

# EESTI DISCGOLFILIIT

## DISCGOLFITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

I TASE

Õppemaht: 30tundi  
Õppemeetodid: loengud ja praktilised tunnid

Õppekava eesmärk: kujundada treeneritel süsteemne ja laiapõhjaline teadmine mängijate algtasemel õpetamiseks, et ehitada mängijale korralik oskuste ja teadlikkuse tase, mis lubab edasi areneda.

Õppekava õpiväljundid: oskab viskeid biomehaaniliselt kirjeldada, kasutades discgolfis tunnustatud põhimõisteid - tunneb discgolfi kui spordiala kujunemist ja organisatsioonilist struktuuri maailmas ja Eestis - omab baasteadmisi discgolfitreeningu kavandamisest, vigastustest hoidumisest, füüsiliste oskuste arendamisest - on teadlik treeneri rollist õpilases väärtuste kujundamisel. Oskab planeerida ja läbi viia lihtsamaid võistluseid.

Teema	Lisateave	Loeng	Praktika
<b>2_1 Ülevaade discgolfi mängust</b>	<b>Sissejuhatus koolituse, discgolfi mängu eesmärk ja reeglid, Eesti asukoht maailma discgolfis, discgolf eliittasandil, treenerite koolitussüsteem Eestis,</b>	<b>2</b>	
Mis on „Discgolf“. Kellele on „Discgolf“ sobilik. Kus saab harrastada Discgolfi. Miks peaksid inimesed harrastama Discgolfi Discgolfi ajalugu Eesti Discgolfiliit ja Eesti discgolfielu korraldus	(PDGA – About – What is Discgolf) <a href="https://www.pdga.com/introduction">https://www.pdga.com/introduction</a> <a href="https://www.pdga.com/introduction">https://www.pdga.com/introduction</a> <a href="https://www.pdga.com/introduction">https://www.pdga.com/introduction</a> <a href="https://www.pdga.com/history">https://www.pdga.com/history</a> (EDGL – koostab materjali)		
<b>2_2 Discgolfi põhilised reeglid</b>	<b>põhilised viisakus ja käitumisreeglid discgolfis</b>	<b>1</b>	
<b>2_3 Treenimise printsiibid, treeneri profiil</b>	<b>discgolfitreeningu positiivsed mõjud, treeneri roll ja vastutus, erinevad treenimisviisid</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Treenimisprotsess: grupitreening, individuaal treening  Laste treenimine  Vanemaealiste treenimine	Treeningu planeerimine ja läbiviimine, treeningtöö hindamine ja eneseanalüüs  Laste küpsus erinevatel kasvuperioodidel, lapse kohanemine spordiga, emotsionaalsus, mängulisus, lõbusus, võistlusmomendi tekitamine.  Vanemaealiste erisused, vigastused, sisse õpitud väärlikumised		
<b>2_4 Discgolfi varustus</b>		<b>2</b>	
<i>Putter</i> ehk lähimaaketas <i>Midrange</i> ehk keskmaaketas <i>Driver</i> ehk kaugmaaketas Ketaste lennumomadused 4 sektori skaalas <i>Marker</i> ehk markeerimise ketas Rätik, jne.	Kuidas eristada, mida sellega põhiliselt tehakse Kuidas eristada, mida sellega põhiliselt tehakse Kuidas eristada, mida sellega põhiliselt tehakse Kiirus   hõljuvus   pööre   hajuvus Mida võib kasutada ja kuidas. Mis erinevaid abivahendeid veel discgolfis on.		
<b>2_5 Discgolfi rada/park</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
Discgolfi raja elemendid Soovituslikud rajatasemed	Viskeala, pargi kaart, raja kaart, korv, kohustuslik rajamärk <a href="https://www.pdga.com/course-development">https://www.pdga.com/course-development</a>		
<b>2_6 Liikumine discgolfis</b>	<b>Discgolfi liikumise põhjalused, Liikumine üleüldiselt punktist A punkti B, tasakaalu ülekanne, liikumine läbi viske, discgolfiasend/kõrgus.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>2_7 Discgolfi visketehnikad</b>		<b>2</b>	<b>6</b>
<i>Põhi visketehnikad:</i> <i>Putt</i> ehk korvivise Tagakäevise Eeskäe vise Oda – ülekäe visked Roller - veeretamine Lühike kokkuvõte biomehaanikast	Hoided, liikumine, elementaarne algõpetus (visete faasid) Hoided, liikumine, elementaarne algõpetus (visete faasid) Hoided, liikumine, elementaarne algõpetus (visete faasid) Hoided, liikumine, elementaarne algõpetus (visete faasid) Hoided, liikumine, elementaarne algõpetus (visete faasid)		
<b>2_8 Kordinatsioon ja tasakaal algõppes</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
Erinevad kordinatsiooni harjutused Ülakeha / alakeha			
<b>2_9 Discgolfi võistluse korraldamine</b>		<b>2</b>	<b>4</b>
Erinevad mängu formaadid Võistlusjuhendi koostamine Päevakava planeerimine Võistlusraja ettevalmistus			
	Tunnid KOKKU:	14	16

### Hindamine:

Valikvastustega test  
Mänguoskuse test 18 korvilise raja läbimine  
Tunni läbiviimine alustavale discgolfarile  
Nädalavõistluse planeerimine ja läbiviimine

Õppemaht: 50 tundi  
 Õppemeetodid: loengud ja praktilised tunnid

1. Õppekava eesmärk: anda süvendatud teadmisi treeningutest ja nende korraldamisest.  
 2. Õppetöö materjal:

Teema	Lisateave	Loeng	Praktika
<b>2.1 Visketehnika õpetamine ja analüüs</b>			
Putitehnika õpetamine ja analüüs	Erinevad tegurid, mida puttimise juures tuleb arvestada	3	3
Tagakäetehnika õpetamine ja analüüs	Erinevad tegurid, mida puttimise juures tuleb arvestada	3	3
Eeskäetehnika õpetamine ja analüüs	Erinevad tegurid, mida puttimise juures tuleb arvestada	3	3
<b>2.3 Jalgade tähtsus discgolfis</b>			
Visketehnika jalgadele		2	2
Jalgade positsiooni tähtsus viskesuunale		2	2
Liikumine viskealal		2	2
<b>2.4 Tasakaal ja selle tähtsus discgolfis</b>		2	2
Tasakaaluharjutused üldiselt			
Spetsiaalsed harjutused			
Abivahendid			
<b>2.5 Treeningute planeerimine</b>		5	
Hooaja plaan			
Kuu plaan			
Nädala plaan			
Treeningute osad			
<b>2.6 Mentaalne discgolf</b>		4	2
Discgolfi iseloomustavad psühholoogilised tegurid			
Motivatsioon			
Keskendumine			
Emotsionaalne kontroll			
Vaimne sooritus võistlustel			
Praktilised rakendused			
<b>2.7 Võistlussport</b>		3	
Mängija ettevalmistus võistlusspordiks			
Turniiridel osalemine			
Võistlusmäärused			
Võistlussüsteemid			
PDGA C kategooria võistluse korraldamise alused.			
<b>2.9 Suhtlemine lastevanematega</b>		2	
Üldine lähenemine			
Mis võib tekitada probleeme			
Lastevanematega kohtumiste organiseerimine			
Nõuandeid teener-mängija-lapsevanem			
	Tunnid KOKKU:	31	19

**Hindamine:**

- Valikvastustega test  
 Mänguoskuse test  
 Tunni läbiviimine discgolfi harrastajatega  
 PDGA C kategooria võistluse planeerimine ja läbiviimine.

Õppemaht: 70 tundi  
 Õppemeetodid: loengud, seminaarid ja praktilised tunnid

1. Õppekava eesmärk: anda süvendatud teadmisi treeningutest ja nende korraldamisest.  
 2. Õppetöö materjal:

Teema	Lisateave	Loeng	Praktika
<b>2_1 Treeneri osa võistlussportlase arengus</b>		2	
Treeneri roll Kõnelemine Kuulamine Probleemide käsitlemine, kriitika edastamine Suhtlemine mängijaga erinevates situatsioonides Enesearendamine			
<b>2_2 Visketehnika ja praktilised harjutused edasijõudnule</b>		8	8
Põhivisked edasijõudnule Spetsiaalvisked edasijõudnule Praktilised harjutused tehnika edasiarendamiseks	Lähenedamine, kiirus viskes		
<b>2_3 Strateegia ja taktika võistlussportlasele</b>		8	8
Võistlusraja lugemine Mänguplaani koostamine Ettevalmistuse analüüs Taktikaline treenimine			
<b>2_4 Võistlusmängija vaimne treening</b>		6	4
Sissejuhatus - Discsport on 95% mentaalne Keskendumine - nõuanded Käitumine ringil. Erinevad nõuanded Emotsionaalse kontrolli parandamine Vaimne sooritus võistlusmängus			
<b>2_5 Võistlusmängija füüsiline ettevalmistus</b>		3	3
Füüsilise ettevalmistuse tähtsus Treenimise põhisuunad Ealiste iseärasuste arvestamine pikaajalises füüsilises arengus Soojendus ja treeningjärgsed harjutused			
<b>2_6 Discgolfi õpetuse erinevad etapid ja mängijate analüüs.</b>	<b>Treeningute planeerimine</b>	4	
Discgolfi mängija pikaajalise tuleviku planeerimine Arenguetapid discgolfis, tutvustus, üldine õpetus, areng Üldine kava pikaajalise arengu planeerimiseks Mängija analüüs, üldised andmed, taktikalised võimed, jne. Mängijate vanus, oskused, võimednendega arvestamine Tsüklikiline treeningmeetod Treeningu planeerimine, praktilisi nõuandeid	võistlussport, tippsport		
<b>2_7 Treening: harjutused, grupitreening</b>		4	4
Treeningkorrad Harjutused Grupitreening Individaaltreening Praktilisi nõuandeid			
<b>2_8 Discgolfimängija toitumine</b>		2	
Õige toitumise põhialused Söömine võistluse ajal Vedeliku tarbimine Praktilisi näpunäiteid			
<b>2_9 Võistlussportlane, rahvusvaheline organisatsioon, reisimine, meeskond</b>		4	
Rahvusvaheliste võistluste struktuur Reisimine, ajavahe, lahtimängimine Meeskonna vajalikus discgolfis Arengutsüklil tippsportini	Võistluste valik: asukoha põhine, radade sobivuse põhine, rahastamine,		
		41	27