



Till landslagsnominerade

Terje Andersen	Joakim Strömsnäs
Per Bjerlow	Leif Svensson Sr
Per Flood	Leif Svensson Jr
Lars Fredriksson	Hans södergren
Sven Keski-S	Mats Wahlqvist
Peder Krebs	
Anders Johansson	
Hans Lundberg	
Jens Nilsson	

Betr. EM-87 Malmö

Satsningen för ett framgångsrikt EM 87 på hemmaplan i Malmö måste nu sätta igång på allvar, och detta ställer stora krav på de som är nominerade, och aspirerar på en plats i landslaget.

EM 86 i London var en "hygglig" insats från vår sida, men vi måste anstränga oss än mer, och sträva än längre i ett EM på hemmaplan.

Nedan kommer jag att precisera de krav och önskemål jag ställer på dig som är uttagen i nomineringsgruppen. Vissa saker är av naturliga skäl omöjliga för mig att kontrollera, men jag är förvissad om att ingen vill ägna sig åt självbedrägeri, utan vill satsa helhjärtat på träningen eller avstå helt.

Träning på egen hand

Börja redan nu i sommar med att bygga upp din fysik, både vad gäller styrka och uthållighet. Erfarenheter från London visar att detta var vår kanske största svaghet.

Ägna dig åt uthållande löpträning, och intervallträning för styrkan, ren styrketräning är för den som känner att det behövs. Den enskilda fysiska träningen bör sedan förtsätta parallellt med kendosträningen ända fram till EM. Suburi är en träningsform som lämpar sig alldeles utmärkt att träna på egen hand.

Träning på klubbnivå

Ställ stora krav på dig själv, att i alla lägen göra ditt bästa i klubbträningen. Att träna keiko med nybörjare där man bara går omkring och "viftar" är helt meningslöst. Träna in dina tekniker med stor effektivitet i alla lägen. Att fuska är bara att lura sig själv, och leder ingen stans.

Jag har i ett speciellt brev till klubbarna bett dem om hjälp med att bedriva träningen med större skärpa, allt med siktet ställt på framgång i EM 87.

Träning på landslagsnivå

Jag kommer att ställa stora krav på att de som aspirerar på en plats i EM 87 skall delta i samtliga av mig sanktionerade träningsläger och tävlingar, då dessa helt kommer att ligga till grund för den slutgiltiga uttagningen. Det är på dessa läger och tävlingar som det kommer att avslöjas hur väl du skött din träning, både i klubb och på egen hand. Träningen på dessa läger blir naturligtvis ganska hård, och för din del helt och hållet inriktad på framgångar i Malmö.

Följande träningsläger och tävlingar ställer jag deltagarkrav på. Boka redan nu in de aktuella dagarna, så slipper du "dubbelbokningar".

<u>Ort</u>	<u>Läger</u>	<u>Tävling</u>	<u>Tidpunkt</u>
Göteborg	X	Göteborg Cup	14-17/8-86
Vällingby		Regina Cup	7/9-86
Upplands-Väsby		SM	18/10-86
Stockholm	X	Jul Cup	dec.-86
Malmö	X	Sugo Cup	feb.-87
Upplands-Väsby	X	Ägg Cup	17-20/4-87

Direkt efter lägret i Upplands-Väsby 17-20 april -87 skall du som slutgiltigen blivit uttagen i landslaget vara beredd på att ta ut semester under V-717 för en gemensam slutlig uppladdning för hela landslagstruppen, för att sedan vara fulltränad till tävlingarna den 25-26 april.

Att utebli från något av dessa läger kommer bara i undantagsfall att godkännas, då alltid efter överenskommelse med mig.

Ekonomiska resurser i form av resebidrag kommer med all sannolikhet att kunna ges till de i nomineringsgruppen.

Ovanstående kan tyckas hårt, och helt olikt Svensk kendo så här långt, men jag tycker att det nu inför vårt eget EM är dags att satsa mer professionellt för att visa att vår kendo är minst lika bra som någon annan, något som jag hoppas och tror att du också vill.

Jag önskar dig en trevlig sommar, och på återseende i Göteborg i augusti.

Roland