Válogatott edzés információk 2020

1. Evidenciák és tisztázó részletek

Az Iaido válogatott 2020-ban már februárban megkezdi a felkészülést az Iaido kerettel. Lehetőség lesz a dojok közötti átjárásra, mely alkalmakon (lehetőségeimhez mérve) én is a válogatott edzőjeként részt veszek és tematikusan, közösen a válogatott keret tagjával építjük fel az edzéstervet, mely a hosszútávú javító gyakorláshoz szükséges. A válogatott edzőjeként a felkészülési időben nyitott ajtó elvet hirdetek, miszerint szabadon lehet a válogatott felkészülésével kapcsolatban kérdezni, kritikákat megfogalmazni, amennyiben van hozzá javító javaslat is, mely a teljes válogatottnak és annak célkitűzésinek megfelel.

A válogatott célkitűzései a következők:

1. *Technikai szint emelése,*
2. *Elméleti tudás elmélyítése,*
3. *Bírói tapasztalat és szem megszerzése,*
4. *Csapatszellem kialakítása,*
5. *Megfelelő felkészültség és flow időzítése az EB-re.*

A válogatottban fontos megérteni, hogy az Európa Bajnoság szervezett sportesemény, ahol Hazánkat, Szövetségünket és csak harmadrészt magunkat képviseljük, valamint egy közös csapatként gondolkozunk. Tehát az indivídumok nem minden esetben tudnak érvényesülni.

A válogatott csapatba elvárás, hogy látszódjon az elszántság, a teljesítési szándék és a fejlődés.

Válogatott kerettagnak lenni felelősség és kiváltság. Az érem másik oldala, mit adsz érte Te? Te mitől leszel válogatott tag?

Kérlek, ezen gondolkozzatok el, fontos része a felkészülésnek.

A válogatott felkészülése során “taikai iaido”-t tanulunk, ezek felkészítő elemei rendhagyóak és különbözhetnek a dojoban tanult gyakorlatoktól. Tisztelettel kérem a válogatott keretbe delegáló dojo Vezetőket és Oktatókat, hogy engedjék meg a versenyzők felkészítéséhez a speciális edzésmunkát és keressenek meg, hogy egyeztetni tudjuk a felmerülő kérdéseket!

A cél elérésének érdekében szükség van szabályokra. Ahogy eddig is, ezután is egy csapat kovácsolása a legfontosabb szempont!

2. Szervezési részletek és ütemterv

A válogatottnak szüksége van szervezőkre is, akik segítenek az adminisztrációban, az utazás, szállás és egyéb szervezési feladatok koordinálásában. Erre külön a válogatott kereten kívül szeretnék elsősorban önkénteseket találni.

A válogatott keretnek lehetősége lesz februártól-júliusig szabadon látogatni az edzéseket, de havonta egyszer közös edzésre mindenképp javasolt ellátogatni, hogy a kiválasztási szempontok ellenőrizhetőek legyenek. (Nem szükséges kiemelni, hogy a nem

megjelenés is értékelhető a kiválasztási szempont.)

A válogatott edzőjeként továbbá februártól júliusig, keddenként dojo-vándorként körbejárom azokat a dojokat ahova meghívnak (akár vidéken is), hogy bemutassam a válogatott edzés tematikáját egy próbaedzés keretében és az utánpótlást is feltérképezhessük. *Elérhetőségeim: +36204415497, hirabu.budapest@gmail.com*

Júliustól kezdődően az idei évhez hasonlóan minden héten válogatott edzés keretében közösen készül a csapat. Ezen edzések látogatásának helyszíne és napja havi szinten változhatnak igény szerint, hogy mindenkinek egyenlő esélye legyen résztvenni rajtuk. A válogatott edzések nyíltak, előzetes egyeztetés után szabadon látogathatóak nem csapattagok számára is. Ezzel segíthetik a válogatott felkészülését is, beleláthatnak a felkészülésekbe.

További kiemelt programok a válogatott számára:

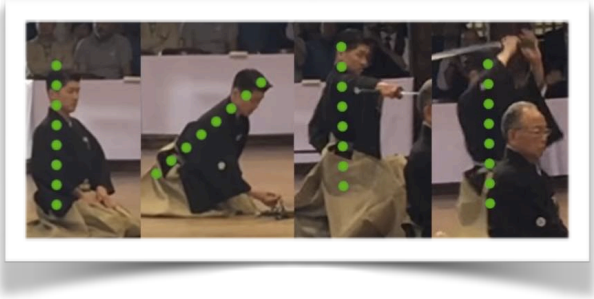
- Hungarian Open Taikai 2020
- Claudio Zanoni sensei tabor (2 alkalommal)
- Válogatott közös edzés hétvége (Csomádi elvonulás, nem biztos, hogy Csomádon)

További programok a Szövetség hivatalos MKSZ Eseménynaptár_kozponti__2020 (link).

3. Edzés tematika

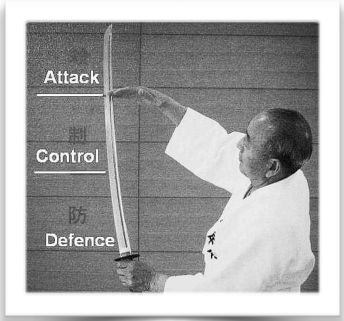
1. Positure azaz Egyenes tartás mindig

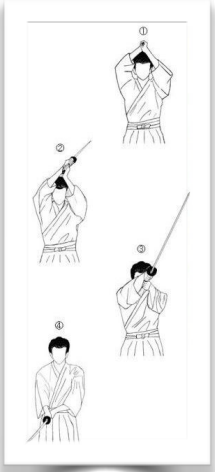
A tartás adja az összkép 80%-át!

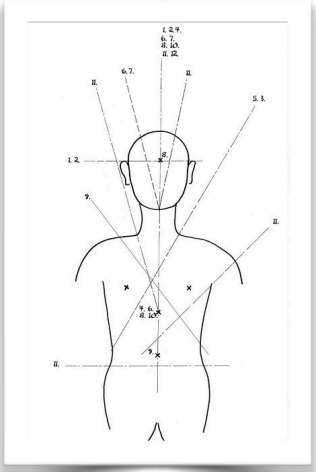


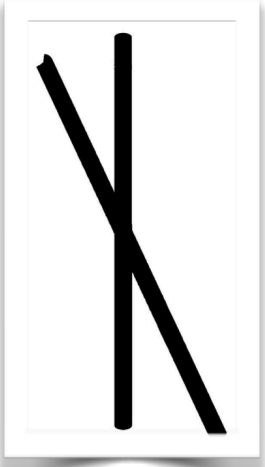
2. Éles vágás

Tenouchi és superman: csak annyi erőt használj amennyit a kard megkíván, ne annyit, amennyit Te gondolsz bele a vágásodba. Technika mindenekelőtt. Fontos ismerni és gyakorolni a pontos vág szögeket és magasságokat, valamint értelmezni a kard használatát.







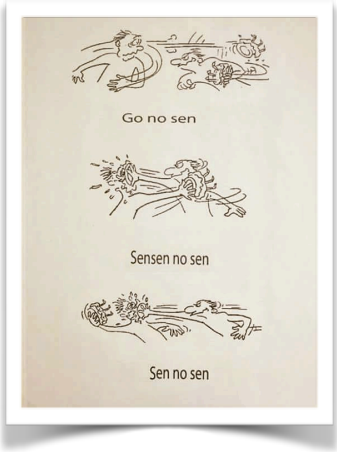


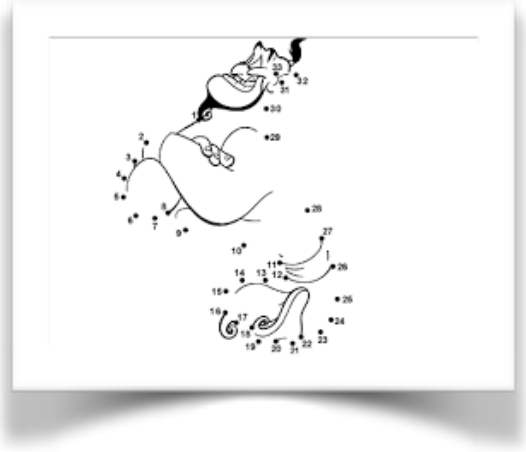
3. Folyamatosság. Azthiszed, de nem…

Minden mozdulat végén egy kapcsoló van, amely elindítja a következő mozdulatot. Befeszülve, erőből dolgozva ez nem kivitelezhető. A befeszelülés és túl sok erő használata általános jelenség nem csak Magyarországon, de egész Európában. Rávezető kihonokkal programozzuk a testünket, a megfelelő egyensúly megtalálására.

4. Riai

Mit fejezel ki a mozdulataiddal és mit szeretnél… Színitanoda. Fontos értelmezni a történését az egyes katáknak, hiszen mind a sebesség és erőhasználat változásai, mind pedig a metsuke használata nem kivitelezhető nélküle. A leírt pontok összekötésével még nincs kész a kata.



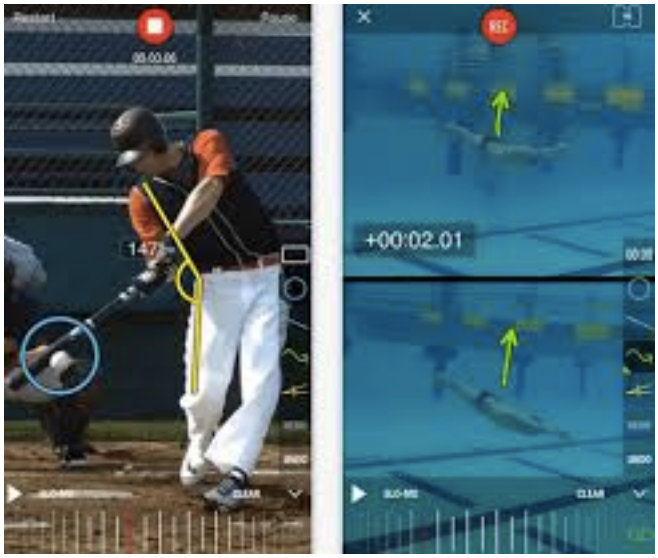


5. Bírói szem

Ami hibát megbocsájtasz magadnak gyakorlás közben lásd, hogy milyen értéke van összehasonlításban. A sarokpontok és bírói instrukciók elméleti tudása nélkül nem tudhatod, hogy mire készülsz…

6. Videó felvétel edzésmunkáról, a legkíméletlenebb tükör

Fontos szerepe lesz a felkészülés során az önálló feltáró edzésmunkának, melyre nagyon jó lehetőséget biztosít a videó készítése. A videó nem hazudik és bármely szögből egyszerűen visszaellenörizhető, hogy minden kritériumnak megfelelően teljesítettünk egy egy technikát, mozdulatot, katát, enbut.


147
REC
+00:02.01