



Α.Σ. "ΑΡΗΣ" Θεσσαλονίκης
Τμήμα JUDO

Εγχειρίδιο του τμήματος Judo

Judo is more than a Sport



2011-2012

Συγγραφική Ομάδα

Νίκος Μαλλιαρόπουλος

Ιατρός –Αθλητίατρος

Βαλκανιονίκης 5^ο Dan Judo

Τεχνικός Διευθυντής
Ομάδας Επικεφαλής Προπονητικής Ομάδας

Τσαβίδης Γιώργος

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Α.Π.Θ

Πρωταθλητής Ελλάδος 4^ο Dan Judo

Προπονητής

Κωνσταντίν Ατανάσοβ

Αθλητής

1^ο Dan Judo

Μέλος Προπονητικής

Έφορος του Τμήματος

Παπανικολάου Αθανάσιος 1^ο Dan Judo

Οδοντίατρος

Ιδρυτικά Μέλη

Dr.Νίκος Μαλλιαρόπουλος 5^ο Dan Judo

Ιατρός –Αθλητίατρος

Παπανικολάου Αθανάσιος 1^ο Dan Judo

Οδοντίατρος

Τσαβίδης Γιώργος 4^ο Dan Judo

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Α.Π.Θ

Τριανταφύλλου Δημήτρης 2^ο Dan Judo

Ιατρός- Πλαστικός Χειρουργός

Οικονομίδης Κωστής 1^ο Dan Judo

Ηλεκτρολόγος- Μηχανικός

Τζιόβας Ανδρέας 1^ο Dan Judo

Ιατρός- Γυναικολόγος

Μέλη της Προπονητικής Ομάδας

Dr. Νίκος Μαλλιαροπουλος - 5^ο Dan Judo

Ιατρός –Αθλητίατρος, Βαλκανιονίκης Judo

Τεχνικός Διευθυντής - Επικεφαλής Προπονητικής Ομάδας

BJA Instructor Award 2010 (BJA IA 390)

UKCC, Level 2 (United Kingdom) BJA **Judo Coach**

EJU(European Judo Union) Advanced Judo Coach Level 3

Τσαβίδης Γιώργος - 4^ο Dan Judo

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Α.Π.Θ

Πρωταθλητής Ελλάδος

Προπονητής

Μιχαηλίδης Αλέξης

Πρωταθλητής Εφήβων - 1^ο Dan Judo

Κωνσταντίν Ατανάσοβ

Αθλητής - 1^ο Dan Judo

Εσωτερικός Κανονισμός του Τμήματος Judo

Αμοιβαία εξέλιξη και σεβασμός είναι δυο από τις βασικές αρχές του JUDO

Πρακτικά αυτό σημαίνει

1.σεβασμό κατά την διάρκεια της προπόνησης να προπονείσαι με σκοπό πάνω από όλα την ασφάλεια την δική σου και του συναθλητή σου.

2.Να βελτιωνεσαι παντοτε και προς ωφελος του συναθλητη σου .

Χαιρετισμός Ο σεβασμός είναι πολύ σημαντική ηθική αξία .

«**Χαιρέτησε**» όταν μπαίνεις και όταν βγαίνεις από το dojo (αίθουσα προπόνησης).

«**Χαιρέτησε**» όταν ανεβαίνεις ή κατεβαίνεις από το στρώμα.

Δάσκαλοι και μαθητές «**χαιρετούν**» ο ένας τον τον άλλον,αλλα και μεταξύ τους λόγω του αμοιβαίου σεβασμού όταν αρχίζει και τελειώνει το μάθημα.

Ασφάλεια και υγιεινή

Η ασφάλεια είναι συνεχής υποχρέωση σου.

Ποτέ μην βγεις από το DOJO(αίθουσα προπόνησης) χωρίς την άδεια του δασκάλου.

Τα φαγητά, τα ποτά και οι μαστίχες απαγορεύονται πάνω tatami (στρώμα).

Καμιά άλλη δραστηριότητα (εκτός από judo) δεν επιτρέπεται την ώρα του μαθήματος χωρίς την άδεια του δασκάλου.

Ανέφερε όλους τους τραυματισμούς αμέσως στο δάσκαλο.

Όταν φτάνεις στο dojo με κάποιον τραυματισμό ο δάσκαλος πρέπει να είναι ενημερωμένος πριν την αρχή του μαθήματος.

Απαγορεύονται τα παπούτσια επάνω στο στρώμα. Ωστόσο θα πρέπει να φοράς κάτι (παντόφλες, σανδάλια) για να ανεβείς και να βγεις από το στρώμα.

Τα μπουκάλια με νερό είναι περιορισμένα σε ένα συγκεκριμένο μέρος του στρώματος.

Τα νύχια των χεριών και των ποδιών πρέπει να είναι κομμένα σε ένα λογικό μήκος.

Κανένα κόσμημα ή μεταλλικό αντικείμενο επιτρέπεται την ώρα του μαθήματος.

Τα αρχάρια μέλη χωρίς στολές δε θα έπρεπε να έχουν τίποτα στις τσέπες τους.

Καμιά εφαρμογή judo και τεχνικών επιτρέπεται χωρίς την άδεια του δασκάλου.

Προπόνηση

Δείχνει πάντα σεβασμό στους άλλους.

Νέοι μαθητές και ξένοι παίκτες θα πρέπει πάντα να έχουν ένα παρτενέρ για να δουλέψουν.

Μαθητές οι οποίοι περιμένουν και κάθονται για να ξεκουραστούν ή για να ακούσουν το δάσκαλο, στέκονται όρθιοι η κάθονται με SEIZA ή ANZA.

Να είσαι πάντα σε ετοιμότητα και να βοηθάς τους άλλους.

Να είσαι υπεύθυνος για την ασφάλειά σου όπως και για των άλλων.

Οι έμπειροι μαθητές είναι για να βοηθούν τους αρχάριους για να τηρούν τους κανόνες πρωτοκόλλου.

Ποτέ μην μιλάς όταν μιλά ο δάσκαλος.

Ποτέ μην μιλάς όταν βρίσκεσαι στην γραμμή. Στάσου όρθιος.

Να είσαι στην ώρα σου για το μάθημα. Προσπάθησε να μη χάνεις προπόνηση.

Ποτέ μη βγαίνεις από το dojo και από το tatami χωρίς την άδεια του δασκάλου.

Να είσαι πάντα ευγενικός. Οι καυγάδες και οι βρισιές δε είναι αποδεκτές.

Εάν ξέρεις ότι θα λείπεις ή θα αργήσεις σε ένα μάθημα ο δάσκαλος θα πρέπει να είναι ενημερωμένος όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Εάν αργήσεις σε ένα μάθημα περίμενε από τον δάσκαλο να σου δώσει άδεια να μπεις στο μάθημα.

Να δείχνεις σεβασμό κατά την διάρκεια της προπόνησης και να προπονείσαι με σκοπό πάνω από όλα την ασφάλεια την δική σου και του συναθλητή σου.

Πρέπει να συμμετέχεις πάντοτε στις δραστηριότητες του τμήματος

Τα μέλη αθλητές ,μαθητές ,επισκέπτες που καταστρατηγούν τον κώδικα λειτουργίας του τμήματος δεν είναι ευπρόσδεκτοι .

ΗΘΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ του JUDO

Οι οκτώ βασικές αρχές είναι συνδεδεμένες με την εξάσκηση του Judo

Ευγένεια

Reigi



Θάρρος

Yuki



Τιμότητα

Makoto



Αυτοσυγκράτηση

Jisei

Τιμή

Meiyo

Μετριοφροσύνη

Kenkyo

Σεβασμός

Sonkei

Φιλία

Yûjyô

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2011-2012

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
13.30-15.00 ΟΜΑΔΑ		13.30-15.00 ΟΜΑΔΑ		13.30-15.00 ΟΜΑΔΑ	10:30-12:00 ΟΜΑΔΑ	11.00- 13.00 ΟΜΑΔΑ
					12:00-13:30 Παιδικό Προχωρημένοι	
19:00-20:00 Παιδικο αρχάριοι 6-12 ετων	18:00-19:30 Παιδικό Προχωρημένοι	19:00-20:00 Παιδικο αρχάριοι 6-12 ετων	18:00-19:30 Παιδικό Προχωρημένοι		13:30-14.30 Παιδικο αρχάριοι 6-12 ετων	
20.00-21.30 Ενήλικες	20:15-22.00 ΟΜΑΔΑ	20.00-21.30 Ενήλικες	20:15-22.00 ΟΜΑΔΑ	20.00-21.30 Ενήλικες		