

CENTRUM DOSKONALENIA KADR I SZKOLENIA AWF W POZNANIU
RAMOWY PROGRAM
kształcenia na stopień Instruktora Sportu AWF – JUDO
(Część specjalistyczna)

I. Założenia programowe:

1.1. Cele i zadania kursu:

Celem kursu jest przygotowanie instruktora do samodzielnego prowadzenia zajęć nauczania i doskonalenia walki judo dzieci, młodzieży i osób dorosłych poprzez:

- a) opanowanie podstawowych umiejętności i wiadomości pedagogicznych niezbędnych do efektywnego prowadzenia zajęć z zakresu nauczania i doskonalenia walki sportowej judo;
- b) samodzielnego prowadzenia treningu sportowego i rekreacyjnego w judo z dziećmi i młodzieżą a także podstawowych technik samoobrony;
- c) zdobycie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji turniejów judo oraz wiedzy i umiejętności wykorzystywanych w trakcie prowadzenia walk sędziowanych podczas treningu.

1.2. Kwalifikacje

Po ukończeniu Kursu i zaliczeniu egzaminów końcowych absolwent uzyskuje kwalifikacje Instruktora Sportu AWF – JUDO z części specjalistycznej kursu na podstawie przepisów: podstawa: Ustawa z dnia 13 czerwca 2013 r. (art. 25, pkt.3) o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów w tym Ustawę o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r. (Rozdział 8. Kwalifikacje zawodowe w sporcie art. 41 i 42) oraz Ustawa Deregulacyjna (13.06.2014, art. 25) i porozumienie Rektorów AWF z dnia 5.07.2013 r. i 27.10.2014 r.

1.3. Warunki kwalifikacyjne:

Warunkiem zakwalifikowania na specjalizację instruktorską z judo jest:

- a. Pełnoletniość, wykształcenie średnie, oświadczenie o niekaralności;
- b. Spełnienie innych wymogów określonych w Zarządzeniu Organizatora (zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych, wykazanie się odpowiednim poziomem umiejętności technicznych w judo itd.).

II. Treść Programu:

2.1. Ogólna liczba godzin programowych:

- a. Zajęcia teoretyczne /wykłady/ - 30 godz.
- b. Zajęcia praktyczne /ćwiczenia, warsztaty/ - 60 godz.
- c. Praktyki – 30 godz.

2.2 Wykłady

Zagadnienia ogólne (wprowadzające)	2 godz.
Struktura i organizacja dyscypliny	2 godz.
Technika trzymań, duszeń oraz dźwigni w judo	2 godz.
Technika rzutów w judo	6 godz.
a) Teoretyczne podstawy techniki trzymań i rzutów w judo	
b) Technika najefektywniejszych akcji w parterze/ ne waza/	

- trzymań
- dźwigni
- duszeń
- c) Technika wszystkich rzutów stosowanych w judo ze szczególnym akcentem na rzuty najbardziej skuteczne
- d) Kombinacje akcji technicznych (taktyka):
 - rzut- rzut
 - rzut- kontratak
 - rzut- kontynuacja walki w parterze
- d) Podstawowe techniki samoobrony

Metodyka uczenia się i nauczania judo 4 godz.

- a) Teoretyczne podstawy stosowania walki wręcz
- b) Walka wręcz historia a współczesność
- c) Organizacja i przygotowanie treningu judo
- d) Metody stosowane w nauczaniu czynności ruchowych / techniki/ w judo
- e) Etapy nauczania rzutu / kuzushi, tsukuri, kake/
- f) Metoda analityczna a syntetyczna w nauczaniu technik judo

Uczenie się i nauczanie podstawowych umiejętności walki judo oraz głównych technik stosowanych w tej dyscyplinie sportu 4 godz.

- a) Gry i zabawy z elementami walki / w stojącej oraz parterze/
- b) Gry i zabawy kształtujące cechy psychomotoryczne niezbędne aby skutecznie wykonać obalenie przeciwnika na plecy / rzut/
- c) Uczenie się i nauczanie najpopularniejszych technik w judo
- d) Przybory i urządzenia wykorzystywane w celu zwiększenia efektywności nauczania oraz doskonalenia technik judo
- e) Program szkolenia sportowego w judo dzieci i młodzieży
- f) Sposoby kontroli i oceny efektów nauczania w judo / arkusz obserwacji walki sportowej/

Trening sportowy w judo -6 godz.

- a) Biologiczne uwarunkowania treningu młodocianych judoków
- b) Funkcjonalne właściwości organizmu i ich kształtowanie w procesie treningu sportowego
- c) Czynniki określające strukturę wieloletniego procesu treningowego w judo
- d) Podstawy wieloletniego treningu judoków
- e) Struktura i treść cyklu treningowego judo
- f) Czynniki determinujące motoryczność człowieka w judo (siła, wytrzymałość, szybkość, koordynacja ruchowa oraz gibkość)
- g) Parametry obciążenia treningowego w treningu judo
- h) Podstawowe zasady, metody oraz środki treningowe w judo
- i) Projektowanie treningu sportowego w judo
- j) Problemy naboru i selekcji w judo

Zagadnienia uzupełniające -4 godz.

Wybrane zagadnienia z biomechaniki judo
 Wybrane zagadnienia z psychologii- motywacja dzieci i młodzieży
 Jak stać się dobrym nauczycielem judo. Psychologia uczenia się i nauczania.
 Wybrane zagadnienia z prawidłowego odżywiania młodego zawodnika judo
 Zarys filozofii judo

2.3 Ćwiczenia

- 60 godz.

- a) Doskonalenie techniki rzutów, trzymań, dźwigni oraz duszeń
- b) Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik w judo
- c) Metodyczne aspekty organizacji i prowadzenia zajęć z zakresu nauczania judo najmłodszych oraz młodzieży
- d) Metodyczne aspekty prowadzenia zajęć z samoobrony
- e) Podstawowe formy, metody oraz środki stosowane w treningu pływackim w zakresie przygotowania funkcjonalnego judoków o różnym poziomie zaawansowania
- f) Przygotowanie przykładowych planów szkoleniowych oraz konspektów lekcji nauczania judo oraz jednostek treningowych
- g) Udział czynny w zawodach judo zorganizowanych dla kursantów

2.4 Pedagogizacja

- 30 godz.

- a) Hospitowanie, asystowanie i prowadzenie lekcji nauczania judo z dziećmi w różnym wieku
- b) Hospitowanie, asystowanie i prowadzenie treningów sportowych z grupami początkującymi i średnio zaawansowanymi
- c) Organizacja, sędziowanie i prowadzenie zawodów judo

III. Wymagania

Egzamin końcowy obejmuje wykazanie się znajomością problematyki realizowanej w trakcie zajęć oraz zademonstrowanie poprawnej techniki rzutów i technik w parterze stosowanych podczas walki judo.

IV. Piśmiennictwo

1. Adam M., [2012]: Wskaźniki przygotowania techniczno- taktycznego zawodników i zawodniczek judo jako kryterium kontroli poziomu wyszkolenia. AWF i S Gdańsk, Gdańsk.
2. Bean A., [2013]: Żywność w sporcie. Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań.
3. Błach W., [2008]: Judo. Szkolenie najmłodszych i trochę starszych. Biblioteka Trenera, Warszawa.
4. Błach W., [2005]: Judo. Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej. Biblioteka Trenera, Warszawa.
5. Błach W., Migasiewicz J., Wierzbicka- Damska I., [2007]: Innowacje w przygotowaniu fizycznym zawodników sportów walki. AWF Wrocław, Wrocław.
6. Butcher A., [2001]: Judo. Sztuki walki dla początkujących. Oficyna Wydawnicza Alma-Press, Warszawa.
7. Cialdini R.B., [2004]: Wywieranie wpływu na ludzi. GWP, Gdańsk.
8. Cochran S., [2011]: Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki. Inne spacerki, Zielonka.
9. Cynarski W., [2012]: Antropologia sztuk walki. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
10. Czajkowski Z., [1988]: Psychologia sprzymierzeńcem trenera. COS RCMSKFiS, Warszawa.
11. Dmowski Z., Skubis J., [1976]: Zapasy. Judo. Biblioteka Szkolnego Klubu Sportowego, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa.
12. Erdmann W. S., Zieniawa R., [2012]: Biomechanika Judo. AWF i S Gdańsk, Gdańsk.
13. Galloway C., [1988]: Psychologia uczenia się i nauczania. PWN, Warszawa.
14. Jagiełło W., [2000]: Wieloletni trening judoków. Biblioteka Trenera, Warszawa.
15. Kalina R. M., [2000]: Teoria sportów walki. Biblioteka Trenera, Warszawa.
16. Kalina R. M., Jagiełło W., [2000]: Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym. AWF Warszawa, Zeszyty naukowo- metodyczne, Warszawa.
17. Kano J., [1986]: Kodokan Judo. Kodansha International, Tokyo.

18. Kuźmicki S. [2011]: Judo. Historia i metodyka nauczania, wybrane aspekty. AWF Warszawa, Warszawa.
19. Pawluk J., [1970]: Judo sportowe. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa.
20. Ruszniak R., Zieniawa R., [2006]: Judo, pomost pomiędzy tradycją i współczesnością. AWFIS Gdańsk, Gdańsk.
21. Sikorski W., Tokarski S., [1988]: Budo. Japońskie sztuki walki. Wydawnictwo GLOB, Szczecin.
22. Szymankiewicz J., Gałkowski T., [2010]: Sztuki walki. Zwycięstwo nad sobą. Wrocławskie Wydawnictwo Naukowe ATLA 2, Wrocław.

Opracował mgr Józef Rainczuk – trener judo II klasy