

MANAGEMENTUL ORGANIZĂRII ȘI DESFĂȘURĂRII STAGIULUI DE PREGĂTIRE A SPORTIVILOR DE AIKIDO

Caracaleanu Sorin Gabriel¹,

Potop Vladimir²,

¹Asociația Clubul Sportiv de Arte Marțiale Seishindokan, Alexandria, jud. Teleorman, România

²Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Ecologică din București, România

Rezumat. Lucrarea are ca scop optimizarea procesului de antrenament sportiv al practicanților de aikido, prin stagiul național de pregătire Aikikai, România, cu ajutorul metodelor și mijloacelor specifice managementului operațional. Metode de cercetare folosite: analiza literaturii de specialitate, observația pedagogică, studiul experimental, metoda testelor. Pentru aceasta s-a organizat un studiu în cadrul Clubului Sportiv „Proteus” din București, privind organizarea și desfășurarea stagiului de pregătire în perioada 13-15 mai 2017, la Poiana Brașov. Rezultatele vor putea fi utilizate ca modele în abordarea practică, cu eficiență crescută, a proceselor manageriale privind organizarea antrenamentului sportiv, desfășurarea procesului instractiv-educativ, conducerea și evaluarea activității fizice, cu specific în artele marțiale – Aikido.

Cuvinte-cheie: arte marțiale, grade, evaluare, management, pregătire.

Introducere

Aikido reprezintă cea mai nouă și eficientă artă marțială, creată de civilizația japoneză a secolului trecut. Își are originile în câteva stiluri de jiu-jitsu (și judo, de asemenea derivat din acestea), la fel și în tehnicile de luptă cu sabie și suliță, folosite de către samurai în Japonia medievală. Multe tehnici au fost inventate de către maestrul de Aikido, Morihei Ueshiba. Aikido are la bază folosirea forței oponentului, prin aplicarea tehnicilor articulare, eschive și proiectări [6]. Scopul principal al Aikikai, România, este de a promova, dezvolta și susține Aikido, practicând și studiind în România, dar și de a facilita contactul dintre aikido-ka români și străini, prin a oferi membrilor săi accesul la seminarii și demonstrații, conduse de maeștri de valoare mondială [7,8].

În prezent, Aikikai România are în componență 12 dojo (cluburi) în București, Ploiești, Buftea, Balotești și Râmnicu Valcea, având 400 de membri, dintre care 50 sunt yudansha (centuri negre), acreditați de către Organizația japoneză Aikikai și examinați de Doshu Moriteru Ueshiba (nepotul fondatorului și Președinte al Aikikai Japonia-Aikido Hombu Dojo). Aikikai România organizează în fiecare an seminarii cu maeștrii europeni și japonezi și seminarii naționale, în ramurile românești [7,8].

Activitățile pe care managementul organizației trebuie să le presteze sunt concentrate pe funcționalitățile ei. Au loc în toate organizațiile, indiferent de profilul și mărimea lor, și la toate nivelurile organizației, dar cu o greutate diferită. Cunoștințele funcționale manageriale reprezintă o premisă a conținutului managementului științific și practicarea în ordine, pentru asimilarea și folosirea modalităților propriu-zise, a tehnicilor și sistemelor [1, 2, 5].

Fiind componente ale instrumentelor manageriale, principiile, sistemele, metodele, tehnicile și procedurile sunt folosite pentru a executa procesele manageriale și funcțiile de prognoză, organizare, coordonare, pregătire și autoevaluare [3].

Managerul sportiv planuiește, inițiază, ordonează, coordonează și controlează acțiunile pentru îndeplinirea obiectivelor.

Cerințele performanței diferă în funcție de obiectivele puse. Formele sportului de performanță sunt bazate pe relaționarea cerințelor în termen ale spațiului, timpului, dinamicii și problemelor sociale, precum și de capacitatea motrice a sportivului [4].

Scopul lucrării este de a optimiza procesul de pregătire a practicanților de Aikido, prin stagiul național al Aikikai România, cu ajutorul metodelor și mijloacelor specifice ale managementului

operațional.

Ipoteza lucrării. Credem că atât creația, cât și implementarea elementelor specifice ale managementului științific, din timpul pregătirii sportive a practicanților de Aikido pot asigura o mai bună dezvoltare și eficiență, pentru întreaga activitate în acest domeniu.

Materiale și metode.

Studiul a fost efectuat în Clubul Sportiv „Proteus”, aflat sub brandul Seishin Dojo, ca parte a Aikikai România, iar membrii săi sunt incluși în această organizație națională. Clubul Sportiv „Proteus” este o asociație sportivă nonprofit, fondată în 2005, ca o structură multiactivă, ce urmărește selecția, inițierea și perfecționarea sportivilor, pentru discipline diverse și structuri sportive. Aikido este arta marțială care poate fi studiată în timpul cursurilor organizate de Clubul Sportiv pentru copii (cu vârsta de 7 - 8 ani), dar și pentru adulți.

Clubul Sportiv „Proteus” este oficial recunoscut de către Agenția Națională pentru Sport.

Activitatea clubului are loc în două săli: sala de lupte a Complexului Sportiv „Dinamo”, unde au loc antrenamente pentru adulți; sala multifuncțională, în Orașelul Copiilor, antrenamentele pentru copii fiind împărțite pe grupe de vârstă.

Seminarul de antrenament, organizat în Poiana Brașov, între 13 și 15 mai 2016, a avut ca scop realizarea următoarelor obiective:

- Prezentarea și învățarea diverselor procedee tehnice (în concordanță cu programa de examinare), pentru practicanții începători de aikido, dar și pentru practicanții de gradele 6 Kyu (centură albă), 5 Kyu (centură galbenă) și 4 kyu (centură portocalie).

- Perfecționarea diferitelor proceduri tehnice (în concordanță cu programa de examinare) pentru practicanții de Aikido, care au gradele de 3 Kyu (centură verde) și 2 Kyu (centură albastră).

- Examinarea practicanților, care dețin gradele de 1 Kyu (centură maro), pentru a li se acorda centura neagră - 1 Dan.

Metode de cercetare: consultarea literaturii

de specialitate, metoda observației pedagogice, metoda studiului experimental, metoda testării pentru evaluarea nivelului de antrenament.

Aikido este o artă marțială complexă, de aceea studiul este important prin asimilarea elementelor tehnice în stadii succesive, conform programei curriculare. Acestea se referă la învățarea posturilor (pozițiile corpului specifice în Aikido).

Cea mai frecventă postură a unui aikido-ka este Kamae (poziția de gardă în aikido). O mare parte a mișcărilor în Aikido se execută din poziția Kamae, deplasările, căderile (rostogolirile), eschivele și procedurile (tehnicile): învățarea pașilor, a tehnicilor de picioare (Ashi-Waza), învățarea căderilor (Ukemi Waza).

În sesiunile de antrenament, în orice dojo (sala de antrenament), pentru Aikido un rol important îl au:

- învățarea și perfecționarea „ukemi waza” (școala căderilor) care include: mae ukemi, usiro ukemi, mae yoko ukemi, mae obi ukemi, ushiro obi ukemi, ushiro mae ukemi, morote ukemi;
- învățarea atacurilor;
- învățarea procedurilor tehnice proprii.

Rezultate și discuții.

De-a lungul cursurilor pentru începători, instructorii focusați pe tipurile de mișcare, în timpul procedurilor tehnic, în care „okuri-ashi” (pasul târât) și „ayumi ashi” (mersul normal, schimbând postura Kamae-poziția gârzii), au fost cele mai folosite metode de mișcare.

Schimbarea poziției corpului, în timpul procedurii tehnice, a fost identificată ca element important în atingerea unei execuții perfecte și eficiente.

În cazul gradelor de 3 Kyu și 2 Kyu, etapa este plasată în completarea procedurilor (aruncări sau corectarea procedurilor).

Cum nu există competiții în Aikido, examinarea reprezintă verificarea practicantului de Aikido (a se ține seama de demonstrațiile și seminariile naționale și internaționale). Examinarea a avut loc în fața comisiei acreditate de către Fundația Japoneză de Aikikai. Un practicant de

Aikido trebuie să îndeplinească câteva cerințe, pentru a putea susține un examen, precum:

- să participe la orele de antrenament (este specificat un anumit număr de ore de antrenament, pentru fiecare grad în parte, considerat suficient în învățarea elementelor tehnice și a procedeeleor, pentru a fi demonstrate la examinare);

- să practice pe parcursul unei perioade, fără întrerupere (numărul orelor de antrenament trebuie concentrat într-un anumit interval de timp). De exemplu, după promovarea gradului de 5 Kyu, un aikidoka trebuie să aibă cel puțin 30 de zile de practică, de-a lungul unei perioade neîntrerupte de 4 luni, pentru a putea obține gradul de 4 Kyu (însemnând că un aikidoka trebuie să vină la 2 antrenamente pe săptămână, apoi să ia o pauză de 2 săptămâni, după care alte 4 sau 5 antrenamente, până când numărul orelor de activitate sportivă este completat în concordanță cu cerințele de examinare);

- asimilarea elementelor tehnice și procedeeleor, într-o perioadă scurtă, cu un număr minim de ore de antrenament (perioada și numărul de ore de antrenament poate fi mai mare).

Unul dintre obiectivele seminarului a fost examinarea gradului de 1 Dan - centură neagră.

Cerințele examenului pentru centura neagră constau într-un număr de cel puțin 70 de zile de practică, o perioadă minimă de practică neîntreruptă de 12 luni de la obținerea gradului 1 kyu, precum și prezentarea unei lucrări în arta marțială Aikido (lucrarea trebuie predată de candidat, Departamentului Didactic și Tehnic, cu 5 zile înaintea examenului). O altă cerință care trebuie îndeplinită este ca vârsta candidatului să fie de aproximativ 16 ani.

Examenul s-a desfășurat precum urmează:

Comisia de examinare le-a cerut candidaților să execute elementele tehnice și procedeele menționate în programa de examinare. Ținând cont că deținătorul gradului 1 Dan trebuie să cunoască toate aceste elemente și procedee fără arme, candidaților li s-a cerut să execute :

- Ashi Waza (deplasări: Okuri-Ashi, Ayumi-

Ashi, Tsugi-Ashi). Marii maeștri de Aikido susțin că deplasările sunt cele mai importante în studiul artelor marțiale, iar tehnica este rezultatul acestora;

- Ukemi Waza (rostogoliri-căderi: mae-ukemi (căderea în față), ushiro-ukemi (căderea pe spate), yoko-ukemi (căderea în lateral). Aikido este o artă marțială, iar tehnicile de Aikido sunt folosite ca urmare a unui atac (prize, lovituri, strangulări) și iau forma de aruncări, fixarea sau forțarea articulațiilor, căderi-rostogoliri într-o direcție pentru a evita posibilele accidente;

- Tachi-Waza (procedee executate cu partener, din poziția stând în picioare);

- Hanmi Hantachi-Waza (procedee executate cu Uke (cel care atacă), stând în picioare, iar Tori (cel care se apără) îngenunchează;

- Swari-waza (procedee executate cu partener, stând în genunchi, ca poziție).

Etapă a fost bazată pe tehnicile cu execuție din picioare, rezultată din diferite atacuri:

a) Prize ale articulațiilor lui Tori:

- Katate-dori – priza frontală a articulației mâinii;

- Morote-dori – priza frontală, cu două mâini, a articulației mâinii;

- Ryote-dori – priza cu două mâini, ale celor două mâini ale lui Tori.

b) Lovituri:

- Shomen-uchi – lovitura verticală la cap, de sus în jos, cu partea cubitală a mâinii;

- Yoko-men-uchi – lovitura la cap din diagonală, cu partea cubitală a mâinii;

- Jo-dan- tsuki – lovitura frontală la cap cu pumnul.

c) Prize anumite pe părți ale keiko-gi (costumul de antrenament, denumit impropriu „kimono” în limba română);

- Kata-dori – priza cu o mână pe keiko-gi, în zona umărului;

- Mune-dori – priza cu o singură mână pe gulerul keiko-giului, în zona pieptului;

- Ushiro-ryo-kata-dori – priza cu două mâini, pe partea din spate a keiko-giului.

d) Combinații de atacuri:

- Kata-dori-men-uchi – priza cu o singură mână a keiko-giului, la nivelul umărului, urmată de lovitura verticală la cap, de sus în jos, cu partea cubitală a mâinii.

- Katate-dori-men-uchi – priza frontală a articulației mâinii, urmată de lovitura verticală la cap, de sus în jos, cu partea cubitală a mâinii.

- Katate-dori-jo-dan-tsuki – priza frontală a articulației mâinii, urmată de o lovitură de pumn, la nivelul capului.

Examinarea este concentrată pe următoarele aspecte:

- Cunoașterea denumirii tehnicilor în limba japoneză;

- Executarea corectă a tuturor elementelor și tehnicilor;

- Menținerea poziției optime în timpul execuției (evitarea pozițiilor forțate);

- Atitudinea în execuție (atitudinea marțială);

- Dozarea efortului personal, prin inspirație, în timpul fazei de atac a lui UKE și de expirație, în timpul completării execuției procedurii lui TORI.

Concluzii

Candidații care au absolvit examenul de 1 Dan

– centură neagră, au primit și recomandări, pe care să le îndeplinească pe viitor în ceea ce privește examenul de 2 Dan:

- să continue sesiunile de antrenamente cu parteneri diferiți (înalți-scunzi, robuști sau supli, pentru a avea de a face cu cât mai mulți parteneri posibili);

- să participe în următoarele stagii de pregătiri naționale și internaționale.

- În timpul execuției procedurii Shomen-uchi Koshi Nage (aruncarea șoldului, după o lovitură verticală la nivelul capului, de sus în jos, cu partea cubitală a mâinii), s-a constatat o ușoară lipsă de încredere în capacitatea proiectării. Candidații au fost sfătuiți să exerseze mai mult în dojo-urile lor.

După terminarea acestei etape de antrenament și examinare, s-a constatat că acest eveniment a fost un succes real, luându-se în considerare numărul mare de participanți (mai mult de 100 de aikido-ka), absolvirea examenelor de grad, pentru centura neagră – 1 Dan și 2 Dan, dar și valoarea participanților. Seminarul internațional de Aikido, susținut de către Sensei Yukimitsu Kobayashi, 7 Dan Aikikai-Japonia, va avea loc în România, în luna octombrie.

Referințe bibliografice:

1. Borza, A. (2005). Management. Cluj-Napoca: Risoprint.
2. Mihut, I. (2003). Managementul General. Cluj-Napoca: Carpatica.
3. Nicolescu, O., Verboncu, I. (2007). Fundamentele organizării managementului. București: Casa Economiei.
4. Roman, Gh., Batali, C. (2007). Antrenamentul sportiv – Teorie și Metode. Cluj Napoca: Casa Steaua.
5. Stăncioiu, I., Militaru, Gh. (1998). Elementele Fundamentale ale Managementului. Bucureș
6. www.aikikai.or.jp
7. www.aikikairomania.com
8. www.aikido.com.ro