

1. Доверяй и будь надежен сам. Всегда останавливайся, если партнер постучал три раза. Если сомневаешься, постучал он или нет, отпусти сразу – лучше перестраховаться, чем потом извиняться. Когда стремишься стать хорошим партнером по тренировкам для твоего тренера и одноклубников, ты создаешь более безопасную и благоприятную среду для своего роста и обучения. Если ты не получаешь удовольствие, то это не имеет смысла. Дзюдо – это занятие для всей оставшейся жизни. Каждый шаг должен быть эффективен, в конце концов, дзюдо – это лучшая привычка, которую можно приобрести в жизни.
2. Сконцентрируйся на «Азбуке». Не беги впереди паровоза, пытаясь изучить все, особенно, если делаешь это в спешке. Новички должны сфокусироваться на базе, даже если это кажется однообразным. Представь, что ты собираешься написать книгу, не зная азбуки: сначала необходимо изучить буквы, затем слова и уже потом составлять предложения. Поэтому не торопись и помни, что криветка и кувирки также важны.
3. Возвращаясь домой попытайся вспомнить все подробности выполнения техники. Доведи выполнение каждого движения на тренировке до такой степени, когда ты чувствуешь себя уверенно и получаешь удовольствие от его выполнения.
4. Тело – это храм для твоей души. Это первое средство, которое ты используешь, для того чтобы перемещаться. Наше тело требует заботы, для того чтобы функционировать должным образом. Поэтому, спать и есть нужно хорошо. Мы то, что мы едим и пьем, и как это не удивительно звучит, как мы спим.
5. Физическая подготовка – это то, что может сильно помочь и позволит раскрыть твой потенциал. – Клуб единоборств Дзюдокан
6. Найди подходящий зал. Отнесись к этому вопросу серьезно. Если ты сделал выбор, придерживайся его и доверяй своему тренеру.
7. Разгоняй все оправдания тому, чтобы не тренироваться. Тренер показывает позиции и техники в определенной последовательности. Если ты пропустишь тренировку, то ты можешь пропустить и объяснение одного из элементов техники или позиции и не понять всей последовательности, которую пытается донести до тебя тренер.
8. Для тех, кто не занимается дзюдо, обладание выпуклым бицепсом, может служить признаком большой силы. Забудь об этом. Наиболее важная часть тела борца – это его корпус: пресс, спина, нижняя часть спины и грудь. Работай над укреплением корпуса и развивай подвижность бедер.
9. Участвуй в соревнованиях, не бойся. Соревнования могут послужить взрывным ингредиентом к тому, чтобы тренироваться с еще большим стимулом. Тот кто проиграл, больше тренируется чтобы выиграть, тот кто выиграл, тренируется еще больше чтобы не проиграть.

10. Все время испытывай себя. Если одноклубник хорош в стойке, тренируйся с ним в стойке. Используй преимущества других для того, чтобы оттачивать свою борьбу.