

✦✦✦ **Grupa Białe Tygrysy Kadra A**

Grupa Białe Tygrysy : są to najbardziej zaawansowani zawodnicy wyłonieni przez Trenerów do reprezentowania Klubu w zawodach na terenie Polski i za granicą. Grupa jest objęta specjalnym wsparciem i selekcją, przygotowywana do udziału w prestiżowych turniejach.

Są to zawodnicy, którzy przyczyniają się do sukcesów klubu potwierdzonych licznymi medalami na krajowych i międzynarodowych arenach.

Jak wyglądają zajęcia Karate dla Kadry A?

- Maksymalne podniesienie formy sportowej zawodnika (technika, taktyka, wydolność, psychika).
- Dostosowanie stylu walki do konkretnego turnieju – jego poziomu, formuły i rywali.
- Redukcja błędów technicznych i poprawa automatyzmu reakcji.
- Zapewnienie pewności siebie i gotowości psychicznej do rywalizacji.

Zalety Karate dla Zawodników kadry A

Technika: Doskonalenie czystości technicznej: precyzja, dynamika, szybkość, kontrola oddechu. Praca nad schematami taktycznymi i płynnością w kombinacjach kumite. Indywidualne korekty błędów (czas reakcji).

Taktyka walki: Symulacje walk turniejowych (w różnych wariantach: ofensywny, defensywny, kontratak). Praca nad czytaniem przeciwnika i odpowiedzią na jego ruchy.

Sparingi: Sparingi punktowane z sędzią lub trenerem. Walki z zawodnikami o różnych stylach (agresywni, defensywni, z kontry).

Przygotowanie fizyczne: Treningi siłowo-wytrzymałościowe (np. obwody, interwały, plyometria). Trening szybkości reakcji i dynamiki ruchu (np. drabinki, sprinty, zmiany kierunku).

Ćwiczenia mobilności i stabilizacji – zapobieganie kontuzjom i poprawa równowagi.

Przygotowanie mentalne: Ćwiczenia skupienia i kontroli stresu. Wizualizacje startów wyobrażanie sobie przebiegu walki sportowej. Trening odpoczynku i regeneracji mentalnej (muzyka, oddechy)

Białe Tygrysy to grupa która osiąga wysoki poziom techniczno-taktyczny, jest gotowa psychicznie na presję turniejową, unika kontuzji dzięki odpowiedniej regeneracji, oraz osiąga sukcesy na zawodach – odregionalnych po międzynarodowe.



RAVEN 360

KARATE SPORTOWE

