



JUDOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

EKR 5 TASE

Maht: 70 tundi

Eesmärgid:

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 metoodikat.
4. Treener tunneb judo võistlusmäärusi

TEEMAD

1. Judo terminoloogia (1 tund)
2. Treeningute periodiseerimine (mikro-, meso- ja makrotsükliid) (2 tundi)
3. Võistlusmäärused (5 tundi)
4. Judo tehnika õpetamine (44 tundi)
 - a. NAGE-WAZA
 - i. heidete sooritamine liikumistelt erinevatesse suundadesse,
 - ii. 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 – lemmiktehnicate sidumine kombinatsioonideks
 - f. KUMI-KATA
 - i. haarded ja nende õpetamine,
 - ii. haaramise tehnika ja taktika,
 - iii. võitlus haarde pärast,
 - iv. haarde blokeerimine,
 - v. haardest vabanemine.



5. 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 iseärasuste kohta,
- c. võistlusteks häälestamine.

6. ÜKE ja SKE erinevad meetodid ja põhimõtted (12 tundi)

- a. harjutusvara erinevate üldkehaliste võimete arendamiseks:
 - i. jõud, vastupidavus, kiirus, painduvus, osavus,
- b. harjutusvara spetsiaalkehalise võimete arendamiseks:
 - i. kiiruslik jõud, kiiruslik vastupidavus, judoka vastupidavus, judoka osavus.
- c. harjutuste arendavad ja kahjustavad mõjud
- d. ÜKE ja SKE mahu ja intensiivsuse planeerimine erinevatel etappidel ja õppetreeningkogunemistel