

JUDOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

EKR 4 tase

EKR 4 taseme aineprogramm

Kuulajad: Nooremtreener, kes on läbinud judo kyu-programmi ja III taseme koolituse ning omavad I DAN-i.
--

Eesmärgid:

Maht: 50 tundi

1. Nooremtreener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja iga.
2. Nooremtreener tunneb kiiruse, jõu ja vastupidavuse eriliike ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid.
3. Nooremtreener tunneb judo terminoloogiat ning on võimeline jaapani keelsed terminid oma õpilastele lahti seletama.
4. Nooremtreener tunneb võistlusmäärusi.

TEEMAD

1. Treeningute planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: (2 tundi)

- algettevalmistus;
- esialgne spetsialiseerumine (õppe-treening);
- sportlik täiustamine;
- kõrgem spordimeisterlikkus

• 2. Kehaliste võimete arendamine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: (2 tundi)

- üldkehaline ettevalmistus (ÜKE) ja
- spetsiaalkehaline ettevalmistus (SKE)

3. Õpetamise ja kasvatamise organiseerimise vormid: (3 tundi)

- õppe-treeningtöö tüübid ja liigid,
- treeningtundide tihedus, intensiivsus ja koormus;
- treeningtundide organiseerimise vormid:
 - individuaaltreening,
 - grupitreening,
 - frontaaltöö,
 - voolumeetod,
 - kordustreening,
 - ringtreening jne

4. Treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine: (4 tundi)

- planeerimise printsiibid
- mitmeaastase planeerimise bioloogilised, füsioloogilised, psühholoogilised, pedagoogilised ja organisatsioonilis-metoodilised alused lähtudes judo spetsiifikast;
- planeerimise tsüklilisus: mikro-, meso- ja makrotsüklite struktuuri mõiste

- ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodide iseärasused
- perspektiivne planeerimine
- ÜKE ja SKE harjtusvara ja koormuste suhe sõltuvalt ettevalmistuse perioodist.

5. Arstlik- ja pedagoogiline kontroll erinevatel ettevalmistuse etappidel: (3 tundi)

- arstliku konsultatsiooni tähtsus;
 - vastunäidustused judoga tegelemiseks;
 - pedagoogiliste eksperimentide vormid
- loomulik eksperiment,
 - mudel-eksperiment ja
 - laboratoorne eksperiment.
- noorte sportlaste kompleksne hindamine
- antropomeetrialiste,
 - pedagoogiliste
 - arstlike,
 - füsioloogiliste ja
 - psühholoogiliste näitajate põhjal

6. Taastumine erinevatel etappidel ja ettevalmistusperioodidel: (4 tundi)

- taastumisprotsesside tähtsus judoka töövõime tõstmisel;
- täielik ja osaline taastumine;
- taastumine erineva iseloomuga koormustest;
- pedagoogiliste, psühholoogiliste ja meditsiinilis-bioloogiliste taastumisvahendite iseloomustus;
- sauna füsioteraapiline toime organismile.

7. Võistlusteks ettevalmistumise etapid, nende struktuur ja sisu: (4 tundi)

- võistlusteks valmisoleku struktuuri elemendid;
- võistlusperioodi iseärasused, selle ülesanded ja meetodid;
- võistlusteks ettevalmistuse planeerimine;
- psühholoogiline, kehaline, taktikaline ja moraalne ettevalmistus võistlusteks;
- emotsionaalse seisundi reguleerimise võtted võistlusteks ettevalmistumisel, arvestades judoka individuaalseid iseärasusi.
- võistlusvalmisoleku määramine;
- käitumisnõuded *senseile* õpilase võistlustel eduka ja ebaeduka esinemise puhul

8. Treeningukoormuse planeerimine, jaotus ja enesekontroll: (4 tundi)

- treeningu koormus, maht ja intensiivsus;
 - sportlaste ettevalmistuse liigid: teoreetiline, kehaline, tehniline, taktikaline, tahtelis-moraalne ning nende iseloomustus;
 - koormuse, mahu ja intensiivsuse fikseerimise ja analüüsi meetodid;
 - treeningpäeviku vajalikkus ja selle täitmine
 - mitmeaastase ettevalmistuse metoodilised seisukohad:
- järjepidevus laste>noorte>juunioride>täiskasvanute>veteranide treeningus,
 - üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse mahu järkjärguline kasv,
 - judotehnika pidev täiustamine,

- treeningu- ja võistluskoormuste õige planeerimine,
- koormuse, mahu ja intensiivsuse teaduslik-metoodiline põhjendatus, sõltuvalt east ja sportlikust staažist,

9. Füsioterapeutiline teenindamine – erinevad võtted ja meetodid: (3 tundi)

- füsioteraapialiste protseduuride korraldamise metoodika treeningprotsessis,
- vastunäidustused mitme taastumisprotseduuri kasutamiseks ühel päeval
- traumade korral

10. Judo tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutatavad harjutused: (6 tundi)

- *Tandoku-renshu*,
- *Uchikomi-geiko* (või *Butsukati-geiko*),
- *Yakusoku-geiko*,
- *Nagekami*,
- *Sute-geiko*,
- *Kumikata-randori*,
- *Kakari-geiko*
- *Randori*
- *Kata*

11. Judo tehnika õpetamine (12 tundi)

- heitetehnikate (*Nage-waza*) õpetamine liikumiselt;
 - jalatehnikad (*Ashi-waza*),
 - puusatehnikad (*Koshi-waza*),
 - kätetehnikad (*Te-waza*),
 - tasakaalu ohverdusega tehnikad (*Sutemi-waza*)
- maasmaadluse tehnikate (*Katame-waza*) õpetamine erinevatest asenditest;
 - ümberpöörämised,
 - kinnihoidmise tehnikad (*Osaekomi-waza*),
 - valuvõtte tehnikad (*Kansetsu-waza*),
 - kägistamise tehnikad (*Shime-waza*),
- kombinatsioonide tehnikad (*Renraku-waza*);
 - *Nage-waza* > *Nage-waza*,
 - *Nage-waza* > *Katame-waza*,
 - *Katame-waza* > *Katame-waza*,
- pette- ehk kordusrünnakute tehnikad (*Renzoku-waza*)
- lemmiktehnikate (*Tokui-waza*) kujundamine ja täiustamine
- Vigastuste vältimine judotehnikate õpetamisel.

12. Võistlusmäärused (3 tundi)

Soovitatav kirjandus

1. Noorsportlaste terviseuuringud. 2000 – Leena Annus
2. Spordimeditsiini rakenduslikud alused. 1997 – A.Landör, J.Maaroos, T.Karu
3. Sport kuumas kliimas. 2004 – Tõnis Matsin, Rein Jalak
4. Judokampsport. Sportverlag Berlin 1981 – Horst Wolf (6.DAN)
5. Das Judo Brevier. Verlag Weinmann – Berlin 2003 – Dr.W.Weinmann (8.DAN)
6. Muskelkraft durch Partnerübungen. Sportverlag Berlin 1976 – Walter Gain, Jürgen Hartmann

7. Дзюдо. Санкт-Петербург 1998 – В.В.Антонов

8. **Best Judo.** Kodansha International 1986 – Isao Inokuma, Noboyuki Sato

äike judoõpik. –

R.Bonfranchi, U.Klocke.