

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO
SCOALA FEDERALĂ DE CADRE

STRUCTURA CURSULUI DE INSTRUCTORI

Semestrul I

NR. CRT	CONȚINUT	TOTAL ORE	Ore teorie	Ore practică	Forma de verificare
1	Curs teoretic și practic	80	10	70	Test

Conținutul Cursului teoretic

1. Istoria Aikido-ului, Principalele Școli
2. Organizarea Aikido-ului în România
3. Norme și regulamente ale F.R.A.
4. Structura antrenamentului de Aikido
5. Garda - Kamae, Irimi și Tenkan
6. Distanța optimă – Ma ai
7. Organizarea spațiului de luptă
8. Despre Centru și echilibru
9. Despre respirație și tehnicile respiratorii
10. Despre sincronism și intuiție
11. Structura tehnicilor de Aikido
12. Norme privind antrenamentul
13. Examen de grad
14. Formarea monitorilor, instructorilor și experților
15. Aikido cu arme

Conținutul Cursului practic

1. Reguli de comportament în Dojo
2. Salutul
3. Exerciții de încălzire
4. Kamae, Migi, Hidari
5. Ma-ai, Ai, Gyaku, Combinații
6. Kiritsu, Za și Agura
7. Tegatana – sabia mâinii
8. Orientarea: interior, exterior, în față, în spate
9. Deplasări, Tai sabaki
10. Degajarea din prize: de pe loc și din mișcare
11. Atacurile în Aikido: prize și lovituri
12. Exerciții pentru dezvoltarea KI-ului
13. Exerciții pregătitoare pentru învățarea tehnicilor
14. Căderi - Ukemi
15. Exerciții de respirație
16. Exercițiul Kokyu-ho
17. Arme în Aikido (Tanto, Tambo, Jo, Boken, Katana și Tessen)
18. Exerciții de mânăuire a armelor
19. Nage Waza, Katame Waza, Ate mi Waza
20. Recuperarea după efort

Semestrul II

NR. CRT	CONȚINUT	TOTAL ORE	Ore teorie	Ore practică	Forma de verificare
1	Curs teoretic și practic	80	10	70	Examen

Conținutul Cursului teoretic

1. Dezvoltarea calităților motrice
2. Structurarea și etapizarea procesului de pregătire
3. Structura antrenamentului pe grupe de vârstă
4. Specificul și cerințele antrenamentului de Randori
5. Măsuri de protecție a sportivilor
6. Cerințele și normele antrenamentului cu arme
7. Despre Kata cu și fără arme

Conținutul Cursului practic

1. Execuția procedeelelor cu partener virtual
2. Forme de întâmpinare ale atacului
3. Execuția procedeelelor cu doi parteneri
4. Execuția contra-procedeelelor
5. Execuția procedeelelor înlănțuite
6. Execuția procedeelelor cu Tanto (cuțit)
7. Procedee cu Jo, Tambo, Boken, Katana și Tessen
8. Kata de Jo și Kata de Boken
9. Tachi Waza, Hanmi Hantachi Waza, Suwari Waza
10. Tehnici de perfecționare
11. Managementul spațiului și timpului în luptă

Bibliografie :

Enciclopedia de Aikido – Volumele 1,2,3,4,5 - Dan Ionescu
AIKIDO 1,2,3 – Dan Ionescu

ATENȚIE !!

Este obligatoriu ca în fiecare Dojo să existe o trusă fixă de prim ajutor, iar dacă acest lucru nu este posibil, este obligatoriu ca instructorul să aibă, în permanență asupra sa o trusă portabilă de prim ajutor.

Este interzis antrenamentul de Aikido în absența trusei de prim ajutor.

INSTRUCTORUL SPORTIV

Instructorul sportiv își desfășoară activitatea în domeniul sportului de performanță, fiind angajat al unor asociații sportive, cluburi sportive sau alte instituții din sectorul public sau privat.

Instructorul sportiv ar putea fi și o meserie liberală, și în acest caz el ar putea activa și în domeniul sportului de inițiere sau de întreținere.

Instructorul sportiv reprezintă o treaptă anterioară de pregătire în vederea accederii la ocupația de antrenor.

Instructorul sportiv derulează activități specifice sportului de performanță sau inițiere în conformitate cu obiectivele și sarcinile prevăzute în programele stabilite, proprii, sau cele aprobate de forul superior.

Instructorul sportiv provine din rândul practicanților sportului de performanță legitimați la asociații, cluburi sportive, dar și din rândul absolvenților de licee cu profil sportiv sau licee cu clasă specială de sport.

Activitatea de instructor sportiv se derulează în bazele sportive ale cluburilor și asociațiilor, aflate în aer liber sau în interior, terenuri de sport, săli de antrenament etc.

Instructorul sportiv este cel care derulează activități de instruire în prima fază de practicare a sportului de performanță, cu diferite categorii de participanți, grupe de inițiere, mediu și avansați.

Instructorul sportiv conduce lecții (antrenamente), sau secvențe din lecții (organizarea grupei, secvența de încălzire, inițierea în deprinderea procedurilor tehnice și tactice specifice ramurii de sport în care activează, scoaterea organismului din efort și relaxarea, etc.).

Instructorul sportiv poate avea responsabilități limitate sau nu are deloc responsabilități în îndeplinirea obiectivelor de performanță ale grupei aflate în pregătire, în cazul subordonării sale unui antrenor numit.

Competențele pe care un instructor sportiv trebuie să le aibă sunt:

- 1.pregătirea activității de instruire,
- 2.instruirea sportivilor,
- 3.desfășurarea activităților de evaluare și selecție,
- 4.pregătirea activităților specifice în ramura de sport.
5. educarea și formarea caracterului sportivilor

Instructorul dovedește cunoștințe teoretice de bază și deprinderi practice necesare organizării grupurilor de sportivi, pregătirea și desfășurarea unor activități variate complexe, specifice, descrierea și demonstrarea unor proceduri tehnice, promovarea activității de performanță în rândul copiilor, adolescenților și tinerilor în mod special, dar și în rândul maselor, care formează publicul în competiții.

Cunoștințele teoretice necesare practicării ocupației de instructor sportiv sunt:

- teoria și metodică antrenamentului sportiv (noțiuni de bază de organizare, planificare, mijloace de realizare a obiectivelor prevăzute, etc.),
- cunoștințe de pedagogia sportului (pașii metodicii de abordare procedurilor, metode și principii în învățarea actelor motrice, etc.),
- noțiuni de anatomie și fiziologie generale și specifice,
- noțiuni de biomecanică,
- noțiuni de igienă,
- psihologie generală (psihologia vârstelor) și psihologie sportivă (psihomotricitate),
- legislație sportivă.
- Istoria ramurei de sport
- Noțiuni de acordare a primului ajutor în caz de accident
- Noțiuni de protecția muncii la antrenamente și competiții

Instructorul sportiv comunică interactiv cu sportivul/sportivii, cu antrenorul căruia i se subordonează, cu forul tutelar, dar și cu familia, dovedind flexibilitate și adaptabilitate în contexte diverse, creativitate în limitele competențelor sale, entuziasm și pasiune.

Instructorul sportiv trebuie să dovedească rigurozitate în realizarea sarcinilor propuse de antrenor sau cele prevăzute în planificare.

Datorită vastității și specificității disciplinelor sportive, instructorul sportiv este necesar să aibă **competențe specifice ramurii de sport AIKIDO, cum ar fi:**

- istoria Aikido-ului
- organizarea Aikido-ului în lume și în România
- capacitatea de a executa toate tehnicile specifice Aikido-ului
- antrenamentul cu arme specifice și măsurile de protecție necesare