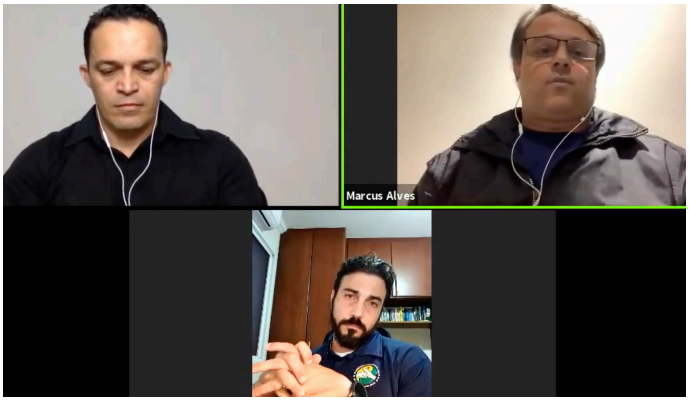
WUSHU EM CASA

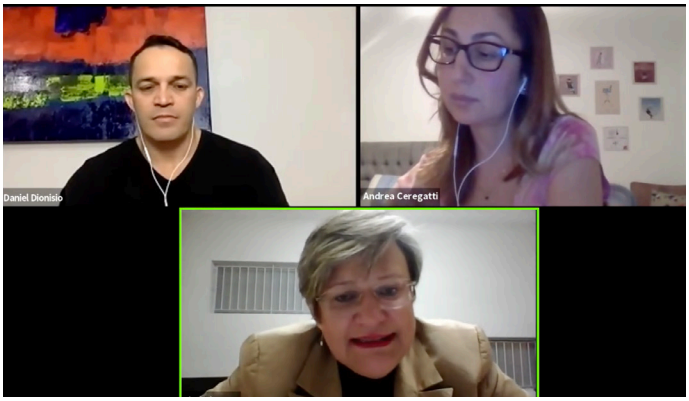
Em decorrência da pandemia do coronavírus, cada vez mais o foco das instituições organizacionais de wushu se volta para o estímulo da prática do wushu em casa. Ao longo deste mês diversas iniciativas tomaram forma nesse sentido, em diferentes frentes. Se por um lado o cotidiano de ir praticar wushu foi suspenso temporariamente, por outro houve uma mobilização através da promoção de ensino à distância, treinos coletivos, conteúdos informativos e de entretenimento. Uma gama de ações que mantiveram a comunidade do wushu ativa e conectada.

LIVE CBKW

Sob o comando de seu vice-presidente , Daniel Dionisio, a CBKW tem promovido *lives* às quintas-feiras com conteúdo de interesse da comunidade do wushu. A primeira contou com a participação do presidente, Rafael Uliani, e do secretário geral, Marcus Alves, e foram abordados os impactos causados pela pandemia e perspectivas de ajustes para o calendário nacional. A segunda edição contou com a participação de colaboradas de longa data bem conhecidas pelos atletas, a fisioterapeuta Andrea Ceregatti e a psicóloga Cintia Jensen, que contribuíram com sugestões de práticas para os atletas em meio quarentena. Na edição seguinte foi a vez da comissão técnica de wushu tradicional participar, Renato Feijó, José Carlos Barbosa e Nina Silvestre falaram sobre as práticas de treino em casa promovidas junto aos atletas participantes do processo seletivo 2020 e compartilharam dicas com os praticantes de wushu tradicional para treino em casa. Por fim, a comissão técnica de wushu moderno, João Ferreira e Luiz Carlos Silva, tratou dos cuidados para manutenção da condição atlética fora do contexto habitual de treinos. Em todas as edições houve grande adesão e muitos participantes tiveram suas perguntas respondidas, uma iniciativa que foi bem recebida pela comunidade e seguirá com novos temas no mês de junho.



Daniel Dionisio, Marcus Alves e Rafael Uliani.



Daniel Dionisio, Andrea Ceregatti e Cintia Jensen.

Daniel Dionisio, Renato Feijó, José C. Barbosa e Nina Silvestre.

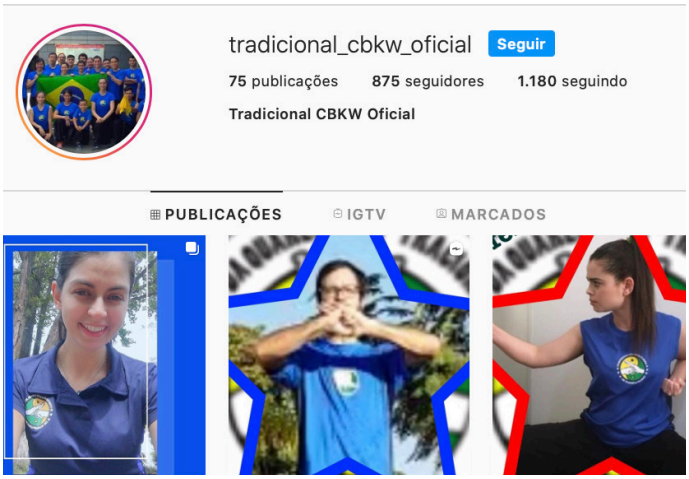
Daniel Dionisio, João Ferreira e Luiz Carlos Silva.

Copyright© CBKW. Todos os direitos reservados.

PROCESSO SELETIVO 2020

Apesar do cancelamento dos treinos oficiais do primeiro semestre para o processo seletivo 2020, a comissão técnica da CBKW aproveitou os dados já levantados e estabeleceu uma rede de contatos para manter os atletas ativos. A iniciativa começou com os atletas de wushu tradicional e se estendeu para as demais áreas técnicas. O objetivo da iniciativa não é continuar o processo seletivo especificamente, mas manter os atletas próximos e amparados. Algumas dinâmicas diferentes foram adotadas, envio de vídeos curtos para avaliação da comissão técnica, criação de mídias sociais específicas, treinos coletivos via videoconferência, dentre outras. Cada uma dentro de uma perspectiva diferente, contribuindo para motivar os atletas em sua rotina de treinos e permitindo à comissão técnica planejar atividades com segurança quando o momento de retomada chegar.

Treino organizado pela comissão técnica de wushu tradicional.



Movimentação nas mídias sociais.

WUSHU CLASSROOM IWUF

Outra ótima alternativa para praticar o wushu em casa é a agenda de aulas online oferecida pela *International Wushu Federation*. O projeto chamado *Wushu Classroom* já teve a primeira semana de atividades realizada com sucesso e a programação para as próximas duas semanas de atividades *online* já foram disponibilizadas. As aulas são em inglês e acontecem ao vivo às 4:00 (horário de Brasília).

Para Participar

Zoom ID: 709 156 9636
Zoom Link: zoom.us/j/7091569636
Wushu TV: youtube.com/user/iwufwushu

Programação

02/06 - Como tornar wushu mais atrativo para crianças
03/06 - Treino de gongbu para Changquan
04/06 - Treino de mabu para Changquan
05/06 - Wubuquan para crianças
06/06 - Seleção de movimentos clássicos do Estilo de Taijiquan Sun
07/06 - Métodos de treino básicos para Wushu
08/06 - Ações e habilidades básicas para Baguazhang (parte 1)
09/06 - Fundamentos de Taijiquan: Aprenda a encaixar o quadril
10/06 - Ações e habilidades básicas para Baguazhang (parte 2)
11/06 - Seleção de movimentos clássicos do Estilo de Taijiquan Wu
12/06 - Seleção de movimentos clássicos do Estilo de Taijiquan Wu (Hao)
12/06 (21:00) - Fundamentação de movimentos do Estilo Tradicional de Taijiquan Yang (parte 1)
13/06 (21:00)- Fundamentação de movimentos do Estilo Tradicional de Taijiquan Yang (parte 2)
14/06 (21:00)- Técnicas e Treinamento de Taiji Ball

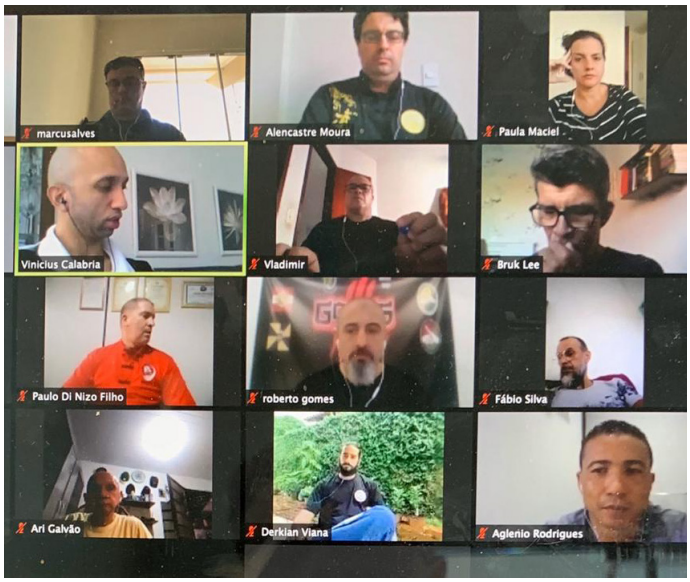
Copyright© CBKW. Todos os direitos reservados.

PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO

Em meio ao cenário de crise e de necessidade de estimular a comunidade, a CBKW identificou também possibilidades de estruturar novos processos administrativos, tanto no que tange a interação com as Federações Estaduais como no gerenciamento do corpo diretivo.

O presidente, o vice-presidente e o secretário geral da CBKW têm se reunido periodicamente com os representantes das Federações Estaduais via videoconferência. No encontro mais recente 18 estados estiveram presentes (AM, AL, BA, CE, DF, ES, GO, MA, MG, MS, MT, PE, PI, PR, RJ, RN, SC, SP). Apesar do grande número de participantes, estas reuniões contaram com uma dinâmica eficiente nas quais cada representante pode reportar dificuldades encontradas e medidas tomadas, bem como a CBKW pode apresentar um panorama geral para ajudar os Estados a se planejarem. Esta aproximação não beneficia apenas as decisões a serem tomadas pela CBKW, mas permite que gestores de todo o país compartilhem problemas e soluções, e que a comunidade do wushu permaneça unida e prospere mais rapidamente.

Outra importante iniciativa se deu pela oportunidade de melhorar e implementar novos processos administrativos. O Comitê Técnico segue ativo e debatendo ideias para melhorar o contexto do wushu nacional para atletas e praticantes. Pouco a pouco os debates tomam rumo, os temas são deliberados, cada conteúdo é formalizado. A expectativa é que este período possa ser muito producente e novidades possam ser apresentadas à comunidade em breve.



CBKW e Federações Estaduais em Reunião.

CBKW e Federações Estaduais em Reunião.

TREINE EM CASA

Copyright© CBKW. Todos os direitos reservados.