



Ca metodă de **educație fizică generalizată în școli**, Aikido are următoarele caracteristici:

1. **Formează caracterul** participanților și îi învață **autoapărarea** (supraviețuirea). Este o **educație fizică utilitară, de mase**, care asigură:

- Capacitatea de supraviețuire individuală și colectivă (sănătate, reproducere, muncă etc.);
- Utilitatea socială, și
- Educația spirituală (cuprinzând aspectele intelectual, moral, estetic) a fiecărui individ.

2. Este o **educație fizică sanogenă pentru toți** (deși nu e doar atâta):

- Solicită cât mai mulți mușchi, cât mai diferiți, în mod cât mai egal pe ambele părți ale corpului;
- Are eficacitate circulatorie, adică asigură un puls ridicat pe o perioadă mai îndelungată (cel puțin jumătate de oră, cât recomandă și Organizația Mondială a Sănătății);
- Solicită capacitatea de reacție și de viteză;
- Solicită capacitatea de concentrare;
- Îmbunătățește respirația;
- Permite alegerea diverselor niveluri de efort, corespunzător capacității corpului și formei sportive din ziua respectivă;
- Evită apariția unor vârfuri de tensiune sangvină și unor poziții nenaturale ale corpului;
- Solicită și menține mobilitatea generală a corpului;
- Oferă o varietate cât mai mare de: alternative ale mișcării, exerciții pentru controlul și coordonarea corpului;
- Activează zonele de obicei nefolosite ale creierului;
- Detensionează stresul acumulat;
- Întărește resursele psiho-sociale de sănătate, prin conștientizarea propriului corp, însușirea relaxării, valorificarea relațiilor sociale;
- Reduce factorii de risc, prin scăderea greutateii corporale, a hipertensiunii etc.;
- Ajută la depășirea junghiurilor și metehnelor, prin reducerea tensiunilor, dispariția durerilor de spate etc.;
- Este interesantă, plăcută și posibil de efectuat pentru toți – mai ales de cei nedotați sau netalentați;
- Imprimă oamenilor cunoștințe și îndemnări utile, calități de caracter și de gândire, valabile atât pentru sport cât și pentru viață;
- Imprimă un stil de viață sănătos, prin obișnuirea de a face mișcare;
- Întărește resursele corporale de sănătate, prin îmbunătățirea capacității vitale (*fitness*);
- Are și jocuri, cu caracter cooperant, dar și competitiv;
- Nu conține exerciții care pot umili pe unii practicanți; dezvoltă încrederea în sine;
- Apreciază progresul individual, nu atingerea unor performanțe sau depășirea altor oameni;
- Se poate practica tot anul, de mai multe ori pe săptămână, la ore convenabile unui număr mare de oameni;
- Stimulează participarea și la alte forme folositoare de petrecere a timpului liber (drumeție, socializare etc.);
- Frecvența accidentărilor și durata refacerii este net inferioară duratei în care se beneficiază de aspectele pozitive ale activității;
- Sunt suficiente două antrenamente/ lecții pe săptămână;
- Echipamentul necesar nu costă mult.

3. Este o **educația fizică de bună calitate** pentru școli (deși nu e doar atâta):

- Dezvoltă cunoștințele și îndemânările pentru a face mișcare toată viața;
- Menține tinerii ocupați pe toată durata lecției;
- Satisface necesitățile tuturor tinerilor, mai ales a celor cu deficiențe fizice;
- Include activități sau jocuri atât cooperative, cât și competitive;
- Dezvoltă încrederea tinerilor și elimină situațiile umiltoare (cum ar fi de exemplu alegerea/ respingerea coechipierilor de către căpitan; jocurile eliminatorii etc.);
- Apreciază progresele individuale în atingerea unor scopuri – nu în realizarea unor baremuri absolute;
- Ajută la însușirea unor deprinderi de autogospodărire, cum ar fi stabilirea unor țeluri și autoevaluarea;
- Educă (inter)activ deprinderi cum ar fi cooperarea, *fairplayul*, participarea responsabilă la activități fizice și în societate;
- Este plăcută și atractivă;
- Se bazează pe standarde naționale, care stabilesc ce să știe tinerii și ce să poată face;
- Susține activitatea fizică din afara școlii.

Practicând Aikido, tinerii noștri vor putea profita de numeroasele avantaje enumerate mai înainte, dezvoltându-și **o minte sănătoasă într-un corp sănătos**. Pe lângă efectul sanogen și educația multilaterală, mulți adolescenți vor afla în

Dojo

că pe lume mai există și altceva decât „mobil” calculator, modă, vodcă ori manele, iar alții pot găsi un scop în viață: să-și ajute semenii.

La fel, cadrele didactice școlare ar profita și ele atât din punctul de vedere personal (sănătate corporală și mintală), cât – mai ales – din punctul de vedere profesional. Disciplinarea elevilor datorită studierii Aikido ar fi de mare folos pentru procesul de învățământ. În plus, exercițiile fizice practicate **împreună de profesori (de orice specialitate) și de elevi** ar crea între tineri și adulți relații de colaborare nemaiauzite, stabilindu-se o solidaritate umană (biologică) fericită pentru rezultatul școlarizării unora și viața profesională a celorlalți. De exemplu, ce elev ar mai avea curajul să nu respecte la ore profesora de chimie, sau de desen, care are și centură neagră?

Menționez că apariția unui *Dojo* într-o școală nu înseamnă investiții noi, conform arhitecturii tradiționale japoneze etc., ci doar o altă atmosferă de lucru impusă în cadrul

sălii de sport existente

. E bună orice sală de sport, pentru că un

Dojo

nu e un moft exotic, ci doar o simplă încăpere în care se face o educație corectă și serioasă, cu ajutorul transpirației. Este adevărat că sunt necesare saltele (

Tatami

), care să poată fi strânse sau desfășurate conform programului și necesităților. În susținerea conceptului de

sport școlar cu caracter utilitar

, sigur că în orice *Dojo* școlar se pot învăța sau practica

și alte arte marțiale

, nu doar Aikido.