

Discgolfi erialaõppe veebikursus

tase 4



Oled jõudnud discgolfi treeneri EKR4 taseme koolituse *online* kursusele. Kursus on jagatud neljaks osaks ning iga osa koosneb videomaterjalist, küsimustest ja harjutustest. Kursuse sisu on soovitatav läbida ette antud järjekorras, vastata küsimustele ning sooritada igas osast vähemalt üks harjutus.

Kursuse läbimisel tekkivate küsimuste puhul kirjuta kursus@edgl.ee.

SISUKORD

I osa: Jouni Kallio- noorte treenimine.....	3
Discgolfi noortetreeningute ülesehitus ja Soome süsteemi tutvustus.....	3
Treeningstruktuur ja discgolfi õpetamine läbi mängulise metoodika.....	3
Noortelaagrid, akadeemiad ja süsteemne treenerite arendus Soomes.....	3
Tulemus vs tehnika: ülesandepõhine õppimine ja oskuste kujundamine.....	3
II osa: Jouni Kallio- praktilised harjutused.....	3
Soojendus- ja puttimismängud kehalise kasvatuse tundides.....	4
Punktimängud ja loovad putiharjutused.....	4
Loomingulised viskeharjutused ja mängulised formaadid.....	4
Spetsialiseeritud kehatunnetuse ja puttimise harjutused.....	4
III osa: Joonas Merelä- Täiskasvanute ja edasijõudnute treenimise baasteadmised.....	4
Discgolfi treenerite arengulugu ja teaduspõhine lähenemine.....	5
Koormus, taastumine ja vigastuste ennetamine discgolfis.....	5
Isikupõhine treeningplaan ja kineetiline ahel viskemehaanikas.....	5
Viskekiirus, superkompensatsioon ja treeningsüklite ülesehitus.....	5
IV osa: Joonas Merelä- praktilised harjutused.....	6
Soojendus.....	6
Randomiseeritud ja varieeruv treening discgolfis.....	6
Mängusarnased treeningjaamad: kombinatsioon reaalistest olukordadest.....	6
Kiirus vs väsimus: ATP süsteem ja viskekiiruse jälgimine.....	6
Ketta lennunurga olulisus ja selle harjutamine discgolfis.....	6
Kehakeskme juhtimine, brace ja pöörlemismehaanika viskel.....	6
Juhendamise stiilid: sisemised ja välised vihjed treeneritöös.....	6
Eestkäeviske mehaanika ja selle treenimise võtmeosad.....	6
Virtuaalne teadmiste kontroll.....	7

I osa: Jouni Kallio- noorte treenimine

Discgolfi noortetreeningute ülesehitus ja Soome süsteemi tutvustus

<https://youtu.be/WYxSgmqfKuw?si=lkYmzhX2t4bfxa6o>

Treeningstruktuur ja discgolfi õpetamine läbi mängulise metoodika

<https://youtu.be/TLMIMpy9WRc?si=vfdC3xfEity7etSR>

Noortelaagrid, akadeemiad ja süsteemne treenerite arendus Soomes

<https://youtu.be/YOHsyXXsDpo?si=rOnld2cW9X1uSywl>

Tulemus vs tehnika: ülesandepõhine õppimine ja oskuste kujundamine

<https://youtu.be/PwR3ovi69R4?si=BwfiHkJrQti5l3XM>

Enesekontrolli küsimused:

- Millised olid Soome discgolfi noorteprogrammide edu peamised tegurid, mida lektor esile tõi?
- Milline on ühe noorte treeningu struktuur, mis osadest treening koosneb?
- Milliseid meetodeid kasutatakse füüsilise aktiivsuse sidumiseks visketreeninguga?
- Mida tähendab ülesandepõhine õppimine ja kuidas see erineb klassikalisest tehnikast õpetamisest?
- Miks on varieeruvus ja probleemipõhine õppimine noortetöös eelistatud?

Harjutused:

- Kirjelda tegevusplaani klubi noortetöö käivitamiseks.
- Koosta 60-minutiline noorte treeninguplaan, erista trenni plaanis erinevad struktuuri osad.
- Koosta 3-päevase noorte discgolfilaagri kava, sisaldades nii treeninguid kui sotsiaalse osa tegevusi.

II osa: Jouni Kallio- praktilised harjutused

Soojendus- ja puttimismängud kehalise kasvatuse tundides

https://youtu.be/SdACltGlz9s?si=fjZn_Ci-h1jd24Hb

Punktimängud ja loovad putiharjutused

https://youtu.be/34icu0EINrg?si=PYGLmO9mR5_2qhti

Loomingulised viskeharjutused ja mängulised formaadid

<https://youtu.be/1wOKkmoqEZk?si=zBLpvLE2SUiqq1as>

<https://youtu.be/zY-E4JBcaOI?si=lqb8hx6M2UeD-x4t>

Spetsialiseeritud kehatunnetuse ja puttimise harjutused

https://youtu.be/NdKIUGZZo_U?si=2f2K10JbDTgsn25i

Enesekontrolli küsimused:

- Mis algajate peamised vead puttimisel ning millised on võimalused nende korrigeerimiseks?
- Miks on oluline õpetada liikumise suunda ja raskuse ülekannet viskel?
- Kuidas pitsa ja burgeri mäng arendab kehatunnetust ja reaktsioonikiirust?
- Kuidas on viskeharjutustes kasutatud erinevaid takistusi ja ülesehitusi?
- Millised olid kaks sulle enim huvi pakkuvat harjutust ja mis oskuseid need treenivad?
- Miks kasutatakse viskeharjutustes erinevaid ebatavalisi asendeid, nagu näiteks lamades viskamine?

Harjutused:

- Kirjelda ise välja mõeldud puttimismängu, mis õpetab algajatele ketta pöörlemise tähtsust ja kehakaalu ülekannet.
- Kirjelda ise välja mõeldud mängu mis harjutab korraka strateegilist mõtlemist ning distantsviske tehnikat.
- Kirjelda oma isiklik treenerifilosoofia ja selle seos noormängijate arendamisega.

III osa: Joonas Merelä- Täiskasvanute ja edasijõudnute treenimise baasteadmised

Discgolfi treenerite arengulugu ja teaduspõhine lähenemine

https://youtu.be/F7Yt9JmeV0M?si=M1nbl-oJEcJ6_-RL

Koormus, taastumine ja vigastuste ennetamine discgolfis

<https://youtu.be/NrW7LVMdRQo?si=thW0QMLnfmVyr0pj>

Isikupõhine treeningplaan ja kineetiline ahel viskemehaanikas

<https://youtu.be/vNSjdWdWR1E?si=vpXOEOfF1PUQMZO>

Viskekiirus, superkompensatsioon ja treeningtsükli ülesehitus

<https://youtu.be/spZUvAQlzm4?si=jGF92-yEO3jncVFc>

Enesekontrolli küsimused:

- Millised on hea treeneri tunnused?
- Kas ja milleks on oluline treeneril omada ja tunda oma treenerifilosoofiat?
- Kuidas eristatakse sisemist ja välist koormust discgolfi kontekstis?
- Milliseid praktilisi vahendeid kasutatakse taastumise hindamiseks?
- Miks on une ja sportlase enda subjektiivse hinnangu jälgimine oluline sportlaste treenimisel?
- Mida tähendab kineetiline ahel discgolfis ja miks on selle ajastus oluline?
- Too mõned praktilised näited kineetilise ahela katkemisest viskel?
- Miks ei pruugi kiire jooksuhoog viskele kasu tuua?
- Millist rolli mängib kehaasend ja tasakaal kehamassi liikumisel viske ajal?
- Kuidas mõjutab brace-jalga kehakaalu ülekannet ja energia siirdumist?
- Mida tähendab „lange ja viska“ tehnika ning milleks seda kasutatakse?
- Millest koosneb mängida individuaalne treeningplaan?

Harjutused:

- Koosta päevik või jälgimistabel, millega sportlane saaks hinnata oma valmisolekut treeninguks.
- Analüüsi ühe mängija viset ja kirjelda, kuidas tema kineetilist ahelat saaks parandada.
- Koosta visketreening, kus mängija peab igas korduses muutma vähemalt kahte parameetrit

IV osa: Joonas Merelä- praktilised harjutused

Soojendus

<https://youtu.be/SSAOrc6by7o?si=HDX4D-Y-vrlwCAS8>
<https://youtu.be/8iXk63UwOsU?si=FiBXIHt0rl4Pyj5x>

Randomiseeritud ja varieeruv treening discgolfis

<https://youtu.be/U9J765bZZ24?si=elac7KtdITmnXoce>

Mängusarnased treeningjaamad: kombinatsioon reaalistest olukordadest

<https://youtu.be/7RSLZUZPT2w?si=3r8CwKTe4cVNvdVb>

Kiirus vs väsimus: ATP süsteem ja viskekiiruse jälgimine

<https://youtu.be/JZSKanSZxC0?si=iyH5NFQKUizoFBRI>

Ketta lennunurga olulisus ja selle harjutamine discgolfis

https://youtu.be/Rwj7hP1mLGs?si=O1XTtz7HBgs-Kg4_

Kehakeskme juhtimine, brace ja pöörlemismehaanika viskel

<https://youtu.be/OETEcySgTU8?si=MlyPJATamrffbhz>

Juhendamise stiilid: sisemised ja välised vihjed treeneritöös

<https://youtu.be/CzS2PpG4Rvs?si=kAhSxMfTx48da6Nf>

Eestkäeviske mehaanika ja selle treenimise võtmeosad

https://youtu.be/oVZI9g_omtc?si=k1FWInO5ObxP9RNU

Enesekontrolli küsimused:

- Milline on hea soojenduse mõju sportlasele?
- Mida annab randomiseerituse kasutamine oskuste treenimisel?
- Miks on tähtis, et mängija saaks teha otsuseid iga viske eel?
- Milliste elementidega saab muuta platsitreeningut sarnasemaks rajal treenitava mänguga?
- Miks on oluline, et treener mõistab oma mõju sportlase identiteedi arengule?

Harjutused:

- Koosta 5-10ne minutiline soojendus, mis aktiveerib kogu keha ja organismi.
- Disaini viskekiiruse treening, kus kasutatakse ATP taastumistsükleid ja kiirusläve jälgimist.
- Kirjelda harjutus, mis aitab algajal arendada stabiilset nina nurka ilma videoanalüüsita.
- Koosta viskejärkude harjutuste seeria, mis arendab algaja mängija eestkäe tehnikat ohutult ja süsteemselt.
- Kirjelda 15-minutilise jaamatreeningujaamu loomaks treeningu, mis kasutab kõiki discgolfi põhiviskeid.

Virtuaalne teadmiste kontroll

Kui oled kõik materjalid läbi töötanud ja sisu omandanud, siis testi oma teadmiseid järgmisel lingil: [TEST](#)

Online kursuse ametlikuks läbimiseks ja tunnistuse saamiseks peab õppija koguma testis vähemalt 25 punkti.