

Informationskopia
Gunilla Hansson
Miyuki Watanabe

Preliminärt uttagna till NM-94:

Björn Gustavsson
Joakim Strömsnäs
Hans Molander
Jens Nilsson jr
Per Bjerlow
Mats Wahlqvist
Gustav Strandell
Cristoffer Halla
Patrick Biro
Joakim Håhl
Tomas Axelsson
Andreas Malm

Övriga landslagskandidater:

Danial Albertsson
Kasper Holgers
Christian Johansson
Anders Törnqvist

PLANERING SÄSONGEN 1994-1995

1 SAMMANFATTNING

Här är kendolandslagets planering för verksamhetsåret 1994-95. Läs igenom den noga och skicka sedan in svarsblanketten. Ditt svar vill jag ha senast den 24 augusti 1994.

2 INLEDNING

Den kommande säsongen kommer att bli den andra där jag är sektionsskapten för herrlandslaget i kendo. Den första som började lite abrupt i slutet av oktober 1993 var till viss del en inskolning för mig i denna roll. Oavsett vilken uppfattning man kan ha om det resultat som uppnåddes under denna säsong är det min fasta övertygelse att det finns stor potential för förbättringar, både från min sida men även från er. Inom följande huvudområden ämnar jag förbättra mig:

- planering
- coaching
- uppföljning

Inom följande huvudområden vill jag se förbättringar hos er:

- tränings- och teknikförmågor
- tävlingsförmåga
- landslagsengagemang

3 PLANERING

Följande landslagsläger är planerade:

Datum	Plats	Typ	Tema
1994-09-29->30	Stockholm	'Öppet'-läger	Bas
1994-11-18->20	Linköping	'Öppet'-läger	Teknik
1995-03-10->12	'ej bestämt'	Endast EM-uttagna	Tävling
1995-04-??->??	Stockholm	EM-uppladdning	'spirit'

Följande landslagstävlingar är planerade:

1994-10-01->02	NM	Stockholm
1995-04-??->??	EM	Glasgow, UK

Följande tävlingar kommer att följas upp av mig:

Regina-pokalen; SM-94 i Uppsala; Jul-Cup; Göteborg Cup; Sugo Cup;

4 UTTAGNING

4.1 Datum

Preliminär uttagning till NM-94 har skett i och med detta brev, se första sidans lista. Definitiv uttagning sker till den 31 augusti.

Uttagning till EM-95 kommer att ske på Sugo Cup i Malmö i februari 1995.

4.2 Uttagningskriterier

Uttagningen av landslaget är mitt ansvar och mitt beslut är slutgiltigt. Dock kommer jag att titta på ett antal kriterier som hjälp för att utvärdera och skilja landslagskandidater åt. Dessa kriterier är:

- tränings- och teknikförmågor
 - träningsdagbok införs fr.o.m. denna säsong, se nedan
 - uppföljning av läger per individ
- tävlingsförmåga
 - resultat men även förmåga att följa min grundläggande strategi för tävlingar, se nedan
 - genom de tävlingar jag kommer att följa, se ovan
- landslagsengagemang
 - lojalitet mot våra gemensamma värderingar, se bilaga
 - solidaritet mot ekonomiska mål, d.v.s. hur 'bra' man är på att hjälpa till att dra in de pengar som krävs

5 EKONOMI

Här är en snabb genomgång av det ekonomiska resultatet för 1993-94:

INKOMSTER

Verksamhet	Budget	Verklig
Bidrag från sektionen	50 000	50 000
T-shirts	16 000	15 300
Tenugui	2 200	1 800
Sponsor-diplom	7 000	4 600
Totalt	75 200	71 700

UTGIFTER

Verksamhet	Budget	Verklig
Läger	22 100	15 300
Resor	46 000	29 200
Damlaget	10 500	6 900
Övrigt	4 500	13 200
Totalt	83 100	64 600

Som synes blir det troligtvis ett överskott som vi tänker försöka lägga undan för VM i Japan 1997

Budgetförslaget för det kommande verksamhetsåret ser som följer:

Verksamhet	Intäkt	Utgift	Not
T-shirt	16 000	0	Sponsor behövs
Sponsor diplom	10 000	0	
Tenugui	18 000	7 000	
Schampo	30 000	18 000	
Läger	11 100	55 600	
EM	0	73 200	
Övrigt	0	2 500	
Totalt	85 100	156 300	
Bidrag äskat från sektionen	71 200		

Som synes är denna budget betydligt större än föregående års. Exempel på skillnader är att i VM behövde vi inte betala hotellet det får vi göra för EM. För EM har vi också två resealternativ, antingen flyg eller båt. Vi har räknat med flyg i budgeten. För lägren kommer vi att vara tvungna att ut en avgift på 300 kronor. Men då är resa och bostad samt luncher betalda av oss. För att denna budget ska gå ihop krävs det att vi är betydligt mer aktiva när det gäller att sälja saker. En nyhet för i år är schampo. Förhoppningsvis är det något som vi kommer att vara lätt att försälja. Notera att dessa siffror är preliminära ändatills den nya budgeten godkänns av årsmötet i oktober.

6 TRÄNINGSDAGBOK

Från och med denna säsong vill jag att du för träningsdagbok. Den är dels till för att jag bättre ska kunna följa er träningsinsats, både kendo och andra idrottsaktiviteter (t.ex. löpning). Men det är framförallt, tror jag, ett viktigt stöd för dig själv. I princip fungerar dagboken så att du antecknar nedlagda träningsstimmar och markerar om det är kendo eller annan träning. Dagboken förs kvartalsvis. När ett kvartal är slut summerar du dina träningsstimmar och skickar en kopia till mig.

7 TÄVLINGSSTRATEGI

För att ge dig en möjlighet att förstå vad det är jag vill se i din kendo har jag här nedan kort formulerat en grundläggande strategi för hur jag anser att man vinner sina matcher.

Min grundsyn när det gäller tävling, och för den delen keiko, är att det är mycket svårt, och farligt, att försöka ta poäng genom en direkt enkel, attack (t.ex. men). Istället ska man antingen vänta ut/provocera motståndaren för att få en kontringsmöjlighet. Eller om man väljer att attackera först så gör man det med en flerstegsteknik (gärna kote-men). Lyckas inte denna attack följer man därefter upp med hiki-waza, direkt eller efter tsuba-zeriai. Om inte den attacken lyckas kommer det därefter att skapas ett flertal olika möjligheter för att ta poäng. Principen är dock att aldrig göra direkta, enkla, attacker mot en en samlad motståndare i chudan.

För att lyckas med detta krävs därför bra flerstegstekniker, framför allt kote-men, samt gediget kunnande i hiki-waza. Dessa tekniker är basen. Till detta lägger man sedan kontringsmekanik. Primärt är det debana-men, debana-kote och nuki-men.

Jag hoppas att detta kan ge dig en inriktning för din dagliga träning. Om du har frågor eller synpunkter på det som sagts ovan tveka inte att kontakta mig.

8 TRÄNINGSLÄGER

8.1 Allmänna regler

Du som aspirerar på en landslagsplats måste ställa upp på den framlagda lägerplaneringen. Om du inte kan delta på ett läger, av något skäl, förväntar jag mig en skriftlig förklaring av skälet från dig.

Till de öppna lägren kommer 12 deltagare att speciellt bjudas in. Dessa 12 ånjuter då en deltagaravgift om 300 kronor. Övriga deltagare får betala hela kostnaden, resor, mata och bostad, själva. Dock håller vi i alla praktiska arrangemang för samtliga deltagare.

8.2 Lägre inför NM-94

Vid detta läger har vi blivit tvungna att införa speciella regler för hur lägre finansieras. Det innebär att för de 12 uttagna, till NM-truppen, kommer vi att betala resan samt luncher under de fyra dagarna. Dessutom står vi för festmiddagen vid 30 års jubileet. Däremot måste alla betala lägeravgiften, 500 kronor, själva. Observera att eftersom lägerdeltagande och jubileumsmiddagen anmäls genom klubbarna blir du tvungen att betala middagen. Vi kommer att se till att du får tillbaks dessa pengar så snabbt som möjligt, senast till lägre.

Övriga kandidater får stå för alla kostnader men vi kommer att hjälpa till att ordna bostad till alla som önskar det.

9 ANMÄLAN

Skicka in anmälningsblanketten nedan till:

Hans Lundberg
Fiskebyvägen 9
122 47 ENSKEDE

senast den 24 augusti.

Om du råkar i tidsbrist p.g.a. sen semester så kan du ringa:

08-722 91 21

KENDOHÄLSNINGAR

Hans Lundberg



ANMÄLNINGSBLANKETT

Ifylles av samtliga:

- Ja, jag ställer upp på den planering och de regler som redovisats
(d.vs. jag aspirerar på en landslagsplats)
- Nej tack, jag aspirerar ej på en landslagsplats
(bifoga gärna en skriftlig motivering)

Ifylles av preliminärt uttagna:

- Ja, jag ställer upp på läger och deltagande i NM-truppen
- Nej, jag kan inte ställa upp och bifogar en skriftlig motivering

Ifylles av övriga kandidater:

- Ja, jag kommer på lägret och deltar gärna i NM-truppen om det finns plats
- Nej, jag kan inte ställa upp och bifogar en skriftlig motivering

Namn:

Datum:

TRÄNINGSDAGBOK SÄSONGEN 1994-1995

K = kendo timmar; A = andra träningstimmar

Dag	Juli	Augusti	September	Kommentar
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
Summa				