

**JUDOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**  
**EKR 5 tase**  
**EKR 5 taseme aineprogramm**

<b>Kuulajad:</b> Treener, kes on läbinud judo kyu -programmi ja IV taseme koolituse ning omavad I–III Dan'i.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Eesmärgid:**

**Maht: 70 tundi**

1. Treener on võimeline planeerima terviklikku treeningprotsessi.
2. Treener tunneb judo spetsiifilisi füsioloogilisi, meditsiinilisi ja filosoofilisi aspekte ning oskab neid treeningprotsessi juhtimisel ja planeerimisel rakendada.
3. Treener tunneb kehaliste võimete pikaajalise komplekse arendamise meetodikat.
4. Treener tunneb judo võistlusmäärusi.

**TEEMAD**

**1. Judoka ettevalmistuse mitmeaastane planeerimine: (3 tundi)**

- a) aastane,
- b) 2 aastane ja
- c) 4 aastane ettevalmistustsükkel

**2. ÜKE ja SKE mitmeaastane planeerimine: (4 tundi)**

- a) kehaliste võimete määratlus,
- b) üldised ja erialased kehalised võimed ning nende arendamise ja täiustamise üldised seaduspärasused,
- c) kehaliste võimete arendamise füsioloogilised seaduspärasused,
- d) kehaliste võimete arendamise optimaalsed perioodid,
- e) vastupidavuse ja kiiruslike võimete arendamise seaduspärasused,
- f) erinevate lihasrühmade jõu arendamine,
- g) painduvuse ja rühi arendamine.

**3. Treeningu koormuse mitmeaastane planeerimine /maht ja intensiivsus/ (4 tundi)**

- a) kehaliste võimete arendamise meetodid:
  - mäng, vaheldusmeetod, kordusmeetod, intervallmeetod, ringtreening, võistlusmeetod jne. ning nende iseloomustus.
- b) kehaliste harjutuste mõju üldfüüsilisele ja tehnilisele ettevalmistusele:
  - vahetu treeniv efekt, jääkeft, kumulatiivne efekt ja mitmesuguste treeningkoormuste ühismõju efekt,
- c) erineva suunitlusega koormuste optimaalne planeerimine

**4. Ealiste ja sooliste iseärasuste arvestamine judotreeningu mitmeaastasel planeerimisel: (4 tundi)**

- a) kehaliste võimete arengu ealised ja soolised iseärasused kui organismi funktsioonide ilming,
- b) puhkepauside roll harjutuste sooritamise vahel,
- c) staatilise ja dünaamilise jõu arendamise ealised ja soolised iseärasused,

- 5. Arstlik- ja pedagoogiline kontroll mitmeaastasel planeerimisel (3 tundi)**
- a) sportlik treening kui mitmeaastane protsess,
  - b) kontroll kehaliste võimete arengu üle
  - c) ratsionaalne planeerimine kui organismi ülepingutuste vältimise faktor.
- 6. Treeningukoormuse arvestamine ja kontroll mitmeaastasel planeerimisel (4 tundi)**
- a) treeningpäevik kui treeningkoormuste arvestamise ja kontrolli vorm,
  - b) arvestamise liigid: eelnev, jooksev, lõplik,
  - c) kontrolli liigid: operatiivne, etapiline, süvendatud
- 7. Võistluste planeerimine, võistlusteks valmistumine ja võistlemine (6 tundi)**
- a) põhi- ja kontrollvõistluste arv ning suhe aastas, sõltuvalt õpilaste eest ja soost,
  - b) andmebaasi kogumine põhikonkurentide tehnika ja taktikaliste iseära-suste kohta,
  - c) võistlusteks häälestamine.
- 8. ÜKE ja SKE erinevad meetodid ja põhimõtted /ÕTK'd/ (7 tundi)**
- a) harjutusvara erinevate üldkehaliste võimete arendamiseks:
    - jõud, vastupidavus, kiirus, painduvus, osavus,
  - b) harjutusvara spetsiaalkehalise võimete arendamiseks:
    - kiiruslik jõud, kiiruslik vastupidavus, judoka vastupidavus, judoka osavus.
  - c) harjutuste arendavad ja kahjustavad mõjud
  - d) traumaohud võistlusharjutuste sooritamisel ja ÜKE ning SKE organiseerimisel,
  - e) ÜKE ja SKE mahu ja intensiivsuse planeerimine erinevatel etappidel ja õppe-treeningkogunemistel
- 9. Tehnilis-taktikalise ettevalmistuse meetodid ja põhimõtted (4 tundi)**
- a) situatsioonide kordamise meetod,
  - b) tingimuste muutmise meetod,
  - c) episoodide ülesmärkimise meetod
- 10. Taastumisvahendid erineva iseloomuga treeningutel, kliimaatilistes tingimustes ja kõrgmäestikus ( 5 tundi)**
- 11. Füsioterapeutiline teenindamine – erinevad võtted ja meetodid: (2 tundi)**
- 12. Organismi geneetiliste eelduste ja fenotüübiliste muutuste arvestamine treeninguprotsessis. (2 tundi)**
- 13. Režiim ja toitumise iseärasused ning toidulisandid: (4 tundi)**
- a) režiimi tähtsus õppe-kasvatustsüklis,
  - b) võistluseelne ja –järgne režiim,

- c) sportlaste toitumise iseärasused,
- d) põhiliste toiduainete (valgud, rasvad, süsivesikud) vahetamine ratsioonis, nende toiteväärtus ja omandamine,
- e) judoka toiduratsiooni keskmine ööpäevane kalorsus,
- f) toiduainete valiku ja toitumisratsiooni iseärasused aastaringse treeningu eri etappidel,
- g) judoka toitumine võistlus ja taastumisperioodil,
- h) kõrgendatud bioloogilise väärtusega toidulisandite ja vitamiini-preparaatide tähtsus sportlase toiduratsioonis,
- i) mineraalainete osa sportlase toiduratsioonis.

#### **14. Lubatud ja keelatud taastumisvahendid spordis /doping/ (2 tundi)**

#### **15. Judo tehnika õpetamine (10 tundi)**

- a) *NAGE-WAZA*
  - heidete sooritamine liikumistelt erinevatesse suundadesse,
  - erinevatest kaitseasenditest läbi murdmine,
- b) *NAGE-WAZA > NE-WAZA*
  - parterisse minekud erinevatelt liikumistelt,
- c) *KATAME-WAZA* liikumised ja kombinatsioonid
- d) Tehnika treeningu erinevad meetodid
- e) *TOKUI-WAZA RENRAKU* – lemmiktehnikate kombinatsioonid erinevatest haaretest,
- f) *KUMI-KATA* – haarded ja nende õpetamine,
  - haaramise tehnika ja taktika,
  - võitlus haarde pärast,
  - haarde blokeerimine,
  - haardest vabanemine.
- g) *ATEMI-WAZA* (löögitehnikate ja enesekaitse võtete õpetamine),
- h) *KAPPO-WAZA* (elustamise ja esmaabi võtete õpetamine)

#### **16. Võistlusmäärused (5 tundi)**

##### **Soovitav kirjandus:**

1. **Noorsportlaste terviseuuringud.** 2000 – Leena Annus
2. **Terviseriskid lihastreeningus.** 2004 – Rein Jalak, Lauri Rannamaa
3. **Laste ja noorte spordiõpetus.** 2002 – Jaan Lokko
4. **Judo für Fortgeschrittene.** Sportverlag Berlin 1983 – Horst Wolf (8.DAN)
5. **Judo-Selbstverteidigung.** Sportverlag Berlin 1983 – Horst Wolf (8.DAN)
6. **Дзюдо.** Санкт-Петербург 1998 – В.В.Антонов
7. **Дзюдо - основы тренировки.** Минск, «ПОЛЫМЯ», 1983 – Михал Вахун
8. **Best Judo.** Kodansha International 1986 – Isao Inokuma, Noboyuki Sato
9. **Väike judoõpik.** – R.Bornfranch, U.Klocke (tõlge Enno Raag)