

Чему учат занятия дзюдо?

Конкретно про дзюдо, но так почти со всеми искусствами:

- 1. Хорошо показывает пример многократного повторения и рутины.** Делаешь бросок через бедро - не получается, делаешь еще, уже лучше, делаешь еще 100 раз - делаешь очень хорошо. **"Как говорил Брюс Ли: "Я не боюсь того, кто изучает 10,000 различных ударов. Я боюсь того, кто изучает один удар 10,000 раз."** Собственно, отсюда вытекает и следующее.
- 2. Учит анализу:** сначала можешь провести 100 спаррингов с одним человеком, и не понимать, что левой рукой захват он держит слабее, чем правой, собственно выбивать эту руку легче, потом же с первой минуты спарринга или даже в наблюдении за ним(когда он с другим в спарринге) можешь уже понимать, что является Ахиллесовой Пятой
- 3. Четкая система, цель и вознаграждения:** как правило, такое учит человека применять данный метод и в жизни. На примере единоборства: тренировка ---> повышение пояса, соревнования ---> повышение звания. В жизни люди обычно теряются, и не знают что им делать, когда ставят цель.
- 4. Не судите людей по обложке:** самые сильные зачастую очень мудрые, дадут совет и поделятся опытом. Как в качалке, собственно
- 5. Преодоление зоны комфорта очень важно:** Ставят в спарринг с другом или слабым противником - ага, можно побаловаться, но спустя 100 таких тренировок ты просто осознаешь, что потратил кучу времени. Проведи 30 тренировок с сильным противником(который с тобой с умом работает, а не на всю силу) - ты узнаешь больше, чем за 500 тренировок с другом, и начнешь хотеть большего
- 6. Контроль эмоций,** самое очевидное: под контролем я имею в виду направление вектора эмоций, а не подавление. Банально агрессию можно направить по 1 вектору, а не пучком точечных выкриков и порывов, которые ничего не дают в совокупности.

Автор заметки: Vanix

Revision #1

Created 23 June 2023 12:46:37 by Тимур

Updated 23 June 2023 12:49:55 by Тимур