

T. K. Čiba **Výber partnerov**

(Slovenský preklad z originálu K.T.Chiba: Choosing partners, ktorý bol uverejnený na www.aikidonline.com)

Je príjemné pracovať s partnerom, ktorý vás pozná a rozumie vám. Takýto partner je ochotný k spolupráci alebo môže byť dokonca nápomocný pri konkrétnych problémoch vyskytujúcich sa na vašej úrovni cvičenia. Preto je prirodzené hľadať si partnerov na rovnakej úrovni.

Ale ak má byť dosiahnutý pokrok pri cvičení a to konkrétne pri rozvoji pevnej fyzickej základne, ale aj dynamického a flexibilného pohybu, je potrebné aby ideálny tréning obsahoval veľa rôznych častí. V tejto súvislosti musia byť viaceré základné koncepcie tréningu, bežne chápané v Japonských bojových umeniach, podrobené starostlivému uváženiu.

Po prvé, mali by ste cvičiť s partnermi, ktorí sú na pokročilejšej úrovni ako vy. Pri takomto tréningu majte otvorenú myseľ pre vnímanie individuálnych vlastností vášho partnera, tieto sú totiž u každého iné. Trénujte svoje oči na vnímanie odlišných prejavov umenia ako aj dôvodov ich vzniku, napríklad: pohlavie, vek, výška, váha, povaha, osobnosť, národnosť, históriu cvičenia a fyzickú kondíciu. Zveľaďte svoje pozorovacie schopnosti. Cvičte a používajte techniky s maximálnym úsilím, aby ste spoznali svoje limity a naučili sa ich rozširovať. (Ak nepoznáte hranice svojich schopností nemôžete s nimi pracovať). Naučte sa ukemi tak, aby boli použiteľné vo viacerých prevedeniach.

Po druhé trénujte s partnermi, ktorí sú na vašej úrovni alebo približne na vašej úrovni. Používajte čo ste sa naučili a potvrdte si tréningový proces. Snažte sa pochopiť svoje problémy a slabosti na každej svojej úrovni tak, ako sa môžu odrážať na vašich partneroch. Pozorujte pozorne ako iní cvičenci na vašej úrovni prekonali konkrétny problém a snažte sa objaviť ako sa im to podarilo. Tento spôsob prekonávania problémov sa vzťahuje nielen k technikám, ale navyiac vám môže pomôcť dostať sa na vyššiu úroveň fyzického uvedomenia.

Po tretie trénujte s partnermi, ktorí sú na nižšej úrovni ako vy. Potvrdte si svoje chápanie základných techník a uplatňujte ich s minimálnou námahou. Učte sa kontrolovať a robte techniky ešte efektívnejšie. Cvičte špeciálne so začiatníkmi, ktorí nemajú pohybové predsudky a tak môžete študovať uskutočniteľnosť a presnosť pohybu. Vo všetkých troch tréningových líniiach zachovávajte dôraz na prispôsobivosť. Trénujte s partnermi, ktorí sú väčší, vyšší, ťažší a podobne, ale aj s rovnakými alebo menšími ako ste vy.

Predovšetkým využite príležitosť dostať sa opäť do začiatníckovej mysle.

Vzhľadom na starostlivé využívanie hore uvedených koncepcií, obyčajne vediem hodiny tak, aby študenti menili partnerov často a to najmenej dvakrát počas jednej techniky. Považujem za potrebné dať študentov cvičiť čo najviac s každým kto sa nachádza v danom čase na žinenke v triede. Počul som o dódžo kde je partner pre tréning určený vopred. Takýto zvyk odráža ignoranciu učiteľa.

Obyčajne sú dve formy cvičenia, v ktorom sú používané hore uvedené tréningové línie. Prvá forma je keď prijímate príkazy od trénera počas naplánovaných hodín. Druhá možnosť je forma voľného tréningu. V rámci voľného tréningu sú dva spôsoby: cvičiť s niekým alebo trénovať bez partnera. Cvičenie bez partnera i keď hodnotné pri študovaní zbraní a je mimo rámca tohto článku. Často sa voľné cvičenie vyskytuje blízko konca hodiny, počas posledných asi desiatich minútach. Jeho účel je okamžite potvrdiť to, čo bolo počas hodiny naučené.

Voľné cvičenie však nemusí byť limitované relatívne krátkym časom na to určeným počas hodiny, ale môže byť zahrnuté do časti tréningu vedeného mimo rozvrhu hodín. Bez pochybnosti je vynikajúci aikidoka ten, ktorý využíval voľné cvičenie toľko, koľko to len bolo možné ako cestu tréningu a to buď s ostatnými alebo sám.

Myslím, že tento podnet americký študenti podceňujú. Keď som bol učideši v Hombu dódžo, po každej hodine ostalo niekoľko študentov kvôli voľnému cvičeniu. (Spôsovalo to veľké problémy učidešimu, ktorý celý deň pracoval a bol unavený, ale nemohol si oddýchnuť kým všetci cvičenci neskončili tréning. V záujme vlastného prežitia musel byť učideši schopný kedykoľvek si krátko zdriemnuť, hoci aj oblečený v keiko-gi.)

Nie je mojím úmyslom vyzdvihovať dôležitosť tvrdého tréningu, väčšinou sú však študenti zvyknutí cvičiť len to čo sa im prikáže.

Dúfam, že môj text vám prinesie trochu svetla do ďalšieho tréningu.

preložil Martin Ľupták