

Sportlase treeningtegevuse pikemaajaline plaanimine

Sportlase võimalikke treeningviise võrdlev analüüs

Tehnika täiustamine

- kaasaegsed suunad visketechnikas
- tehniline mitmekülgsus ja universaalsus
- tehnikavigade põhjuste analüüs, kindlakstegemine ja likvideerimine

Videotreeningud, visketechnika analüüs video põhjal, abivahendite kasutamine

Harjutamismetoodika

Uusimad pallid, nende omadused, ehitus ja pinnamaterjalid

Pallide erinev puurimine ja selle mõju palli omadustele

Treeningtund – temaatiline, kompleksne treening

Sportlase füüsiline ettevalmistus, selle vajalik tase bowlingus

Psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutes ja võistlustel

Võistluste kavandamine ja läbiviimine

Võistkondlikud võistlusvormid

Sportlaste komplekteerimine võistkondadesse, erinevate sportlaste roll ja asetus võistkonna koosseisus

Doping/antidoping

Testid sportlase arengu ja taseme hindamiseks

Kokku 30 tundi

Praktika

Palli trajektoor/liikumine rajal erinevate õliprofiilide korral

Erinevate pallide trajektoor/liikumine rajal ühe õliprofiili korral

Palli kiiruse, pöörlemiskiiruse, pöörlemisnurka, pöörlemissuuna muutmine, selle mõju palli trajektoorige

Palli valik sõltuvalt õliprofiilist, palli pinnamaterjalist, sportlase tehnilistest oskustest ja muudest teguritest

Raja "lahtimängimine" raskete/keeruliste õliprofiilide korral.

Harjutused viske elementide (liikumisrütm/sammud, pendel, palli lähetamine rajale, lõppasend) omandamiseks ning täiustamiseks

Harjutused koordinaatsiooni ja üldfüüsilise taseme parandamiseks

Sportlase visuaalne jälgimine ja tegevuse analüüs treening- ja võistlusprotsessis, juhendamine

Kokku 40 tundi