

1.SISSEJUHATUS

Selle raamatu on kirjutanud 2-3 lapse isad, kes on judoga tegelenud vahelduva aktiivsusega 1970-ndatest aastatest alates. Aktiivselt hakkasid nad judoga tegelema tänu lastele kes alustasid oma judotreeninguid klubis kus nõuti, et väikelaste judotreeningutel viibiksid nendega koos ka judoga varem tutvust teinud lapsevanem. Siis ei jäänudki papadel muud võimalust kui osta uus judogi ja sõlmida vööle alles hoitud vöö.

Kui midagi teha siis juba korralikult. Lastega koos tegeledes õpid ka ise. Soome Judoliidu poolt saime judopedagoogilise käsiraamatu, millest saime palju abi, kuid põhilise õppisime tegevuse käigus. Seoses sellega tekkis meil ka idee selle raamatu väljaandmiseks, et teised ei peaks kordame meie tehtud vigu.

Iga judoga tegelemist alustanud laps on mingil hetkel unistanud suurtest tulemustest, mustast vööst ja meistritiitlitest. Tihti, õigemini peaaegu alati need unistused purunevad. Soovime selle raamatuga esitleda nägemusi ja mõtteid, mille abil nende laste unistused võiks ka täituda. Tee unistuste täitumiseni on pikk, kurviline ja vahest on ka sõiduilm väga halb. Judo- selle spordiala raskus, treeningurutiin ja võistlused peaks saama lastele tuttavaks juba varakult ja meie arust ei peaks ega võikski „kaitsta” lapsi judo ja üldiselt ka elu juurde kuuluvast.

Me ei räägi tagasiminekest Ida-Saksa stiilis laps-sportlaste tekitamiseni, kuid liigset kaitset samuti laps ei vaja. Täiskavanu unustab tihti, mis tunne on olla laps, kuidas unistada ja proovida midagi sellist, millest täiskasvanu ei oska isegi unistada. Unistuste täitumine ei sõltu ainult lapse motoorsest andekusest, piisavalt vara alustatud mitmekülgsest, eesmärgistatud kuid ka rõõmu tootvast treeningust vaid, ka lapsevanema võimest ja tahtest innustada ja toetada sportivat last.

Kvaliteetne ja kohusetundlik treenimine võib viia edukuseni võistlustel, kuid suuremaks eesmärgiks on olla edukas inimene. Vähesed häid tulemusi saavutanud judokad leiavad tööd tänu oma judo-oskustele.

Tähtsad on kombed ja suhtumine, mille laps omandab judosaalis, kasvades juunioriks ja lõpuks täiskasvanuks. Koolis käimine, õppimine ja tööelu on jätkuv võitlus, kus on nii võitjaid kui ka kaotajaid. Paljud edukad judokad on olnud head õppijad ja teinud edukalt karjääri. Judotreeningutel õpitud eesmärgistatud tegevus, positiivne distsipliin, keskendumisvõime ja 100% pühendumine tegevusse on kergesti mugandatav õppimisse, tööellu ja ka muidu elus tekkivate väljakutsete ületamiseks.

20. sajandi lõpus ja 21. sajandi alguses on tekkinud erinevused laste kasvatuses ja kasvatuses eesmärkides kodudes, lasteaedades, koolides ja treeningrühmades. Vanemad panevad lapse kahevõitlusspordi treeningrühma, et laps harjuks distsipliini ja autoriteedi olemasoluga, kuid kui muu kasvatus seda ei toeta, siis tekib lapsel segadus, kuna eri keskkondades kehtivad erinevad reeglid. Lastetreeneritena puutume selli asjaga pidevalt kokku. Judos, nagu igas teiseski lapse harrastuses, on oluline vanemate toetus, kuid huvi peab olema ka lapse poolt olemas. Asja teostamine jääb siis meie- lastetreenerite teha.

Judo põhimõtteid ja eesmärke on analüüsitud kirjanduses rohkesti. Soome judo „isa” Max Jenssen on oma raamatus reastanud judo eesmärgid tähtsuse järjekorras järgnevalt

- Vaimne areng

- Füüsiline areng
- Tehnika arendamine ja võistlusoskus

Lisaks eelnevale tsitaat samast raamatust: „Jigoro Kano rõhutas eriti vaimset arengut. Võistluse võidu olulisus on siiski tõusnud viimasel ajal. Sella nähtuse positiivne pool on see, et võit on stiimul, mis panb judokat ennast arendama.”.

Laste judovõistlused on positiivsed asjad. Võistlusel on positiivseid ja innustavaid külgi aga judot saab harjutatda ka võistlemata. Lisaks võitudele on ka kaotustel tähtis osa lapse terve enesetunde ja minapildi arengus.

Selles raamatus käsitletakse laste treenimist judo vaatevinklist. Raamat põhineb meie avastustele olukordades, kus judoga tegelemist alustatakse 5-6 aastaselt ja võistlemist 6-7 aastaselt ja medaleid on võimalik võita judoka esimestel C- klassi meistrivõistlustel. Räägime lastest ja noortest, mõeldes sellega kuni 16. aasta vanuseid lapsi.

Õpik on mõeldud kõigile lastetreeneritele. Põhirõhk on siiski 7-14 aastastel algajatel, kellel võib seljataga olla juba paariaastane kogemus judo lasterühmas.

On selge, et varakult alustatud spordialaga tegelemine ja võistlemine kajastub vanemas eas saavutatud sportlikes tulemustes. Rahvusvahelise tipptaseme saavutamine nõuab eriti pikaajalist ja eesmärgistatud treeneritööd, mille täideviimisel on tähtsal kohal laste- ja noortetreenerite töö. Ainult nii saadakse piisavalt lai ja kvaliteetne materjal rahvusliku judokoondise moodustamiseks. Sellest ei piisa, et laste ja noorterühmades lihtsalt harrastatakse judot. Peame meeles pidama, et tegemist on võistlusspordiga, mille oluliseks osaks on laste ja noorte võistlused.

Juhendaja oma judokogemus annab kindlust ja tema DAN-aste näitab juhendaja judo-oskuste taset. Juhendamisoskust ei pea hankima vaid töö käigus. Paljud põhimõtted on juba ammu paika pandud ja neid saab mugandades kasutada ka lasterühmade juhendamisel. Eriti just algajad juhendajad peaksid oma treeningtunnid planeerima ja ette valmistama. See õpik ei proovigi juhendajat ette valmistada kõikideks situatsioonideks, kuid annab ideid ja lahendeid, mida saab mugandada vastavalt juhendaja õpetamisstiilile ja treeningrühma tasemele.

Lastejuhendaja peab meeles pidama, et ta ei ole ainult treener, vaid täidab ka kasvataja rolli. Treenimise ja juhendamise eesmärgid on vaja seada nii, et treenimine oleks eesmärgistatud, plaanipärane ja arendav, ning et juhendaja areneks ise juhendajana ja samas õpetaks välja abitreenereid, kes ühel hetkel suudaksid toimida iseseisvate judotreeneritena.

Oleme tutvunud juhendamist, õpetamist ja judot puudutavate materjalidega. Oleme katsetanud laste treenimisel erinevaid juhendamisevõtteid ja uusi nippe õpetamiseks erinevaid tehnikaid. Oleme praakinud välja õpetamismeetodid, mis ei tööta ja jäänud selles raamatus kirjas olevate vahendite juurde. Meie õpetamisviis ei ole ainuõige ja parim, kuid kindlasti mitte kehvim. See raamat ei ole veel lõpetatud ega ilmselt ei saa ka kunagi valmis. Iga judo-õpetaja leiab siit kindlasti midagi millega ta nõus ei ole, kuid loodetavasti leiab ta siit ka rohkesti uusi ideid ja kinnitust ome meetoditele kuidas lapsi õpetada. Seda raamatut võib printida, paljundada, kopeerida, kuid enne kõike on see mõeldud kasutamiseks. Võtame hea meelega vastu igasuguseid kommentaare ja parandusettepanekuid tulevikus ilmuvate teoste jaoks.

2. HEA JUDOTREENER

Kaasasündinud õpetajaiseloom on eeliseks judotreenerile, kuid see on saavutatav ka õppides. Keegi ei ole sündinud heaks õpetajaks. Õppimine, harjutamine ja kogemus tulevad ainult kasuks ja õpetaja võib üle saada oma puudustest neid endale teadvustades ning planeerides ja arendades oma juhendamist ning enne kõike süstematiseerides oma treeningrühma treeningtegevust.

Juhendaja mõjuvõimu all mõeldakse tema võimet mõjutada juhendatavaid. Mõjuvõim koosneb:

- DAN-astmele põhinevast mõjuvõimust
- Vanusel põhinevast mõjuvõimust
- Iseloomuomadustele põhinevast mõjuvõimust
- Teadmistele ja oskustele põhinevast mõjuvõimust

DAN –astet ei saa hetkega muuta, vanus on selline nagu ta on, kuid oma isiksust, teadmisi ja oskusi saab igäiks ise arendada. Küll see DAN-aste ja vanus ka järgi jõuavad.

DAN-ASTE iseenesest annab juhendajale teatud mõjuvõimu. Musta vööga treener on *sensei*, õpetaja keda lapsed vaatavad imetlusega ja peavad oma eeskujuks ja eesmärgiks. Musta vööga treener on ka ise käinud pika tee ja õppinud erinevaid juhendamismeetodeid, oskab tehnikat ja omab piisavat judokogemust. Must vöö ja sportlik edukus ei tee veel kellestki head lastetreenerit ja samas võib oranži või rohelise vööga treener omada laste silmis suuremat autoriteeti.

VANUSELE põhinev mõjuvõim on laste treenimisel oluline faktor. Tugev noor, pruuni vööga, tehniliselt osav juhendaja ei ole ideaalne lastetreener. Oma laste puudumine, vähene elukogemus ja murde-aa järgne täiskasvanuks saamisega kaasneva võiv järeleandmatus, judo karmust ihalev mentaliteet ja saavutusihav võivad tunduda lastele liiga karmidena. Lastejuhendajale on kasuks, kui tal on endal samaealised lapsed või kogemus lastega töötamisel.

ISIKUOMADUSED ja juhendaja persoon on kõige olulisema judotreeneri omadused. Enda arendamine juhendajana on raske aga mitte võimatu. Isikuomaduste arendamisel on esiteks vaja välja selgitada laste juhendamist häirivad tegurid (abiks on siin tagasiside ja videoanalüüs). Teiseks on vaja endale selgeks teha, milline on ideaaleesmärk, kuhu poole püüelda ja kolmandaks arendada oma isikuomadusi ideaaleesmärgi suunas. See nõuab juhendajalt alandlikkust, võimet kuulata õpetussõnu oma juhendatavatelt, lastevanematelt ja teistelt juhendajatelt ning vaba õhkkonda, kus kõiki osapooli kuulatakse ja arvetatakse, ja kus kõik osapooled julgevad avaldada oma arvamust. Heaks peegliks on treeningrühmas treenivad oma lapsed, regulaarsed koosolekud teiste juhendajatega ja lastevanematelt küsimuste abil saadud tagasiside.

TEADMISTEL JA OSKUSTEL põhinevat mõjuvõimu võib ja peab arendama. Pelgalt judo-oskustest ei piisa, ka juhtimis-, planeerimis- ja õpetamisoskused on vaja endale selgeks teha. Suurepärase Uchi-Mata-makikomiga või teadusliku analüüsiga O-Soto-gari jõuvektoritest heite eri faaside ajal veel lapsi ei õpeta. Õpetatavad tehnikad ja eriti nende õpetamisviisid tuleb kohandada lastele sobivaks (lihtsustamine, aeglustused, kordused), treening tuleb planeerida huvitavaks ja vajalik distsipliin dojos tuleb säilitada, rikkumata vilgaste laste innukust.

Healt lastetreenerilt nõutaks palju. Vältimatu tingimus laste judoeduks on juhendaja piisav judokogemus ja vanus. Piisavaks judokogemuseks võib arvestada juba rohelist vööd ja piisavaks vanuseks täisealisust. Parim variant oleks, kui juhendaja oleks soliidses vanuses, musta vööga, kogenud, võistlustel osalenud judoka ja samas „isa- või emafiguur”. Selline oskusterikas tugev isiksus oleks lastele loomulik autoriteet. Abitreeneriteks võiks ja peakski olema nooremad ja vähemate kogemustga judokad.

Hea lastetreener peab olema multifunktsionaalne virtuoos. Tal peab olema piisavalt kogemust lastega tegelemisel, kogemust õpetamisel ja kogemust judoga tegelemisel. Ta peaks osalema regulaarselt koolitustel ja täiendama ennast.

Selliste omaduste olemasolu on oluline, kui eesmärgiks on lastele õpetada mitmekülgselt kahevõitlustehnikat. Laps peab varajases faasis kohandama judotehnikaid oma liikumistele. Mitmekülgselt ja plaanipärase treeninguga õpitakse kasutama nõtkust, plahvatuslikku jõudu ja reaktsioonikiirust. Judotreener loob tänu oma oskustele igal treeningul eeldused last vaimustavale harrastusele ja võibolla ka edule võistlustel.

Treeneri suhtumine ja hoiak treenitavate suhtes omab eriti suurt mõju judo kasvatusliku mõju osas ja mõjutab kogu rühma käitumist dojos.

Treener peab:

- Suhtuma positiivselt juhendatavatesse ja judosse
- Käituma üldise judoetiketi kohaselt, järgides seda loomulikult ja kindlalt
- Kandma puhast judogid, olema lühikeste küüntega ja puhaste käte ning jalgadega
- Kasutama selgeid ja korrektseid väljendeid
- Hoidma meeles, et ta on eeskujuks lastele nii heas kui halvas

Juhendamises on kaks osapoolt- juhendatav ja juhendaja; mõlematel on oma võimed, valmisolek ja soovid. Judo-juhendaja peab tundma õpetamise ja juhendamise seaduspärasusi, et saavutada kvaliteetne tulemus.

Soome Judoliidu kodulehel on hea Judotreeneri omadusteks järgmised elemendid:

- Loob treeningrühmas positiivse ja innustava õhkkonna
- Innustab oma õpilasi andma endast parima
- Annab positiivset tagasisidet innukast treenimisest – kiidab ja tänab õpilast
- On positiivne ja sõbralik nii oma olekuga kui ka verbaalselt
- On õpilastele eeskujuks ja käitub vastavalt sellele
- On innustunud ja huumorisoonega
- Kannab ja laseb teistel vastutust kanda
- Peab kinni kehtestatud mängureeglitest
- Arvestab kõikide õpilastega võrdselt
- Ei alahinda oma õpilasi ja ei tee neid maha
- **Hoiab meeles, et igas õpilases on midagi head**

Trennis alati juhtub midagi. Hea judotreener peab oskama lohutada ja tuge anda. Selle eelduseks on see, et treeningut aitab läbi viia piisav arv abitreenereid.

Pedagoogika ja õpetamise üksikasju on kirjanduses palju kirjeldatud. Lühidalt võiks kokkuvõtte olla selline:

- Kontrolli rühma nii, et kõik näevad ja jälgivad
- Seleta, mis on võtte elemendi mõju ja kus seda kasutatakse
- Näita liikumise põhitehnika
- Näita liikumist alguses täiskiirusel, siis aeglustatuna ja siis uuesti täiskiirusel
- Selgita liikumist lühidalt
- Rõhuta paari tähtsamat elementi
- Näita liikumist uuesti täiskiirusel
- Lase õpilastel proovida liikumist
- Paranda suuremad vead sõbralikult. Tegele üksikasjadega, millest enne rääkisid
- Lase õpilastel proovida uuesti
- Hakka liikumist harjutama alles siis, kui sellest on aru saadud
- **Välgi ühe ja sama asja liiga pikka kordamist, muuda tähelepanupunkti (käe-jala liikumine, keha liikumine vastassuunas) siis tundub sama asi uuena**

Klubis tuleb aastaplaani kokku pannes leppida kokku, mis on klubi arengusuund. „Kõigile midagi” on sobiv, kui harrastajate arv on väike ja soovitakse keskenduda koostööle. Kui aga soovitakse areneda sportlikus mõttes, siis oleks klubil mõtekas asetada end ühte järgmisse gruppi:

- Lapsi ja noori judokaid kasvatav klubi
- Tervisejudo klubiks, kus võistlemine on teisejärguline
- Võistlusjudoga tegelev klubi

Selles raamatus on keskendunud esimesele rühmale, kellele soovime anda võimalikult mitmeid näpunäiteid arenguks. Judoklubi spetsialiseerumine on näha järgmistes detailides:

- Treeningaegade jagunemine (lastetreeningute arv)
- Lastetreenerite arv
- Lastetreenerite osalemine koolitustel
- Lastele ja lastevanematele suunatud informatsiooni hulk
- Osalemine lasteüritustel-võistlustel
- Tähelepanu, mis on suunatud kohalikele lastele

Kõigis lastele suunatud tegevustes on esikohal laste turvalisus. Hetkel ei nõua Judoliit kindlustust, kuid sellest hoolimata peaks klubi rõhutama lastevanematele kindlustuse vajalikkust.

Lastele ja noortele suunatud klubitegevusest informeerimine peaks olema mitmekülgne. Ainult treeningtundides räägitud muudatused treeningaegades või klubi kodulehel ilmuvad teated ei ole piisavad ja tihti ei jõua lasteni ja nende vanemateni.

Teadustamist peaks tegema kasutades kõiki allpool loetletuid võimalusi:

- Suuline informeerimine treeningtunnis. (Räägi aeglaselt, lühidalt ja korda oma sõnumit)
- Klubi seinalehel ja klubi kalendris
- Klubi koduleht
- E-mailid ja SMS-id

Lastetreenerid peavad alati enne ja peale treeningut suhtlema vanematega. Keskustelu peab avama treener isegi siis kui vanematel ei ole midagi küsida/kommenteerida. Vestlusring võiks kesta enne treeningut 5-10 minutit ja peale treeningut nii kaua kuni lapsed on dojost lahkunud. Lastetreener lahkub saalist alati viimasena!

3. TREENINGRÜHMAD JA MOTIVEERIMINE

Kui lapsed kasvavad ning lisanduvad kaal, aastad ja judo-oskused, siis tuleb kõne alla treeningrühma vahetamine. Klubid peavad kindlustama, et laste treeningrühmad jagunevad treeningeesmärkida järgi.

Meie klubis jagunevad rühmad järgmiselt

1.	Lastejudo	5 – 6 aastased
2.	Lastejudo edasijõudnutele	6 – 7 aastased
3.	Noored baaskursus	7 – 14 aastased (või oskuste järgi eelmisest tasemest)
4.	Noored edasijõudnud I	7 – 14 aastased (kollane vöö)
5.	Noored edasijõudnud II	8 – 14 aastased (oranzist vööst üles)
6.	Noored võistlejad	Judopassiga lapsed

Judoga peaks hakkama tegelema võimalikult varakult, et saaks luua aluse pikale arenguperioodile. Reaalsuses tähendab see seda, et toimub pidev areng ja laps liigub tasemelt tasemele.

Rühmast rühma sujuva liikumise süsteemis on vaid mõned vähesed lapsed judotreeningud katkestanud. Rühmade vahelised vanuse, suuruse ja oskuste erinevused on tehtud võimalikult väikeseks.

„Drop out” ilminguks kutsutakse noorsportlase treeningu katkestamist. Selle põhjuseks on enamikul juhul lapse tüdimus treeningutest, mis võib omakorda olla põhjustatud treeningute ühekülgisusest, kaasaelamise puudusest, liigse võistluslikkuse poolt põhjustatud stressist, teistest kehvema olemise tundest või millegist muust ebameeldivana kogetust.

Mõnikord vahetavad lapsevanemad klubi, kui tegevus ei vasta nende soovidele. Vanemad võivad jälgida järgnevaid asju:

- Treeneri oskus anda edasi oma teadmisi ja oskusi.
- Kvaliteetne klubitöö (informeerimine, suhtlemine, treening-gruppide suurus ja klubi judotegevus)
- Lapse vöö-areng
- Edu lastevõistlustel

Kui süveneda eelpool toodud elementidesse, siis võib märgata et need on omavahel seotud; hästi organiseeritud klubis on piisavalt treenereid ja tegevus on hästi organiseeritud ning treenerid suudavad õpetada võistlustel vajaminevat aktiivset ja võimalikult vähe omi vigu sisaldavat judot. Tänu sellele on lapsed edukad võistlustel ja suudavad tõsta oma KYU-d, mis omakorda vähendab „drop out” arvu ning motiveerib lapsi ja nende vanemaid võtma osa klubitegevusest ja jätma treeneritele rohkem aega õpetada judot.

Muidugi on alati neid, kes aasta treenimise järel ütlevad „judo ei ole ikka minu ala”. Treeningud katkestanud laps saab aga judokogemuse ja võib hiljem naasta tatamile.

Judo iseenesest sisaldab endas juba arvestataval määral motivatsiooni. Ala on pisut eksootiline, sõnastik jaapanikeelne, oskused ja areng premeeritakse vöö-astetega. Randori ja võistluste ajal saab kogeda võitlust. Lastevõistlustel on tihti kaalukategoorias alla kümne sportlase, nii et võimalus medalit saada on suurem kui teistel spordialadel. Jagunemine vanuse ja kaalude järgi loob võrdse võistluse õhkkonna. Spordiala on seltskondlik individuaalala, kus tekib sõprussuhteid ja kus saab kogeda üheskoos kokkulepitud distsipliini. Ja ega siis sellist toredat ala harrastavat sportlast polegi vaja innustada, kõik läheb iseenesest – kas ikka läheb?

Vaatame asja pisut täpsemalt. Eksootilise ala harrastaja võib sattuda oma koolikaaslaste ja tutvusringkonna pilgete aluseks. Kui algaja judoka jääb hoovi peal kakeldes suuremale ja tugevamale alla, on kommentaariks „sellest judost pole ju mingit kasu”.

Jaapanikeelne sõnavara on kogenenud treenerile selge kui vesi. Kuid kas laps saab sellest aru ja kui mitu korda on vaja korrata, et alla 10 aastane laps saaks aru mis vahet on Ushiro-kesa-gatamel ja Tsuru-gomi-goshil. Ja kui laps on veel õpiprobleemne, lugemishäirega või mõnel muul moel eriline laps, kelle jaoks on jaapanikeelne sõnavara ületamatu raskus. Vahest ei mõista isegi vanamad jaapanikeelsete terminitega hädas olevat last.

Vööastmed on suurepärane innustusmeetod kui seda osatakse õigesti kasutada. Mis tunne võib olla natuke kohmakal lapsel, kelle vööeksami vastuvõtja ei tunnista piisavalt heaks lapse ukemit või läks tal meelest, mis asi oligi see Kuzure-kesa-gatame?

Randori ajal saab tunda tõelist rõõmu, kui saad vastase matile pikali. Aga kui judoka on ise see, kes lendab kord-korra järel ise matile ja treeneri suust kuuleb ainult „Tubli Toomas!” kuid mitte kordagi „Tubli Ants!”

Võistluste ajal saab siis mõõta oma oskusi teiste eakaaslastega – spordisaalis, tulede valgel, pealtvaatajate silmade all, ja teadustaja kuulutab: maadleb... ja valmistub..., Kus on treener, mis vöö ma pean panema, mis see kohtunik tahab saada, kas ma pean nüüd kohe minema, millisele tatamile???

Spordiala ühiskondlikkus ja samas ka individuaalsus on kasvatav kuid ka nõudlik. Kuidas kaasame immigrandid, kuidas mitte jätta kahe silma vahele kiusamisi, kuidas suhtume andekasse kuid probleemsesse lapsesse. Kuid kuidas suhelda selle vaikse, häbeliku ja eemaletõmbunud poisi või rühma ainukese tüdrukuga? Kuidas pöörame piisavalt tähelepanu ja planeerime treeningut, arvestades seda 10 aastast, eriti andekat kergejõustiklast, kes on tulnud judotrenni?

Saame kindlalt tõdeda, et edu nii treeningul kui ka võistlustel motiveerib, kuid jätkuv ebaõnnestumine kindlasti vähendab motivatsiooni.

Tunnustuse jagamine kõigele treenijatele peab olema oluline osa laste treenimisel. Tunnustus peab olema individuaalne, arvestades õpilase taset, mitte kogu rühma taset arvestav. Tunnustuse põhjuseks võib osavamale ja kogenumale judokale olla edu võistlustel, nõrgematele aga õnnestunud Ukemi või treeningkord, kus aktiivset müra karu pole tarvis olnud keelata.

Tunnustust võib lisaks sõnadele väljendada pilguga, hüüatusega, naeratusena või tunnustavalt patsutades. Tunnustus on ka see, kui treener palub õpilasel teistele liikumist ette näidata.

Tunnustus ja ka noomitus peavad olema läbimõeldud ja kõikide treenerite poolt kokkulepitud võrdsetel alustel. Heaks abiks on jalgpallist tulnud rohelise, kollase ja punase kardi kasutamine.

ROHELINE KAART- antakse igal treeningul vähemalt ühele, hea oleks kui mitmele lapsele. Rohelise kaardi võib saada ühist heaolu tootva käitumise eest, hea soorituse eest, või enda tavalist taset ületava tegevuse eest. Rohelist kaarti ei tohi anda niisama, sest lapsed saavad hästi aru ebaaususest ja mitte välja-teenitud premeerimisest. Roheliste kaartide jagamise üle peaks pidama arvestust ja nende andmisest peaks teavitama ka lastevanemaid. Enim rohelisi kaarte saanud last premeeritaks hooaja lõpus sobiva auhinnaga- klubi T-särk, nokamüts vms.

KOLLANE KAART- antakse dojo reeglite vastu eksimise eest – lärmamine, möllamine või muu häiriv tegevus. Hoiduda tuleks kollase kaardi andmist samadele lastele. Lapsi tuleb vaadata individuaalselt. Ka eeskujulik harjutaja on teeninud ära kollase kaardi juhul kui ta tegevus ei vasta tema tavapärasele tasemele ja ta eksib üldiste reeglite vastu. Kollase kaardi andmisest ei ole vaja teatada lastevanematele ja nende andmist ei peaks kirja panema. Erand on muidugi see, kui laps saab kaardi igas trennis. Siis peaks asjast rääkima lapsevanemaga.

PUNANE KAART- antakse siis, kui kollane kaart ei aita möllaja maharahustamisel või erakordsete juhtumit puhul, näiteks vägivaldsuse tõttu. Punase kaardi saamine lõpetab lapse treeningu selleks korraks. Lapsele antakse kaasa olukorda selgitav paber koju viimiseks ja proovitakse lapsevanemaga rääkida juhtumist võimalikult kiiresti. Ka lapsele peab selgitama kaardi saamise põhjust ja selgitama, miks selline käitumine on taunitav. Punase kaardi andmist peaks vältima, kuid vajadusel peab julgema seda kasutada. Punase kaardi „järeltegevusse” peab tõsiselt suhtuma. Punase kaardi andmisest peab igal juhul teatama ka lapsevanemale.

Tunnustus või preemia ei pea olema täiskasvanu mõistes suur. Lapse meelest on see suur igal juhul. Tänapäevase „preemiainflatsiooni” eest peab siiski hoiduma. Kõiki peab innustama, kuid ebaaus premeerimine on taunitav. Kui laps ise ja tema sõbrad saavad aru, et preemia oli põhjendamatu siis võib kogu premeerimissüsteem kokku vajuda. Premeerida võib muidugi erinevate põhjuste eest. Premeerida võib kohusetundlikku treenijat isegi siis, kui ta ei taha võistelda. Premeerida võiks sõbralikku last isegi siis, kui ta Ukemi pole kõige eeskujulikum. Premeerida võib rühma kõige enam judo põhimõtteid järginud last. Iseenesest on mõistetav, et premeerida võib võistlustel edu saavutanud last, kuid see ei tohi kujuneda ainukeseks kriteeriumiks. Tegelikult on võistleja preemiad juba tema auhinnakapis. Selle asemel et premeerida asjadega ja muu „prahiga”, võib alati anda klubi aukirja või diplomi. Asja hind on väike aga lõpptulemus võib olla vägagi hea.

4. ÕPPIMISE JA JUHENDAMISE PÕHIMÕTTED.

Õppimine on pidev kuid ebaühtlane protsess. Õppimisele on omane etapilisus. Kasutusel on väljend „õppimiskõver”, kus oskused tõusevad aja möödudes. Õppimiskõveras on etapid, kus oskuste tase ei tõuse eriti, kuid on etappe, kus oskuste tõus on järsk. Õppides lihtsat tehnikat nagu O-uchi-gari, kasvavad oskused kiiresti, kuid niipea kui hakatakse sama tehnikat harjutama liikumise pealt, võib oskuste kasv peatuda või ka hoopis taanduda. Oskuste kasvu peatudes ei tuleks minna tagasi ainult tehnika harjutamise juurde, vaid tuleks liikumiselt

tehnika sooritamine jaotada etappideks ja harjutada etappe eraldi. Hiljem võib liikumise ja tehnika kokku liita ja sooritada Yaku-soku-keiko'na või spetsiaalse ülesandena randori ajal. Kui liikumine + tehnika on saadud selgeks randori-ülesandena siis võib hakata seda kasutama ka tava-randori ajal. Juhendajale esitavad suure väljakutse õpilaste erinev õppimisvõime, erinev liigutusvilumus ja erinev vanus. Kui treeningrühmas tekivad laste oskustes väga suured vahed, siis võivad andekamad hakata liikumist või heidet harjutama vasakult (Hidari).

Inimene õpib kuulmise, nägemise, rääkimise ja ise-tegemise teel. Kõige efektiivsem viis õppida on kasutada kõiki õppimiskanaleid koos. Juhendaja peaks esmalt teavitama, mida ja milleks tehakse. Järgmiseks juhendaja näitab mõned korrad liikumist tervikuna. Mida nooremate õpilastega on tegemist, seda vähem peaks juhendaja rääkima ja rohkem ette näitama. Tihti piisab ainult heite nimest, liikumissuunast ja mõnele tähtsamale momendile tähelepanu juhtimisest (parem jalg pühib või vasak käsi lükkab).

Vanematelt lastelt võib küsida „miks” küsimusi: „Miks O-goshi ajal on vaja haaret hoida lõpuni ja järgneda ukele kui ta matile heidetakse?”. Vastus: „Sellepärast, et sealt saab kohe teha Kuzure-kesa-gatame.” Ise tehes õpib kõige paremini. Loomulikult on vaja luua põhi ja näidata olulised põhimõtted, kuid ainult korrates ja harjutades saavutatakse selline tase, et tehnikat saab hakata kasutama randoris ja võistlustel.

Mis on vahet juhendamisel ja treenimisel? Millal muutub juhendamine treenimiseks? Kui juhendaja järgib oma grupile koostatud hooajaplaani, innustab oma lapsi võistlema ja annab aktiivset tagasisidet, siis võib seda nimetada treenimiseks. Motiveeritud lasterühma oskuste ja võistluskogemuste kasvades on lasterühma asemel õigem rääkida juba treeningrühmast.

Tuntud Soome jäähokitreener Raimo Summanen kirjutab oma raamatus „Meie päev” järgmist: „ Treenimise käigus räägime ainult motivatsioonist ja tehnilistest üksikasjadest, kuid väldime seda, et hea treener peaks andma ennekõike inspiratsiooni. Treener on see inimene, kes saab spordialast inspiratsiooni ja kannab seda edasi teistele. Peale oskuse nõuda peab treener oskama nakatada ja siirdada oma tundeid teistele. See on sõnadeta suhtlemine, intuitsioon ja vaist. See on treenimise kõrgeim tase. Sinna mina pürgingi.”

Kui vaadelda laste ja täiskasvanute treenimist, siis märkame, et erinevused on päris suured:

1) Laste treenimine põhineb esmajärgus nõrkade külgede ja vigade vähendamisel, rasket tehnikapraaki on hiljem väga raske parandada. Laste treenimisel treenitakse füüsilisi võimeid (jõud, kiirus, vastupidavus) ja oskusi vastavalt tundlikkusperioodidele. Uusi tehnikaid õpetatakse vöö-astme tõustes. Võttes arvesse erinevad kombinatsioonid (Renraku-waza) ja vastuliikumised (Kaeshi-waza) ning nõuded õpilaste oskustele nende liikumiste sooritamiseks – on õpetetavate ja õpitavate tehnikate arv väga suur ja kasvab ka vigade vähendamise tähtsus.

2) Täiskasvanute treenimine toimub esmajärgus treenitava tugevamate külgede kaudu. Lemmiktehnikaid parandatakse eriliste jõu-, kiirus-, ja vastupidavusharjutustega. Vaja on võistlustahet ja tugevat psüühikat. Täiskavanud sportlane peab teadvustama endale oma nõrkusi, sest võistlusedu põhineb oma tugevate külgede mitmekülgses ja efektiivses ärakasutamises.

Mõningad juhendamise põhimõtted:

- Eesmärgistatus
- Etapilisus
- Olulise rõhutamine
- Aktiivne tegevus
- Koostöö
- Individuaalsus
- Planeerimine

Eesmärgistatus – mitte ainult treeningule või hooajale eesmärgi seadmine, vaid ka kogu treeningrühmale eesmärgi seadmine. Algajatele judohuvilistele on eesmärkide püstitamine lihtne – kõrgem vööaste, korralik *ukemi* õppimine, treeningute jätkamine klubis, kuid kahjuks puudub tihtipeale edasijõudnute rühmal hooaja eesmärk ja tihti ka treeningtunni eesmärk. Treeningrühmal võib sõltuvalt rühma õpilaste erinevatest oskustest ja vanusest olla ka mitu erinevat eesmärki, milleni saab püüelda samaaegselt. Õpetades 8 aastastele kollaste vöödega lastele O-uchi-garit paremalt (migi) võivad 10 aastased oranži vööga lapsed õppida sama tehnikat vasakult (hidari) ja 12 aastased roheline vööga lapsed võivad sama võtet harjutada vastasega, kes proovib heidet kontreerida. Igal juhul peab treeningul olema eesmärk ja seda peab jälgima igal treeningul:

- Keha kontrolli arendamine (liikumine, rüht, tasakaal)
- Ilus põhitehnika paigalt
- Tehnika mugandamine ja muutmine liikumiselt
- Edu randoris
- Edenemine vööastmetel
- Edu võistlustel

Etapilisus – õpitavate tehnikate jagamine eri osadeks. Kui treeningu käigus harjutatakse erinevaid tehnikaid, siis aitab see kaasa kõikide tehnikate arengule. Ühe tehnika harjutamine või muuta treeningu igavaks. Juhendaja peab treeningu siduma tervikuks, kus erinevad tehnikad toetavad teineteist. Siin on abiks „tehnikapered” kus omavahel on seotud tehnika, vastutehnika ja kombinatsioon. Erinevaid tehnikaid sisaldav treening tasub kordamist enne vööeksamit.

Olulise rõhutamine – tehnika korrektne sooritamine koos abijuhendajaga ning õpitava tehnika osade ette näitmine nii, et kõik õpilased saavad näha korrektselt sooritatud tehnikat ning korrektselt sooritatud tehnika etappe eraldi. Igast tehnikast on vaja leida ja esitada see kõige olulisem osa (asja iva) mis on määravaks tehnika õnnestumisele. Näiteks Seoi-nage puhul selja sirgena hoidmine ja jalgade põlvedest kõverdamine on see „asja iva”. Samas on see sobiv Tandoku-renshu harjutus Seoi-nage harjutamiseks.

Aktiivne tegevus – oluline on see, et treeningu käigus ei tekiks „surnud aega”, treener ei tohi pidada pikki dialooge õpilasega samas kui teised õpilased jutustavad niisama. Mida arvukam ja noorem on rühm, seda rohkem peab olema aktiivset tegevust. Koolipäevade õhtul toimuvatel treeningutel ei peaks õpetama uusi elemente, vaid pigem säilitama reibast tempot – eriülesandega randorid ja jõu-, kiirus- ning liikumisharjutused. Nädalalõputreeningud on sobivad uute asjade õppimiseks.

Koostöö – mitte ainult juhendaja ja juhendatavate vaheline koostöö, vaid ka juhendajate vaheline koostöö. Põhimõte on see, et treeningut juhendab üks juhendaja ja teised juhendajad on abijuhendajad. Abijuhendaja juhendab üksikuid harjutajaid ja harjutuspaare, kontrollib korda saalis ja proovib olla suhteliselt märkamatu. Juhendaja peab tutvustama oma treeninguplaane ka abijuhendajatele. Juhendajad peavad suhtlema ka treeningu käigus, hindama ja lahendama koos erijuhtumeid. Igal grupil peaks olema vastutav juhendaja kes kannab hoolt kogu treeningu eest. Abijuhendajad peaksid juhendama treeninguid kogenenud juhendaja käe all ja vajadusel ka iseseisvalt.

Juhendaja peab andma iga treeningtunni jaoks abijuhendajale eesmärgid, kontrollima ja heaks kiitma treeningtunni kava ning jälgima kava täitmist. Vigu ei tohi hakata parandama treeningtunni käigus, vaid neid arutatakse omavahel või juhendajate koosolekul treeningtunni järel. Abiks on treeningtunni salvestamine ja hilisem „+” ja „-” analüüs. See võimaldab abijuhendajal analüüsida treeningtundi, märkida üles oma apsud ja konsulteerida hiljem juhendajaga.

Individuaalsus – treeningu ülesehitamine arvestades kõikide treenijate omapäraga. Kui treening ehitatakse üle ainult andekamate vajadustega arvestades, on tulemuseks see et teised ei õpi midagi ja võivad hakata mõtlema klubivahetusele või judost loobumisele. Kui aga keskenduda nõrgematele siis muutub treening igavaks. Raskeks teeb asja ka see, et kui „head” ja „halvad” treenivad koos, siis „halvad” õpivad ja „head” ei õpi midagi.

Keskmise õpilase jaoks üles ehitatud treening moodustab treeningu skeleti, kuhu lisatakse osad tippudele ja nõrkadele. Häid tulemusi on andnud paaride moodustamine järgnevalt:

- Õppimise käigus harjutavad mahajäänud parematega koos
- Harjutamise käigus on paarilised võrdse oskustasemega

Sellise meetodi käigus peab treener kasutama oma „treenerisilma” ja leidma õige tasemega sportlased.

Planeerimine – kõigi eelpool nimetatud tingimuste arvesse võtmine treeninguplaanide koostamisel. Juhendaja peab teadma, kuidas üksik harjutus mõjutab treeningu õnnestumist, üksik treening hooaja õnnestumist ja üksik hooaeg judokarjääri õnnestumist. Juhendaja peab mõtlema ka sellele, kuidas treeningud teha motiveerivaks ja meelepäraseks. Treeninguid võib planeerida kasutades näiteks sellist skeemi:

- Nädal 1 Te-Waza (+ Ne-Waza randori osas)
- Nädal 2 KoshiWaza (+ Ne-Waza randori osas)
- Nädal 3 Ashi-Waza (+ Ne-Waza randori osas)
- Nädal 4 Ne-Waza (+ Tachi-Waza randori osas)
- Nädal 1 → Nädal 2 → Nädal 3 → Nädal 4 → Nädal 1 → Nädal 2 → Nädal 3 jne.

5. LASTE KEHALINE ARENG.

Laste ja noorte kehalist arengut mõjutavad oluliselt muutused keha ehituses ja treeningu iseloom. Keeruliste mootorsete oskuste õppimine nõuab närvisüsteemi piisavat „küpsemist”. Laste mootorsete oskuste õppimisel võime täheldada kolme etappi:

1) „Jämemotoorika” arenemine. Toimub näiteks siis kui laps teeb oma esimesed sammud ja õpib kõndima; liikumine on ebakindel ja kukkumisi tuleb palju; lapse keha on uues asendis ja pea kaalu tõttu on keha tasakaalukese üleval. Samadel põhjustel on liikumine ebakindel ka esimestel lastetreeningutel judokeskkonnas. Igale lastetreeningule valitakse seetõttu

juurdeviiv ja tuttav tegevus, näit. Kõndimine, jooksmine, hüppamine, keerutamine, haaramine, roomamine jne.). Niimoodi luuakse kindel baas judotehnikatele. Erilised juurdeviivad judomängud toetavad sellise baasi loomist. NE-waza ja sumomaadlus toovad lastejudosse juba mängulist võitlusmomenti.

2) „Peenmootorika” arenemine. Toimub näiteks siis kui laps õpib käima, säilitades enam-vähem tasakaalu. Toimuvad juba esimesed õnnestunud jooksusammud. Judokeskkonnas näeme omakorda esimesi O-soto-gari heiteid ja õnnestunud ukemiseid. Tehnikat saab juba aimata, kuid mitmeid samasuunalisi ja samaaegsisi liigutusi veel ei suudeta teha (näiteks Seoi-nage Tai-Sabaki ja samaaegne alla laskumine). Randori heited toimuvad enamjaolt ilma kombinatsioonita. Vastuliikumised põhinevad üldiselt blokeerimisel.

3) Mootorika automaatetapp. Võime täheldada näiteks siis kui lapse keha ja käed liiguvad käies ja joostes loomulikus rütmis. Liikumine on loomulik ja sujuv. Judokeskkonnas võime sellist etappi täheldada kui näiteks Tokui-waza sooritatakse erinevatelt liikumistelt. Sellisel tasemel toimub tehnikate sooritamine randori ja võistluse ajal automaatselt. Kombinatsioonid ja vastuliikumised on mitmekülgsed. Oma ja vastase keha kontroll toimub maadluse käigus automaatselt isegi rasketes situatsioonides ja ka siis kui ollakse väsinud.

Laste ja noorte judo-oskuste arendamisel on oluline, et juhendajad aitavad kaasa eelpool mainitud 3 etapi läbimisele. Murdeea ja kasvamise käigus võib esineda ka taandarenguid. Näiteks lapsena saavutatud Seoi-nage automaatne sooritamine ei tule enam välja, sest sportlase kasvu pikenemise tõttu ei sobi see tehnika enam talle.

Et mõista laste ja noorte kehalise arengu eripärasid peab judo-juhendaja omama algteadmisi laste ja noorte füüsilise ja motoorse arengu põhitõdedest. Järgnevalt on toodud kokkurusutult kirjanduses mainitud kesksamad seigad.

Närvisüsteem on arenenud 80-90% ulatuses täiskasvanu inimese omast juba 5-6 aastasel lapsel. 12 eluaastast alates on närvisüsteemi areng tunduvalt aeglasem kui ülejäänud organismil. Närvisüsteemi varane küpsemine võimaldabki koordinatsioonilist eelduste ja osavuse treenimist juba lapsepõlves esimese 10 eluaasta jooksul.

Luustik areneb lapse- ja nooruseas ja täielik luustiku arenemine lõpeb siis, kui indiviid on saavutanud oma kasvu pikkusesse. Murdeeas lihaste suhteline osa keha massist kasvab tunduvalt ja selle tõttu kasvavad ka jõunäitajad. Selline lihaste ning samas ka liigete ja kõõluste kiirendatud kasvuperiood võimaldab efektiivsete jõu ja kiirusharjutuste tegemist murdeeas.

Südame suurus, löögimaht ning kopsude mahtuvus lapse- ja noorukieas koos kaalu ja pikkuse suurenemisega. Laste ja noorte hingamissüsteem on hea kohanemisvõimega. Hapniku tarbimise võime kasvab ühtlaselt lapsepõlves nii poistel kui ka tüdrukutel. Murdeas tekivad erinevused poiste kasuks.

Hormonaalne süsteem areneb igal indiviidil omasoodu ja selletõttu tekivad erinevused ka bioloogilises vanuses. Murdeeas on märgata kasvuhormooni osakaalu tõusu. Kasvuhormoonil on anaboolne e. ülesehtav toime ja see mõjub näiteks luustiku arenemisele.

Kuna laps areneb ja kasvab, tuleb järgida niinimetatud tundlikkusperioode. Tundlikkusperioodideks kutsutakse vanuseperioode, kus laps või noor on eriti aldis arenema teatud tüüpi treeningu mõjul.

1-5 aastased. Esimene kokkupuude judoga (väikelastejudoga) jääb siia perioodi. Siin ollakse tundlikud motoorseid üldoskusi ja koordinatiivseid eeldusi arendavatel treeningutele.

6-9 aastased. Väikelaste ja lastejudo. Areneb laste „jämemotoorika” e. tasakaal, reaktsioonivõime ja rütmitaju. Siia perioodi jäävad ka põhiliikumiste õppimine, jooksmine, hüppamine, heitmine jne. Lapse paindumus ja liikumisulatus arenevad jõudsalt. Lisaks judole peab tegelema ka mitmekülgse liikumisega, kasutama rohkelt vastupidavust arendavaid treeninguid. Jõutreeningutel tuleks piirduda harjutustega kus kasutatakse oma keha raskust.

10-12 aastased. Tundlikkusperiood paindlikkuse arenemisel. Keerulisematki kahakontrolli vajavad harjutused õnnestuvad ja õppimine toimub kiirelt. Treeningutel tuleb tähelepanu pöörata vastupidavuse arendamisele ja jõuharjutustel piirduda oma keha raskust kasutavate harjutustega.

12-15 aastased. Vastupidavusele lisaks arendada ka kiiruslikku vastupidavust ja kiiruslikku jõudu. Noore sportlase tehnika tuleks saada sellel tundlikkusperioodil põhialuseid arvestades paikka ja seejärel saame peatähelepanu suunata füüsiliste omaduste arendamisse ja saavutatud tehnika arendamisse ja kinnistamisse. Juhul kui noorsportlase kasv on olnud suur siis tuleb tehnika ümber õppida või vahetada teise tehnika vastu. See on vanus, kus võib eraldada tulevased meistrid. Jõuharjutused ikka veel kasutades oma keha raskust.

15-18 aastased. Tundlikkusperiood soosib aeroobse ja anaeroobse vastupidavuse arendamist, kiirusjõu ja sitkuse arendamist. Alles selles vanuses võib hakata jõutreeningul kasutama lisaraskusi.

Nii nagu kehalised omadused (kiirus, jõud vastupidavus), nii ka osavusvõimed arenevad erineva kiirusega erinevatel eaperioodidel. Alloleval skeemil on esitatud oskuste arenemiste tundlikkusperioodid.

Skeem 10

Mis see osavus siis ikkagi on? Ühe definitsiooni järgis saab osavuseks nimetada organiseeritud tegevuste kombinatsiooni. Osavus on sama mis „kontroll, võime, võimekus, anne, andekus, oskamine, suutmine”. Sisse-harjutatud ja lihvitud sooritustase on osavus. Osavus on võime mis hangitakse läbi isiklikku kugemuse. Osav judoka on siis alati ka kogenud judoka.

Motoorsete oskuste õppimine tähendab uute võtete õppimist läbi uute kogemuste. Oskusi ei saavutata kirjandust lugedes, oskus õpitakse tegevuse käigus. Treeninguteks püütakse omandatud oskuste taset püsivalt tõsta. Oskuste omandamine nõuab aega ja toimub etappidena:

1) Teadvustamisetapp. Oskusi õpitakse teadlikkul tasemel. Tihtipeale on see verbaalne (juhendaja juhendamised, nõuanded) kuid ka ette näitamise abil. Oskuse omandamise algfaasis teeb õppija avastusi, omandab teadmisi ja loob mõttepildi õpitavast. Selles faasis on oluline visuaalne meetod.

2) Liigendumisetaap. Õpilase tegevused liituvad teineteisega järjest paremini. Selles õppimisfaasis on olulisel kohal õppija keha harjumine õpitavaga.

3) Viimistlemisetaap. Õppija saab hakkama õpitu sooritamise ja ilma probleemideta ja sujuvalt. Tegevuse käigus suudab ta jälgida ka ümbruses toimuvat. Teadlikkus tegevusest kaob ja tegevus muutub automaatseks. Tegevus on kiire kuid eksimusaldis juhul kui oskus on omandatud valesti või tegevuskeskkonnas midagi muutub või on häiriv.

4) Arusaamisetaap. Oskuse omandanud õpilane suudab analüüsida oma tegevust ja eristada selle olulisemad osad. Ta on võimeline teadvustama endale sooritus mõjutavad tegurid ning on suuteline parandama soorituse nõrku külgi või asendada need mõne tugevamaga. Sellise taseme saavutamise nõuab aastatepikkust harjutamist, kuid märke oma tegevuse tajumisest ja mõistmisest võib märgata ka 10 aastaste laste juures.

6. TREENINGU PLANEERIMINE

Judotreeningud on vaja alati ette valmistada, et saada neist maksimaalne oodatud tulemus. Väikelaste treeningtunnis piisab sellest, et tund on mitmekülgne liikumismänguline treeningtund, kuid laste judotrenn peab omama juba konkreetsemat eesmärki.

Treeningute ette valmistamisega saab vältida ka juhendajale tekkivaid ebameeldivaid üllatusi. Judo võib lastele tunduda vahest päris igav. „Ega ometi jälle ukemi” ja „mängiks hoopis midagi” lauseid võime kuulda päris tihti lastetrennis. Treeningute ette valmistamise ja planeerimisega saab juhendaja treeningtunni läbi viia hoogsa tempoga ja entusiastlikult.

Kui liigume päris väikseste judolaste juurest edasi võistlustel osalevate laste juurde („B”, „C” ja „D” vanuseklass) siis hakkavad treeningud sisaldama juba võistlusteks valmistumise elemente.

Gerald Lafton (USJA Master Coach) on rõhutanud alapõhist treeningupõhimõtet st. treeningu käigus on vaja luua võimalikult võistlussarnane olukord, et sportlane saaks treeningust maksimaalse tulemuse. Treeningu eesmärgiks ongi ju arendada sportlase biomehaanikat, lihas-närvisüsteemi tegevust ja keha energeetilist süsteemi vastamaks võistlustel nõutavale tasemele.

Spordialapõhised treeningmeetodid on vundament, millele rajatakse võistlusedu. Maksimaalse võimsuse põhimõtte eeldab liikumiste sooritamist kõikides treeningutes, hoolimata käesolevast treeningperioodist, et sportlane suudaks neid liikumisi efektiivselt kasutada ka võistlussituatsioonis. Lisaks lemmiktehnikatele on vaja harjutada ka kombinatsioone ehk lemmiktehnikat võimaldav petterünnak ja lemmiktehnikale järgnev järeltehnika.

1) Liigutus. Traditsiooniline Uchi-komi treening sisaldab väga vähe judovõistlusele iseloomulikke tegevusi. Realistlik, dünaamiline liigutus viib uke positsiooni, kust toril on võimalik sooritada edukalt oma heide. Treeningul peab keskendumise sellesse liigutusse, mida on plaanis kasutada võistlustel.

2) Tempo, ulatus. On seotud eelpool nimetatud liigutuse soorituskiirusega. Harjutatava liigutuse sooritamise tempo ja ulatus peab olema treenimisel sama, mis võistlussituatsioonis. Eri tehnikad ja petterünnakud nõuavad erinevat soorituskiirust.

3) Haarded, asendid ja blokid. Võistluste käigus muutuvad maadlejate haarded, asendid ja blokeerimised vastavalt vajadusele. Tehnikaid peab suutma sooritada erinevatest haaretest (vasakpoolne või parempoolne normaalne-, samapoolne- varruka- või vöö- jne). Vastase erinevatele võitlusasenditele peab olema efektiivne rünnak (vastasel käed jäigad, vastane ette kummardunud-blokk, vastasel külg ees jne)

4) Kiirus. Kiirus ja võistlustempo ei ole üks ja sama asi. Tehnikat peab harjutama samal kiirusel nagu seda tehnikat sooritatakse võistluse ajal. Juhul kui juba kätte õpitud tehnikaid sooritatakse treeningul aeglustatuna, siis on see kahjulik nii arengule kui ka oskusele tehnikat sooritada võistlussituatsioonis. Tehnika tuleb alati sooritada maksimaalse võimaliku kiirusega. See põhimõte erineb oluliselt Uchi-komi treeningust, kus oluline tundub olevat soorituste arv, mitte kvaliteet.

5) Biomehaanika. Inimese biomehaaniliste võimete kohalt on judo üks paradoksaalsemaid ja ebaefektiivsemaid spordialasi. Juhendajad ja treenerid lubavad sportlasel valmistuda ühtmoodi, kuid võistlustel ootavad temalt teistmoodi tegutsemist. Uchi-komi, Kata ja muud võistlussituatsioonist erinevad treeningmeetodid arendavad sellist liikumisosavust, mis võistlusedule kaasa ei aita.

Võtame kasvõi näiteks Migi O-soto-gari, kus treeningul näeme tavalist 5 kyu eksamiheidet paigalt; tori vasak jalg astub sammu ette ja parem jalg pühib. Rütmitreeningu koha pealt võiks Uchi-komit teha, kuid võistlussituatsioonis võib tulla olukord, kus tori astub vasaku jalaga sammu tagasi, sellele järgneb pühkimine parema jalaga või O-soto-gake sarnane jalahaak parema jalaga. Mõlemad on O-soto-garid, kuid liikumistrajektoridelt biomehaaniliselt täiesti erinevad tehnikad.

Kui treeningutest soovitakse kasu saada, siis tuleb tehnikad sobitada sellistesse liikumistesse, millest võib võistlussituatsioonides kasu saada. Treenerid ja juhendajad peavad nõistma treeninguid planeerides ja eriti treeningute käigus seda, et kvantiteet ei asenda kvaliteeti. Parem teha 10 liikumiselt võistlussituatsiooni jälgendavat tehnikat maksimaalse kiirusega, kui 100 vööeksami väärilist Uchi-komit paigal seisvale ukele. Järgmiseks mõned seigad millele treenerid ja juhendajad peaksid lapsi treenides tähelepanu pöörama:

- Pea. Pea peab olema keeratud heite suunas. Heide läheb sinna kuhu poole pea keerab
- Keha. Keha peab oleb kallutatud 30-45 kraadi heite sooritamise suunas. Seda nimetatakse rüнденurgaks. Heite järgne katse jääda püsti arendab omadusi, mida ei ole judovõistluse ajal vaja; võistlustel järgneb heitele maasmaadlus.
- Jalad. Rünnaku ajal on väga oluline tugijala asend keha suhtes. Tugijala jõud kandub läbi puusade ülakehasse ja kättesse.
- Käed. Käte ülesanneteks on haarata, tõmmata, lükata või hoida vastast paigal ning takistada vastasel saamast soovitud haaret.

Kokkuvõtteks – tõhusa treeningu põhimõtted ja treeningu planeerimisel olulised asjad:

- Treenimine peab vastama oskustele
- Treeningul tuleb tehnika sooritada maksimaalse võimsusega ja lõpuni välja
- Rünnak peab järgnema koheselt soovitud haarde saamisele või edukalt sooritatud liikumisele

- Treeningul peab kasutama võistlussituatsioonile sarnast tempot ja liikumisulatust
- Treeningu tõhustamiseks peab sparringpartner muutma oma haaret, asendit ja blokeeringut.
- Treeningu käigus peab tehnika sooritama maksimaalse kiirusega, kuid jälgima, et säiliks tehnika „puhtus”
- Treeningul toimuv tegevus peaks sarnanema võistlustegevusega
- Treeningul peab jälgima kehaasendit
- Lisaks lemmiktehnika arendamisele tuleb tähelepanu pöörata kombinatsioonidele; enne lemmiktehnikat tehtavale rünnakule ja lemmiktehnikale järgnevale tehnikale
- Eelpoolnimetatud tõhusa treeningu põhimõtted sobivad nii püsti-, kui ka maasmaadlustreeningutele.

Judo treenimisviisid jagunevad randoriks, kataks ja shiaiks. Kata on näitlik, eelnevalt kokku lepitud tehnikate esitamine, randori on „vaba” eelnevalt kokku lepitud reeglitel põhinev treening ning shiai on reeglite piires toimuv maadlus. Lastele on katab liiga vara õpetada ja see tundub neile ennekõike igav ning shiaid on raske treeningolukorras kontrollida siis järelikult jääbki järele randori treeningviis.

Randorit tõlgendatakse sageli „vabaks” võitluslaadseks treeninguks – „treeningvõistluseks”, mida see tegelikult ei ole. Randori hõlmab endas kõike seda, mis ei kuulu kata ja shiai juurde. Selles õpikus mõeldakse randori all kõike seda, mis võimaldaks võimalikult võistlus- või võitlusolukorra sarnasest kontrollitavast treeningust üleminekut võistlusmaadlusele. Uchi-komi treeningut me selles õpikus ei propageeri.

Judo õpetamise osas oleme judo oskuste omandamise jaganud järgmisteks etappideks:

- Õppimisetapp
- Harjutamisetapp
- Aru saamise etapp
- Kombinatsiooni etapp
- Vastuheite etapp
- Randori etapp
- Shiai etapp

Etappe ei saa pidada teineteisest lahus, vaid need on kasutusel enamasti samaaegselt. Etappide läbimise kiirus sõltub ka tehnikatest. Näiteks võistlustel edukalt Ippon-seoi-naget kasutav laps võib uchi-matas olla veel õppimisetapis.

Õppimisetapil käsitletakse püsti- või maasmaadluse tehnika põhiosade õpetamist aeglaselt, tehniliselt puhtalt ja kümneid kordi sooritades.

Harjutamisetapi käigus viiakse õpitud tehnika liikumisse ja tehakse palju Yaku-soku-keiko ja eriülesandega randori tüüpi harjutusi. Väikseid vigu ei ole mõtet liiga palju parandada, sest õpilased saavad ise aru, mis töötab ja mis ei. Tähtis ei olegi tehnika täiuslikkus, vaid see, et see suudetakse sooritada Uchi-komi käigus õigel hetkel.

Arusaamise etapil suudetakse sooritada õpitud tehnika oma-algatuslikult erinevates olukordades ja õpilane saab aru, milline tehnika millises situatsioonis talle sobib. Tihtipeale saabub see arusaam vaba heitetreeningu käigus või randori ajal, kui õpilane ühtäkki teeb suurepärase soorituse talle võõras, enne treenimata situatsioonis. Hea oleks kui juhendaja

märkab seda hetke ja innustab ja kiidab õpilast. Erinevate tehnikate puhul saabub see arusaamishetk erineval ajal ja mõnel tehnikal seda ei tulegi. Selline tehnika järelikult ei sobi mingil põhjusel sportlasele. Arusaamisetapp võib siis saabuda ettearvamatult, kuid enamikul juhtudel tuleb see enne randori või shiai etappi.

Kombinatsioonietapi võib käiku lasta siis kui tehnika põhitõed on omandatud piisavalt hästi, kuigi arusaamisetapp ei ole veel saanud. Kombinatsioonietapis ühendatakse õpitud tehnika kombinatsiooni esimeseks või teiseks heiteks. Kui kombinatsioonietapis juba ollakse siis on targem kasutada võimalikult palju õpitud tehnikatel põhinevaid kombinatsioone. Eesmärgiks on tutvustada võimalikult palju tehnikagrupil põhinevaid kombinatsioone, mitte ainult neid mis on juhendaja arvates efektiivsed. O-uchi-gari – Ko-uchi-gari kõlab küll kergelt kuid lapsele on see raske. Ippon-soei-nage – Ko-uchi-makikomi sujub aga palju kergemini. Kombinatsioone õpetades tuleb õpilasi tähelepanelikult jälgida ja loobuda kombinatsioonidest mis kuidagi ei hakka tööle.

Vastuheite etapiga võib alustada sama aegselt kombinatsioonietapiga. Vastuheidete puhul on iseloomulik see, et lapsed võitlevad jõuga jõu vastu, mitte ei kasuta ära vastase liikumisenergiat. Võistlustel on väga levinud, et kordamööda üritatakse Uki-goshit, üks paremaga ja teine vasakuga. Samas võiks proovida paremaga tehtava Uki-goshi vastu paremaga O-goshit, millele eelneb vastase jala sidumine. See oleks ka näide lapse võistluse jooksul aru saadud võttest, millele järgneb Ippon!

Randori etapi võib lugeda alanuks kui õpilane teeb omaalgatuslikult randori treeningu käigus mingi õpitud tehnika, kombinatsiooni või vastutehnika. Randori etapi käigus peaks õpilasi kiitma õnnestunud soorituse eest ja julgustama neid teostama omi arusaamu judotehnikatest. Tehnika sooritamise randori käigus tuttavate vastaste peal ei tähenda aga veel seda, et seda tehnikat kasutatakse edukalt shiai käigus. Randori etapi õnnestunud tehnikaid peaks „lihvima” spetsiaalsetes eriülesannetega randoril.

Shiai etapp eeldab üldiselt kõigi elnevate etappide läbimist. Andekamad õpilased võivad tänu võimele aru saada ja olukorda tajuda proovida uusi kombinatsioone ja tehnikamugandusi teha ka shiai etapi käigus. Shiai etapil õpilane usub oma oskustesse tehnika sooritamisel ja julgeb seda kasutada võistlussituatsioonis. Õnnestunud tehnika puhul võib õpilast „premeerida” sellega et tema poolt sooritatud tehnika võetakse järgmiseks õpetatavaks tehnikaks ja „päevakangelasel” lastakse õnnestunud heide teistele ette näidata. Tehnika shiai etapp võib õpilase kasvades muutuda ja taanduda. Ennekõike tuleks vältida liiga varajast Tokui-Waza moodustumist ja tuleks hoida harjutatavad tehnikad mitmekülgsena.

Koolipäeva järgsed treeningud võivad juhendajale olla päris piinarikkad. Eriti siis kui 7-10 aastaseid lapsi on üle 15 juhendaja kohta. Üks juhendaja lihtsalt ei jõua kontrollida kõike tatamil juhtuvat, eriti kui lastel selja taga pikk koolipäev ja nad „keevad üle”. Dojodistsipliinist pole lastel siis aimugi.

Võime muidugi väita et „hea judotreeneri” treeningtunnis selliseid situatsioone ette ei tule, kuid kätt südamele pannes peab iga treener tunnistama sellesarnaste olukordade olemasolu ka nende treeneripraktika jooksul.

Sellistel päevadel on tehnikat ette näidates lühikesed ja täpsed käsklused asendamatud. Allpool mõningad märkused:

- Käsuta lapsed „punasele” juhul kui on võistlustatami. (Uuel tatami sinisele)

- Näita tehnikat ette rahulikult, lühidalt selgitades
- Näita tehnikat ette rahulikult 4 korda ilma selgitusteta, iga kord 90 kraadi keerates, et kõik näeksid tehnikat kõigest külgedest
- Kutsu grupp uuesti kokku ja paranda suurimad apsud, rõhuta maksimaalselt 2 tähtsamat seika

Treeninguid peab suutma jätkata hoolimata vigastustest ja häirivatest tegusitest. See tähendab et kohal peaks olema vähemalt 2 juhendajat, kellest üks on abi-juhendaja e „tatamipolitsei”.

Juhendaja peab säilitama „kannatuse” igasugustes situatsioonides, ka siis kui ükski asi ei tule välja ja hää ei kostu üle laste kisa. Lühike noomimine ja hoiatus „pingile” saatmise või treeningult eemaldamise teemal on enamikel juhtudest piisav abivahend. Metsikumad lapsed võib käsutada hetkeks tatami äärel „pingile” – see on osutunud tõhusaks vahendiks korra loomisel. Kui siiski on tunne, et asi läheb käest ära võib kasutada eelnevalt ettevalmistatud salanippe, millest ühe toome ka järgnevalt lugejateni. Selliste võtetega võidab juhendaja aega oma mõtete kogumiseks ja plaanide tegemiseks. Juhul, kui hää ei kosta enam lastest üle, siis võib juhendaja tõmmata endale tähelepanu, hakates tegema mingisugust lihtsat jõuharjutust näit. toengus kätekõverdusi, tõus istesse jne.

Käest ära libisenud distsipliiniga treeningtunnis ei kehti enam tavatreeningule omased reeglid. Vilgas lastegrupp mõtleb kõigele muule, kui oma tähelepanu keskendumisele juhendaja poolt näidatavale tehnikale.

Nii püsti kui ka maastehnikaid saab siiski õpetada lastele näiteks järgnevat võtet kasutades: õpetaja käsib lastel valida paarilised; peale „rei” sooritamist ütleb õpetaja selge ja kõva häälega tehnika nime ja sooritataivate heidete arvu. Juhendaja liigub kiiresti paaride vahel ja annab lühikesed ja konkreetsed juhtnõõrid tehnika parandamiseks. Juhendaja kiirus on sellise tegevuse juures oluliseks, sest kui juhendaja jääb liiga kauaks ühe paari juurde, siis hakkab teistel igav, distsipliin kaob.

Teine võimalus õpetada tehnikat vilkkale lasterühmale, on kasutada erinevaid eriülesannetega-randoreid, millest mõned on toodud ka selle raamatu lõpus. Lasterühma treener peab oskama reageerida lasterühma igasugusele tegevusele ja kontrollima rühmadünaamikat.

Reegliks on see, et vilgast lasterühma ei ole mõtet panna mängima rühmamänge, sest see ajab lapsed veel metsikumaks ja teeb hilisema keskendumise veelgi raskemaks. Sellised mängud on „kullimängud”, pallimängud, võistkonnamängud ja teatevõistlused. Sellistes üliaktiivsetes olukordades suureneb ka traumade oht, kuna väiksemad võivad rüseluses viga saada, kaks metsikut last jooksevad kokku või kui Juss ja Jaan alustavad spontaanset randoritreeningut.

Paarilisega koostööd nõudvad mängud on sobivaks vahendiks lastesalga rahustamiseks. Lapse tegevuse publikuks on ainult oma paariline ja esinemisvõimalus kaob. Sellisteks paarisharjutusteks sobivad jõudu nõudvad võistlused paarilisega, näit. kinnihoidmisest välja tulek ja „käru” kõnnis võistlus. Hästi töötavad ka tasakaalu nõudvad harjutused nagu näiteks „Lainelauasõit” kus uke liigub neljakäpakil ja tori proovib püsida harkseisus tema seljal. Paarilise abiga tehtavad kätelseisud, kätelkõnnid, saltod ja „fläkid” toimivad samuti hästi.

Ka selline treening peab kulgema vastavalt plaanile ja harjutused kergemalt raskemale.

Treeningrühmade vahelised liikumised peaks aset leidma kindlal perioodil. Rühmas osalevad lapsed peaks sama tehnikaperet hakkama õppima enam vähem samal ajal, need kes saavad gruppi hiljem, on teistest maha jäänud ja nende järgi aitamine pidurdab kogu tundi. Juhul kui grupisisene vanusevahe läheb liiga suureks, siis peavad vanemad ja kogenenumad hakkama õpitavat võtet sooritama liikumiselt ja vasakuga (selline tegevus nõuab ühe või isegi kahe abitreeneri olemasolu). Treeningplaan peab sisaldama ka märkmeid eelolevatest võõksamitest ja võistlustest, et vastavalt sellele lisada tehnika „lihvimise” treeninguid ja randori treeninguid.

Edasijõudnud õpilastega võib siis kui tehnika on omandatud tervikuna, jagada selle osadeks ja hakata tähelepanu pöörama olulistele detailidele ja keskenduma ka sooritusvariatsioonidele. Tehnika tervikuna ei peagi olema omandatud perfektselt, et süveneda selle üksikosadesse.

1 etapp) Juba „selgeks õpitud” tehnika viimistlemine, keskendudes tähtsatele elementidele. Näiteks: Kui O-goshi jaoks vajalik Tai-sabaki saadakse seistes juba kätte, siis tuleb haardevõitlust hakata tegema liikumiselt kus Tori ülesandeks on vabastada oma parem käsi ja sooritada O-goshi, ning Uke ülesandeks on takistada Torit heidet sooritamast. Tähelepanu on vaja pöörata Uke võitlusasendile – pea püsti, puusad ees ja kaitsmine on vaja sooritada liikumisega, mitte blokeerimisega. Näiteks: eri-randori, kus ülesandeks on, et üks maadlejatest proovib haaret saada vasakuga ja teine paremaga.

2. etapp) „Kerget” heidet, O-soto-gari’it, saab õpetada tervikuna. Alguses õpitakse vastast heitma nii, et vastane lihtsalt kukub ja hiljem jaotatakse heide osadeks ja viimistletakse iga osa eraldi.

Samas on võimalik õpetada heidet liikudes osade kaupa terviku liikumiseni.

Uute ja keeruliste tehnikate õppimisel peavad treeningtunni kõik osad, ka mängud, olema tehnikat või mõnda tehnika elementi õpetava iseloomuga. Treeningtunni lõpus „kogutakse” kõik osad kokku ja proovitakse kogu liikumist.

Õpetamine peab toimuma kergemalt raskemale ja keerulistesse treeningutesse peab vahele tegema „lihtsaid” harjutusi. Mõningaid põhielemente on vaja korrata lugematuid kordi, kuid see ei tohi saada lastele tüütavaks. Treener peab hoidma tundi emotsionaalselt „üleva”, võimaldama igale ühele aeg-ajalt õnnestumise rõõmu tunda. Mõnele piisab korraliku kukerpalli tegemisest, teisel peab laskma sooritada saltot või poolsaltot. Iga õpilane peab saama tähelepanu ja need kes hakkavad maha jääma, vääriavad rohkem treeneri või vähemalt abitreeneri tähelepanu.

7. TEHNIKAPERERE TACHI-WAZA

7.1. Milleks on „tehnika-peresi” vaja

Judotreeningutel, eriti kui on tegemist noortega, tuleb hoolega mõelda milliseid tehnikaid õpetada. Valiku määravad tehnika raskusaste, tehnika turvalisus (kindlus sooritamisel) ja tehnika kasutatavus randoris või võistlustel. Mingit mõtet pole algajale õpetada näiteks Tomoe-naget. Kuigi heide on võimas, on ta tehniliselt raske, ebaõnnestudes tähendab see Ukele vigastusohu ja see ei tööta lasterandoris kuigi hästi.

Skeem

Põhitehnikad, mis eeldavad kogu keha kasutamist ja on nn. „suured heited” tuleks seevastu julgelt kasutusele võtta. Tehnikaid, kus on võimalikult vähe „ristiliikumisi”st. vasem jalg liigub eri suunas kui parem käsi, on kergem õpetada ja õppida. Soovitame noortele sellist tehnikaperet kuhu kuuluvad:

- Te-waza grupist Seoi-nage ja Tai-otoshi
- Koshi-waza grupist Koshi-guruma, Uki-goshi, O-goshi ja O-tsuri-goshi, tsuri-komi-goshi
- Ashiwaza grupist O-soto-gari, O-uchi-gari, ko-uchi gari- Hiza-guruma ja Uchi-mata

Ainuke Sutemi-waza, mida noortele õpetada, on Tani-otoshi Seoi-nage vastuliikumisena. Ne-wazas õpetada vastavalt vöönõuetele alguses Kesa-gatamet, kuigi meie meelest on Shiho-gatame tase tehniliselt lihtsam ja lastele loomulikum. Põhjendame oma soovitusi järgnevates alalõikudes ja esmaseks tingimuseks on seatud turvalisus.

7.2. Kumikata

Haarde (Kumikata) ja haardevõitluse rõhutamine on algusest peale tähtis, sest ükski heide ei õnnest randoris ja veel vähem võistlustel ilma korraliku haardeta. Korralik judo-haare on:

- Torile loomulik Kusuzi/Tsukuri/Kake, kerge teha
- Torile tugev, Kusuzi/Tsukuri/Kake ei tule lahti
- Ukele raske vabaks saada, segab Uke sooritusi

Haaret harjutatakse spetsiaalsete 1-2 minutit kestvate haardevõitlusele keskenduvate eri-randoritega:

- Tori püüab saada haaret võimalikult sügavalt Uke turjalt
- Tori püüab saada haaret Uke vööst (selja tagant)
- Tori püüab saada haaret Uke mõlemast varrukast
- Tori püüab saada haaret Uke mõlemast hõlmast
- Jne.

Võistlusjudokatel peavad olema tugevad sõrmed, muidu tuleb haare lahti. Sõrmede tugevust saab trennida näiteks sõrmedel või rusikatel sooritatavate kätekõverdustega. Lastelt ei tohiks nõuda liialt palju, 3-5 korrast piisab 10 aastasele täiesti. Kätekõverdusi võib teha ka nii, et põlved on vastu maad.

Teine haardetugevust treeniv harjutus on sõrmesirutus-harjutus. Rusikas käed sirutatakse ette ja hakatakse sõrmi sirutama ja uuesti rusikasse suruma. Minuti pärast hakkavad sõrmede liigutamine ja staatiline pinge mõjuma. Käed hakkavad vajuma ja küünarnukist kõveraks minema. Kui piisav arv käsi on alla vajunud siis lõpetatakse harjutus ja lõdvastatakse käsi.

Kätekõverdustest keerulisem harjutus on „sukeldumine”. Sõrmedel ja rusikatel tehtavat „sukeldumist” alla 10 aastased lapsed ei suudagi teha ja selleks pole seda harjutust noortelt mõtet nõudagi.

7.3. Ukemid

Ukemi peab olema esimene õpitav judotehnika. Selle õppimiseks ja harjutamiseks on olemas mitmeid mooduseid. Ukemit harjutades tuleb tähelepanu pöörata järgmistele asjadele:

- Ukemi harjutamine alustatakse madalalt, väiksena, tasakesi ja aeglaselt
- Ukemi arenedes hakatakse harjutusi sooritama kõrgemalt, suuremalt, kõvemalt ja kiiremini
- Ukemi ajal peab lõug olema vastu rinda ja pea ei tohi minna vastu tatamit
- Käelõök peab pehmemadama kukkumist
- Keha peab olema kontrolli all soorituse ajal ja allatulekul, Ukemi ei ole kukerpall, jalad ei tohi olla kõverad ega laiaili

Ukemitreeningule annab palju juurde see kui Ukemit harjutatakse otse heitelt. Treenerid peavad rõhutama, et hetkel käib Ukemitreening ja seoses sellega tule heited teha pehmemalt ja madalamalt ning kiitustega ei tohi kitsi olla.

Ukemi tähendab tõlkes „keha kaitset”. Keha on võimalik kaitsta ka muid meetodeid kasutades. Kuigi ümber keeramise esmaseks eesmärgiks on takistada vastasel punkte saamast on sellel ka teisi häid omadusi:

- Ümberkeeramine kindlustab turvalise maandumise
- Ümberkeeramine kindlustab selle, et sportlane on koheselt võimeline alustama vasturünnakut
- Ümberkeeramine arendab judoka lihastunnetust st. võimet tajuda oma keha asendit ja asukohta heite ajal
- Ümberkeeramine arendab sportvõimlejalikku kehavalitsemist, mida traditsiooniline seljale tehtav Ukemi ei võimalda

Erand ümberkeeramise suhtes on Uke tegutsemine Morote-gari heite ajal. Suure vigastusohu tõttu ei tohi ümber pööramist sooritada, vaid peab proovima Tawara-gaeshi vastuheidet.

7.4. Te-waza

Seoi-naget on kerge alustada Ippon-seoi-nagest. Heite käigus on on tugev Tai-sabaki ja hea kontroll Uke üle. Sealt on hea edasi minna kinnihoidmisesse. Heide esitab suuri nõudeid ka Ukele, sest peab oskama hästi Ukemit ja julgema seda teha suurele heitele.

Tai-otoshi on noortele raske tehnika. Selle käigus tuleb osata Tai-sabakit, keha raskuse muutmist, käte „maha jäämist” muust kehast. Heite käigus tulevad välja pöörde ja raskuskeskme muutmise oskuse olulisus. Vigastusohu vältimiseks tuleb tähelepanu pöörata parema jala asetusele Uke põlve alla.

7.5. Koshi-waza

Koshi-guruma variatsioon on näha koolihoovides iga päev. Heide kuulus juba antiikaja Rooma gladiaatorite võitlusarsenali. Koshi-guruma eelis on tema loomulikkus, kuid miinuseks tema ohtlikkus. Tugev haare ümber kaela ilma piisava kehalise kontaktita ja maadlejate suur kaaluvahe või põhjustada kergemale kaelavigastusi. Õpetades Koshi-gurumat tuleb tähelepanu pöörata haardele (parem käsi peab haarama ka judogist mitte ainult kaelast). Uki-goshi kuulub judo eliiti. Vähe on neid maailmameistreid, kes on oma medaleid saanud seda heidet tehes. Jigaro Kano enda poolt välja töödatud heitel on suur tähendus judole. See

on lihtne ja annb hea ettekujutuse jõu otstarbekast kasutamisest. See heide on tehniliselt väga nõudlik, kuid üks turvalisemaid ja seda on hea õpetada ja treeninda.

7.6. Ashi-waza

O-soto-gari on esimene noortele õpetatav „õige” heide. See ei sisalda Tai-sabakit, sellel pole pööret, Uke peab tegema tavalise Ukemi taha, heide nõuab suurt liikumist ja kogu keha kasutamist. Tasakaalust välja tõmbamine mängib suurt rolli heite õnnestumisel ja variatsioone on lugematul hulgal, ning heide toimib hästi noorte randoris ja võistlustel.

O-soto-gari, õigemini **O-soto-gake** on hea võistlustehnika, mida saab hästi kasutada maastehnikana. O-soto-gariga/gakega on võidetud palju medaleid ja selle õppimist ja harjutamist on kasulik alustada juba õige varakult. Nn. hüppega-o-soto-gake on heaks viisiks harjutada seda heidet, kuna paljud võiduga lõppenud heited sooritatakse võistlustel samuti hüppelt. Jõud ja õige ajastus üheskoos viivad vastase tasakaalust välja ja heide lõppeb Ipponiga. Mingisugust maagiat siin ei ole – tasavägistest maadlejate puhul on jõud määravaks. O-soto-gari on klassikaline vöö-tehnika kuid võistlustel on lisaks vaja oskusi ja jõudu sooritamiseks O-soto-gake.

Sama tehnika on heaks relvaks ka maasmaadluses. Nii nagu Hiza-gurumat, nii ka O-soto-gari/gaket tasub harjutada ka maasmaadlusena.

O-soto-gari/gake püsti ja maasmaadlused on soovitatav teha ühe treeningkorra jooksul, et laps tajuks liikumist ja jõu kasutuse sarnasust püsti ja maasmaadluses.

O-uchi-gari on jalaheidete hõbemedal. Liikumine ei ole väga lihtne, kuna seal ületatakse keha telgjoon parema jalaga alguses vasakule ja siis soorituse ajal peab jalg minema suure kaarega Tori selja taha, ületades jälle keha telgjoont. Heide on oma olemuselt siiski sirgjooneline ja selge.

Ko-uchi-gari on otsene jätk O-uchi-garile. Heide on nõudlik, kuna parem jalg liigub kogu ulatuses keha telgjoonest mööda. Avaneb esimene võimalus kombinatsiooniks O-uchi/Ko-uchi-gari, samas võidakse harjutada liikumit üle keha telgjoone, Lastele on ristliikumist sisaldavad tehnikad alati keerulised (samas suurepärase võiamluse minna migist hidarisse esimest korda).

Ko-soto-gari on sarnane De-ashi-baraiga, kuid kergem õpetada ja õppida. Heite harjutamist saab ühendada taisabaki harjutamisega, kus Uke teeb taisabaki Tori ees, Tori astub pika sammu Uke küljele ja pühib Uke jala. Käega aidates lükkab Tori Uket Uke selja suunas. Ko-soto-gari on suurepärase vastahaidete kehvalt sooritatud puusaheidetele ja Seoi-nagele.

Hiza-guruma on eriti tugev heide tehtuna migi haardega hidari poolele. Heide on eriti kiire ja tugev võistlustehnika, kuna selle kõigus pole vaja teha aeganõudvat keeramist e. taisabakit. Selliseid kiireid ja sirgjoonelisi tehnikaid on ka lastele kergem õppida ja omaks võtta. Nende tehnikatega seotud jõuharjutusi on kerge planeerida ja liita teist jõuharjutustega. Tori parema käe tõmme Uke vasakust hõlmast on eriti tugev võrrelduna traditsioonilise Migi Hiza-gurumaga. Heite võib ja peakski tegema makikomina.

Maasmaadluses ei ole suurt erinevust püstitehnikaga. Põlvili Tori tõmbab parema käe hõlmahaardega Uket enda poole, sama-aegselt pannes parema jala vastase põlve ette. Need

püsti ja maasmaadluse harjutused peaks läbi võtma ühe treeningtunni jooksul, et laps tajuks liikumise ja jõu kasutamise sarnasusi püsti ja maasmaadluses.

Uchi-Matat õpetatakse esimese „raske” heitena edasijõudnud lastele. Seda heidet iseloomustavad tasakaalu hoidmine ühel jalal, võimas pööre kerega ja jalaga pühkimine. Haaret võib kergemaks muuta võttes parema käe haarde Uke kaeluse asemel käsi „plaadina” uke abaluu kohalt. Käetõmme käisest ja Tori kerepööre on esmatähtsad.

Uchi-mata õpetamine on tõeline väljakutse. Üks õpetamisviis on järgnev:

a) Osaharjutus (Uchi-mata) Uke on põlvili

Uke – Uke toetab parema põlvega ja vasaku jalalabaga matile, vasaku jala põlv on suunatud ette vasakule

Tori – Tori seisab ja hoiab põhihaaret

Etapid – 1. Kumikata, 2. Tori sooritab mittetäieliku Tai-sabaki (Tähelepanu. Tai sabaki peab olema mittetäielik) 3. Tori agressiivne jalaga pühkimine ja kerepööre

Tähelepanu – Tori jalad – ülakeha joon peab püsima sirgena, kand tõuseb kõrgele.

Külje/puusakontakt (mitte selg, mitte täielik Tai-sabaki). Ülakeha korralik pööre (keerab ka pea)

b) Osaharjutus (Uchi-mata). Harjutus püstiasendis (kaalumine)

Uke – lai harkseis.

Tori – Põhihaare. Tori teeb Tai-sabaki, millele järgneb Uchi-mata – „tasakaalustamine” + paus + pööre ja heide (aeglaselt).

Etapid – 1. Kumikata, 2. Taisabaki, 3. „tasakaalustamine” ca 3 sekundiline paus /

tasakaalustamine, 4. Tori jätkab liigutust Uke käte sidumisega ja pöörates oma keha

Tähelepanu – Tori ja Uke „tasakaalustamine” -mõlemal on üks jalg vastu maad. Tori jalad – ülakeha joon peab püsima sirgena, kand tõuseb kõrgele. Külje/puusakontakt, ülakeha pööre (keerab ka pea).

8. TEHNIKAPERE NE-WAZA

Matitehnika harjutamisel on noorte ja juunioride suurim puudus puudulik kehakontakt.

Randoril ja võistlustel tuleb tihti ette, et judoka ei saa kontrollhaaret puuduliku kehakontakti tõttu. Kõiki maasmaadluse tehnikaid õpetades tuleb rõhutada tihedat kehalist kontakti.

8.1. Rünnakud

Rünnak jalgade vahelt. Uke istub ja Tori ründab põlvedelt Uke jalgade vahelt. Mõlemal järgneval juhul võtab Tori tugeva haarde Uke judogist vööst kõrgemalt ja surub küünarnukiga Uke samapoolse jala vastu tatamit. Tori puusad/ülakeha moodustab tiheda kontakti Uke puusade/keskkohaga. Tori ründab kas:

- Liikudes üle Uke ükskõik kumba reie otse Kuzure-gesa-katame kinnihoidmisesse, või
- Haarates Uke reie samapoolse käsivarrega ja liigub Kuzure Yoko-shio-gatame kinnihoidmisesse

„Kilpkonna” kaitseasendi lõhkumine. Selleks on olemas mitmeid mooduseid. Ühe treeningu jooksul võiks tutvustada lastele paari-kolme moodust. Ümberkeeramiste puhul on

tähtis pidada meeles seda, et Tori ei tohi kaotada kontakti Ukega ümberpööramise lõppfaasis, kontakti kaotamine võib päästa Uke põgenema. Ümberkeeramised võime jagada järgnevalt:

- Tori rünnakusuuna järgi (Tori ründab Uke pea suunast, küljelt, tagant)
- Tori liigutuste järgi (Tori lükkab/rullib, tõmbab/keerab oma kehaga)

Rünnakud peavad lõppema kinnihoidmisega. Kinnihoidmine võib olla Kesa-gatame või Shiho-gatame Kuzure versioon. Treeningutel peab rõhutama kontakti hoidmist kogu soorituse ajal ja et Tori lõpetaks rünnaku täieliku kontrolli saavutamiseks Uke üle. Tori võib sooritada rünnaku näiteks:

- Pea poolt, Tori keerab Uke külili kasutades abiks jalga
- Pea poolt, Tori tõmbab vööst Uke kukerpalliga üle jala
- Küljelt, Tori tõukab ja rullib Uket
- Küljelt, sama nagu eelmine, aga Tori haarab kätega Uket toetavad jäsemed ja rullib ettepoole
- Tagant, Tori surub jalad Uke kaitse sisse ja keerab Uke ümber, kasutades oma keha raskust

8.2. Kinnihoidmised

Naba vastu naba – on kinnihoidmine, mida õpetame algkursustel tulevastele noorjudokatele kõige esimesena. Oluline on lastele selgitada vastase kontrollimise põhimõtet – Tori kehakontakti Ukega.

Hon-kesa-gatame on esimene õpetatav tõeline kinnihoidmine. See on noortevõistlustel enim Ipponeid toov kinnihoidmine. Õigesti õpetatuna loob ta aluse kõikidele Kesa-gatame kinnihoidmistele. Erilist tähelepanu nõuab jalgade õige asend, Tori vasaku käe haare Uke hõlma alumise õmbluse kohalt, parema käe pöidla asend Uke kaeluse siseküljel. Hon-kesa-gatamest väljatulekuks õpetatakse ümber pöörämist läbi „silda” mineku niimoodi, et Uke võtab käsiseingu oma kätega ümber Tori ja tuleb kinnihoidmisest välja läbi „silda” mineku. Väljatulek on raske ja nõuab palju jõudu, mida noortel tavaliselt pole. Siin peaks Tori järgi andma ja laskma ennast natuke lõdvaks, et Uke saaks sooritada väljatuleku – nii õpivad mõlemad midagi.

Kuzure-kesa-gatame on teiseks õpetatav kinnihoidmine. Siin rõhutatakse võtte muutmist Hon-kesa-gatamest Kuzure-kesa-gatameks, ise samal ajal hoides kehalist kontakti Ukega ja vältides Uke välja tulemist läbi „silda” mineku. Kuzure-kesa-gatamest väljatulekut õpetatakse istesse tõusmisega parema käega oma püksisäärest kinni haaramisega. Väljatuleku jätkuliikumisel võtab Uke sisse Kuzure-kesa-gatame ja muutub ise Toriks, millele Ukeks muutunud Tori vastab ümberpööramisega läbi „silla” ja kasutades ära Tori liikumist, võtab uuesti sisse Kuzure-kesa-gatame. Selline liikumine õpetab ära kasutama vastase liikumist maasmaadluses.

Makura-kesa-gatame on kolmas kinnihoidmine. See kinnihoidmine võib osutada noortele keeruliseks ja erilist tähelepanu peab pöörama käte ja jalgade asendile. Eksimine viib vale tehnika õppimiseni, mida on hiljem väga raske ümber õppida. Makura-kesa-gatamest väljatulekut õpetatakse Uke tõusmisega peaaegu istukile jalgada kõigutamise ja kiire ümberpöördega jalgataldade toetamisega tatamile Tori selja suunas. Väljatulek on raske ja nõuab tugevaid kõhulihaseid ja plahvatuslikku kiirust. Ümberpööramine on samuti noortele keeruline, kuid see arendab keha kontrolli ja ajastust vastavalt Tori liikumisele.

Ushiro-kesa-gatame on neljas kinnihoidmine. Kuigi kinnihoidmine ise on suhteliselt lihtne siis selle hoidmine eeldab Torilt osavust oma keha raskuskesme liigutamisel. Kinnihoidmise õpetamise eesmärgiks on õpetada Torile kontrolli säilitamist Uke üle, liigutades oma keha raskuskeset, painutades oma keha suuremal või vähemal määral. Väljatulekuks õpetatakse Ukele tagurpidi kukerpalli. Väljatulekul peab pöörama tähelepanu sellele, et Tori ei hoiaks liiga tugevasti kaelast – võib tekkida vigastusohut Uke kaelale.

Kata-gatamet kõige noorematele ei õpetata, sest siin on Tori haare ümber kaela tugev ja võib põhjustada valulikkust kaela piirkonnas. Õpetades kinnihoidmist vähe kogenenumatele noortele, tuleb tähelepanu pöörata sellele, et Toril ei oleks käed sõrmseongus vaid randmeseongus. Väljatulekuks õpetatakse Ukele õlavarrega Tori pea kõrvale tõukamist ja seejärel tõuke suunas ümberpööramist. See liigutus on nii Torile kui ka Ukele ohtlik. Uke võib liiga teha Tori kõrvale ja kui Tori hoiab liiga tugevasti kaelast kinni, võib see põhjustada valulikkust kaela piirkonnas. Kata-gatamet õpetades peab õpetajaid olema piisavalt, et saaks jälgida kõiki paare, ning judokad peaksid olema vähemalt 8-9 aastased.

Tate-shiho-gatame on nii tehniliselt kui ka õpetusliku poole pealt suhteliselt kerge kinnihoidmine. Siin on keerulisem hoida saavutatud haaret ja tõrjuda Uke rünnakuid. Väljatulekuks õpetatakse ümberpööramist läbi „silla”, kasutades abiks mõlemat jalga ja kiireid pöördesuuna vahetusi – alustades pööret vasakule ja peale seda, kui Tori on muutnud oma raskuskeset, pöörata kiirelt paremale poole. Kinnihoidmine ja sellest välja tulemine on ohutud ja loomulikud „maadlusliikumised”. Raskete Hon-kesa-gatamest väljatuleku katsete järel on selle kinnihoidmise puhul võitlus tasavägisem ja huvitavam.

Kami-shiho-gatame on samuti kerge kinnihoidmistehnika. See on ka lastele kergmini hoitav kui muud Shiho-gatamed. Selle kinnihoidmisega on lihtne õpetada jalgade kõverdamise ja sirutamise vajalikkust Uke kontrollimiseks. Samuti saab sellest kinnihoidmisest edasi minna erinevatesse valuvõtetes. Väljatulek on erinev teistest ja põhineb jalgade vibutamises ja kogu keha kasutamises, et pöörata Tori ümber oma pikitelje. Samas tekib Ukel võimalus ise sooritada Kami-shiho-gatame. Väga täpset käte asendit ei ole mõtet alguses nõuda, vaid tuleks Torile anda võimalus kasutada erinevaid variatsioone.

Yoko-shiho-gatame on noortele pisut raske, eriti kui proovitakse põhiversiooni. Juba väiksematki pikkusevahed teevad põhivariandi kasutamise raskeks ja kui jalgade vahelt haarav Tori käsi ei ulatu Uke vööni, siis ei jõua tavaliselt noored seda kinnihoidmist sooritada. Noortel on kergem kasutada nn võistlusvarianti, kus mõlemad käed kontrollivad Uke vasakut kätt ja ülakeha. Samas välditakse väljatulekust sangaku võimalikust, kus kael jääks jälle liigse surve alla. Väljatulekuks Yoko-shiho-gatamest peab Uke haarama parema käega Tori paremast püksisäärest ja vasaku käega Tori seljast (vööst) ning sooritama ümberpöörde läbi „silla” vasakule. Väljatulek lõppeb Uke Yoko-shiho-gatamega.

9. ERIRANDORID

9.1. Erirandorite eesmärk

Erirandori eesmärgiks on võimaldada mingi tehnika intensiivne harjutamine. Eesmärgiks on suur soorituste arv ja soorituste kõrge kvaliteet.

Erirandori kestvus võib olla 30sek – 2 minutit. Enne randori alustamist peab treener kordama üle järgmised asjad:

- Erirandori nimi, mida peaks kasutama regulaarselt, et õpilased teaksid, millest räägitakse
- Randori eesmärk, et õpilased teaksid, mida tuleb teha
- Randori käik, selgitatakse reeglid
- Tähelepanu!, Juhul kui randori käigus peab millelegi pöörame tähelepanu siis see on see hetk, kus seda peaks rääkima

9.2. Ne-waza (Katame-waza)

Liikumine üle reie

Randori eesmärk – Tori proovib saada Ukest gesa-katame kinnihoidmisesse

Randori käik – Tori ründab istest kaitsva Uke (istub harkistes) jalgade vahelt. Tori peab liikuma üle Uke reie

Tähelepanu! – Tori ei tohi oma põlvega Ukele haiget teha. Tori peab mõlemad käed hoidma Uke rinnal (haare hõlmadest)

Liikumine Uke peale

Randori eesmärk – Tori proovib minna Tate-shio-gatame kinnihoidmisesse

Randori käik – Tori ründab istest kaitsva Uke (istub harkistes) jalgade vahelt otse Uke kõhu peale

Tähelepanu! - Tori ei tohi oma põlvega Ukele haiget teha. Tori peab mõlemad küünarvarred hoidma Uke rinnal (haare hõlmadest).

Ukelt jala alt ära tõmbamine

Randori eesmärk – Tori proovib minna Yoko-shio-gatame kinnihoidmisesse.

Randori käik - Tori ründab istest kaitsva Uke (istub harkistes) jalgade vahelt. Tori haarab Uke jala ja liigub jala alt Uke kõrvale

Tähelepanu! – Tori peab hoidma ühe käega Uke rinnast (hõlmast). Tori peab tõmbama Uket enda poole ja hoidma väga tihedat kontakti.

„Jalakäärid” ümberpööramine

Randori eesmärk – Tori proovib minna Tate-shio-gatame kinnihoidmisesse

Randori käik - Tori ründab istest kaitsva Uke (istub harkistes) jalgade vahelt. Tori tõmbab Uke enda vastu, asetab sääred Uke naba vastu poolviltu ja teeb „jalakäärid” ümberpööramise. Tori liigub Ukega tihedalt kontaktis kaasa ja läheb Tate-shio-gatamesse.

Tähelepanu! – Tori peaks lukustama Uke ühe käe oma kaenlasse ja haarama teisega käega Uke kaelast ning tõmbama Uket enda poole ja hoidma tihedat kehakontakti.

Vööst kinni ja Sumi-gaeshi

Randori eesmärk – Tori proovib minna Tate-shio-gatame kinnihoidmisesse

Randori käik - Tori ründab istest kaitsva Uke (istub harkistes) jalgade vahelt. Tori tõmbab Uke enda vastu, asetab oma jalalaba Uke jalgade vahele ja sooritab Sumi-gaeshi heite. Tori järgneb Ukele hoides tihedat kehakontakti ja läheb Tate-shio-gatamesse.

Tähelepanu! - Tori peaks lukustama Uke ühe käe oma kaenlasse ja haarama teisega käega Uke kaelast ning tõmbama Uket enda poole ja hoidma tihedat kehakontakti.

Alla heide

Randori eesmärk – Tori proovi Uke ümber pöörata ja minna Tate-shio-gatame kinnihoidmisesse

Randori käik – Uke on kõhuli kaiseasendis. Tori on Uke küljel või selja peal. Peale käsklust proovib Tori saada mõlemad oma jalad Uke jalgade vahele ja haarata kätega Uke kaelusest. Pärast haarde saamist pöörab Tori Uket kontrollides Uke ümber ja liigub Tate-shio-gatame kinnihoidmisesse

Tähelepanu! – Tori peab jälgima et kogu tegevuse ajal säiliks kontroll Uke üle. Kontrollida saab nii käte kui ka jalgadega. Kui tori on sooritanud ümber pööramise (jäädes ise allapoole) peab ta liikuma kiirelt ja tihedat kehakontakti hoides Tate-shio-gatame kinnihoidmisesse.

„Kilpkonnakaitsest” väljatulek

Randori eesmärk – Tori peab takistama Uket tatamilt „kilpkonnakaitse” asendist üles tõusmast

Randori käik – Uke on kaitseasendis (kilpkonnakaitse asend). Tori on Uke küljel või selja peal. Peale käsklust proovib Uke tõusta ja Tori proovib teda takistada

Tähelepanu! – Uket ei tohi lasta välja keerutada. Tori peab järgima Uke keha liikumist.

9.3. Tachi-waza (Nage-Waza)

Migi/Hidari Kumikata

Randori eesmärk – Tori proovim saada oma migi haaret, Uke proovib saada oma hidari haaret

Randori käik – Nii Tori kui ka Uke proovivad saada võimalikult head oma haaret ning samaaegselt takistada vastasel haaret saamast

Tähelpanu! – Jalaheite petted on lubatud et tõhustada haardevõitlust

Varruka haaramine

Randori eesmärk – Tori proovib saada sügavat haaret ja Uke proovib saada haaret varrukast

Randori käik – Nii Tori kui ka Uke proovivad saada võimalikult head oma haaret ning samaaegselt takistada vastasel haaret saamast

Tähelpanu! – Jalaheite petted on lubatud et tõhustada haardevõitlust

Jalaheited

Randori eesmärk – Mõlemad maadlejad võivad kasutada ainult jalaheiteid

Randori käik – Nii Tori kui ka Uke proovivad vastast heita erinevate jalaheidetega

Tähelepanu! – Tuleks kasutada jalaheidete kombinatsioone (näiteks Hidari Hizagurum – Migi Osotogari, Ouchi/Kouchi avangud)

Tsuri-goshi

Randori eesmärk – Maadlejad proovivad heita teineteist kasutades Tsuri-goshit

Randori käik – Uke ja Tori seisava küljetsi ja haaravad teineteiselt käega selja tagant vööst. Teine käsi on vaba ja ilma haardeta. Peale käsklust proovivad mõlemad saada oma jala alumiseks ja heita teist Tsuri-goshiga

Tähelepanu! – Sama paariga tuleks vahetada ka pooli

Ushiro-goshi

Randori eesmärk – Maadleja proovib minna teise selja taha ja heits teda Ushiro-goshiga

Randori käik – Peale käsklust proovitakse saada haare ja võidelda ennast vastase selja taha

Tähelepanu! – Vabamaadluse põhitehnika

10. VÖÖEKSAMID

Vööeksamite kord on kehtestatud Eesti Judoliidu DAN-kolleegiumi poolt ja eksami tulemused märgitakse judoka judopassi.

Nagu võistlused on ka vööeksamid noortele judokatele heaks motivaatoriks. Seda fakti ei tohiks alahinnata. Kui klubide vööeksamite vastuvõtjad on liiga nõudlikud ja karmid, siis võib see tekitada negatiivseid emotsiooni nii spordila kui ka juhendajate suhtes.

Halvimal juhul viib see negatiivne kogemus alavahetuseni ja me ei saa kunagi teada, kui andekas judoka oli see lapsena natuke kohmakas sportlasehakatist. Parimal juhul vahetab noorsportlane klubi ja jätkab oma teed teise juhendaja käe all.

Kui laps alustab treeninguid 5-7 aastasena, siis treening- ja võistlusmotivatsiooni olemasolu puhul võib judoka saavutada sinise vöö B-klassi meistrivõistlusteks.

Valge ja kollase vöö eksamitel ei tohi olla liiga range. Mõningaid tehnika apse tuleks vaadata läbi sõrmede. Tähtsam kui viimistletud tehnika on lapse ergutamine ja tunnustamine treeningutel osalemise eest. Klubi vööeksami vastuvõtja positsiooni ja võimu näitamine on taunitav.

Esimesed vööeksamid võiks sooritada treeningtöö käigus, kus eksamineerija käib laste vahel ringi ja palub näidata õpitud tehnikaid. Vajadusel saab eksamineerija juhendada ja aidata. Oranzi, rohelise ja sinise vöö puhul peaks olema juba karmim ja nõudlikum. Selleks ajaks on judoka piisavalt treeninud ja võistelnud ja omab kontrolli oma keha üle.

Vöö värvi vahetamine on suursündmus ja seda sündmust peaks tähistama ja väärtustama kogu klubi või treening-grupi ees. Samas ei tohi olla see lastele hirmutav. Kindlasti peab hindama ka käitumist dojos. Paar nädalat enne eksamit peaks üle kordama vajalikud tehnikad, et kaoks liigne eksami-ärevus.

Juhendaja peab rõhutama et vööeksamile ei minda proovima, vaid minnakse kindla peale välja. Võistlus- ja laagrimärkmeid peaks judopassis olema piisavalt. Treeneri nõusolek enne eksami sooritamist peab samuti olemas olema.

11. LAPSJUDOKA LISATREENINGUD

Võistlusspordis edu ihaldavate noorte vastupidavustreeningud toimuvad tavaliselt erinevate randori-treeningutena, kuid väljaspool tatami tuleks leida samal eesmärgil muidki treenimisvõimalusi. Et muuta judokale vastupidamise arendamiseks tehtavaid jooksmistreeninguid meelepärasemaks, tuleks lisada jooksmisele ka judole omaseid harjutusi.

On mõistlik korraldada jooksutreeninguid vahelduval maastikul. Näiteks selg eest ülesmäge ja taha suunatud sprindisammudega jooks sarnaneb matil sooritatava tasakaalust väljaviimist taotlevatele liigutustega (järeleaimatud tõmbeharjutus/ pöörded, reielihaste koormamine). Kuna judo võistluskohtumine nõuab anaeroobset vastupidavust, siis on mõistlik tavaliste, pikkade jooksutreeningute asemel planeerida erinevaid intervalltreeninguid. Treening hooaja alguses, siis kui on kavas põhja ladumine (üldkehaline ettevalmistus), on siiski mõistlik võtta

treeningplaani madalal pulsisagedusel läbiviidavaid pikemaid rännakuid ning süsta/kanuu/jalgrattamatku looduses.

Mõnestki jooksutreeningust saab korraldada judosuunitlusega treeninguid. Tagurpidi või külgees jooksu võib ühendada judo kasutatavate käte harjutustega: tõmbed, haarded, kere pöörded. Harjutusi võib teha intervallmeetodil. Nii on võimalik saada muidu rahulikust maastikul korraldatud treeningust täiesti judopärane ja intensiivne treening.

Krossijooksu ajal sooritatud erineva suunaga jooksuharjutused ning järsud vastu- ja allamäge tehtud *Taisabak* id arendavad tasakaalu säilitamist ja koordineerimist *randorites* ning võistluskohtumistes ette tulevate rännakute puhul. Selliselt korraldatavate „judojooksuste“ puhul tuleb tähelepanu kinnitada tehnika puhtusele:

Jooksusuund tuleb säilitada sirgena

Jalad ei tohi minna risti, tasakaal peab säilima

Liigutused on tehnilised ja sooritatud piisava kiirusega

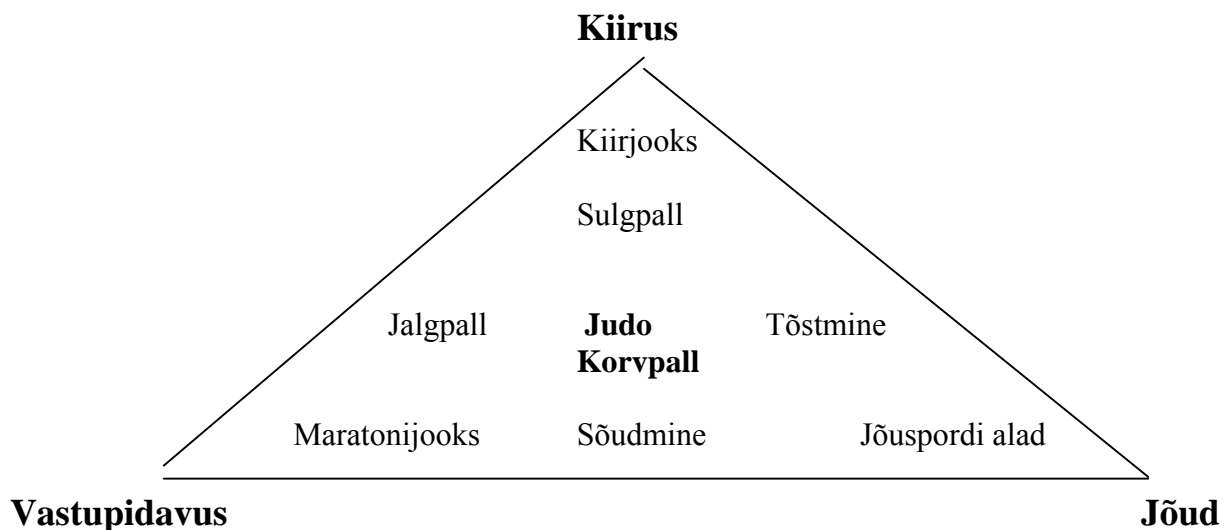
Küljesuunas ning tagurpidi liikumised, mis lisanduvad normaalsele jooksule, on piisava pikkuse korral/ u. 100-200 m /, heaks võimaluseks lisaks vastupidavuse treenimisele ka osavuse ja tasakaalu parandamiseks.

Nii maastikujooksu kui ka teiste vastupidavust arendavate treeningute sisu, kestvus ja intensiivsus/ pulsitase / peab treenerite ja sportlaste poolt olema hästi planeeritud, vastavalt võistlushooaja perioodile.

Plaanipäraseid vastupidavustreeninguid võiks noortega alustada kui nad on 14-15 aastased.

Enne seda vanust tuleb keskenduda hooaja käimasolevale etapile.

Spordikirjanduses on väljatoodud erinevate spordialade arendavad mõjud füüsilistele omadustele. Toimib põhimõte „see omadus areneb, mida treenitakse „Judo asub alltoodud võrdhaarses kolmnurga keskosas. Judokalt, kes soovib võistlusspordis läbi lüüa, eeldatakse võrdsest häid kiiruslikke-, jõu- ja vastupidavuslikke omadusi.



Pilt 32.

Omadused, mida spordikirjanduse andmetel arendavad erinevad spordialad

Käesoleva raamatu 9. osas oleme peatunud vilumustel ja oskustel. Kui kaugele võiks judoka jõuda lihtsalt tänu kaasasündinud üliarenenud osavusele? Või siis vastupidi, harrastaja on oma füüsilistelt omaduselt ning kasvult teistest üle, kuid tal puuduvad judole omased ja vajaliku eeldused?

Heatasemeline sportlane teeb oma tehnilised liigutused teadlikult ning ökonoomselt. Ainult niimoodi on judoka võimeline päeva jooksul olema edukas mitmes kohtumises ning suudab oskuslikult oma vastaste vigu tulemuslikult ära kasutada. Kui oskustele lisandub veel isikupärane tehnika, nn. "oma käekiri", siis on tema tehnika isikupärane ja raskelt võidetav. Sellisele isikupärasele kõrgetasemelisele tehnikale keskendutakse siiski alles täiskasvanute treenimisel. Noortele on vajalik läbimõeldud laiapõhjaline tehniline ettevalmistus ning tehnikate veatu sooritamine.

Kiirus

Kiirjooks

Sulgpall

Tõstmine

Kiirus

Jalgpall

Judo

Korvpall

Maraton

Sõudmine Jõumeeste alad

Jõud

Vastupidavus

Laskmine

Ratsutamine

Vettehüpped

Oskused/Vilumused

Pilt 33. Teatud kindlatel spordialadel kerkib esile vajadus tippasemega oskuste omamiseks. Judo, oma mitmekesiseid tehnikaid sisaldavana spordialana, kuulub selles spordialade ruumilise kujundusega diagrammis keskkoha.

Tavalisele maastikujooksule lisatud piisava ulatusega külgsuunas ning selg ees liikumised arendavad osavust ning tasakaalu. Kui lisatakse veel 5-10 m plahvatuslikke spurte, siis saame lisaks arendada ka kiiruslikke võimeid.

Tatamil reaktsioonikiirust arendavad harjutused:

Jooksuvõistlused startides kõhuli või selili asendist. / võib ka rakendada lisaülesandeid, näiteks maast tõustes *ukemi* ette /

Ülesannetega *randorid*, alustada seljad vastakuti (näiteks eesmärk pääseda vastase alla või peale)

Maa-meri-laev / on tehtud märgitud alad ja signaali peale peab igaüks kiiresti liikuma vastavasse alasse. Viimane kukub välja./ või muud vastavad mängud

Noored ,kes on võtnud eesmärgiks võistlusjudos midagi saavutada, peavad alustama jõutreeninguid. piisavalt varakult . Vastavalt vanuseklassile tuleb loomulikult alati arvestada hooaja võistlusperioode, kuid juba 5-7 aastastele väikelastest judokaile on kasulikud kerged jõutreeningud , kasutades raskusena oma kehakaalu. Alljärgnevalt mõned näited sobivatest harjutustest:

Pealt-ja althaardes lõua-ja kuklatahatõmbed kangil
Hüpped kükist ja hoovõttest ette, taha ja kõrvale
Eestoelamangus kätekõverdused (vajaduse korral võib põlvedele toetuda)
Harjutused kõhulihastele
Harjutused seljalihastele
Harjutused kaelalihastele („silla“ tegemine)

Meie klubis alustavad väikelapsed judoga 5-6 aastasel. Juhendajaid on alati kohal kaks ja vähemalt ühel neil on läbitud Soome Judoliidu vastav koolitus. Enamustel laste rühmade juhendajatel on rühmades ka omad lapsed. Väikelaste rühma suuruseks on kuni 20 last. Lasterühmad, kuhu kuuluvad 7-14 aastased lapsed, harjutavad treeningkava järgi (nendes rühmadesse pääseb vastavalt taseme tõusule ka väikelaste rühmadest).

Töötades nende rühmadega pika aja vältel oleme pannud tähele, et rühmades on üsna palju kohmakaid, paindumatu, füüsiliselt nõrku ja lõtvu lapsi.. Just viimased asetavad juhendajatele kõrgendatud väljakutseid. Sellise vanuserühma lastele on elastsust ja osavust otstarbekaim arendada väiksema treeningkoormusega perioodidel, kuid varemmainitud lasterühmaga tuleb teha pidevat lisatööd. Koordinaatsioonilt andekate laste arengut on rõõm jälgida, kuid veelgi suuremat rõõmu treenerile võib pakkuda vähemandekam edusamme tegev laps. Tipuks hetk, kus alguses nõrgalt arenenud ja vähemandekas laps võib Junnu Cup võistlustel tõsta võitjana lehvitates käed.

Pole sugugi harulduseks tõsiasi, et kooliealine laps ei suuda kordagi lõuga tõmmata. Meie kogemuste põhjal on lõuatõmbamise harjutused peale igat judo treeningut nii jõuarendamise kui rühi parandamise mõttes väga head. Treenerid paluvad soovijaid peale treeningut jääda saali, et võimaldada neil harjutada lõuatõmbamist seni kuni jaksatakse hüpata kangile rippuma. Samas võivad treenerid aidata lapsi kangist kinni võtma ning pärast lõuatõmbamist ka kangilt alla. Rühmades on hulganisti lapsi, kes üsna kergelt teevad samal katsel 10-15 lõuatõmbamist . Neile soovitame lisaks tegema turja tõmbamist kangini laia pealthaardega. Peale vihjeid vanematele, et selline lõuatõmbamise kang on hea harjutusvahend, hangivad paljud pered selle võimaluse oma kodusesse.

Judole vajalikke oskusi võib arendada mitmete erinevate spordialade kaudu. Näiteks riistvõimlemine ja vabaharjutused põrandal on paljudele judokaile tuntud võimalused., edukaile judokaile lausa kohustuslikeks lisa treeninguteks, Poiste hulgas pole võimlemine just eriti populaarne spordiala, kuid tüdrukute hulgas on võimlejaid treeneritel väga kerge tähele panna.

Üleliigne treeningkoormus võib viia küllastumiseni ja judoga lõpparve tegemiseni. Teiste alade kaudu tuuakse harjutamisse palju vaheldust ja paljudest aladest saab kasulikku ka judo jaoks. Suveperioodil jalgpall ning talviti jäähoki võivad pakkuda judole alasisest värskendavat vastandlikkust:

Jalgpall/jäähoki on võistkondlikud alad
Jalgpall/jäähoki on pallimängud

judo on individuaalne spordiala
judo on kahevõitluse ala

Jalgpalli/jäähokit harrastatakse värskes õhus
Jalgpall/jäähoki **arendavad** jõudu, kiirust ja
vastupidavust

judot harrastakse saalides
judos on **vaja** jõudu, kiirust ja
vastupidavust

Ujumine ja murdmaasuusatamine on eriti kasulikud, sest koormust jaguneb mitmekülgset kogu organismile ning on seega eriti kasulikud vastupidavuse ja jõu treenimiseks. Koormates kere lihaseid võrdselt paranevad ka kõikide lihaste jõunäitajad ning seega on ujumine ja suusatamine heaks võimaluseks, et arendada judoka üldist- ja erialast kiirust. Noorte seas populaarsed rula ja lumilauad aitavad efektiivselt arendada koordinatsiooni ja tasakaalu. Lumelaual võetud asend on kas *Migi/HidariShisentai* või/ja *Migi/Hidari Jigotai*. Lumelaua või rulaga sõitmine ja tasakaalu säilitamine nõuab pidevalt vajalikku keha asendi reflektorset juhtimist ning parandamist ning samas keha raskuskeskme muutmist. Keha liikumine kogu liikumise ajal peab olema loomulik, täpselt nagu judoski peavad **Tori ja uke** sulama teistesse liigutustesse. Kes on korragi, kasvõi üsna laugel nõlval, proovinud lumelauaga sõita, saab kergelt aru, kui raske on tasakaalu säilitamist ja lumelaua juhtimist kokku viia. Täiskasvanule lisandub veel vigastuste kartus. Samas õpivad lapsed rula ja lumelauaga sõitmise kergemini. Kukkumisi tuleb muidugi ette, kuid üsna pea tullakse toime juba raskemate liikumistega ning peadpöörivate tempudega.

Heaks vahelduseks judole on ka kaljuronimine /seinal ronimine/. See ala tugevdab **Kumikatas** vajaminevat sõrmede jõudu ning arendab keha üle kontrolli ja tasakaalu. Samuti nõuab kaljuronimine head keskendumist. Peab hästi tunnetama „vastast „st. seinat, kuid teda ei tohi mingil juhul karta. Kiirustamine ja keskendumise alahindamine viib nii seinal kui tatamil ebaõnnestumiseni, seinal tähendab see allakukkumist.

Ka tavalisi igapäevaseid liikumisi ja askeldusi ei tohiks unarusse jätta. Ka kaevult vee toomine, prügiämbri väljaviimine, liiati oma toa koristamine, on samuti liikumised. Veidi keerukamad tegevused nagu töö tolmuimejaga, vaibakloppimine ja lehtede rehitsemise, on väga vajalikud liigutused. Rääkimata juba üldisest kasust.

Võistlemise alustamine ja eesmärgid

Võistlusvalmidus ja võistlemisjulgus on lastele täiesti loomulikud omadused. Meil, täiskasvanutel, ei tasuks sugugi neid omadusi kärpida, vaid peaksime andma nendele omadustele ruumi ja neid samas arendama. Täiskasvanutel, et asuda võistlusesse vastasega, võib eel lisandudes sageli tekkida võistlustatamile minnes raskusi. „Hirmu koefitsient“ ning kaotamise häbi on liiga suur. Kardetakse ebaõnnestumist, vigastusi ning kaotust. Kahjuks lõpetavad paljud aktiivsest võistlusspordist lõpetanud judokad hoopiski võistlemise.

Suurele osale lastest on aga võistlemine palju meeldivam ja kergem just siis, kui neid ümbritsevad sõbrad, juhendajad ja vanemad.. Kui noorte alustavate judokate kõrval võistlevad samadel võistlustel „endised“ tippjudokad, siis annab see noortele judokaile suure lisaalamuse.

Märke laste ja noorte võistlusvalmidusest ja - julgusest näeme me iga päev arvukalt väljaspool judosaale toimuvates mängudes ja ettevõtmistes. Vahel ületavad mängudes kasutavad võtmed isegi võistlusjudot. Kuid laste vaimustust on samas ka kerge maha jahutada. Seda võivad eneselegi märkamata teha võistlusteks mitte valmisolev perekonnalige või judo juhendaja. Et võistluste valmistajat muserdada, piisab kasvõi ühestainsast halvustavast võib olla isegi lohutuseks öeldud lausest“ Ega neil judovõistlustel polegi mingit tähtsust. „, Kuid, kui laps juba kord on võistlustele tulnud, siis on neil võistlustel loomulikult ka tähtsust!

Ippon3/ 1996 Reino Fagerlund „Urheileva lapsi ja minäkuva“ „(Sportiv laps ja enesehinnang) Soome Judoliidu kodulehel/ ippon arhiiv
„ Võitmine on alati tore, olgu see kasvõi kiiremini liikumine pangajärjekorras või liftis. Võitmisest tähtsamaks näib lastele ja noortele olevat siiski võistlustest osalemine ja teadmine õigesti tegemisest. Varem unistasid judonoored täisulikut tehnikast, kuid nüüd võitmisest. Võistlusest osavõtja(või vanemate ja treeneri) suhtumiseset ning eesmärkidest oleneb, kas võistlustest osalemine saab olema tore või toob see lõpuks vaid üleliigseid pingeid. Õnnestuda võib mitmel moel, isegi siis kui tulemuseks on kaotus. Tunnustust ja auhinna võib anda kasvõi näiteks võistlejale, kes tegi võistlustel vähem vigu kui eelmistel võistlustel. Taaskorratuid vigu või uusi möödalaskmisi on kasulikum õpetada pidama uuteks võimalusteks õppimiseks kui kehva sooritusena.“

Pilt 34. .

Korralikult korrastatud noore judoka medalisaak, mida sõpradele ikka ja jälle näidatakse.

Peamiseks eesmärgiks judoga tegelemisel on judos areneda. Lastevanemate soov, et nende lapsed harrastaksid judot, sest judo arendab lapses füüsilisi ning sotsiaalseid omadusi ja osavust. Areng on võimalik vaid siis, kui eesmärgiks on saavutada veidi kõrgem tase hetkelolevast. Kui piirduakse vähemaga, siis arengut ei toimu. Teiselt poolt ei tohi ka nõudmised olla üle lapse võimete.

Judos on füüsiliste omaduste ja osavuse arengu kriteeriumiteks **Randori** ja **Shiai**. Judos ei piisa kui võisteldakse vaid iseendaga, vaid otsustav on siiski toimetulemine vastasega. Kui Ukemi on piisavalt hästi omandatud, võib vabalt alustada judovõistlustel käimist. Seda siis, kui laps ise tahab võistelda, ehk näiteks peale aastast harjutamist. Kui laps on alustanud 5-6 aastasena „väikelastejudoga“, siis on võistluskarjääri alustamiseks sobiv vanus 6-7 aastat ehk kooliminekuaga samal ajal.

Laste alustamist võistlusjudoga tuleb korraldada läbimõeldult. Selle jaoks on ellu kutsunud Soome Judoliidu noortetöö komisjon, võistluste- ja võistlusreeglite komisjon ning kohtunike kogu kinnitanud spetsiaalsed võistlusreeglid lastele ning noortele. Need on mõeldud alla 12 aastastele algajatele ning kõigile E klassi juunioridele.

Sellise spetsiaalsete võistlusreeglite eesmärgiks on suunata laste võistlussooritusi täiuslike judo põhivõtetele ning vähendada vigastumisriske ja võimalusi. Spetsiaalselt lastele ja noortele mõeldud võistlusreeglid on:

- Pole lubatud endale ohtlikud (ennastohverdavad) heited (**Sutemi Waza**)
- Pole lubatud võtted allapoole vööd
- Pole lubatud võtted kaela ümbert
- Pole lubatud põlvedelt tehtavad heited
- Heaks on kiidetud süsteem, kus judoklubid korraldavad 6-10 aastastele lastele piisavalt klubisiseseid võistlusi ja korraldus vastab kõigile nõuetele, kus on olemas korralikud turniiri tabelid, kohtuniketöö ja auhindade jaotus. Sellistel klubisisestel võistlustel tutvuvad võistlevate laste vanemad omavahel ning samas tutvuvad nad ka klubi töötajatega. Sellistel võistlustel on kerge koolitada lastevanematest abilisi võistluste korraldamiseks, mis on suureks abiks ka tulevikus võistluste ning laagrite korraldamisel.

Järgmiseks astmeks edasi peale klubi siseseid võistlusti oleks klubide poolt eri piirkondades korraldatavad laste ja noortevõistlused. Tagasiside nii lastevanematelt kui lastelt on eriti positiivne ning osavõtjate arv ületanud kõige julgemadki prognoosid.

Kehtib põhimõte, et kõik tekkinud kulud katavad võistlus-ehk stardimaksud. Meie mõistes seega on võistlused isemajandavad. Kõik muud korraldusega seotud küsimused lahendab korraldav klubi.

Laste ja noorteturniirid on täiuslik koolituse ja õpetamise üritus.

See on algajatele kohtunikele esimene judovõistlus, n.ö. näidisvõistlus, tõelise publiku ees. Samas esinetakse kõrvuti juba kogenenud kohtunikega. Läbi tõeliste katsumuste õpivad lapsed selgeks võistlusreeglid ja saavad tunda vastasvõistlejate tuima silmavaadet. Laste ja noorteturniirid on klubi lihtliikmetest ning lastevanematest organisaatoritele suurepärase võimalus olla seotud võistluste korraldamisega, süveneda võistlusmäärustesse. Vaatamata sellele, et osade võistluste tulemusi ei kanta Eesti Judoliidu reitingutesse pole langenud võistluste vastu huvi ega hinnangud. Võistlusvaimustus on samuti kõrge.

Pildid 35-37 D-tüdrukute treeningud. Piltidel stiilipuhas *Koshi-guruma*.

Judos olümpiamängudel edu saavutanud sportlased on suuremas osas alla 30 aastased. Samas tuli 33 aastane perekonnapea **Jimmy Pedro** 2004. aastal Ateena OM-l pronksile. Teda võiks vanuselt pidada siiski pigem erandiks. **Jimmy Pedro** le olid Ateena mängud teisteks olümpiamängudeks. 1996.a. Atlantas võitis ta samuti pronksmedali.

Toodud näide viitab, et 20 aastasena peab judoka olema saavutanud taseme pääsemaks võistleva rahvusvaheliste võistlustele. See tähendab, et kodus peab olema maa paremate hulgas vähemalt 16-17 aastasena. Selleks ajaks peab judokal olema selja taga ridamisi auhinnakohti Soome noorte meistrivõistlustel ning osavõtmisi rahvusvahelistest noorte judovõistlustest.

Kui alustada 6 aastaselt, siis 16 aastasena on selja taga juba 10 aastane harjutamiskogemus. Võistlusmatšide arv oleks järgmine:

MIN 10 aastat x 5 võistlust aastas x 2 võitu võistlusel = 100 võitu

MAX 10 aastat x 5 võistlust aastas x 4 võitu võistlustel = 200 võitu

Võistleva õpitakse vaid võisteldes, tehnika kinnitub vaid kogemuste/soorituste kaudu.

Kui noored võtavad 6-8 aastastena osa esimestest E-noorteklassi võistlustest, siis on kohtumised tavaliselt eriti lühikesed, lõppedes efektse heitega /võttega - Ipponiga. See johtub sellest, et kaotaja pole osanud olla küllalt valmis kohtumise erinevateks momentideks. Juba vaid mõne kohtumise võrra kogenum judoka saab ettevaatamatu vastase haardesse/võttesse ja paiskab ta tatamile. Kui kogemusi koguneb järjest rohkem, muutuvad E klassi noored üha ettevaatlikumaks ja kohtumised muutuvad passiivsemaks. Üsna tavaliselt lõpevad kohtumised tatamil tehtud kinnihoidmistega olles enne mõlemad ebaõnnestunult üritanud sooritada heiteid.

Et saavutada judovõistlustest maksimaalset kasu, on ülimalt tähtis, et juba esimestest E vanuseklassi judo võistluste kohtumisest peale teeksid treenerid ja juhendajad märkmeid ja analüüsiksiksid kõike läbitehtud kohtumisi. Siin on parimaks abimeheks video või DVD. Peale võistlusi vaadatakse koos noore judokaga kõik kohtumised mitmekordselt läbi ning selgitatakse välja võidu või kaotuse toonud põhjused. Enne järgmisi võistlusi tuletatakse eelnenud võistluse kogemused veelkord meelde, meenutatakse põhjuseid ja tagajärgi. Valeks tuleb lugeda põhimõte "ehk järgmisel korral on rohkem õnne..."

Niisiis, ilma piisava eelneva võistluskogemusega E, D ja C klassis, ei saa judo-juhendaja oodata noorelt judokalt edukat esinemist esimestel Soome B-noorte meistrivõistlustel. Selleks, et saavutada noorte Soome MV-l edu, peab olema taustaks arvukalt edukaid kohtumisi varasematelt noorte kõrgetasemelistelt võistlustelt.

Noorte tähtsamaid võistlusi ja nendeks valmistumist tuleb noort judokat silmas pidades lugeda vastavateks täiskasvanute tiitlivõistlustega ja nendeks valmistumisega. Muidugi arvestades vanuste taset ja laste maailma. Alljärgnevalt on toodud võistlussüsteem noorte erinevatele vanuseklassidele Väikelapsed (alla 7 aastased , ilma eelneva võistluskogemusega)

- Võistlused kodusaaalis
- Piirkondlikud või klubide vahelised kontrollvõistlused
- Piirkonna meistrivõistlused
- Võistlused lähipiirkonna noortele

E-klass

- Võistlused kodusaaalis
- Piirkondlikud või klubide vahelised kontrollvõistlused
- Piirkondlikud meistrivõistlused
- Võistlused lähipiirkonna noortele
- Keeraku turniir
- Lotte turniir

D-klass noored/junnud/

- Võistlused kodusaaalis
- Hooaja suurimad võistlused noortele
- Keeraku turniir
- Lotte turniir
- Suuremad Soomes ja Lätis toimuvad võistlused noortele
- Dumle Cup

C-klass noored

- Hooaja suurimad võistlused noortele
- Suuremad Soomes ja Lätis toimuvad võistlused juunioridele
- Dumle Cup
- C-klassi Eesti MV
-

Alates B klassi noortest peaks erinevatest võistlustest osavõtmisel olema kindel eesmärk, mida siis erinevatel võistlustel püütakse saavutada. Tähtsaim ei ole võit, vaid treenitavate oskuste ja omaduste arendamine tõelises võistlusolukorras.

Sellisteks treenitavateks oskusteks ja omadusteks võiksid olla:

- Haarete omandamine/ hoidmine/ vahetamine/haardest vabanemine, erivõtted
- Aktiivne ründamine või kaitsmine
- Erisuunalised liikumis-ja ründesuunad, suundade muutmised
- Rütmi hoidmine/ muutmise
- Siirdumine **Ne-wazaa** 'sse, otsuse tegemine
- Jne.

Vähemalt B-klassi noor/juunior/ peaks tajuma, et võistlustel ei ole otsustavaks judotehnika täiuslikkus. Küsimus on tihti hoopis sisus, mille annab kohtumisele võistlus ise. Näitena võib tuua Soome ja Põhjamaade Noorte MV. Võistlustulemust mõjutavad loomulikult varem hangitud võistluskogemused ning selleks hetkeks omandatud omadused /kiirus, jõud, vastu- pidavus/ ja võistlusoskused.

Kohtumise võitja määrab siiski lõpuks võistlejate tahtekindlus ja soov võita..

Kui võistleja väsib ja pole enda sooritusega rahul, siis ta, hoolimata järelejäänust võistlusajast, ka selle kohtumise kaotab. Vaim ei pea võistluspingele vastu. Võistleja, selle asemel, et

aktiivselt ära oodata vastase vigu ning neid koheselt vastuvõttega ära kasutama, hakkab hoopiski tegema lootusetuid üritusi ning sellega ennast väsitama .

13. Miks võistlused kas võidetakse või kaotatakse?

Oleks liiga lihtne väita, et kaotuse põhjustas vastase üleolek. Kaotus on selles kohtumises oma võitlustegevuse tulemus.

USA JL peatreener Gerald Lafton on kirjutanud oma artiklites, kuidas paljud juhendajad ja treenerid jäävad võistlustel lootma piisavatele randoritreeningutele, mis peaksid nende arvates võistlusel edu kindlustama. Teised juhendajad ja treenerid aga lisavad treeningutele palju muudki, näiteks jooksu- ja jõutreeninguid. Sellised lihtsustatud treeningmeetodid võivad aegajalt tagada edu võistlustel ka üsna andekatele judokatele. Põhjalik võistlusteks ettevalmistumine ja treenimine eeldab siiski muid treeninguid ning ettevalmistumist ka mujal, kui ainult treenimisega tatamil.

Et olla edukas, peab judokal olema kõik alljärgnevad omadused ning igäühte neist on vaja üritada arendada:

1. **Psühhomotoorsed omadused**- psüühiliste faktorite ja kehalise liikumisega seoseid olevad või neid põhjustavad omadused; liigutustega seotud anded ja oskused joosta, põlvili liikuda, roomata, hüpata, tõugata, tõmmata, kanda, kinni haarata, jne.
2. **Kiiruslik osavus**- võime sujuvalt ja kiiresti muuta liigutuste suunda
3. **Lihastunnetus**- see omadus on eriti hästi arenenud vettelhüppajatel, sukeldajatel ja riistvõimlejal; võime tajuda liigutuste ajal keha asendit suhtes ümbritsevaga; võime valitseda keha maandumist kõhuli peale judoheidet, vältides sel viisil punktilisa vastasele
4. **Judotehnika**- võistlustel peab talutavalt valitsema võtetearsenali ,heitteid, tõrjumisi, kontrahteid, kombinatsioone, matile viimist, pöördeid, sidumisi, kägistamiseid ja valuvõtteid.
5. **Elastsus** – elastsust vajatakse paljudes judotehnikates. Puudulik elastsus lisab vigastusteriski.
6. **Vastupidavus**- Judo võistlusspordina nõuab head anaeroobset vastupidavust/ kiiruslikku vastupidavust/ . Enne anaeroobsete treeningutele siirdumist on vaja rajada piisav üldvastupidavus. /Aeroobne vastupidavus/ . Piisavalt pikad treeningud madala pulsi juures.
7. **Tugevus**- Jaapani judoülikooli **Kodokani** moto on „*Maximum efficiency, minimum effort*“ /maksimaalne tulemus minimaalsete pingutustega/. Praktikas tähendab see seda, et on vaja palju toorest jõudu ja võimsust, et judovõistlustel läbi lüüa. Hästi ja harmooniliselt ülesehitatud lihased aitavad vigastusi vältida. Üleliigne lihasmass vähendab anaeroobset vastupidavust.
8. **Jõud**- parima näitena võime vaadelda olümpiatasemega tipptõstja katset rebimises .Rebimise katses on samaaegselt ühendatud plahvatuslik jõud ja kiirus, mille tulemusena spordivahend - kang/objekt/liigub lühikese ajahetke jooksul sportlase suhtes soovitud kaugusele üle pea. Samasugust jõu põhimõtet sobib kasutada ka judos.
9. **Kiirus**- et parandada judos kiiruslikke võimeid , tuleb kõrvaldada esmajärjekorras toimingutest väheefektiivsed ja tarbetud liigutused. Lisaks kasutakse kiiruse arendamiseks erinevaid kiirust vajavaid osavusharjutusi, lisaks reaktsioonikiiruse ja plahvatusliku jõu arendamise harjutusi.
10. **Tervis**- korralikud tervislikud elukombed, piisav puhkus ning mitmekülgne toit on heade saavutuste eeldusteks.

11. **Vaimsed jõuvarud.** - parim sportlane tipptegijate hulgas saab paremini hakkama igasuguse pingega/stressiga. Tulemuslikku treeningkavasse kuuluvad nii lõdvestumine, keskendumine kui ka psühhomotoorsed harjutused /meditatsioon ?
12. **Taktika-** on oskus olenevalt vastasest ning võistlusmomentidest võtta kasutusele eri tehnikaid . Võime kohtumise käigus, näiteks sõltuvalt punktiseisust, muuta võistlusstiili , nõuab judokalt head taktikalist vaistu. Peab teadma kõiki võistlusmäärusi ja nende tõlgendusi käigu pealt.
13. **Ümbritsevad e.mljöötegurid-** näiteks ajavahe, välis- ja sisekliima võistluskohas, sotsiaalsed tegurid jms. avaldavad otsust mõju võistlustulemusele. Samades tingimustes harjutamine aitab nendega kohaneda.

Vaatamata sellele, et mõnda omadust õnnestub parandada või arendada teistest rohkem , on peamine, et ka teisi ei jäetakse unarusse, vaid jätkatakse mitmekülgset treenimist, sest mõned omadused mõjutavad märgatavalt ka teisi omadusi. Mõnda omadust saab treenida ainult tatamil, teisi aga ainult väljaspool **Dojot**.

Asja võib käsitleda ka lihtsustatult. Judo põhineb **Jigiro Kanon Ju-jutsu** meistritelt saadud õpetusele ehk judo on osaliselt **Ju-jutsu**, muistne võistluskunst. Judo-kohtumine väljendab piltlikult kahevõitlust lahingutes, kus üks võistleja võidab ja teine kaotab. Judo kohtumise võitmise eelduseks on niisiis kahe erineva osa kokkuviiimine: **1) tehnika ja 2) taktika**.

Tehnika all mõeldakse seda, et üks võistleja teeb ipponit väärt või vähemalt vastasvõistlejast parema üksiksoorituse. **Taktika** all mõeldakse oskust võistelda kogu kohtumise ajal selliselt, et võistleja saavutab teatud hetkel kaasvõistleja üle eduseisu.

Tehnika võtmeküsimused on:

- 1)**Asend-** Judo põhineb hästi tasakaalustatud asendile. Asendi säilitamine teeb kaasvõistlejal tehnikate läbiviimise raskeks , kuid omaenda liikumine on kergem.
- 2)**Haare-** tugeva haarde abil kontrollitakse kogu kohtumist. Vastasel takistatakse võtte sooritamist ning tehnikate tegemist, ise kasutatakse haaret oma tehnikate sooritamiseks. Tegevuse põhieesmärgiks on saavutada eelis haaretes, sooritades ise võtet kahe käega ja võimaldades vastasele tegutseda paremal juhul vaid ühe käega.
- 3)**Liikumine** - Judo põhineb kõiges liikumisele. Omad liigutused peavad olema vastase omadest mitmekülgsemad ja tasakaalustatumad. Võistlustempo peab olema selline, et vastane ei suudaks tegutseda sama edukalt
- 4)**Jõud ja vastupidavus-** Olles vastasest tugevam ja vastupidavam, viia vastane väsimuseni ja ta hakkab vigu tegema. Neil hetkedel saavutatakse võiduks vajalik edu.
- 5)**Heide, tehnika sooritamine.** Ülekaal tehnilistes oskustes annab võimaluse leida vasturohtu erinevate vastasvõistleja vastu. Mida suurem on tehnikate arsenal ning võime neid omavahel ühendada, seda kergem on üllatada vastast.

Taktika võtmeküsimused :

- 1)**Jõuvarade tark kasutamine.** Jõudu tuleb osata hoida kohtumise otsustavaks hetkeks. Tuleb ennast väsitamata püüda vastast võimalikult palju väsitada.
- 2)**Rõhuasetus.** Oma tugevamate poolte võimalikult maksimaalne ärakasutamine. Enne kohtumist tuleb kohtumise rõhuasetus ära otsustada. Samuti tuleb enne võistlust läbi mõelda kohtumise taktika- kas teha otsustav tehnika matil, vastuvõtte või rünnak kohe kohtumise alguses või mõnel muul hetkel.
- 3)**Üllatus** . Üllatuste tegemiseks on vaja laia tehnikate valdamist. Kui **Seoi-nage** ei mõju, siis kasuta seda vaid petteks ja tee vahelduseks **Osoto-gari**.

4)**Eelluure.** Kes on järgmine vastane? Mida ta teeb? Vastasvõistlejate võistlusanalüüsi tuleb hakata tegema juba alates B-klassi noortest.

5)**Ajastamine.** Millal tahan olla tugev? Kohtumise alguses, keskel või lõpus? Kogemustest võime rääkida, et oleme korduvalt olnud Soome-Rootsi jäähoki mängude tunnistajateks, kus naaber oli tugev just lõpus.

Enda ajastamise üle saab ise otsustada, kuid see võimalus on ka vastasel.

6)**Võistlustempo.** Tempot saab ja peab kohtumise ajal muutma. Lihtsaim on sooritada ippon 10 sekundi jooksul, kuid ka viimastel sekunditel tehtud tempomuutus on toonud võidu.

Paneb lausa hämmastama, et üsna kogenenud noorvõistlejad kodumaistel võistlustelgi üritavad ilma mingi ettevalmisuseta või kombinatsioonideta võita kohe puhta baastehnikaga. Tundub, et suunavahetus rünnakutel on tundmatu mõiste. Selliseid võistlejaid võib juba soojendusel kaugelt ära tunda, kuna harjutatakse ainult ühte tehnikat *Uchikome*.

Selliseid sirgjoonelisi, ühele tehnikale põhinevaid rünnakuid on aga imelihtne tõrjuda Pildid 38-39.

Valmistudes kohtumiseks peab *Uchi-komi* sooritama liikumisi imiteerides. Rünnakud ja kaitsed peab viima alati lõpuni.

Kohe, kui lapsed alustavad võistlemisega, on lapsjudoka juhendajale kohustuseks õpetada lapsele kõige kõrval ka võistlustehnikat ja- taktikat. Et vältida varem toodud puuduste tekkimist, peavad juhendajad ja/või treenerid õpetama võistlusteks valmistumist ning võistlustaktika väljakujundamist. Võistlustaktika põhimised elemendid kujundatakse enne võistluste algamist. Võistlustaktika iseloomu määravad noorjudoka treeninguhooaja hetkeülesanded ja võistluste tähtsus. Võistlustaktika kujundamise õpetamist võib alustada D klassi vanustele noortele, selle tähtsus tõuseb märgatavalt, alles B klassi noorte juures. Juhendaja ja/või treener peab alati meeles pidama, et kohtumises ei saa tarduda puhtalt kaitsesse. Olles kui tahes väsinud ja vastasest füüsiliselt nõrgem peab judoka olema aktiivne, liikuma ja olema liikumises osaline, küll siis tuleb ka õige hetk, et sooritada omapoolne võte. Ja mis see kaotus ikka teeb. Vähemalt on esitatud korralikku judot!

Lihtsustatult võttes võib võistlusi jagada kahte kategooriasse. Tähtsateks e.tiitlivõistlusteks, kus on eesmärk saavutada maksimaalselt võimalik kõrgeim koht ning teisteks võistlusteks, kus on võimalik harjutada võistlemist ning testida erinevaid võistlustaktikaid.

Tippvõistlustel / D klassi noortele näiteks *Kymijoki-shiai* / ei katsetata testimise mõttes uusi tehnikaid, kombinatsioone või võistlustaktikaid. Teistel võistlustel aga võib kõige sellega vabalt tegeleda. Väga noor judoka pole valmis selliseks lõpuni läbimõeldud võistluseks, kus ta proovib uut võistlustaktikat- alustab aeglaselt ja kohtumise keskel tõstab tempot jne. C ja B klassi juunioridele peaks selline testimine olema harjumuseks ning jõukohane.

Tippvõistlustel peab sportlane olema rahulik, mis võimaldab sooritada tehnika keskendumult mitte aga ette arvata ja analüüsida igat liigutust. Peab suutma ennast maha rahustama liigsest pingest nii vaimselt kui kehaliselt.

Sportlane rahuneb võistlussaalis hetkeks ja alustab keskendumist enne kui korraldajad kutsuvad teda valmistuma kohtumiseks. Edukas judoka on võimeline kontrollima pingeid ja lülitab välja kõik teda ümbritsevad segavad tegurid. Hästi keskendumud judoka on enne kohtumist

- Tasakaalustatud seisundis, rahulik ja füüsiliselt hästi lõdvestunud
- Kõigutatult enesekindel, tunneb enda jõudu. Tal on selge lõppeesmärk ja tahe kohtumine võita
-

Võistlustel, kus on kavas analüüsida võistlusvalmidust/ mitte tippvõistlused/ , peaksid juhendajad ja treenerid kohe, kui jagatakse välja kohtumiste tabelid, alustama võistlustaktika valimisega.

Kohtumiseks valmistumise jooksul käiakse mõttes läbi algava kohtumise põhikohad:

- Kas kohtumist alustatakse ettevaatlikult ,n.ö. vastast rahuliku võttega kombates, ning seejärel lisatakse äkiliselt jõu kasutamist ning tempot. Näit. peale 1 minuti möödumist.
- Kas kohtumist alustatakse kohe täie jõuga ning püütakse vastast väsitada.
- Milliseid tehnikaid kasutatakse (kahe- või kolmeosalisi kombinatsioone, **makikomit**), missuguse võttega ja missugusel kohtumise hetkel.
- Milliseid tehnikaid kasutab vastane ja milliseid vastutehnikaid / liigutusi neile rakendatakse

Vastase kohta tuleks välja selgitada, milliseid võtteid ta on harjunud kasutama (**Migi**-või **Hidari** judoka, kas kasutab **erilisi haardeid jms**, samapoolseid võtteid või varrukavõtet) ja millise tehnikaga ta on harjutanud peale haarde saavutamist ründama .

12-15 aastastel noortel sportlastel peab sooritustehnika olema sportliku kõrgvormi perioodil paigas, siis on võimalik suunata peaarõhk füüsiliste omaduste treenimisele ja omandatud tehnika viimistlemisele ja kinnitamisele.

Tegelikkuses paistab noorte andekus judos välja palju varem. Lasteturniiridel võib aeg ajalt kohata alla 10 aastaseid lapsi, kes on võimelised sooritama eriti tehnilisi **Ippon** eid.

Juhuslikkusest ei saa juttugi olla, sest samadel võistlustel kordavad samad lapsed kauneid tehnikaid nii kohtumisteks valmistumisel kui teistes kohtumistes. Oleme treeneritena tähele pannud , et regulaarselt harjutavate laste hulgas on 10 % neid, kelle kohta võiksime öelda „ andekad“. Sama on märganud teisedki judo juhendajad. See ei tähenda aga sugugi seda, et tõeline kohusetundlik treeningutes rassija ei saavutaks häid tulemusi.

Keskendumine praegusel hetkel andekaile .

Andekus sisaldab ka riskitegijaid. Juhendajad peavad olema erilisel tähelepanelikud. Et andekad ei nakatuks peale õnnestumisi „ treeningulaiskusesse“. 16 aastane äsja musta vöö saanud Soome meister võib äkitselt arvama hakata, et“ treenivad vaid andetud“. Kui selline laisk suhtumine treeningutes kestab pikemat aega, siis hakkavad tõsiselt treenivad“ vähem andekad“ **randor** is ja võistlustel võitma noort andekat judokat. Lõpptulemuseks on peale pettumist judost loobumine, ohates:“ olin tipus kunagi“. Selliseid näiteid leidub hulganisti ka teistelt spordialadelt.

Ippon 3 / 1981, Simo Akrenius:“ Tarkkaile nappuloita“(„Vaata noori“)

, Soome Judoliit WWW-leheküljed /Ippon arhiiv:

„Olen arvamisel, et meistrisisuga tulevasi meistrid võib kergelt ära tunda juba 10-12 aastaste, edasijõudnute treeningutel“-Kui töötasin õpetajana laste rühmadega, kus oli palju lapsi, peaaegu neli aastat , siis oli kerge 50-60 suurusest lasterühmast eraldada 3-4 kiiresti arenevat ja judo taolise tehnilise spordialaga kiirelt kohanevat noort, kellest saidki tulevikus just „kiirelt tippjõudvad anded “. Kõigest hoolimata ei suutnud ma säilitada nende huvi judo vastu. Lõpuks kõik nad lõpetasid tatamil käimise.

Kümme aastat vana **Ippon** räägib, et praegused tippjudokad olid juba 30-40 kiloste noortena meistrid ja medalivõitjad oma esimestel võistlustel (**Esa Kakko, Seppo Myllylä, Pasi Luoma, Arto Raekorpi ja palju teisi**).

Alla 10 aastase andeka, “kullakuhja” märkamise ja motiveerimine eeldab meilt juhendajailt oskusi ja visadust.

Soome judo ei jõua kunagi maailmameistrivõistluste või olümpiamängude autasustamispedestaalidele, kui meie treenerid ei oska andekaid judokaid oma gruppides üles leida ega neid hoida.. Judo juhendaja tööd noore andega võib võrrelda looduses lõhe

püüdmisega. Korrakski ei või katkeda ühendus alaliiduga. Peab kiirustama aeglaselt, kuid liikuma eesmärgikindlalt ja arvestama vanusele vastavaid tarvilikke mängu elemente. Pole midagi lihtsamat, kui lõpetada innuka ja andeka sportlase viimisega ületreenitusse, millele järgneb huvi kadumine. Ei leita enam väljakutseid ning harrastus tundub röövivat kogu vaba aja.

14. Laste judovõistluste korraldamine

Kõige suuremat peavalu valmistavad laste judovõistluste korraldajatele tohtud osavõtjate hulgad, eri vanusegrupid, tasemed ning kaalukategooriatesse jagunemine.

Korraldustoimkonnad peavad võistluste korraldamisse sisse elama judole kohaselt.

Koduvõimla võistlustel võib korraldada kaalumist nõ. tunde järgi, kuid samal ajal jälgides, et võistlejate gruppides poleks liiga hoomatavat tasemevahet. Lastevanemate ja kogenenumate judokate kasutamine korraldustoimkondades on kodusaali võistlustel tervitav nähe.

Punktitabelid, kohtumiste kellad, tabelid, kohtunikud koos kindlate käsklustega on kodusaali võistlustes iseenesestmõistetav. Võistlustel ei kasvatata ainult võistlejaid noori vaid loomulikult ka klubile aktiivi ning haaratakse lastevanemaid kaasa klubi ühisteks tegemisteks ning eesmärkide täitmiseks. Kodusaali võistlustel võib võistlemissüsteemina vabalt kasutada noorte jagamist 4-5 liikmelistesse alagruppidesse ja paigutada poisid ja tüdrukud samasse alagruppi.

Nurgakohtunikud võib ära jätta, kuid koolitamise eesmärgil võib nurgakohtunikena kasutada rohelist vööd omavaid võistlejaid noori. Väiksed auhinnad või diplom lähevad asja eest, kuid tulemuste avaldamine pole vajalik.

Piirkondlike võistluste tase tuleb püüda viia ametlike võistluste korraldamise tasemele võimalikult lähedale. Enne võistluste algust peab tutvustama reegleid, kohtunike käsklusi ja võistlejatele võistluste korraldamise korda. Võib ju nii mõnigi judoka või pealtvaataja olla judovõistlustel esimest korda elus. Peab püüdma luua võistluste meeoleolu noortele vastavaks-rõõmsaks ja vabaks, lastesõbralikuks. Treeningvõistluste puhul piirkond (või keegi teine võistluste korraldaja) kindlustab osalejad, sest treeningvõistlustel ei nõuta võistluslitsentsi. Vastavalt Judoliidu võistlusmäärustele / juhendile on ametlike noortevõistluste korraldamine samaväärselt kõrgetele nõudmistele vastav kui ükskõik missugune teine ülemaaline noorte võistlus. Võistlejate ja lastevanemate vähene võistluskogemus lisab korraldusele veelgi väljakutseid. Lisaks võistlusmäärustele tuleb tähelepanu pöörata järgmistele küsimustele:

- Kaalumine peab olema korraldatud piisava ajavaruga. See võimaldab varakult välja panna turniiritabel ja kohtumiste kava.
- Kui vajadus nõuab, siis on võimalik ühendada vanuse- ja kaalukategooriaid.
- Võistlustander tuleb pealtvaatajatest eraldada, kasutades lipunööri või teisi sobivaid vahendeid
- Et vältida noorte liigset autasustamise ootamist, on mõistlik pikkadel võistlustel teha n. ö. vaheautasustamised
- Et vähendada kaalumisel tunglemist, võiks kaalumised korraldada vanuserühmadele eraldi
- Kui olud võimaldavad, siis on mõistlik korraldada kohtumised samaaegselt mitmel matil
- Kohtunikke peaks olema piisavalt, see võimaldab kohtunikele puhkuse andmist
- Otstarbekas on võimalikult täpselt läbi töötada võistluste ajakava/ rusikaseadusena soovitatav kasutada valemit kohtumiste arv x 2 x kohtumise kestvus)

Oluline on korraldada noortele kogemuste andmiseks piisavalt palju võistlusi ning võistlemis-maksule katet (auhindu!).

Pildid 40-41

Heataselise noortevõistluse tunnusteks on pingutamist väärivad auhinnad ja hästi toimiv korraldus.

Lisa 1a

Noortejudo põhikursus Hooaja plaan

A Dojo käitumine

- rahulik käitumine
- kummardused, vastase austamine, keelatud võtted
- puhtus, ehete mittekasutamine, lühikesed küüned
- harjutamine igaühega, kaaslase tunnustamine

B Tehnika

- tasakaal (ühel jalal seismine, hüplemine jne)
- koordinatsioon ja oma kere valitsemine/ tirelringid, „kukepoks“ jne/
- judotehnika,(keeramine, pööramine liikumine, seismine, võtte)
- maadlus matil (kontakt, seljatamine)

Päev Sisu

JUHENDAJA

26/1	Registreerumine	Anska
2/2	Tutvumine, nimesildid, algkummardus, „kes kardab judomeest“, jutustus samuraist, judoka /judogi	Jari
9/2	Dojo käitumine, judo kõnnak/jooks, kükist kukerpall ette	Jorma
16/2	Judoikumine(„kuulda sahinat“), seismine (Jigotai), veidi maadlust matil, judogit	Jorma
23/2	Liikumine, seismine, keeramine / pööramine (tuuleveski/ Uki Goshi Taisabaki), kukkumine judos/käe löök lamades külili, ukemi taha, matimaadlus, kullimäng ühel jalal hüpeldes	Jari
2/3	Liikumine, keeramine / pööramine, seismine (seistes paaris tasakaalu harjutamine erinevate paaridega, matimaadluses vastase kükis asendis keeramine seljale ja sidumine, kukerpall, kuum pall st. üks sportlane püüab ringi sees olevaid sportlasi tabada ja need langevad mängust välja. Võidab viimane ringi jääja.	Jorma
9/3	Lapsevanemad, kõhupress lapsed jalgadel, täiskasvanud varbseinal, lapse tõstmine õlgadele, hüpped laps seljal, täiskasvanu selili jalad ülal-laps seisab jalgade peal, täiskasvanud aitab last seista pea peal, laps seisab täiskasvanu	Jorma

	selja/kõhu peal, maadlus lapsega	
16/3	Võtte, liikumine paaris, seismine-paarilise tõukamisest eemalehoidumine/jõule ei vastata jõuga!/, erinevate paarilistega „kes kardab judomeest“.	Jorma
23/3	Liikumine, seismine, keerutamine(tuuleveski/ Uki Goshi Taisabaki), kukerpall, ukemi taha ,matimaadlus	Jorma
6/4	sama ,mis 2/3	Jorma
13/4	sama, mis 16/3	Jorma
20/4	vanematega, sama , mis 9/3	Jorma
27/4	Karukõnd/ roomamine, põlvili kõnd/rullumine, paariti neli käpukil matil lati alt ja ümber liikumine Veidi judo tehnikaid matil, kahevõitust n.ö. sidumised	Jorma
4/5	Ukemi , pööramine / tuuleveski / Uki Goshi Taisabaki), Uki Goshi , paarilisega matile kukkumine	Jorma
11/5	sama, mis 4/5, matimaadlus	Jorma
18/5	Sama , mis 4/5 , matimaadlus	Jorma
25/5	Lapsevanemad, sama, mis 9/3, mingi teatevõistlus	Jorma

Noorte edasijõudnute kursus Hooaja plaan

Nädal	Judo	põhiliigutus	juhendaja
39	T, O Soto Gari	jalalöök	Markku, Jorma
40	N, pööre +sidumine	kinni võtmine, tõuge	Markku, Jorma
41	T, Uki Goshi, Tai Sabaki	kõnd, pööramine	Markku, Jorma
42	N, kehakontroll	veerlemine	Markku, Jorma
43	T, Uki Goshi	/kõnd küljesuunas	Markku, Jorma
44	N, sidumisest vabanemine	keeramine, suuna vahetamine	Markku, Jorma
45	T, Ouchi Gari	Kõnd	Markku, Jorma
46	N, puusaltheide matil	Kinni võtmine	Markku, Jorma
47	T, Kumikata	Hüpplemine	Markku, Jorma
48	N, lapsevanematega koos	ronimine, jooks, nelja käpukil kõnd	Markku, Jorma
49	T, kõikumine	tõmbamine, tõukamine	Markku, Jorma
50	N, pööramine+sidumine	käänamine	Markku, Jorma
51	T, võitlus haarde võtmiseks	löögid, kinni haakumine	Markku, Jorma

T = Tachi Waza

N= Ne Waza

Noortejudo sisu	põhiliigutused	liigutuse faktorid
Keha tunnetamine	liikumisliigutused	suund
Põhiliigutused	roomamine	tasapind
Judo	nelja käpukil kõnd	jõud
	kõndimine	ruum, koht
	jooksmine	aeg
	hüppamine	
	veeremine	
	vahendi kohtlemisliigutused	
	löömine	
	jalalöök	
	põrgatus, tagumine	
	heitmine	
	kinni võtmine	

Harjutusi tehakse järgmiselt:

Alustamine-eelsoojendus-keha tunnetamine - Judo-põhiliigutus-lõdvestus-lõpetamine

Töö treeningsaalis.

Märkide tähendused

Lehekülg 87.

1. Peatreener ja vaatamise suunad
2. Abitreener ja vaatamise suunad
3. Harjutuste ja liikumiste tegemise suund
4. Tagasitulek uuteks harjutusteks
5. Harjutuste sooritamise ja vahetuste suund
6. Ootekoht ja vahetuse suunad
7. Ala individuaalseteks- kui paarisharjutusteks
8. Peatreeneri liikumissuund
9. Abitreeneri liikumissuund
(skeemi kõrval paremal)

UKEMID

TIRELID

„Käru“

ja teised hoogsad ning rohkem ruumi nõudvad liigutused

lehekülg 88.

Kahe ülemist skeemi- tekst paremal:

UKEMID

TIRELID

“KÄRU“

Kasutusel eriti õpetamis- ja harjutamisetappidel

Alumise skeemi kõrval: tekst paremal

Kolme eri harjutuse treenimine samaaegselt

Lehekülg 89

Ülemise skeemi kõrval: tekst paremal

Kolme erineva kaal- või vanuserühma samaaegne **koka-randori**

Alumise skeemi kõrval: tekst paremal

Soojendus treeningu alguses: jooks, kägarkõnd, roomamine jne

Lehekülg 90

Skeemi kõrval tekst paremal

Paarisharjutused, sidumised, ülesandega **randorid**

Lastega tehtava töö eest vastutaja tööülesannete kirjeldus

1. Lastega tehtava töö eest vastutaja tööpõld

Vastutab klubi judoosakonna noorte töö koordineerimise eest. Tema korraldab informatsiooni edastamise, koordineerib kodusaalivõistluste korraldamist, koordineerib kõikide muude lastele määratud ürituste korraldamist, koostab noorte e-posti aadressideraamatut, kindlustab info edasisaatmise ja järjepidevuse suhetes Judoliiduga, korraldab noorte juhendajatele koolitusi ning peab korras klubi juunioride võistlusstatistikat..

Noorte töö eest vastutaja allub otseselt Judoklubi juhatajale.

2. Lasterühmade peatreener (peajuhendaja) ja tema töö kirjeldus

Igale lasterühmale valitakse peatreener (peajuhendaja) nii kevad-kui sügishooajaks. Kevadeks määratud peatreener hoolitseb ka suvehooaja eest. Peatreener koos abilistega valmistab ette kogu hooaja treeningplaanid ja vastutab üksikute treeningute kavade eest eesmärgiga siduda kogu hooaja treeningud ühiseks läbimõeldud tervikuks. Peatreener hoiab korras laste e - aadresside raamatut ja annavad edasi kogu rühmale teateid treeningplaanidest, võõkatsetest, võistlustest, laagritest, hooaja lõpetamisest ja muust vastavast. Kohe alguseslepitakse juhendajaga kokku tagasiside andmise kord. Peatreener hoolitseb selle eest, et ta abilised/abitreenerid oleksid õigeaegselt informeeritud ja juhendatud. Peatreener peab olema vöö vähemalt 2.k (väikelastejudos 3.k) ning vanuselt üle 25 aastane. Lastega tehtava töö eest vastutaja vastutab peatreeneri töö eest.

3. Lasterühmade abijuhendajad/abitreenerid ja nende töö kirjeldus

Lasterühmade abitreeneriteks võivad olla imehästi rohkem arenenud juunioriklassi judokad, eesmärgiga ette valmistada neid tulevasteks judotreeneriteks ja samuti meelsasti võiks kasutada rühmas harjutavate laste vanemaid või täiskasvanuid harjutajaid. Treeningutes aitavad abitreenerid neid lapsi, kelle areng pole teistega võrdselt kiire, tegelevad treeningut segavate lastega ning toetab kogu aeg peatreeneri tegevust . NB! Eriline tähelepanu rühma nõrgimaile. Oleks hea , kui hooaja peale oleks planeeritud abitreeneriteile vähemalt kahe treeningu ettevalmistamine ning läbiviimine. Peatreenerid vastutavad abitreenerite töö eest.

4. Laste rühmadesse jagamine ja liikumine rühmast teise

Juuniorid jaotakse rühmadesse vanuste ja tasemete järgi. Kriteeriumid on järgmised:
Väikelastejudo algajad (5-6 aastased);väikelastejudo edasijõudnud(5-6); laste põhikursus (7-14 aastased); laste edasijõudnud (7-10) ; noorte edasijõudnud (11-15 aastased);.

Väikelastejudos ei korraldata võõkatseid

Väikelastejudo rühmast võib edasi pääseda 7 aastaseks saamisel edasijõudnute rühma vastavalt treeneri otsusele või alustada laste põhikursusega. Valiku aluseks jääb väikelapse vanus, kasv ja tase/ eriti **ukemi**)

Väikelaste edasijõudnute rühmas harjutatakse tavaliselt nii kaua kui laps saab 10 aastaseks või omandab oranži vöö .Noorte klassi pääsemine eeldab kaalu jõudmist 30 kiloni. Rühmast järgmisse rühma siirdumine on alati omaette sündmus ning vajalik on vestlus lapsevanematega. Ülemineku piirid on soovitatav pidada mitte jäikadena ja on soovitatav korraldada üleminek grupile samatasemeliste lastele üheaegselt.. Näiteks on tüdrukuid

targem viia üle järgmisse rühma gruppidega, samuti mitte üksikut tüdrukut üle viia puhtalt poiste rühma.

5 Lastevanematega ühenduse pidamine

Peatreener kontrollib omaltpoolt, et lastevanematele või hooldajatele info edasiandmise süsteem toimiks. Side elektroonilise posti kaudu on küll mugavam, kuid peab aru saama, et kõigil pole võimalust ja ka ehk tahtmist seda moodust kasutada. Muutustest treeninguaegades, vöö-ja paelakatsetest, on vajalik õigeaegselt teavitada. Tavaliselt info jagamisega ei liialdata, pigem vastupidi. Et vältida topelt info jagamist, peavad kõik sarnased teated jõudma ka noorte töö eest vastutajani. Vastavalt tegutseb ka noortega tehtava töö eest vastutaja jagades infot peatreeneritele, abitreeneritele ja ka klubi või klubi osakonna juhile.

6 Roheline, kollane ja punane kaart

Treeningute toimumise ajal võib treener jagada lapsele roheline, kollase või punase kaardi. Rohelise kaardi saab eriti hea, judo põhimõteteid järgivas treeningutesse suhtumise või mingi muu kiitust vääriva tegevuse eest. Igal treeningul peaks proovima noortele judokaile välja anda vähemalt üks roheline kaart. Soovitatav on järgida suhtelisuse printsiipi ning hooaja jooksul on soovitatav anda roheline kaart igale noorele judokale vähemalt korra. Roheliste kaartide kohta peetakse arvestust ning hooaja lõpetamisel leiavad parimad äramärkimist. Rohelise kaardi andmisest antakse alati teada ka lapse vanemaile. Kollane kaart antakse omakorda sellisele lapsele, kes häirib harjutamist ning käitub judoetiketile või dojo reeglitele mittevastavalt. Kollaseid kaarte antakse vastavalt vajadusele, kuid nende kohta ei peeta eraldi arvestust. Kollane kaart kaotab kehtivuse hea käitumise korral järgmisel treeningul. Samuti ei teatada sellest laste vanematele, eraldi välja arvatud juhtumid, kui kollaseid kaarte tuleb anda pea igas treeningus. Kui kollasest kaardist siiski ei piisa, et korrarikkujat ja häirijat talitseda, antakse punane kaart. Samuti antakse punane kaart nendel harvadel juhtumitel, kus on tegemist vägivaldse käitumisega. Punane kaart on märk lapsele, et seekordne treening on lõppenud. Koheselt antakse lapsele koju viimiseks kirjalik sedel ja vahejuhtumist püütakse võimalikult ruttu lapsevanematega kõneleda. Loomulikult peab ka lapsele temale arusaadavalt selgitama punase kaardi andmise põhjust. Ta peab mõistma juhtunut. Punase kaardi andmist peaks vältima viimase võimaluseni, kuid vajaduse ilmnedes peab julgema seda siiski ka välja anda. Et heastada punase kaardi saamist, peab laps parajasti vaeva nägema. Alati kantakse punase kaardi andmisest ette ka noortega töö eest vastutajale.

7 Lastetreenerite koolitus

Kõik juhendajad peavad endale selgeks tegema vähemalt õppimise ja õpetamise põhialused ning osalema lastejudo juhendajatele mõeldud ja Nuori Suomi juhendajate koolitustest. Samuti peavad abitreenerid endale selgeks tegema õppimise ja õpetamise põhialused ning püüdma läbima Nuori Suomi ja lastejudo juhendajate kursused. Noorte töö eest vastutaja peab korraldama vajadusel noortetreenerite täiendõpet ning pidama arvet abitreenerite „näidis tundide“ üle.

8 Treeningute planeerimine / päeviku pidamine

Treeningplaanide ülestähendamiseks on hea kasutada MS-wordi. Kõik treeningplaanid salvestatakse klubi treeningplaanide arhiivi. Treeningplaanide arhiivi eest hoolitseb noorte töö eest vastutaja. Erandina võib küll üksikuid treeninguid korraldada väljaspool treeningplaane, kuid need korrad peavad olema siiski ainult erandiks.

Kogutud treeningplaanid ei kohusta viima treeninguid läbi aastate kaupa kitsapiirilisel samasugustena. Kogutud plaanid ja kogemused on toeks just alustavale juhendajale või treenerile. Seega on eesmärgiks välja töötada võimalikult erinevate ja omanäoliste treeningute näidisplaanid., mida saaks kasutada erinevate vanuse ja tasemega laste rühmade treeningute planeerimises.

9 Juuniorite rühmade töö planeerimine klubides

Noorte töö eest vastutaja koostab koos treenerite ja abitreeneritega klubi juuniori rühmade treeningplaani ning kinnitab selle klubi judoosakonna juhatuses

10. Koostöö Judoliidu ja klubi vahel

Noorte töö eest vastutaja korraldab Judoliidu liikmesklubidele ette nähtud statistikat ja saadab raporteid klubi tegevusest Judoliidu vastavale osakonnale.

Mängureeglid

Laste edasijõudnute rühm

Reeglid lastele

- 1 Kool on judost tähtsam
- 2 Maksimaalse pühendumise all mõeldakse seda, et treeningutes keskendutakse harjutama treeneri näpunäidete ja juhendamise järele.
- 3 Ühise heaolu põhimõtte all on mõeldud seda, et treeningutel aidatakse paarilist õppida ja käitatakse tagaasihoidlikult ning antakse kõigile võimalus rahulikult harjutada. Väiksemaid ja nõrgemaid aidatakse ja toetakse.
- 4 Treeningutest osavõtt on maru vahva. Lärmamine, virisemine, tormamine ja kargamine ei kuulu **dojo** juurde.
- 5 Judoga ei tegeleta koolis ega õues.

Reeglid lastevanematele ja treeneritele

- 1 Kõik lapsed saavad võrdse ja samasuguse õpetamise ning juhendamise
- 2 Treenerid annavad treeningute kohta õigeaegselt ja varakult teavet
- 3 Judoka tee on pikk, kiirustamine on üleliigne
- 4 Treeneritelt võib alati kõike küsida ning treenerid suhtlevad pidevalt lastevanematega.
- 5 Probleemid lahendatakse üheskoos ja heatahtlikult.
- 6 Treeningutele tullakse õigeaegselt, **judogi** hoitakse alati puhtana ning küüned lõigatuna. Käed ja jalad pestakse enne igat treeningut.
- 7 Vanemad tuletavad lastele ka kodus meelde, et judot harrastatakse ainult judosaalis juhendajate järelevalve all.

Treeningplaani lastejudo 6-5k 7- 10 aastased

Soojendus	Venitused Liigutuste harjutamine mäng	Liigesed, lihased Tirelid, „käru“, araablane jalaplaks + põlveplaks
NAGE-WAZA	UKEMI (Alati) ASHI-WAZA	Taha, küljele, ette / ülesirutatuna/ OUCHIGARI TANDOKURENSHU Liikumisel UCHIKOMI Liikumisel heide Kõrvale põiklemine
RANDORI	Ülesandega randori Minutiline randori	SEOINAGE-OUCHIGARI / 1+1 min UKE / TORI ettemääratud Piiranguteta / 1 min
Janukustutamine	Janukustutamine	Janukustutamine
NE-WAZA	SHIHOGATAME	TATE, YOKO, KAMI Kinnihoidmiste kordamine Kinnihoidmiste vahetamine Kinnihoidmistest väljatulek
RANDORI	Ülesandega Randori	käteta kinnihoidmine 30 sek TATE, YOKO, KAMI Võte kinnihoidmisesse + lahtipääsemine / 1 min TORI põlvedel UKE selili
Lõpetamine	Liigutuste harjutamine Venitus Lõdvestus OVARI	Tirelid, „käru“, araablane jalad, käed Alustades noorematest

Lisa 5 b**Treeningplaani Aasta harjutanud Lastejudo 6-5k 7-10 aastased**Ettevalmistumine võistlusteks **1 tund**

vöökatse 6k+ II eraldi mainituile

Soojendus**5 min**

Jooks +liigutused-liikumised
Tormamisteta vabalt jooksmine,
Märguande järel kõhuli, pööramine selili, tõus püsti ja tirel
Jooksu jätkamine

Mäng**5 min****Võistluskäsud**

Liigutakse paaride kaupa, ei üritada teist maha panna, kuid tõmmata ja tõugata
võib

Hajime = alusta

Mate = haare lahti lasta

Soremade = kummardus ja paaride vahetus

Sonomama = liikumatult paigal

Yoshi = liikumine jätkub

Teistele hüüetel reageerida ei tohi

Vahele hüütakse **ippon, wazari, yuko, koka, osaekomi, toketa**

SHIAI harjutamine

40 min

Võistlusradori

Neljakesi keskel, igale järjekord

30 sek randori, eesmärgiks heide ja kinnihoidmine

kui kinnihoidmine ei õnnestu, mõlemad uuesti järjekorra lõppu

kinnihoidmine, **tori** jätkab

treeneritelt käsklused **hajime, mate, soremade**, vaja täita

lisaks käsklused **ippon, wazari**, hästi jne. ,millele ei pea reageerima

Lõpetamine

5 min

Venitamine

Harkasend, vasemale , ette, paremale

Käed tatamille, aeglaselt ette ja alla

Taha kükkasednisse vasem käsi, parem käsi, ette

Harkiste, painutused ette, vasemale ja paremale

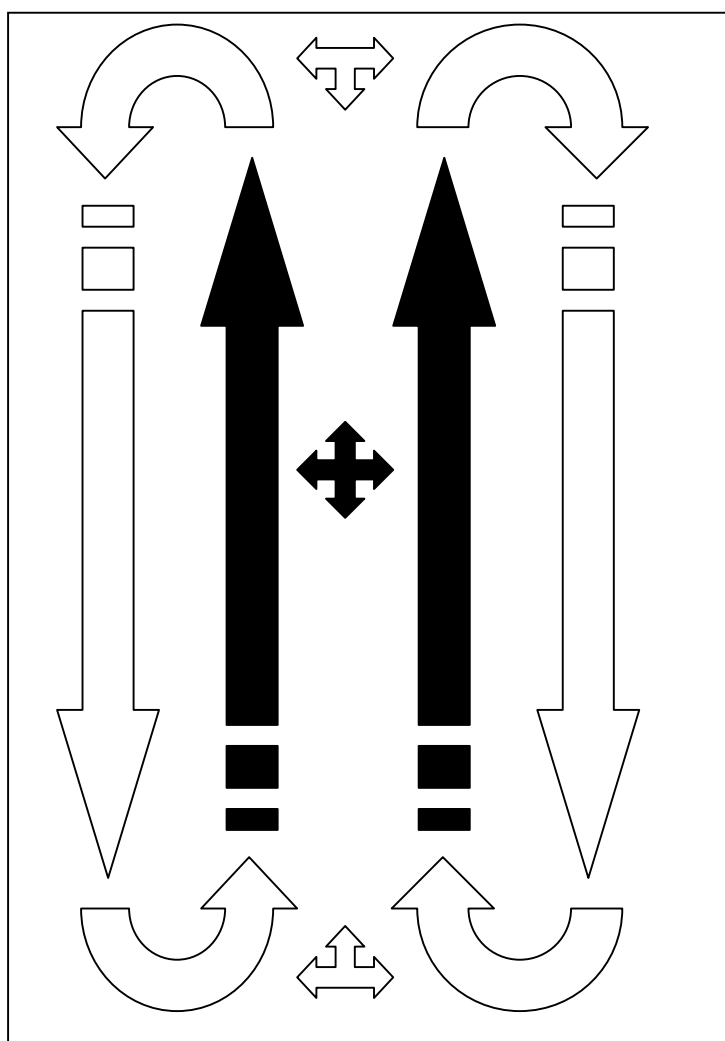
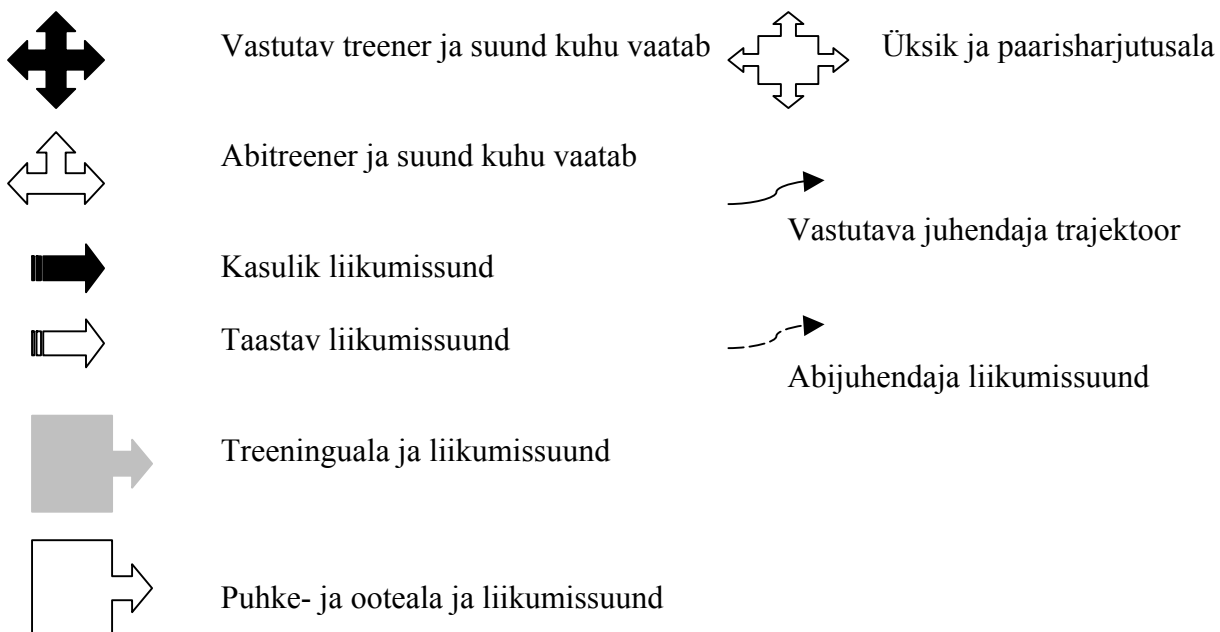
Varbad tatamil painutused taha ja ette

Selili lamades käet ette üles raputamine, lõdvalt matile

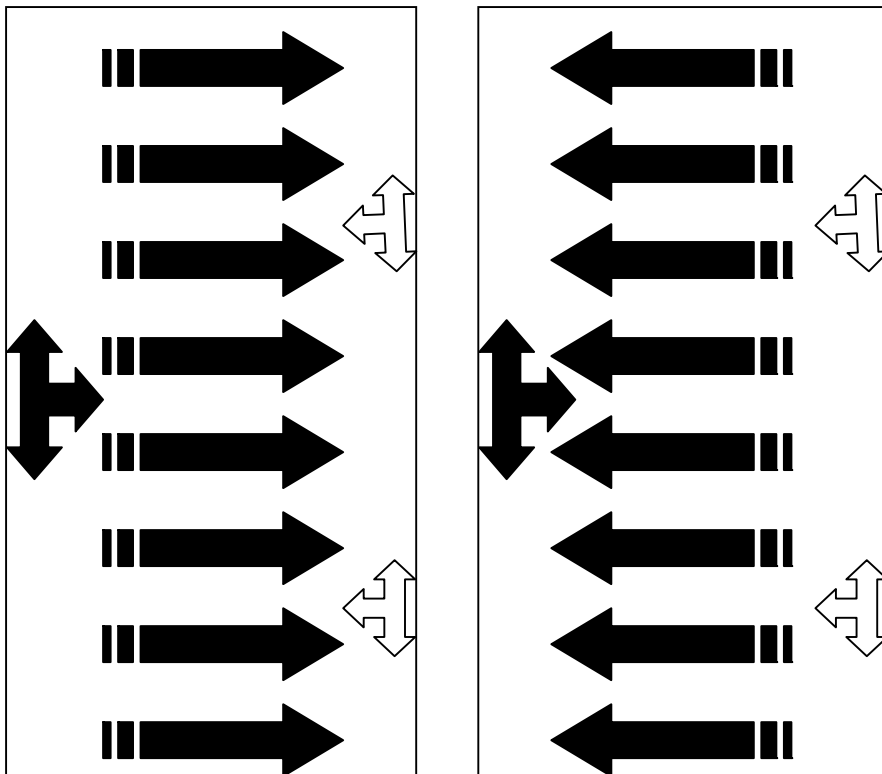
Jald ette üle , raputamine, lõdvalt alla

Varuks olev aeg

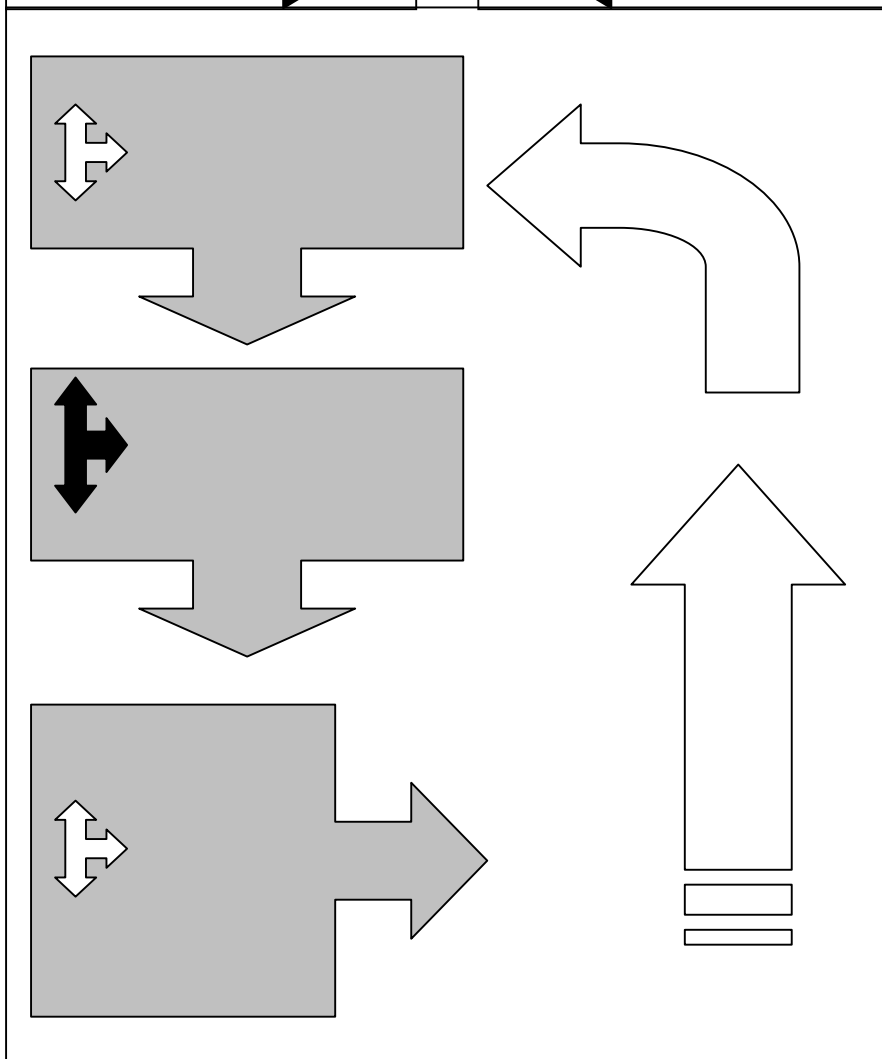
5 min



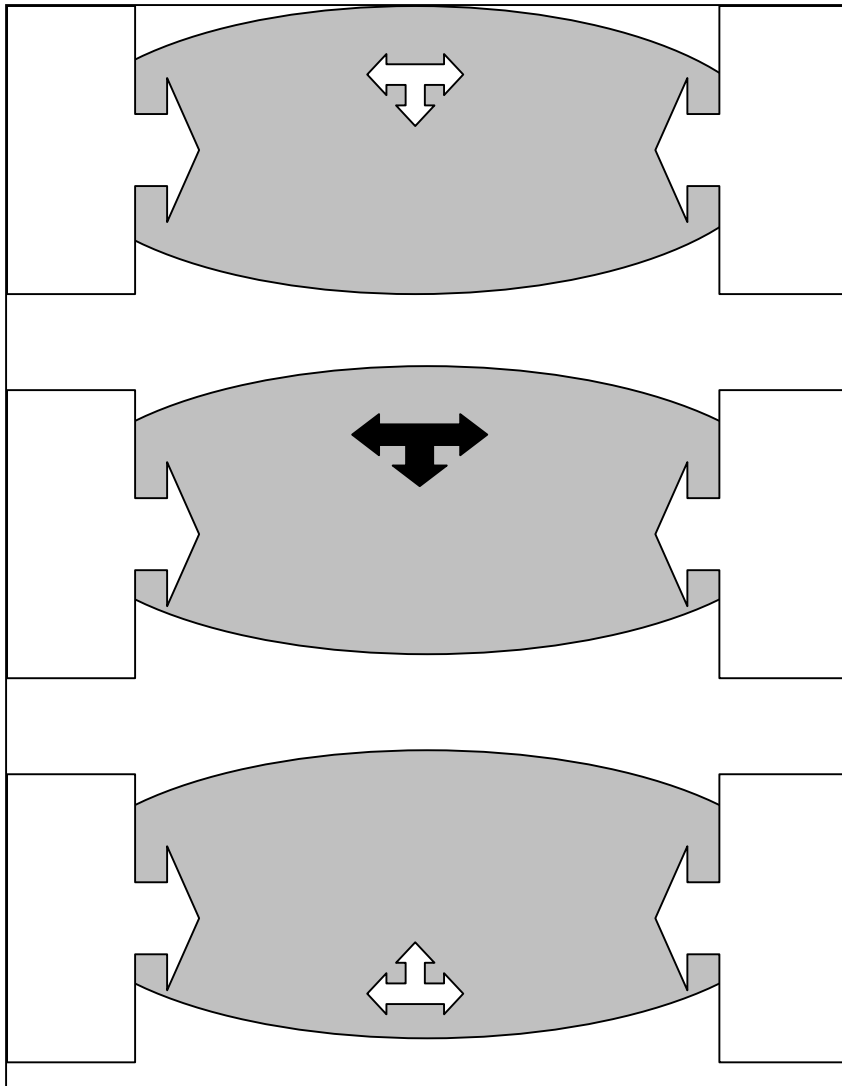
Ukemid, kukerpallid, hundirattad ja muud kiirust ja ruumi nõudvad liikumised



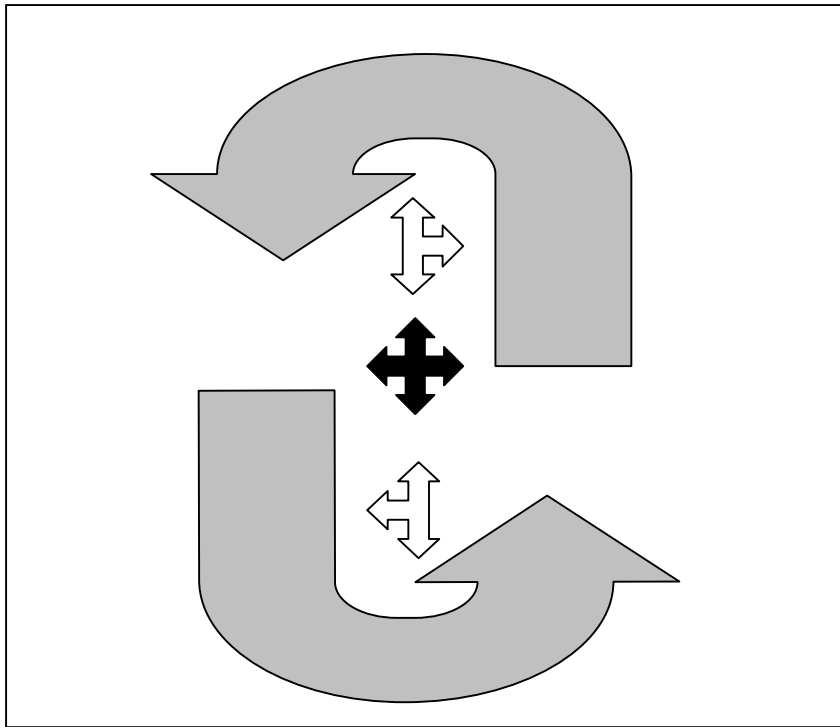
Ukemid, kukerpallid ja hundirattad õppimis ja harjutamisfaasis



Kolme erineva harjutuse sooritamine samaaegselt



Kolme eri kaalukategooria või vanuseklassi üheaegne kokarandori



Soojenduseks tehtav
soojendusjooks,
kägarkõnd ja
roomamine