

SAAREMAA SPORDIKOOLI JUDO ÕPPEKAVA

1. Eesmärk ja ülesanded

- 1.1 Lastele ja noortele süstemaatiline sportliku õppe-treeningtöö korraldamine ja spordivõimaluste loomine.
- 1.2 Noorte vabaaja sisustamine sportliku tegevusega.
- 1.3 Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislike eluviiside ning harjumuste kujundamine.
- 1.4 Noorte eneseteostuse ja enesehinnangu tõstmise treeningutel ja võistlustel.
- 1.5 Tugeva isiksuse omaduste ja iseloomujoonte kujundamine ning arendamine.
- 1.6 Andekate ja teotahteliste noorte arendamine kõrgete sportlike tulemuste poole.
- 1.7 Teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine judos.
- 1.8 Noorte ettevalmistamine edukateks judokateks, judo arendajateks, judo treeneriteks ja judo organisaatoriteks.
- 1.9 Judo propageerimine ja populariseerimine täiskasvanute seas.
- 1.10 Spordikool järgib judo eetikat ja teisi spordiseaduste sätteid, teeb koostööd teiste spordi-, haridus-, ning kultuuriasutustega.
- 1.11 Tihedad sidemed lastevanemate ja õpetajatega.

2. Õpingute alustamise tingimused

- 2.1 Spordikooli judo õpilasteks võetakse vastu selleks soovi avaldanud laps või noor, tema vanema või seadusliku esindaja kirjaliku avalduse alusel, vastavalt spordikooli võimalustele ja tingimustele.
- 2.2 Õppe-treeningtöö ei ole piiritletud vanuse ega kooliga.
- 2.3 Õppima võetakse kõik soovijad, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud tingimused. Juhul, kui Spordikooli sisseastujate arv ületab etteantud õpilaste arvu, korraldatakse kõigile soovijatele sisseastumiskatsed kandidaatide pingerea koostamiseks.
- 2.4 Spordikooli judo õpilased jaotatakse õppe-treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.
- 2.5 Õpilase ja Spordikooli vahel sõlmitakse kirjalik leping, mis kinnitab mõlema osapoole õigused ja kohustused. Kooli õppekorralduse ja -kavaga saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

3. Õppe-ja treeningtöö tegevuse korraldamine

Spordikooli judo õppe-treeningprotsess on kolme astmeline.

3.1 Algettevalmistuse aste (AE)

- Võimlemine, akrobaatika
- Kukkumistehnika (Ukemi-Waza) omandamine
- Rütmika, koordineerimine
- Jooksu-, kiirus- ja vastupidavusharjutused
- Sissejuhatus judosse läbi mängu
- Judost üldiselt

3.2 Õppe-treeningaste (ÕT)

3.2.1 Arusaamine ja mõistmine judost detailsemalt

- Judo ajalugu ja kultuur
- Traditsioonid ja nendest lähtuvad käitumisviisid
- Õpilaste-treeneri koostöö
- Tehnilised iseärasused
- Võistlusreeglite tundmaõppimine
- Treeningu iseärasused
- Alale kohase treeningvarustuse omamine
- Judo algpäraseid tehnikaid: haarded (Kumi-Kata), sidumised, kinnihoidmised (Osaekomi-Waza), ründed, ohverdustehnikad (Masutemi-Waza-selgmine; Yokozutemi-Waza-külgmine), põiklevad-taanduvad tehnikad, veeremised, kukkumised (Ukemi-Waza), maastehnika (Ne-Waza), püstitehnika (Nage-Waza), kombinatsioonid, kontratehnikad (Gaeshi-Waza), maasmaadlus (Ne-Waza randori), püstimaadlus (Tachi-Waza randori), soojenduse (Taiso) tähtsus
- Lemmiktehnikate (Tokui-Waza) väljakujunemine
- Õige treeningõhkkonna loomine
- Teoreetilised teadmised
- Võoredelil tõusmine

3.2.2 Meditsiinilised teadmised ja oskused

- Regulaarne tervisekontroll
- Sportlik hügieen
- Õiged treeningkoormused
- Sporditraumad ja esmaabi
- Traumade ja vigastuste ennetamine ja vältimine

3.2.3 Füüsiline ettevalmistus

- Kiiruse arndamine
- Jõu arendamine
- Vastupidavuse arendamine
- Pallimängud
- Koordineerimise, võimlemis- ja osavuoskuste arendamine
- Taktikaline ettevalmistus
- Töö partneriga
- Osalemine treeninglaagrites ja võistlustel

3.3 Spordimeisterlikkuse aste (SM)

- Individuaalse meisterlikkusearendamine
- Üldkehaline ettevalmistus
- Taktikaline ettevalmistus
- Võistlusteks valmistumine
- Osalemine riigisestel ja rahvusvahelistel võistlustel
- Võistluste analüüs
- Treeningpäeviku pidamine
- Õpilaste motiveerimine
- Õpilaste regulaarne tervisekontroll
- Võistluste korraldamine ja läbiviimine
- Judoalastel koolituskursustel osalemine

3.4 Huvilised, kes alustavad judo harrastamist hilisemas vanuses või, kes muul põhjusel ei kvalifitseeru õppetreeningastmesse, määratakse algettevalmistusastmesse.

3.5 Järgnevasse astmetesse üleminek toimub treeneri ettepanekul, sõltumata õpilase vanusest.

3.6 Spordikooli õppetöös kasutatakse erinevaid õppe-treeningmeetodeid, lähtudes nende kasutamise vajadusest ja otstarbekusest.

3.7 Iga õpilase arengusse suhtutakse individuaalselt

4. Tasemetevahelised üleminekud

4.1 Üleminek AE astmest ÕT-sse

- täidetud Eesti judoliidu dankolleegiumi poolt määratud eksaminõuded vähemalt kollase vöö tasemel
- Eesti oma vanuseklassi edetabelis 1-5.koht või;
- Eesti oma vanuseklassi MV-1 1-5. koht või;
- treeninud AE rühmas 2 aastat

4.2 Üleminek ÕT-st SM astmesse

- täidetud spordialaliidu tehnilise komisjoni poolt määratud eksaminõuded vähemalt roheline vöö tasemel
- Vähemalt 3x Eesti oma vanuseklassi MV-1 1-3. koht või;
- omandatud kohtunikukategooria
- omandanud abitreeneri litsentsi

5. Õppeaeg

5.1 Saaremaa Spordikooli judo osakonnas õppimise aeg sõltub õpilase enda tahtest, füüsilistest omadustest ja püstitatud sportlikest eesmärkidest

5.2 Õpilase üleminek järgmise õpperühma toimub siis, kui õpilane (laps või noor) on omandanud järgmise astme vajaminevad tehnilised oskused ja teoreetilised teadmised

6. Õpingute sisu ja vorm

- Spordikooli judo osakonna õppe-treeningtöö põhialuseks on süstemaatiline, regulaarselt toimuvate treeningute ja judovõistluste korraldamine
- Judo printsiipide ja põhimõtete edasi andmine teistele judo harrastajatele
- Judo ajaloo, eetika, teooria ja tehnika õpetamine
- Treeneri- ja kohtunikupraktika
- Täiendavaks õppe-treeningtöö vormiks on tutvumine teiste spordialadega ja nendega tegelemine
- Judo, kui eluviis

6.1 Teoreetiline ettevalmistus

- Kehaliste harjutuste mõju organsmile
- Judo terminoloogia tundmine
- Judo tehnikate tundmine nimepidi
- Spordipsühholoogia
- Judo võistlusmääruste tundmine
- Olla võimeline olema kohtunik nii tatamil, kui ka lauas

6.2 Tehniline ettevalmistus

- Püstimaadlus (Tachi-Waza randori) valdamine
- Maasmaadluse (Ne-Waza randori) valdamine
- Maastehnika (Ne-Waza) valdamine
- Püstitehnika (Nage-Waza) valdamine
- Kukkumistehnikad
- Valu- ja kägistustehnikad
- Kombinatsioonid maas kui ka püsti

6.3 Taktikaline ettevalmistus

- Rünnakud, kaitsed
- Vastase tasakaalust väljaviimised (paremal, vasakule, ette, taha)
- Vastase kontrollimine erinevate haaretega
- Karistuste vältimine

7. Õppegruppide suurused

Ühes treeninggrupis on 10-20 inimest

Proгноositav aasta treeningtundide arv ühes grupis 100-200 tundi