

OSVRT NA DOMAĆA SENIORSKA TAKMIČENJA 2007/2008. Da li baš tako mora biti?

Posmatrajući Nacionalnu Premijer ligu 2007. godine i seniorsko prvenstvo Srbije 22.03.2008. u Beogradu, nametnulo se pitanje „koliko uopšte poznajemo sudijska pravila i koliko smo unapredili stručni rad i trenažnu tehnologiju?“. Možemo konstatovati da su nam takmičari i treneri nespremni i neobučeni za izazov koji nas očekuje organizacijom i učešćem na 25. Univerzijadi 2009. godine i 20. Svetskom šampionatu za seniore 2010. godine u Beogradu.

Sa željom da menjamo stvari na bolje iznosim Vam deo materijala koji je prezentovan na naučno stručnom simpozijumu „Nauka i karate sport“ 2001 godine u organizaciji Karate saveza Vojvodine.

U radu „Pravci razvoja savremenog karate sporta“ izložićemo deo koji definiše „Model šampiona“ kao inicijalnu informaciju.

MODEL ŠAMPIONA

Sudijska pravila usvojena 2000. godine u Minhenu, nametnula su sasvim novu trenažnu tehnologiju. Ukratko, prototip današnjeg šampiona mora da poseduje fantastične fizičke sposobnosti, vrhunsku borbenu tehniku i izvanredne psihološke karakteristike. Motorna inteligencija i emocionalna kondicija, uz neophodne taktičke sposobnosti, su osnova sportskog uspeha u modernom karateu.

FIZIČKA PRIPREMA mora da obezbedi sportisti da ceo turnir odradi u visokom i promenljivom ritmu gde dominira konstantna dinamika i pokretljivost u svim pravcima, uz maksimalnu mobilizaciju i kontrolu fizičke energije. Dominantna je brzina pokreta, gipkost, skočnost i elastičnost, a snaga i izdržljivost su izražene kroz vrhunske forme.

Evidentan je pojačan fizički napor izazvan dužinom trajanja takmičenja i smanjenjem vremena odmora između mečeva, što zahteva ozbiljnu fizičku pripremu sa specifičnim zahtevima.

TEHNIČKA PRIPREMA je pretrpela modifikacije i napuštanje tradicionalnog koncepta i zahteva ozbiljno uvežbane borbene, kumite tehnike.

Takmičarska kumite tehnika je bazična tehnika prilagođena sportskim zahtevima. Karakteriše je brzina i preciznost dok je forma izgubila značaj. Ovim biomehanika tehnike nije narušena, već podignuta na viši nivo.

Stav i gard su funkcionalni, promenljivi, prilagodljivi i posmatraju se kao funkcionalna celina. Distanca je promenljiva a kretanje je brzo i netipično. Dominiraju kružne, polukružne i kratke pravolinijske kretnje sa brzim promenama pravca i smeru.

Poen je uvek sudar dve mase pri čemu se mora voditi računa o količini prenete energije tj. maksimalnoj kontroli pokreta. Obzirom da je poen izveden kretanjem celog tela a sudar ostvaren udarnom površinom šake ili stopala, javlja se izuzetno složen kinetički lanac koji ima jasne fiziološke i biomehaničke zakonitosti.

Pojednostavljeno, „trenerski“ rečeno, velika masa (telo) se kreće, a mala masa (šaka ili stopalo) poentira.

PSIHOLOŠKA PRIPREMA je nezaobilazni segment pripreme vrhunskih karatista. Dinamičnost, promenljivost i neizvesnost traže psihološki stabilnog

takmičara koji uspešno vlada svim situacijama u toku meča bilo da „juri“ ili aktivno čuva rezultat.

TAKTIČKA PRIPREMA je dobila najdominantniju ulogu u pripremi vrhunskih karatista. Takmičari moraju poznavati sve taktičke varijante, mogućnosti primene na protivniku ili pak kao odgovor na protivnikovu primenu.

Evidentno je skraćenje distance, vođenje borbe na svim delovima borilišta sa naglašenim prenošenjem akcije ka uglovima i ivicama borilišta, sve češće se javljaju sudari tela, hvatovi i bacanja što zahteva nov koncept borenja, a samim tim i nov trenažni koncept.

Veliki propust naše trenažne škole leži upravo u ne uvežbavanju padova, tehnika bacanja i nepoznavanju karakteristika ostalih stilova karatea (šito, goju, wado).

Dve kategorije kazni (C1 i C2) kao i tri gradacije efikasnosti tehnike (ipon, nihon i sambon) povećale su taktičku kombinatoriku do neslućenih razmera.

Sagledavajući suštinu novih takmičarskih pravila i razvoj novog koncepta borenja, zaključujemo da sportski karate danas karakteriše:

- DINAMIKA (konstantna promena)
- KONTINUITET (neprekidnost)
- PROGRESIJA (rast i uvećanje).

