

# JUDOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## I – III tase

### I taseme aineprogramm

<b>Kuulajad:</b> <i>Sempaid</i> , kes on läbinud judo <i>kyu</i> -programmi ja omavad või taotlevad <b>I. DAN'i</b>
---

#### Eesmärgid

**Maht 30 tundi**

1. *Sensei* on võimeline läbi viima treeningtunni tagades selles osavõtjate ohutuse,
2. *Sensei* tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid,
3. *Sensei* tunneb judo terminoloogiat.

#### TEEMAD

1. **Kahevõitlusala biomehaaniline taust: (3 tundi)**
  - a) Kahevõitlusala mõju organismi füsioloogilisele seisundile, (liigutuslik tegevus, võistluskohtumise kestvus, võistluse kestvus, varustus, võistluspind /suurus, füüsilised omadused/, aeg kaalumisest võistluste alguseni jne.)
2. **Võistlusmäärused, kujunemine ja võimalik areng: (1 tund)**
3. **Kehaliste võimete ealine areng. Vaimsete võimete ealine areng (Piaget arenguastmed): (2 tundi)**
4. **Kehaline ettevalmistus: (4 tundi)**
  - a) Liigutuslike vilumuste kujundamine
  - b) Üldkehaline ettevalmistus (ÜKE)
  - c) Spetsiaalkehaline ettevalmistus (SKE)
  - d) Kehalise ettevalmistuse ealised ja soolised iseärasused
5. **Õpetamise pedagoogilised printsiibid ja meetodid ning treeningu meetodid: (3 tundi)**
6. **Rituaalid, käitumisreeglid, judo filosoofilised alused ja õpetamise iseärasused: (2 tundi)**
7. **Soojendus – *Taiso*: (1 tund)**
  - a) Soojendus treeningul
  - b) Soojendus võistlustel (üldsoojendus ning vahetult enne matši  
- Harjutuste iseloom, kestvus, maht.  
- Soojenduse mõju organismi füsioloogilisele seisundile
8. **Enesejulgestuse ehk kukkumise tehnika – *Ukemi-waza*: (2 tundi)**
  - a) *Ukemi* õpetamise ealised iseärasused ja võimalikud riskid
  - b) *Ukemi* õpetamise metoodika
9. **Püstimaadluse tehnika (*Tachi-waza*) algelemendid: (3 tundi)**
  - a) Seisud (*Shisei*)
  - b) Haaramine (*Kumi-kata*),
  - c) Tasakaalust välja viimine (*Kuzushi*)
  - d) Liikumised (*Ayumi-ashi*, *Tsugi-ashi*, *Tai-sabaki*)
10. **Heitetehnikate (*Nage-waza*) sooritamise põhimõtted ja klassifikatsioon: (3 tundi)**
  - a) Heite faasid.
  - b) *Nage-waza* jaotus gruppidesse (iseloomustava näite põhjal)  
- *Tachi-waza* (*Te-waza*, *Koshi-waza*, *Ashi-waza*) iseärasused

- *Sutemi-waza* (*Ma-sutemi-waza* ja *Yoko-sutemi-waza*) iseärasused
- 11. Maas maadluse (*Katame-wasa*) sooritamise põhimõtted ja klassifikatsioon: (3 tundi)**
- a) Kinnihoidmise tehnikate (*Osaekomi-waza*) iseärasused
  - c) Kägistamise tehnikate (*Shime-waza*) iseärasused ja elustamise võtted
  - d) Valuvõtte tehnikate (*Kansetsu-waza*) iseärasused
- 12. Erineva iseloomuga treeningu põhimõtted ja treeningutel kasutatavad meetodid (*Kata, Randori, Shobu, Yaku-soku-geiko, Uchi-komi-geiko* jne.): (2tundi)**
- 13. Erinevad tunni tüübid ja tunni osad (õppetund, õppe-metoodiline tund, õppe-treeningtund, treeningtund. jne.): (1 tund)**

**Soovitav 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. **Judokampfsport.** Sportverlag Berlin 1981 – Horst Wolf (6.DAN)
5. **Дзюдо.** Санкт-Петербург 1998 – В.В.АНТОНОВ
6. **Best Judo.** Kodansha International 1986 – Isao Inokuma, Noboyuki Sato
7. **Väike judoõpik.** – R.Bonfranchi, U.Klocke. (tõlge Enno Raag)

# JUDOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## I – III tase

### II taseme aineprogramm

**Kuulajad:** *Senseid*, kes on läbinud judo *kyu*-programmi ja I taseme koolituse ning omavad või taotleavad **II DAN**'i.

#### Eesmärgid:

**Maht: 50 tundi**

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

#### TEEMAD

1. **Treeningute planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: (2 tundi)**
  - a) algettevalmistus;
  - b) esialgne spetsialiseerumine (õppe-treening);
  - c) sportlik täiustamine;
  - d) kõrgem spordimeisterlikkus.
2. **Kehaliste võimete arendamine erinevatel ettevalmistuse tasemetel: (2 tundi)**
  - a) üldkehaline ettevalmistus (ÜKE) ja
  - b) spetsiaalkahaline ettevalmistus (SKE)
3. **Õpetamise ja kasvatamise organiseerimise vormid: (3 tundi)**
  - a) õppe-treeningtöö tüübid ja liigid,
  - b) treeningtundide tihedus, intensiivsus ja koormus;
  - c) treeningtundide organiseerimise vormid:
    - individuaaltreening,
    - gruppitreening,
    - frontaaltöö,
    - voolumeetod,
    - kordustreening,
    - ringitreening jne
4. **Treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine: (4 tundi)**
  - a) planeerimise printsiibid
  - b) mitmeaastase planeerimise bioloogilised, füsioloogilised, psühholoogilised, pedagoogilised ja organisatsioonilis-metoodilised alused lähtudes judo spetsiifikast;
  - c) planeerimise tsüklilisus:
    - mikro-, meso- ja makrotsükli struktuuri mõiste

- d) ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodide iseärasused
- e) perspektiivne planeerimine
- e) ÜKE ja SKE harjtuksvara ja koormuste suhe sõltuvalt ettevalmistuse perioodist.

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

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

**6. Taastumisvahendid erinevatel etappidel ja ettevalmistusperioodidel: (4 tundi)**

- a) taastumisprotsesside tähtsus judoka töövõime tõstmisel;
- b) täielik ja osaline taastumine;
- c) pedagoogiliste, psühholoogiliste ja meditsiinilis-bioloogiliste taastumis-vahendite iseloomustus;
- d) sauna füsioteraapialine toime organismile.

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

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

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

- a) treeningu koormus, maht ja intensiivsus;
- b) sportlaste ettevalmistuse liigid: teoreetiline, kehaline, tehniline, taktikaline, tahtelis-moraalne ning nende iseloomustus;
- c) koormuse, mahu ja intensiivsuse fikseerimise ja arveldamise meetodid;
- d) treeningpäeviku vajalikkus ja selle täitmine
- e) mitmeaastase ettevalmistuse meetodilised seisukohad:
  - järjepidevus laste>noorte>juunioride>täiskasvanute>veteranide treeningus,
  - üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse mahu järkjärguline kasv,

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

**9. Judo tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutatavad harjutused: (5 tundi)**

- a) *Tandoku-renshu*,
- b) *Uchikomi-geiko* (või *Butsukati-geiko*),
- c) *Yakusoku-geiko*,
- d) *Nagekami*,
- e) *Sute-geiko*,
- f) *Kumikata-randori*,
- g) *Kakari-geiko*
- h) *Randori*
- i) *Kata*

**10. Judo tehnika õpetamine (12 tundi)**

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

**Soovitatav kirjandus**

1. **Noorsportlaste terviseuuringud.** 2000 – Leena Annus
2. **Spordimeditsiini rakenduslikud alused.** 1997 – Anatoli Landõr, Jaak Maaros, Toomas Karu, Alo Eller
3. **Sport kuumas kliimas.** 2004 – Tõnis Matsin, Rein Jalak
4. **Judokampfsport.** Sportverlag Berlin 1981 – Horst Wolf (6.DAN)
5. **Das Judo Brevier.** Verlag Weinmann – Berlin 2003 – Dr.W.Weinmann (8.DAN)
6. **Muskelkraft durch Partnerübungen.** Sportverlag Berlin 1976 – Walter Gain, Jürgen Hartmann
7. **Дзюдо.** Санкт-Петербург 1998 – В.В.Антонов
8. **Best Judo.** Kodansha International 1986 – Isao Inokuma, Noboyuki Sato
9. **Väike judoõpik.** – R.Bonfranchi, U.Klocke. (tõlge Enno Raag)

# JUDOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## I – III tase

### III taseme aineprogramm

<b>Kuulajad:</b> Senseid, kes on läbinud judo <i>kyu</i> -programmi, I ja II taseme koolituse ning omavad või taotlevad <b>III DAN</b> 'i
---

#### Eesmärgid:

**Maht: 70 tundi**

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

#### TEEMAD

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **14. Lubatud ja keelatud taastumisvahendid spordis /doping/ (3 tundi)**

#### **15. Judo tehnika õpetamine (12 tundi)**

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

#### **Soovitatav kirjandus:**

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