

Golfitreenerite tasemekoolituse õppekava

Abitreener golfis, treeneri III tase maht 34 tundi (h)

Eesmärk:

Golfiharrastuse juhendaja- abitreener ja aktiiv saavad koolituse abil üldised teadmised golfist, võimalused arendada oma juhendamise oskusi üksikisiku ning rühma tasandil. Teadmised golfikeppidest, üldisest äritegevusest, rahvusvahelisest PGA struktuurist, golfi ajaloo, terminoloogiast, karjääri ülesehitusest. Saavad tundma golfi treenimise põhieesmärke ja kuidas mängureegleid kasutada. Saavad aru positiivsest hoiakust ja tagasiside saamise tähtsusest. Kursus annab teadmisi klubitegevusest 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 4h (L+S)

- golfi ajalugu
- mis on golf, miks on golf
- miks harrastada golfi
- golfi terminoloogia
- juhendamise ettevalmistud, motivatsioon
- golfiharrastuse võimalused Eestis

Golfiharrastuse ohutus 6h (L+S)

- golfimäng
- ohutus õpetamisel ja treeningprotsessil
- golfikepid
- golfikeppide kasutamise põhimõtted
- ohutus harjutusväljakul
- ohutus mänguväljakul

- ohtude jaotus mänguväljakul, väljaspool väljakut e rangel
- riskide hindamine, analüüs üksikharrastajal ja grupis
- varustuse valik
- ajafaktori olulisus ja arvestamine mängides 9 või 18 rada

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

- rühmatreeningute distsipliini tagamine
- rühmatreeningute eesmärk ja selle täitmine rühmas ja individuaalselt
- ohtlike olukordade lahendamine
- video

Pedagoogika õpetamise alused 3h (L+S)

- erinevad sihtgrupid (lapsed, täiskasvanud, erivajadused)
- õpetamine harjutusväljaku keskkonnas
- õpetamise meetodid (millises vanuses ja mida)

Treeningtunni ülesehitus 6h (L+P)

- abitreeneri roll PGA Pro treeningu ettevalmistamisel ja läbiviimisel
- treeningu eesmärgid erinevate löökide puhul, kestvus
- ettevalmistus ja treeningu lõpetamine
- soojendus, venitused, jõud, vastupidavus, koordinatsioon
- taastumine ja vigastuste vältimine

Golfitehnikate õpetus 6h (L+S+P)

- rüht, raskuskese ja tasakaal
- kehaasendid erinevatel löökidel
- jalgade töö
- liigutuste dünaamika (dün. liigutusest tekib jõud)
- mootorika treening ja liigutuse alustamise tähtsus
- videoanalüüs
- keha tasakaalu saavutamise võtted
- puhkamine, lõdvestav treening harjutusväljakul
- liigutuste (swingi) visualiseerimine

Iseseisva mänguplaani koostamine 4h (S+P)

- raja lõikudeks jagamine ja läbitöötamine
- mänguplaani metoodika omandamine ja praktiseerimine
- hinnangu andmise kriteeriumid

Soovituslik kirjandus:

- *“Võimlemine”, EOK, Eesti Võimlemisliit 2012*
- *“Kehalise kasvatuse 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” Kipka 2010, OÜ Kipka*

Nooremtreener golfis, treeneri IV tase maht 50 tundi (h)

Eesmärk:

Nooremtreener golfis omab sportlase arendamiseks vajalikke erialaseid teadmisi. Sissejuhatus golfi õpetamisse, reeglid, etikett. Noorte treenimine ja golfiklubi sisesed toimingud.

Õppemetoodika:

- loeng (L)
- teooria (T)
- praktiline tegevus Ⓟ
- Seminar (S)

Teemad:

Füsioloogia 8h (L+T+S)

- golfi juhend juunioridele ja täiskasvanutele
- tehnilised teadmised golfist (eelswingi alustõed)
- üldised õpetamise oskused golfis
- sporditeadus ja selle rakendamine golfis
- juunioride füüsiline treening erinevates vanusegruppides
- energia tootmise protsessid, taastumine, ülekoormus
- soo-, vanuse-, ja kogemustepõhised erinevused

Golfi tehnilised teadmised 8h (T+P)

- golfiterminoloogia tegurid
- fookus eesmärgil, gripp, 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 golfi terminoloogiast

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

- individuaalne lähenemine
- treeningmetoodika
- õpilase jaoks füüsilise treeningu programmi koostamine ja arendamine
- golfimängu toetavad teised spordialad
- golfi toetus teistele spordialadele
- golfimängu ja golfilöögi psühholoogia

Golfiklubi funktsioon 2h (L)

- oma golfiklubi esitlus
- klubi ideoloogia ja väärtused
- golfiklubi tegevuste arendamine
- klubi tasandil väljaku hindamine ja tunnustamine
- etikett ja reeglid tegevuseks ning harjutusteks

Võistlemine 2h (L)

- võistlusjuhend, regulatsioonid
- strateegia ja taktika
- erinevad võistluse HCPd
- isiklik areng ja arengu suunamine

Reeglid ja etikett 7h (S+P)

- klubi tasandil väljaku hindamine
- etikett ja reeglid juunioride tegevuseks ja harjutusteks
- personaalse arengu määratlemine igas olukorras

Juhendaja golfis koolituse läbiviimise ettevalmistus 15h (L+S+P)

- õppematerjalide ja kirjanduse läbitöötamine
- juhendamise meetodikateoreetilisest ja praktilisest aspektist
- hindamise kriteeriumid: grupiülesande lahendamine; praktika; juhendaja, mentori tegevus 6-el rajal

Soovituslik kirjandus:

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

Treener golfis, treeneri V tase maht 80 tundi (h)

Eesmärk:

Arendada teadmisi kuidas õpetada algajaid, tõsta entusiasmi golfikirjanduse ja PGA poolt koostatud koolitusprogrammide suunas, et jõuda PGA Pro tasemele. Osata selgitada golfiharrastuse mõjust inimese kehalisele arengule.

Õppemetoodika:

- loeng (L)
- teooria (T)
- praktiline tegevus (P)
- seminar (S)

Teemad:

EGA võistlusmäärused ja osalemine erinevate kategooriatega võistlustel 6h (L)

- regulatsioonid, astmed PGA koolituses
- litsentsid, koostöö EGLi ja EPGAga
- EPGA võistluste süsteem golfis
- organisatoorsed aspektid võistlustele minekul (sportlane, treener)

Treeningu aastaringne ja mitmeaastane planeerimine 6h (L+S)

- tsükliline lähenemine ja talvine treening
- individuaalne plaan
- eesmärkide seadmine ja nende täitmise analüüsimine

Õppimise ja õpetamise oskused 20h (L+S+P)

- õpetamise vormid
- õpetamise meetodid
- mootorika kontroll ja õppimine
- õppimise meetodid
- treeningkavadesse dünaamiliste muutuste tegemine

Golfi tehnilised teadmised 6h (L+S+P)

- pallilennu seadused
- jõud mis mõjutavad golfiswingi
- swingi tegurid
- swingi mehhaanika
- puttamine
- lähimäng
- abivahendid golfi õpetamisel
- videoanalüüs

Meditsiinilised ja füsioloogilised aspektid, nende rakendamine treeningprotsessis ja võistlustel 4h (L+S)

- sportlase toitumise alused golfis
- toidulisandid ja nende kasutamine
- doping
- tippvormi ajastamine
- vigastuste teke ja ületreenimise probleemid

Spetsiifilised, pedagoogilised ja mentaalsed aspektid, nende rakendamine treeningprotsessis 6h (L+S+P)

- sportlase motiveerimine ja eesmärkide püstitamine pika ja võistlustiheda võistlushooaja jooksul
- liigutuse biomehhaaniline analüüs
- närvisüsteem
- motoorika õppimine ja kontroll

Praktiline treening 6h (T+P)

- iseseisev töö PGA Pro osalusel
- golfi õpetamise planeerimine ja selle rakendamine
- teemad ja mängu õpetamine golfiväljakul PGA Pro juhendamisel
- videoanalüüs

Abipersonali koosseis ja roll tulemuse saavutamisel 4h (L+S)

- kaastreenerid, massöör, arst
- abipersonali ülesanded, tegevuse ajastamine, juhtimine, koosseis

Treener, sportlane ja perekond 4h (L+S)

- erinevad rollid
- võimalikud väljakutsed
- kommunikatsiooni roll

Mäng - Golf 6h (L+S+P)

- golfitehnika areng 1800-2018
- green cardi süsteem ja selle täitmine
- algaja teekond oma keskkonda
- mentorlus

Esmaabi sertifikaat

Praktika - eesmärgid ja tegevus sõltuvalt klubide eesmärkidest

Võistluste organisaatorid 6h (L+P)

- ohutus
- vabatahtlikud, pealtvaatajad, abikohtunikud

- tingimused, võistlusjuhend
- võistluspaik
- meedia

Treeneri eneseareng 6h (S+P)

- enesetäiendamise meetodid (koolitused, kirjandus, videomaterjalid jne)
- mängupraktika
- tehnika arendamine

NB! Golfitreeneri koolituse areng jätkuvalt rahvusvaheliste PGA programmide alusel!

Soovituslik kirjandus:

- *“Mitä flow - kokemukset ovat?” 1991 Raimo Silkelä*
- *“Spordimeditsiini käsiraamat” Eesti Sporditeabe Sihtasutus*
- *“Golfiproffide saladused” 2010 David Charles*
- *“Golf basics” 2005 Graham McColl*
- *“Golfarin opas” 2004 Jussi Kaarenmaa*
- *“Go golf” DVD 2006 Gavin Newsham*
- *“Rethinking golf” 2001 Chuck Hogan*
- *“Sportlase ettevalmistus” 2007 Jaan Loko*
- *“Golf lessons” 1981 Lorraine Lush*

*Rein Auväart
PGA PRO
Kvalifikatsioon AA*

Oktoober 2018