

SPORDIKLUBI BARRA ÕPPEKAVA

Spordiklubi Barra õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö Spordiklubi treeningrühmades. Spordiklubi õppekava määrab kindlaks õppeeesmärgid ja õppeaja, õppe-treeningastmete struktuuri ning nõuded õppeetappide ja kooli lõpetamise kohta.

Käesolev õppekava on samuti aluseks erinevate õppe-treeningastmete treeningkavade koostamiseks.

Õppekava eesmärgid:

- anda lastele ja noortele judoalane haridus läbides EJL kinnitatud võõdejärgud;
- noorte mitmekülgne kehaline ja vaimne arendamine ning tervislike, sportlike harjumuste ja eluviiside kujundamine;
- ausa mängu reeglitele tuginedes seaduskuulekuse, aususe, kohusetunde, isamaalisuse jt. positiivsete iseloomuomaduste kasvatamine;
- sporditraditsioonide järjepidevuse tagamine ja Eesti koondvõistkondadele hästi ettevalmistatud järelkasvu kasvatamine

Eesmärkide realiseerimiseks seab Spordiklubi oma ülesanneteks:

- kindlustada lastele ja noortele tingimused vaba aja sportlikuks sisustamiseks;
- leida spordis andekaid ja tahtekindlaid lapsi ja noori annete väljaarendamiseks süvendatud treeningtegevuse käigus;
- organiseerida järjepidevaid ja regulaarseid sportlikke treeninguid vastavalt laste ja noorte soovidele, eeldustele ja ettevalmistusele;
- luua vastastikku kasulikud sidemed piirkonnas tegutsevate spordiklubidega, olla initsiaatoriks oma õpilaste, nende vanemate ja sõprade poolt spordiklubide moodustamisel, nende sportimisvõimaluste jätkamiseks peale Spordiklubist lahkumist;
- anda lastele ja noortele teoreetilisi teadmisi sportimisest ja spordiliikumisest ning praktilisi kogemusi teiste juhendamiseks ning spordikohtunikuna tegutsemiseks.

Õppeaasta kestvus

Õppeaasta klubis algab 01. septembril. Õppe- ja kasvatustöö toimub haridusstandardit tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 46 nädala jooksul aastas judokooli tingimustes ja kuni 6 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi.

Nõuded õpingute alustamiseks

Spordiklubi õpilaseks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja noored nende kirjaliku avalduse põhjal ning vanemate nõusolekul vastavalt spordiklubi võimaluste ja tingimuste olemasolule. Spordiklubisse astumiseks ei tehta mingeid takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamiste, varandusliku seisundi

või muude tunnuste põhjal.

Õpetuse eesmärgid

Kahevõitlusalad tõstavad inimese füüsilist ja vaimset töövõimet, tugevdavad tervist, pakuvad häid võimalusi õpilaste esteetiliseks, eetiliseks ja sotsiaalseks arendamiseks. Esimesel õppeastmel omandatakse teadmised ja oskused tehnika põhialuste osas ning kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendeid ja liigutusi. Õpetatavad harjutused on nende oskuste kujunemise aluseks. 9-12-aastaseid lapsi iseloomustab suur liikumisaktiivsus. See on parim aeg kehaliste harjutuste (harjutuste tehnika) õppimiseks, samas on see aeg soodne ka õpilaste tahtemaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemiseks, millele treeningud saavad palju kaasa aidata. Õpilastele tutvustatakse muuhulgas kahevõitluse treeningutes sisalduvaid rituaale ja eetika nõudeid (aus võistlus, vastase, treeningkaaslaste, kohtunike, austamine, reeglitest kinnipidamine). Teises õppeastmes innustatakse õpilasi sobivate õppemeetoditega (arvestades huve ja eeldusi) treenima individuaalselt (jooks, spetsiaaltreeningud), arendama oma kehalisi võimeid, omandama oranži (4. kyu) või roheline (3. kyu) vöö nõuded ning osalema Eesti tiitlivõistlustel. Kolmandas õppeastmes täiendatakse esimeses ja teises astmes omandatud teadmisi ja oskusi ning asutakse omandama kohtuniku ja treeneritööks vajalikke teadmisi.

Õppevormid ja meetodid

Spordiklubi õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja -meetodeid, sealhulgas:

- treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmades;
- individuaaltreeningud;
- spordivõistlused;
- spordilaagrid;
- spordikohtuniku ja -juhendaja praktika;
- spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs;
- arstlik kontroll.

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste nominaalkestvusega 2 õppeaastat. Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja judo tehnika omandamine.

Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste nominaalkestvusega 4 õppeaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad judo huviala alustreeningu etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud sportlastest.

Algspetsialiseerumise astme põhisuunitlus: judo tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba judo spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine paljudel teistel spordialadel, võistluskogemuste omandamine.

Meisterlikkuse- ehk tippreeningu aste nominaalkestvusega 2 õppeaastat.

Väiksema õppurite arvuga (meisterlikkuse) rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest, kel eeldusi saada heaks judokajaks.

Meisterlikkuse astme õppe-treeningtöö ning võistlemine muutub järkjärgult kitsamalt erialaseks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamiseks oma valitud spordialal.

Õppe- ja kasvatustöö on jaotatud mitmele aastale ning õpilased jagatud õppetreeningrühmadesse. Õpperühmade moodustamisel arvestatakse õpilaste vanust, sportlikku staaži, funktsionaalseid võimeid, spordimeisterlikkuse taset, arstlikku kontrolli tulemusi ja õpilase soovi harjutada suuremate koormustega.

Võistluste korraldamine ja nendest osavõtt

Kõik õpilased saavad osa võtta maakondlikest võistlustest. Edukamad õpilased võistlevad ka vabariiklikel võistlustel, Eesti noorte ja täiskasvanute meistrivõistlustel. Võimaluste piires osaletakse ka rahvusvahelistel võistlustel.

Õppetreeningkogunemiste ja spordilaagrite läbiviimine

Kool korraldab õppe - ja kasvatustöö järjepidevuse tagamiseks koolivaheaegadel spordilaagreid ning spordivõistlusteks valmistumisel õppetreeningkogunemisi.

Normid Spordiklubi lõpetamiseks

Spordiklubi lõpetajaks loetakse õpilased, kes on koolis läbinud vähemalt õppetreeningastme, täitnud spordialaliidu tehnilise komisjoni poolt määratud eksaminõuded sinise vöö tasemel.

Spordiklubi lõpetajatele antakse tunnistus, kuhu on märgitud koolis õppimise aeg, omandatud teadmiste, oskuste ja meisterlikkuse tase.

Nõuded kooli ühest spordimeisterlikkuse astmest teise üleminekuks

Üleminek AE astmest ÕT-sse	Üleminek ÕT-st M astmesse
täidetud Eesti judoliidu dankolleegiumi poolt määratud eksaminõuded vähemalt kollase vöö tasemel või;	täidetud spordialaliidu tehnilise komisjoni poolt määratud eksaminõuded vähemalt sinise vöö tasemel või;
Eesti oma vanuseklassi edetabelis I-5.koht või;	Vähemalt 3x Eesti oma vanuseklassi MV-I I-3. koht või; omandatud kohtunikukategooria või;
Eesti oma vanuseklassi MV-I I-5. koht või;	omandanud treeneri litsentsi
treeninud AE rühmas 2 aastat	

Õppe-treeningrühmade nädala treeningute arv ja kestvus erinevate astmete lõikes:

Aste ja treeningaasta	Treeningute arv nädalas	Treeningrühma koormus nädalas ak.tundides	Treeningrühma koormus aastas ak.tundides
Algettevalmistuse aste			
AE-1 (1. aasta)	2-5	4-6	176-264
AE-2 (2. aasta)	2-5	6-8	264-352
Õppe-treeningaste			
ÕT-1 (1. aasta)	4-5	8-10	352-440
ÕT-2 (2. aasta)	4-6	8-10	352-440
ÕT-3 (3. aasta)	4-7	10-14	440-616
ÕT-4 (4. aasta)	4-7	10-14	40-616
Meisterlikkuse aste			
M-1 (1. aasta)	5-8	14-18	616-792
M-2 (2. aasta)	5-10	18-24	792-1056

Õppeainete loend ja kavad

Teooria

Spordi ajalugu:

- Antiiksed olümpiamängud
- Spordi tähtsus tänapäeval
- Sport ja poliitika
- Sport ja kaasaegsed olümpiamängud
- Sport ja tervis
- Saavutussport ja rahvasport

Judo ajalugu:

- Idamaised võistluskunstid
- Jaapan, kui judo sünnimaa
- Judo areng maailmas
- Judo ja olümpiamängud
- Judo areng Eestis
- Judo kui kasvatussüsteem

Sportlase hügieen, toitumine, puhkus:

- Hea tervis – sportliku edu alus
- Hügieen
- Sportlase hügieeni eripära
- Tervislikud eluviisid, õige päevarežiim ja toitumine
- Toitumise mõjust sportlase võistlustulemustele
- Sportlase toitumise eripära
- Toitumine treeninguprotsessis ja erinevus võistluste eel, ajal ja pärast võistlusi
- Taastumisprotsessid, superkompensatsiooni mõiste
- Taastumisprotsesside reguleerimine, lihtsamad taastumisvahendid, saun, massaaž, ümberlülitumine teistele spordialadele ja taastumist kiirendavatele harjutustele
- Puhkuse osa taastumisel treeningu- ja võistluskoormustest, une osatähtsus

Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile :

- Optimaalne treeningukoormus
- Ületreeningu olemus ja saavutusvõime langus
- Alatreeningu mõiste
- Keemilised protsessid sportlase organismis
- Väsimus, lihasvalu, piimhappe kuhjumine lihastes
- Organsüsteemide ajaliselt erinev taastumine (hingamis-, vereringe- ja närvisüsteem, ainevahetus kudede tasemel)

Judo tehnika põhialused, terminoloogia:

- Enesejulgestus, kukkumistehnika (Ukemi Waza)
- Vastase tasakaalust väljaviimine (Kuzushi)
- Haarded (Kumikata) heite sooritamiseks

- Heited (Nage Waza)
- Võtted lamadesasendis (Ne Waza)
- Valuvõtted (Kansetsu Waza)
- Kägistamistehnika (Shime Waza)
- Kombinatsioonid (Renraku Waza)
- Vastuheited (Gaeshi Waza)

Tehnika õpetamise metoodika :

- Terviklik-konstruktivne meetod
- Eraldatav-konstruktivne meetod (tehnikat õppimine osade kaupa, hiljem liites tervikuks)
- Meetodid, mis suunatud liigutuste tunnetamisele (suunatud töötavatest lihastest tulevate närvisignaali vastuvõtule, s.t. lihastunnetusele)
- Kohese informatsiooni meetod (treeneri poolt saadud informatsioon harjutuse sooritamise käigus)
- Ühtlusmeetod
- Kordusmeetod
- Vahelduvmeetod
- Intervallmeetod
- Ringmeetod

Füsioloogia:

- Füsioloogia mõiste, füsioloogia kui teadus organismi elundkondade, elundite ja rakkude talitlusest
- Ainevahetus, organismi ja kudede hapnikutarbimine, vereringe kui hapnikutransportija kudedesse
- Eluavalduste üldised seaduspärasused
- Erinevate organismide ja elundkondade talitus, talitluse seos organismide, nende elundkondade ja elundite arenguga

Üldine ja erialane ettevalmistus

Üldine ettevalmistus

- Tegelemine teiste spordialadega (pallimängud, ujumine, kergejõustik, suusatamine, võimlemine, akrobaatika)
- Jõuharjutused (trenažöörid, hantlid, ekspandrid, tõstekang, harjutused kaaslasega)
- Harjutused oma kehakaalu ületamisega (rippes ja toenglamangus käte kõverdamine, hüpped, kükid)
- Painduvusharjutused
- Koordineerimis- ja tasakaaluharjutused
- Harjutused, mis suunatud reaktsioonikiiruse arendamisele
- Vaba- ja klassikaline maadlus

Erialane ettevalmistus

Julgestus, enesejulgestus, kukkumistehnikad ehk UKEMI WAZA

- MAE-UKEMI
- YOKO-UKEMI
- USHIRO-UKEMI
- MAE-MAWARI-UKEMI
- ZEMPO-MAWARI-UKEMI

Kinnihoidmistehnikad ehk OSAEKOMI WAZA

- KESA-GATAME
- YOKO-SHIHO-GATAME
- KAMI-SHIHO-GATAME
- TATE-SHIHO-GATAME
- KUZURE-KESA-GATAME
- KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
- KATA-GATAME
- MUNE-GATAME
- KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
- KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME
- USHIRO-KESA-GATAME

Valutehnikad ehk KANZETZU WAZA

- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
- UDE-GARAMI
- KESA-GARAMI
- WAKI-GATAME
- KANNUKI-GATAME
- OTHEN-GATAME
- UDE-GATAME
- HIZA-GATAME
- ASHI-GATAME
- HARA-GATAME

Kägistamistehnika ehk JIME WAZA

- HADAKA-JIME
- NAMI-JUJI-JIME
- KATA-JUJI-JIME
- GYAKU-JUJI-JIME
- OKURI-ERI-JIME
- SANKAKU-JIME
- TSUKKOMI-JIME
- RYOTE-JIME
- MOROTE-JIME
- SODE-GURUMA
- KATATE-JIME

Haarded (KUMIKATA) heidete järgnevaks sooritamiseks Vastase tasakaalust väljaviimine (KUZUSHI)

Heitetehnika ehk NAGE WAZA

- DE-ASHI-BARAI
- HIZA-GURUMA
- KO-SOTO-GARI
- O-SOTO-GARI / OTOSHI
- O-GOSHI
- IPPON-SEOI- NAGE
- O-UCHI-GARI
- KO-UCHI-GARI
- TAI-OTOSHI
- GOSHI-GURUMA
- HARAI-GOSHI
- UCHI-MATA
- TANI-OTOSHI
- KO-SOTO-GAKE
- OKURI-ASHI-BARAI
- TSURI-GOSHI
- HANE-GOSHI
- KATA-GURUMA
- YOKO-OTOSHI
- TOMOE-NAGE
- SUMI-GAESHI
- KO-UCHI-MAKI-KOMI
- SOTO-MAKI-KOMI
- O-GURUMA
- TSURI-KOMI-GOSHI
- SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
- UKI-OTOSHI
- UTSURI-GOSHI
- SUKUI-NAGE
- KUCHIKI-DAOSHI
- OSOTO-GURUMA
- UKI-WAZA
- YOKO-WAKARE
- USHIRO-GOSHI URA-NAGE
- SUMI-OTOSHI
- YOKO-GURUMA
- YOKO-GAKE
- MOROTE-GARI
- KIBISU-GAESHI
- TSUBAME-GAESHI
- OSOTO-GAESHI
- DAKIAGE
- O-UCHI-GAESHI
- KO-UCHI-GAESHI
- HARAI-GOSHI-GAESHI
- HANE-GOSHI-GAESHI
- UCHI-MATA-GAESHI

- KANI-BASAMI
- KAWAZU-GAKE
- O-SOTO-MAKIKOMI
- UCHIMATA-MAKIKOMI
- HARAI-MAKIKOMI
- TE-GURUMA
- SEOI-OTOSHI
- SODE-TSURI-KOMI-GOSHI
- YAMA-ARASHI
- TAWARA-GAESHI
- WAKI-OTOSHI
- UDE-GAESHI
- TAMA-GURUMA
- KUBI-NAGE

Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine:

- Treeningupäevik kui treeningute planeerimise ja analüüsi alusdokument, treeningute analüüs koos sportlasega treeningupäeviku alusel
- Erinevad treeningutsüklid (mikro-, makro- ja mesotsüklid)
- Aastaplaani koostamine ja selle korrigeerimine treeningprotsessi käigus

Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine:

- Psühholoogia osa sportlaste treeningprotsessis ja võistlussituatsioonis
- Spordi psühholoogia eripära ja selle rakendamine sportlase individuaalseid omadusi arvestades
- Eriharjutused tahteliste omaduste arendamisel
- Tahteliste omaduste kasvatamine:
 - Sihi- ja eesmärgikindlus
 - Visadus ja järjekindlus
 - Otsustavus ja julgus
 - Ettevõtlikkus ja iseseisvus
 - Enesevalitsus ja kindlameelsus

Võistlusmäärused:

- Judo inventari vastavus võistlusmäärustele
- Võistlusmäärustiku tutvustamine

Judo eetika- ja moraalinõuded:

- Aus võistlus Vastase, treeningukaaslaste, kohtunike austamine
- Võistlusreeglitest rangelt kinnipidamine

Nõuded ohutuse tagamiseks:

- Tatami vastavus standardnõuetele
- Riietuse (kimono) vastavus nõuetele
- Enesejulgestus ja õige maandumine
- Harjutuse või võttetehnika täielik valdamine
- Isiklikest hügieeninõuetest kinnipidamine
- Keelatud võtetest hoidumine

- Võistlusmäärustiku tundmine ja sellest kinnipidamine

Esmaabi traumade puhul:

- Enamesinevad traumad judos (luumurrud, lihaste venitused, põrutused)
- Kohene esmaabi vahetult pärast traumat, järelravi

Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel:

- Heidete sooritamine vastase vastupanu puhul, vastupanu neutraliseerimine
- Judokate erinevad asendid: asümmeetrilised, mis soodsa üleminekuks rünnakule; heidete imitatsioon, heidete, haarete ja valuvõtete õppimine ja täiustamine standardolukordades ning liikuva vastase ja kasvava vastupanu tingimustes
- Kombinatsioonide ja kontravõtete omandamine püsti, lamades ja püsti-lamades asendis
- Võtted vastase üleminekul maadlusele lamades asendis
- Haarete ja heidete sooritamise taktika
- Kinnihoidmiste ja valuvõtete sooritamise taktika
- Võistlustel esinemise taktika

Steven Rothberg
Spordiklubi Barra juhatuse liige