

**Sensei Vaida Ioan Deținător al centurii negre 8-Dan Karate Shotokan**



**M.V. / Care sunt regulile esențiale pentru a avea o echipă eficientă și de succes?**

**I.V. / Cateva reguli esențiale, după care ne ghidăm...**

- Între antrenor și sportivi trebuie să existe cooperare și susținere reciprocă, bazată pe faptul că toți (sportivii împreună cu antrenorul), sunt mobilizați pentru realizarea unor obiective comune, clasarea în primii patru pe podium la diferite competiții, pe plan National și International

- Colegii își datorează respect reciproc, considerație, dreptul la opinie, eventualele divergențe, nemulțumiri, apărute între aceștia soluționându-se fără să afecteze relația de colegialitate, evitându-se utilizarea cuvintelor, a expresiilor și gesturilor inadecvate, manifestând atitudine conciliantă.

-Între antrenor și sportivi trebuie să existe sinceritate și corectitudine, opiniile exprimate să corespundă realității, eventualele nemulțumiri dintre cei doi factori, să fie exprimate direct, netendențios.

-Relația dintre antrenor și sportivi trebuie să fie bazată pe recunoașterea profesională, pe colegialitate și performanță.

-În relația dintre sportivi, trebuie permanent promovat spiritul de echipă, deciziile fiind luate prin consens, manifestându-se deschidere la sugestiile colegilor, admitând critica în mod constructiv și responsabil dacă este cazul, să împărtășească din cunoștințele și experiența acumulată în scopul promovării reciproce, a progresului sportive

**M.V. / Când este cel mai ușor pentru un antrenor?**

**I.V. / Ca antrenor este ușor dacă ai sportivi de calitate, cu zestre genetică... dacă nu, este destul de greu să performezi. Poti fi un antrenor mediocru cu sportivi buni, dar nu poti fi niciodată un antrenor bun, cu sportivi mediocri!**

**M.V. / Ce fel de activitate este karate-ul?**

**I.V. / Karate-ul, este o activitate care contribuie la formarea personalitatii copilului într-un mediu în care primează educația, respectul și disciplina! Copii sunt educați într-o anumită conduită morală. Artele marțiale nu au fost inventate pentru a crea "batași" ci pentru a forma caractere.**

De asemenea, își vor dezvolta capacitatea de concentrare și atenție, vor capătă încredere și respect de sine, vor evita conflictele și vor învăța care sunt propriile lor limite fizice și psihice.

**M.V. / Care este sfatul tău pentru părinții care își duc copiii la mai multe activități extracuriculare?**

**I.V. / Cu cât îl duceți la mai multe activități extracuriculare, cu atât mintea lui va fi în mai multe direcții. Gandiți-va că aveți 2-3 locuri de muncă, ati putea să vă împarțiți între ele? Același lucru se întâmplă și cu un copil, poate face... karate, dans, înot, baschet și multe alte sporturi dar, va fi suprasolicitat și e posibil să nu mai înțeleagă nimic din aceste sporturi**

sau sa il aleaga pe cel mai usor, nu pe cel care i se potrivește. Este bine sa alegeți un sport pentru copilul dvs, dar..care sa i se potriveasca!

**M.V. / Care sunt evenimentele internaționale-concursuri-stagii-seminare, la care ai participat cu clubul sportiv pe care îl reprezintă „Shogunul”?**

**I.V. / Diverse competiții și campionate internaționale din Anglia, Franța, Spania, Danemarca, Olanda, Belgia, Italia, Germania, Austria, Cehia, Slovacia, Polonia, Rusia, Ungaria, Serbia, Croația, Macedonia, Bulgaria, Grecia, Turcia, unde au obținut numeroase cupe, medalii, premii diplome și trofee. Echipa are în palmares multiple medalii cucerite la Campionatele Nationale si Internationale de Karate, reușind în 20 ani să cucerească mii de medalii la diverse competiții.**

**M.V. / Ce urmăriți în acest sport karate?**

**I.V. / În cadrul clubului nostru, urmărim, în primul rând, să promovăm, să dezvoltăm disciplina, latura educațională (formativă) a Karate-Do-ului, valențele educaționale (formative) de întărire morală și psihică, de pregătire a elevilor pentru viață prin disciplina de Shotokan Karate. Aici aș dori să amintesc o mențiune personală „Dacă viața este o luptă, atunci și noi avem acest atu de a pregăti elevii pentru lupta cu viața, altfel spus, viața este Karate, calea spre echilibru și succes. Satisfacția noastră este foarte mare atunci când avem rezultate notabile cu elevii al căror potențial genetic este scăzut, când ei reușesc să se autodepășească și să obțină performanță”.**

**M.V. / Care sunt obiectivele Clubului Sportiv „Shogunul”?**

**I.V. / Obiectivul nostru principal este promovarea pe scara larga a karate-ului sportive, prin numeroase actiuni**

– stagii de pregătire, participari la competițiile nationale si internationale , demonstratii ,etc.

Conducerea clubului, este preocupata si de organizarea de cantonamente /tabere de karate, precum si de participarea la stagii de pregătire coordonate de mari maestri, cel mai recent a fost cu Maestrul Antonio Oliva Seba, in Budapesta!

Educația și performanța prin sport: Karate

Dezvoltarea unor atitudini pozitive în domeniul sportiv prin stimularea participării acestora la cât mai multe concursuri în cadrul activităților extracurriculare și dezvoltarea spiritului de competiție la copii / elevi participanți respective, formarea experienței necesare, unei competiții sportive.

Promovarea unui stil de viață sănătos.

**M.V. / Cum ai defini cel mai important factor al acestui sport?**

**I.V. / Karate-ul se definește ca un factor cu impact major care, contribuie la dezvoltarea armonioasă a tuturor calităților fizice frecvenței și a rezultatelor sportive din rândul sportivilor, în sportul de performanță.**

Nu putem obtine rezultate in sportul de performanta, fara a avea o motivatie puternica!

Putem menționa următoarele :

- trăirea emoțională și dobândirea de satisfacții în practicarea ramurii sportive;
- realizarea reușitei și aspirația spre superior;
- depășirea proprie și a celorlalți ;
- recunoașterea și impunerea publică;

- dobândirea de recompense simbolice sau materiale ;
- obținerea de prestigiu personal și a statutului de performer ;

### **M.V. / Cum se desfășoară participarea la competiții?**

#### **I.V. / Participarea în competiții se desfășoară după mai multe criterii:**

- Important este să li se cultive sportivilor dorința de a fi învingători.
- Sportivul selectat cu drept de participare să aibă în primul rând vizele medicale la zi de la medicina sportivă! Viza medicală trebuie să fie valabilă în ziua concursului; Asigurare medicală în caz de accidente sau Declarație pe proprie răspundere în caz de accidente ; Acordul scris al părinților sau reprezentanților legali; Plata unei taxe de participare la competiție (care difera în funcție de densitatea valorică a competiției, punctajul ca eveniment sportiv Campionat sau Cupă la nivel Național, Internațional, European sau Mondial) pentru concurenții care participă la o singură probă, individual sau echipe, și pentru sportivii care participă la ambele probe;
- Să vină la antrenament regulat, cel puțin de 3 ori pe săptămână
- Să-și demonstreze cunoștințele și abilitățile tehnice în ramura karate-ului sportiv, în dorința acestuia de a ajunge pe podiumul de premiere.
- Să fie pentru sportiv (aspirant, avansat, sau consacrat) cel mai răscolitor sentiment pe care îl trăiește atunci când urcă pe podiumul de premiere, să privească cum se înalță tricolorul românesc și asculte cu mândrie Imnul Național.



**Motto-ul clubului Shogunul : "OAMENII CARE LUPTĂ POT PIERDE. OAMENII CARE NU LUPTĂ, AU PIERDUT DEJA"**