

ECF

ESTONIAN CAPOEIRA FEDERATION



CAPOEIRA TREENERITE
TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

I TASEME – EKR 3 AINEPROGRAMM

CAPOEIRA ABITREENER

AINEPROGRAMMI KOOSTAJAD: Ramid Niftalijev, Artur Šarõpin

KUULUTAJAD

- Vanus vähemalt 18 aastat.
- Soovitavalt omada keskkharidusja Capoeira harrastuse kogemus vähemalt 4 aastat.
- Läbitud EKR 3 tasemekoolitus spordi üldainetes - 30 tundi.
- Läbitud spordiala koolitused (praktilised seminarid, loengud) - 30 tundi.
- Kehtiv esmaabi tõend. Baaskoolitus (16 tundi).
- Arstitõend.
- Tõend karistusregistrist.

EESMÄRGID

- Abitreener tunneb Capoeira ajalugu, traditsioone ja eristab stiile.
- Abitreener on võimeline läbi viima treeningtunni soojenduse ning abistada treeningul tagades selles jõukohase koormuse ja osavõtjate ohutuse
- Abitreener tunneb ja on võimeline õpetama capoeira algelemente ja põhitehnikaid.
- Abitreener tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhiegleid
- Abitreener teab ning valdab algsel tasemel ründe-, kaitse-, akrobaatika- ja kukkumistehnikaid ning nende põhialuseid.
- Abitreener tunneb Capoeira terminoloogiat.

KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

34 TUNDI

1. Capoeira ajalugu (3 tundi)
 - 1.1. Capoeira ajalugu ja filosoofia
 - 1.2. Reeglid ja traditsioonid Rodas
 - 1.3. Capoeira arenemine Eestis
 - 1.4. Kaasaegne Capoeira
 - 1.5. WCF
 - 1.6. Võõsüsteem
2. Portugali keel(baasterminid treeningu läbiviimiseks) (2 tundi)
3. Capoeira stiilid (4 tundi)
 - 3.1. Luta Regional Baiana
 - 3.2. Angola
 - 3.3. Contemporania
 - 3.4. Muud
4. Capoeira muusika ja muusikapillid (3 tundi)
 - 4.1. Eessõna
 - 4.2. Laulud
 - 4.3. Pillid

5. Pedagoogika (õpetamise printsiibid) (5 tundi)
 - 5.1. Laste ja täiskasvanute psühholoogia
 - 5.2. Suhtlemine lastega ja lapsevanematega
 - 5.3. Töö erivajadustega lastega
 - 5.4. Treenerite eetikakoodeks
 - 5.5. Konfliktide lahendamine
 - 5.6. Meeskonnatöö

6. Ohutus ja traumade vältimine (2 tundi)
 - 6.1. Ohtlike olukordade ennustamine
 - 6.2. Kukkumise tehnikad
 - 6.3. Traumad
 - 6.4. Esmaabi

7. Treeningtunni struktuur (3 tundi)
 - 7.1. Soojendus (harjutuste iseloom, kestvus, maht)
 - 7.2. Põhiosa
 - 7.3. Lõpetamine

8. Treeningu sisu (3 tundi)
 - 8.1. Üldarendavate harjutuste kompleksid

9. Liikumised (2 tundi)
 - 9.1. Seistes
 - 9.2. Maas
 - 9.3. Hüppes

10. Löögid (3 tundi)
 - 10.1. Joonlöögid jalgadega
 - 10.2. Pöördlöögid jalgadega

11. Kaitsed (2 tundi)
 - 11.1. Püstkaitsed
 - 11.2. Kaitsed maas

12. Akrobaatika (2 tundi)
 - 12.1. Akrobaatikaks ettevalmistumine
 - 12.2. Akrobaatilised baasliigutused
 - 12.3. Capoeira spetsiifiline akrobaatika (baasliigutused)

SOOVITATAV KIRJANDUS:

1. Noorsportlaste terviseuuringud. 2000 – Leena Annus
2. Spordimeditsiin treeneritele. 2004 – Rein Jalak, Leena Annus, Lauri Rannamaa, Alo Eller.
3. Tervise ja töövõime arendamine noorukieas. 1999 – Eevi Maiste, Tõnis Matsin, Viive Utso

4. Laste ja noorte spordiõpetus. 2002 – Jaan Loko
5. Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodikad. 2004 – Jaan Loko
6. The Little Capoeira Book. 1995 - Nestor Capoeira: translated by Alex Ladd
7. Капоэйра. Базовые техники. - СПб.: Вектор, 2009 - Максим Рейша
8. Капоэйра. Серия «Мастер боевых искусств». Ростов-н/Д: «Феникс», 2003 - Антонио Мачадо
9. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б. И. 2000

II TASEME –EKR 4AINEPROGRAMM CAPOEIRA NOOREM TREENER

AINEPROGRAMMI KOOSTAJAD: Ramid Niftalijev, Artur Šarõpin

KUULUTAJAD

- Vanus vähemalt 18 aastat.
- Soovitatavalt omada keskharidus ja Capoeira harrastuse kogemus vähemalt 5 aastat.
- Vähemalt 2-aastane erialane töökogemus abitreenerina.
- Läbitud Capoeira Abitreeneri I taseme koolitus.
- Läbitud EKR 4 tasemekoolitusspordi üldainetes- 50 tundi.
- Läbitud spordiala koolitused (praktilised seminarid, loengud)- 50 tundi.
- Kehtiv esmaabi tõend. Baaskoolitus (16 tundi).
- Arstitõend.
- Tõend karistusregistrist.

EESMÄRGID

- Nooremtreener tunneb capoeira terminoloogiat ning on võimeline portugali keelsed terminid oma õpilastele lahti seletama.
- Nooremtreener tunneb Capoeira muusikapille. Teab laule.
- Nooremtreener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit jne.
- Nooremtreener tunneb noorte arenguspetsiifikat ning oskab vastavalt planeerida ja organiseerida treeningtööd.
- Nooremtreener tunneb painduvuse ja koordineerimisvõimete arendamise füsioloogilisi aluseid
- Nooremtreener teab ning valdab raskemaid ründe-, akrobaatika-, heite-, kaitse- ja kukkumistehnikaid.

KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

53 TUNDI

1. Portugali keel (terminid treeningu läbiviimiseks) (3 tundi)
2. Capoeira muusika ja muusikapillid (3 tundi)
 - 2.1. Pillid
 - 2.1.1. Berimbau rütmide variatsioonid
 - 2.1.2. Atabaquerütmide variatsioonid
 - 2.1.3. Pandeirorütmide variatsioonid
3. Treeningulaan (4 tundi)
 - 3.1. Eesmärkide püstitamine
 - 3.2. Treeningu planeerimine
 - 3.3. Motiveerimine treeningul
 - 3.4. Huvi ärratamine
4. Treeningukoormuse planeerimine, jaotus ja enesekontroll (4 tundi)
 - 4.1. Treeningu koormus, maht ja intensiivsus
 - 4.2. Sportlase ettevalmistuse liigid: teoreetiline, kehaline, tehniline, taktikaline, tahtelis-moraalne ning nende iseloomustus
 - 4.3. Koormuse, mahu ja intensiivsuse fikseerimise ja analüüsi meetodid
 - 4.4. Järjepidevus laste, noorte treeningus, üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse mahujärgkõrguline kasv
 - 4.5. Treeningpäeviku vajalikkus

5. Capoeirista võimed (4 tundi)
 - 5.1. vastupidavuse arendamine
 - 5.2. jõu arendamine
 - 5.3. kiiruse arendamine
 - 5.4. painduvuse arendamine
 - 5.5. osavuse arendamine
 - 5.6. tahte arendamine

6. Ettevalmistus (6 tundi)
 - 6.1. ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)
 - 6.2. SKE (spetsiaalkahaline ettevalmistus)
 - 6.3. Kehalise ettevalmistuse ealised ja soolised iseärasused
 - 6.4. Vaimsete võimete ealine areng

7. Harjutuste sooritamise stiilid (4 tundi)
 - 7.1. Iseseisvalt
 - 7.2. Paaris
 - 7.3. Mängud
 - 7.4. Treeneriga
 - 7.5. Abivahenditega

8. Harjutuspaigad ja inventar (4 tundi)
 - 8.1. treeningruumid
 - 8.2. inventar
 - 8.3. abivahendid

9. Venitus- ja lõdvestusharjutused (3 tundi)

10. Mäng (Jogo) ja rütmid (4 tundi)
 - 10.1. Dialoogi püstitamine mängus
 - 10.2. Loovus ja kombinatsioonid
 - 10.3. Rütmiline vastavus, liigutuste vastavus Ginga'ga
 - 10.4. Õige liikumine
 - 10.5. Liigutuste varieeruvus
 - 10.6. Õige distants
 - 10.7. Ohutus ja kaitsed

11. Löögid (2 tundi)
 - 11.1. Raskemadjalgade löögitehnikad

12. Heitetehnikad (6 tundi)
 - 12.1. rasteira
 - 12.2. vingativa
 - 12.3. tesoura
 - 12.4. banda
 - 12.5. arrastão
 - 12.6. cruz
 - 12.7. Boca de calça

13. Akrobaatilised kombinatsioonid (2 tundi)
14. Capoeira tehnikate ja liigutuste tase arendamine (4 tundi)
 - 14.1. Rünnakud
 - 14.2. Kaitsed
 - 14.3. Järjestused üksi (sequences)
 - 14.4. Järjestused paaris

SOOVITATAV KIRJANDUS:

1. Sporditeooria. Jaak Loko - 1996
2. Noorsportlase terviseuuringud. Leena Annus – 2000
3. Spordimeditsiini rakenduslikud alused. Anatoli Landõr, Jaak Mairoos, Toomas Karu, Aalo Eller - 1997
4. Sport kuumas kliimas. Tõnis Matsin, Rein Jalak – 2004
5. Laste ja noorte spordiõpetus. Jaak Loko – 2002
6. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetoodika. Jaak Loko – 2004
7. Kehalise võimekuse testimine spordimeditsiinis. Anatoli Landõr, Jaak Mairoos – 1999.
8. The Little Capoeira Book. 1995 - Nestor Capoeira: translated by Alex Ladd
9. Капоэйра. Базовые техники. - СПб.: Вектор, 2009 - Максим Рейша
10. Капоэйра. Серия «Мастер боевых искусств». Ростов-н/Д: «Феникс», 2003 - Антонио Мачадо
11. Техника боя капоэйра: Искусство для настоящих мужчин. -М.: РИПОЛ классик, 2005 - 192 с.: ил - (Боевые искусства).
12. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б. И. 2000

III TASEME – EKR 5 AINEPROGRAMM CAPOEIRA TREENER

AINEPROGRAMMI KOOSTAJAD: Ramid Niftalijev, Artur Šarõpin

KUULUTAJAD

- Vanus vähemalt 18 aastat.
- Soovitatavalt omada keskharidus ja Capoeira harrastuse kogemus vähemalt 6 aastat.
- Vähemalt 2-aastane erialane töökogemus nooremtreenerina.
- Läbitud Capoeira Abitreeneri II taseme koolitus.
- Läbitud EKR 5 tasemekoolitus spordi üldainetes - 70 tundi.
- Läbitud spordiala koolitused (praktilised seminarid, loengud) - 70 tundi.
- Kehtiv esmaabi tõend. Baaskoolitus (16 tundi).
- Arstitõend ja tõend karistusregistrist

EESMÄRGID

- Treener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga pikaajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit jne.
- Treener tunneb kehaliste võimete pikaajalise komplekse arendamise metoodikat.
- Treener tunneb capoeira füsioloogilist ja biomehaanilist struktuuri ning oskab nendega arvestada treeningtöö planeerimisel ja juhtimisel.
- Treener tunneb võistlusmäärusi. On võimeline juhtima ja korraldama treeningtööd noorte meisterlikkuse rühmadele.
- Treener valdab kaasaegseid teadmisi capoeira maailmatehnikast, taktikast.

KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

75 TUNDI

1. Portugali keel (praktiliste seminaride sõnavara) (4 tundi)
2. Treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine (7 tundi)
 - 2.1. planeerimise printsiibid;
 - 2.2. mitmeaastase planeerimise bioloogilised, füsioloogilised, psühholoogilised, pedagoogilised ja organisatsioonilised meetodilised alused lähtudes capoeira spetsiifikast;
 - 2.3. planeerimise tsüklilisus: - mikro-, meso- ja makrotsükli struktuuri mõiste
 - 2.4. ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodide iseärasused
 - 2.5. perspektiivne planeerimine
3. Treeningute planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse tasemetel (4 tundi)
 - 3.1. algettevalmistus
 - 3.2. sportlik täiustamine
 - 3.3. kõrgem spordimeisterlikkus.
4. Kehaliste võimete arendamine erinevatel ettevalmistuse tasemetel (4 tundi)
 - 4.1. ÜKE (üldkehaline ettevalmistus)
 - 4.2. SKE (spetsiaalkehaline ettevalmistus)

5. Õpetamise ja kasvatamise organiseerimise vormid (4 tundi)
 - 5.1. õppe-treeningtöö tüübid ja liigid,
 - 5.2. treeningtundide tihedus, intensiivsus ja koormus;
 - 5.3. treeningtundide organiseerimise vormid (individuaaltreening, grupitreening, kordustreening, ringtreening jne)

6. Treeningukoormuse planeerimine, arveldus ja enesekontroll (7 tundi)
 - 6.1. treeningu koormus, maht ja intensiivsus;
 - 6.2. sportlase ettevalmistuse liigid: teoreetiline, kehaline, tehniline, taktikaline, tahtelis-moraalne ning nende iseloomustus;
 - 6.3. koormuse, mahu ja intensiivsuse fikseerimise ja arveldamise meetodid;
 - 6.4. treeningpäeviku vajalikkus ja selle täitmine
 - 6.5. mitmeaastase ettevalmistuse metoodilised seisukohad:
 - järjepidevus, ealisus treeningus
 - üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse mahu järkjärguline kasv,
 - capoeiratehnika pidev täiustamine,
 - treeningu- ja võistluskoormuste õige planeerimine,
 - koormuse, mahu ja intensiivsuse teaduslik-metoodiline tähtsus, sõltuvalt east ja sportlikust staažist.

7. Arstlik- ja pedagoogiline kontroll erinevatel ettevalmistuse etappidel (2 tundi)
 - 7.1. arstliku konsultatsiooni tähtsus;
 - 7.2. vastunäidustused capoeiraga tegelemiseks;
 - 7.3. noorte sportlaste kompleksne hindamine füsioloogiliste ja psühholoogilistenäitajate põhjal

8. Taastumine erinevatel etappidel ja ettevalmistusperioodidel (3 tundi)
 - 8.1. taastumisprotsesside tähtsus capoeirista töövõime tõstmisel;
 - 8.2. täielik ja osaline taastumine;
 - 8.3. sauna toime organismile;

9. Lubatud ja keelatud taastumisvahendid (doping) (2 tundi)

10. Tervishoid ja enesekontroll (4 tundi)
 - 10.1. Toitumine ja kehakaalu reguleerimine
 - 10.2. kehakaalu reguleerimine ja selle mõju töövõimele
 - 10.3. Toidulisandid ja nende kasutamine
 - 10.4. Sagedamini esinevad vigastused ja nende vältimine
 - 10.5. Põhilised esmaabivõtted vigastuste korral
 - 10.6. arstlik kontroll
 - 10.7. hügieen

11. Aeroobse ja anaeroobse energiatootmise mehhanismid võistlustes ja treeningutes.(2 tundi)

12. Operatiivne mõtlemine ja prognoosimine kui tähtsad psüühika omadused. Nendearendamine treeningprotsessis (2 tundi)

13. Jõu osatähtsus capoeiras ja selle arendamine treeningprotsessis (2 tundi)
 - 13.1. Tähtsamad jõu liigid
 - 13.2. Kiiruslik jõud ja selle arendamine treeningprotsessis

14. Kiiruse osatähtsus capoeiras ja selle arendamine treeningprotsessis (2 tundi)
 - 14.1. Liigutuste kiirus, liikumise kiirus, kiiruslik tehnika
 - 14.2. Optimaalne kiirus ja täpsus
 - 14.3. Kiiruslik vastupidavus
 - 14.4. Kiire sparringu taktika

15. Ettevalmistus võistlusteks - etapid, nende struktuur ja sisu (8 tundi)
 - 15.1. võistlusteks valmisoleku struktuuri elemendid;
 - 15.2. võistlusperioodi iseärasused, selle ülesanded ja meetodid;
 - 15.3. võistlusteks ettevalmistuse planeerimine;
 - 15.4. psühholoogiline, kehaline, taktiline ja moraalne ettevalmistus;
 - 15.5. emotsionaalse seisundi reguleerimise võtted võistlusteks, arvestades sportlase individuaalseid iseärasusi;
 - 15.6. võistlusvalmisoleku määramine;
 - 15.7. käitumisharjumused õpetajale võistlustel õnnestumise ja ebaõnnestumise korral.

11. Ettevalmistus võistlusteks – sportlase tehnika (2 tundi)
 - 11.1. pette- ehk kordusrünnakute tehnikad
 - 11.2. lemmiktehnikate kujundamine ja täiustamine

12. Võistkonna ettevalmistamine konkreetseks turniiriks (2 tundi)
 - 12.1. Töö meeskonnaga (naiste, meeste). Grupitöö alused.

13. Võistlusmäärused (Jogo of sport Capoeira) (10 tundi)
 - 13.1. Nõuded
 - 13.2. Meditsiinilised reeglid
 - 13.3. Võistluste struktuur
 - 13.4. Roda
 - 13.5. Jogo
 - 13.6. Tehnikate hindamine
 - 13.6.1. Lubatud tehnikad
 - 13.6.2. Keelatud tehnikad
 - 13.7. Vastutused ja õigused

14. Kohtuniku roll

15. Referee roll

16. Capoeira arendamine (4 tundi)
 - 16.1. Reklaam
 - 16.2. Koostöö võimalused
 - 16.3. Spordilaagri korraldamine
 - 16.4. Võistluste, seminaride ettevalmistamine ja läbiviimine
 - 16.5. Ürituste korraldamine
 - 16.6. Spordiga tegelemise propageerimine

SOOVITATAV KIRJANDUS:

1. Sporditeooria. Jaak Loko -1996

2. Terviseriskid lihastreeningus- Rein Jalak, Lauri Rannama -2004
3. Noorsportlase terviseuuringud. Leena Annus -2000
4. Spordimeditsiini rakenduslikud alused. Anatoli Landõr, Jaak Mairoos, Toomas Karu, Aalo Eller -1997 5. Sport kuumas kliimas, Tõis Martsin, Rein Jalak -2004
5. Laste ja noorte spordiõpetus. Jaak Loko -2002
6. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodika. Jaak Loko -2004
7. Kehalise võimekuse testimine spordimeditsiinis. Anatoli Landõr, Jaak Mairoos -1999
8. The Little Capoeira Book. 1995 - Nestor Capoeira: translated by Alex Ladd
9. Капоэйра. Базовые техники. - СПб.: Вектор, 2009 - Максим Рейша
10. Капоэйра. Серия «Мастер боевых искусств». Ростов-н/Д: «Феникс», 2003 - Антонио Мачадо
11. Техника боя капоэйра: Искусство для настоящих мужчин. -М.: РИПОЛ классик, 2005 - 192 с.: ил - (Боевые искусства).
12. Curso de Capoeira em 145 Figuras. Augusto Jose Fascio Lopes 1979.
13. Capoeira A Brazilian Art Form. History, Philosophy, and Practice. Bira Almeida 1986.
14. WCF Competition Rules for Sport Capoeira 2018.
15. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б. И. 2000