

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE ZAWODNIKA KARATE DO WALKI SPORTOWEJ KUMITE

dr Paweł Adam Piepiora , dr hab. Kazimierz Witkowski* , prof. nadzw.,
prof. dr hab. Juliusz Migasiewicz**

Wprowadzenie

Karate od początków swego istnienia było traktowane jako forma samoobrony. Każdą walkę rozstrzygano na śmierć i życie. A nawet jeśli zwycięzca pojedynku darował pokonanemu życie, plamił jego honor, który można było oczyścić tylko w jeden sposób – popełniając seppuku [Piepiora 2008]. Obecnie karate może być nauczane w kilku formach, jako [Kalina 2000]:

- sztuka – dążenie do osiągnięcia perfekcji technicznej i duchowej,
- samoobrona – doskonalenie umiejętności walki realnej,
- sport – rywalizacja według przepisów ukierunkowana na wynik sportowy,
- rekreacja – poprawa sprawności ogólnej i podtrzymanie zdrowia.

Zmiany, które zaszły na przestrzeni lat, umożliwiły współczesnemu karate czerpanie inspiracji z różnych źródeł. To w niczym nie podważa wiedzy starych mistrzów, która była przekazywana jedynie za pośrednictwem konwencjonalnych metod kata [Habersetser 1974]. Karateka może uczestniczyć we wszystkich formach współczesnego karate. Jednak najczęściej na pierwszy plan wysuwa się współzawodnictwo sportowe. Pod względem ilości i różnorodności technik karate sportowe jest ubogim krewnym tradycyjnego [Habersetser 1994]. Jednakże dzięki karate sportowemu sztuka dopasowuje się do współczesnych czasów, zachowując swój realizm, a karatecy sportowcy wznoszą się na wyżyny perfekcji technicznej i skuteczności w walce [Piepiora 2008].

Walka sportowa karate polega na bezpośredniej walce toczonej przez dwóch zawodników tej samej płci. Walka kończy się wyłonieniem zwycięscy, który zdobył większą ilość punktów przyznawanych za precyzyjne ataki skierowane na punktowane obszary ciała przeciwnika [Miłkowski 1983]. Styl w jakim toczy się walka, zależy od zawodników, ich szybkości podejmowania decyzji i umiejętności dostosowania akcji do zmieniających się sytuacji [Seba i in. 2003]. Dlatego sukces w walce sportowej zależy od trafnego kierowania nią. W treningu zawodnika kumite, bazując na przygotowaniu motorycznym zawodnika, należy koncentrować się na specyficznych właściwościach technik karate, które mogą być prawidłowo zastosowane tylko w przypadku właściwej taktyki walki [Nakayama 1994]. Technika jest bowiem środkiem pozwalającym na osiągnięcie celu w walce [Piepiora i Witkowski 2015]. Taktyka zaś realizuje cel walki, poprzez wykonanie działań technicznych w danej sytuacji [Piepiora i Piepiora 2015]. Zwycięzcą zawodów (zwłaszcza w grupie zawodników walczących na wysokim poziomie) będzie z pewnością karateka, który wykazał bogatym zestawem technik, różnorodną taktyką do walki z różnymi typami zawodników. Aby to osiągnąć najpierw należy odpowiednio przygotować zdolności motoryczne.

* Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Nauk o Sporcie, Katedra Dydaktyki Sportu.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie specyfiki przygotowania motorycznego zawodnika karate do walki sportowej kumite. Powyższe zostało opisane na podstawie długoletniego doświadczenia autorów jako trenerów klasy mistrzowskiej oraz na podstawie analizy literatury specjalistycznej z zakresu sportów walki.

Szybkość

Szybkość jest najważniejszą zdolnością motoryczną w karate. Szybkość to zdolność do wykonania ruchu w jak najkrótszym czasie. Jednostką miary szybkości jest czas wykonania zadania mierzony w sekundach. Szybkość przejawia się czasem reakcji, częstotliwością ruchów, czasem pojedynczego ruchu. Zależy od czynników dziedzicznych (przewaga włókien szybko kurczliwych), reaktywności, zdolności do pokonywania oporu zewnętrznego, elastyczności mięśni, koncentracji i siły woli, techniki i koordynacji [Kosendiak 2005].

Rozwijając szybkość, możemy ją doskonalić w dwóch płaszczyznach [Ambroży 2008]:

- szybkości ogólnej – związanej z cechami budowy naszego organizmu, co stanowi wypadkową cech wrodzonych, przez to trudną do poprawienia,
- szybkość specjalną – charakterystyczną dla danej dyscypliny, która podlega zmianom treningowym.

Szybkość ogólną możemy ćwiczyć poprzez gry i zabawy ruchowe, gry zespołowe, tenis stołowy. Szczególnie w grach typu koszykówka czy piłka ręczna znajdziemy wiele elementów przydatnych w dalszych etapach treningu ukierunkowanego [Wieczorek 2008].

Przed rozpoczęciem treningu szybkości specjalnej, zawodnik musi mieć doskonale opanowaną technikę [Szeligowski 2009]. Pozwoli to wyeliminować niepożądane ruchy i skupić się tylko na szybkości wykonania samego ruchu. Szybkość zawodnika kumite należy rozwijać przez ćwiczenia związane z poruszaniem się w walce:

- gry i zabawy z elementami sportów walki,
- sprinty na 25-30 metrowych odcinkach,
- szybkie przemieszczanie się skipami (a, b, c),
- ćwiczenia eksplozywnych technik ataku i poruszania się (szybko wykonywane dojście, odejście, zmiana strony),
- szybki bieg zygzakiem,
- skoki na skakance z szybkimi zmianami pozycji walki,
- starty sytuacyjne z różnych pozycji walki,

oraz ćwiczenia związane z techniką walki:

- walka z cieniem,
- szybkie wykonywanie technik na tarczach, packach w miejscu i w ruchu,
- szybkie wykonywanie technik kombinacjami na workach z pozycji walki,
- szybkie wykonywanie technik kombinacji na tarczach, packach w ruchu,
- reakcje poszczególnymi technikami na ruchomą tarczę, worek.

Ćwiczenia szybkościowe należy wykonywać, gdy organizm jest wypoczęty, pamiętając o zasadzie „od ruchów prostych do złożonych”. Ćwiczenia metodą powtórzeniową wykonujemy z szybkością maksymalną, a przerywamy, gdy szybkość ruchów spada.

Do następnej serii przystępujemy po całkowitym odpoczynku, aby wykonać ją równie szybko. Metodę zmienną stosujemy w przypadku wykonywania ćwiczeń złożonych, np. kombinacji na tarczę. Można wtedy zaczynać od średniej szybkości ruchów, przez submaksymalną, do maksymalnej w jednej serii. Kolejną serię wykonujemy po pełnym odpoczynku.

Szybkość może urzeczywistnić się tylko wtedy, gdy organizm nie jest zmęczony. Szybkość jest więc przeciwstawna do wytrzymałości. Gdy w działaniach szybkościowych wystąpią objawy zmęczenia, zaczyna się szkolenie innej wypadkowej zdolności notorycznych – wytrzymałości szybkościowej [Harre i Hauptmann 1991].

Siła

Zaraz po szybkości przygotowanie zawodnika karate do walki sportowej kumite bazuje na sile. Siła to zdolność do pokonywania oporów (sił) zewnętrznych lub do przeciwstawiania się im. Jednostką miary siły jest wielkość pokonanego oporu mierzona w kilogramach. Siła uwarunkowana jest od siły reakcji na bodziec nerwowy, koordynację śródmięśniową, koordynację międzymięśniową. Wyróżnia się siłę ogólną, specjalną, maksymalną, względną, absolutną, moc i wytrzymałość siłową [Błach 2007].

W karate wykorzystuje się moc oraz siłę maksymalną. Pojęcie moc łączy w sobie siłę i szybkość użyte w ruchu [Kruszewski 2004]. Jest to zadanie ruchowe wykonywane z dużym wysiłkiem mięśniowym i na dużej szybkości. Zwiększanie mocy następuje poprzez zwiększenie siły i szybkości. W tym rodzaju treningu stosuje się 30-60% ciężaru maksymalnego. Ćwiczenia wykonuje się dynamicznie, krótkimi seriami do 10 powtórzeń, zachowując niezbędny czas na odpoczynek pomiędzy ćwiczeniami oraz seriami. Moc zawodnika kumite realizowana jest przez trening:

- polegający na utrzymaniu 80% poziomu maksymalnej wydolności,
- z wykorzystaniem dodatkowych obciążeń (obciążenia na nadgarstki, kostki),
- z wykorzystaniem sprzętu (worki, tarcze),
- oparty na biegach po pochyłym zboczu,
- oparty na wyskokach – z zachowaniem tej samej pozycji, technikach w wyskoku z zachowaniem tej samej pozycji,
- z szybkim napinaniem mięśni,
- siłowy z partnerem.

W treningu siły maksymalnej nie należy koncentrować się ani na szybkości, ani na wytrzymałości (dużej ilości powtórzeń), tylko na samej sile [Błach 2008]. Rozwija ją stosując maksymalne, krótkotrwałe obciążenia (90-100% ciężaru maksymalnego dla danego zawodnika). Wykonuje się 2-3 powtórzenia z pełną koncentracją i maksymalnym wysiłkiem. Przerwy wypoczynkowe muszą być pełne oraz wykonuje się jedynie 3-5 serii danego ćwiczenia w jednostce treningowej [Boykin 2009].

Jednakże dawkując treningi siły maksymalnej i mocy należy pamiętać, że stosowanie dużych obciążeń może spowodować spadek szybkości techniki i zaburzenie właściwej koordynacji. Zaleca się stosować jak najwięcej ćwiczeń zbliżonych do ruchu techniki karate, głównie metodą powtórzeniową.

Wytrzymałość

Kolejną istotną zdolnością motoryczną jest wytrzymałość. Jest to zdolność do wykonywania wysiłku bez spadku jego intensywności. Jednostką miary jest czas pracy. Wytrzymałość jest uwarunkowana od centralnego systemu nerwowego, siły woli zawodnika, odporności układu ruchu na uszkodzenia mechaniczne, wydolności tlenowej i beztlenowej. Wyróżnia się wytrzymałość ogólną, specjalną, siłową, szybkościową, tlenową, beztlenową, długiego, średniego i krótkiego czasu [Prus 2009].

W treningu karate kładzie się nacisk na wytrzymałość ogólną i szybkościową. W rozwijaniu wytrzymałości ogólnej stosuje się:

- małą i dużą zabawę biegową,
- biegi długie,
- biegi krótkie – interwały.

Wytrzymałość szybkościowa polega na wykonywaniu szybkich ruchów na stałym poziomie przez dłuższy czas bez widocznego spadku techniki. Wytrzymałość szybkościową zawodnika kumite należy kształtować przez:

- bieg po kopercie,
- bieg wahadłowy,
- slalom z przewrotami gimnastycznymi,
- skoki na skakance,
- ćwiczenia z obciążeniem,
- walkę z cieniem,
- wieloskoki, skipy (a, b, c),
- tory przeszkód,
- toczenie kolejnych walk (bez przerw między walkami),
- wyskoki ze wznosami kolan do góry,
- ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu,
- trening obwodowy na bazie technik karate.

Wytrzymałość rozwijamy metodami nieprzerywanymi: ciągłą jednostajną, zmienną, oraz przerywanymi: powtórzeniową i interwałową.

Koordynacja ruchowa

Koordynacja ruchowa jest następną ważną zdolnością motoryczną w karate i w pozostałych sportach walki. Jest to zdolność do sterowania ruchami zgodnie zamierzeniem. Ich regulacji – przystosowanie się do zmieniających się warunków. A także jest to zdolność do uczenia się nowych czynności ruchowych przez pojętność ruchową [Naglak 1979]. Wyróżnia się predyspozycje koordynacji takie jak rytmizacja, orientacja przestrzenna, zdolność różnicowania napięć nerwowo-mięśniowych, równowaga, szybkość reakcji [Raczek i Młynarski 1992]. Koordynacja jest warunkiem koniecznym wykonania ruchu, pozwalającym na szybkie i dokładne przyswojenie ruchu oraz jego przystosowanie do danej sytuacji [Lee 1991].

Koordynację ruchową należy rozwijać poprzez ciągłe innowacje ćwiczeń techniki karate. Kładzie się nacisk na stosowanie nowych i różnorodnych ćwiczeń, a także

wykonywanie ćwiczeń w zmiennych warunkach. Zatem koordynację ruchową zawodnika kumite należy rozwijać przez:

- ćwiczenia gimnastyczne,
- gry i zabawy ruchowe,
- sportowe gry zespołowe,
- ćwiczenia na skakance,
- wykonywanie kombinacji technicznych,
- ćwiczenia techniki w pozycjach nietypowych,
- ograniczenia dodatkowych ruchów,
- zmiany szybkości i tempa ruchów,
- utrudnianie ćwiczeń poprzez zadania dodatkowe,
- zamianę partnerów, sprzętu, warunków,
- trening reakcji,
- ćwiczenia poruszania się,
- ćwiczenia poruszania się z wykonywaniem kombinacji,
- ćwiczenia nad rytmem i tempem wykonania akcji,
- ćwiczenia wyczucia czasu akcji.

Gibkość

Gibkość to zdolność do wykonywania ruchów o dużej amplitudzie, która umożliwia stawom ruch, mięśniom skurcze, a więzadłom wydłużanie i skracanie [Lee i Nowicki 2006]. Jest nadrzędną zdolnością motoryczną w karate. Oznacza to, że jest wpisana w każdy typ treningu karate – występuje zawsze w końcówce rozgrzewki, w części głównej – w przerwach wycoczynkowych, na początku części końcowej treningu w formie stretchingu.

Rozwój gibkości prowadzi też do kształtowania innych zdolności motorycznych. Dobrze prowadzone ćwiczenia gibkościowe dają możliwość generowania większej szybkości, mocy i koordynacji ataku [Jeremicz 2007]. Zwiększają zasięg wykonywanych technik. Zmniejszają ryzyko wystąpienia kontuzji. Sprzyjają szybszemu opanowaniu techniki. Jest to możliwe dzięki zastosowaniu prawidłowych ćwiczeń ukierunkowanych na zwiększenie gibkości mięśni i więzadeł [Nakayama 1999]. Ćwiczenia gibkościowe, prowadzące do rozciągnięcia, czy zwiększania elastyczności mięśni, potocznie nazywane są rozciąganiem [Lee 1998]. Mogą być wykonywane tylko wtedy, kiedy mięśnie są bardzo dobrze rozgrzane. W przeciwnym razie trenujący jest narażony na naderwanie więzadeł i przyczepów mięśniowych.

Gibkość karateki rozwija się przez:

- samodzielne aktywne rozciąganie (raz lub dwa razy dziennie),
- pasywne rozciąganie z partnerem,
- wykonywanie pełnych, obszernych ruchów ćwiczonych technik,
- ćwiczenia gimnastyczne,
- ćwiczenia z przyrządami i na przyrządach gimnastycznych.

Zakończenie

Karate to dyscyplina niewymierna pod względem oceny poziomu motoryczności poszczególnych zawodników. Trudno jest wymienić jednoznacznie kryteria oceniania tego parametru, a jego analiza bardzo jest złożona i skomplikowana. W walce karate o poziomie zawodnika świadczy skuteczność wykonywania poszczególnych technik, które z kolei zależą nie tylko od jego poziomu zdolności motorycznych, umiejętności techniczno-taktycznych, przygotowania mentalnego, ale i od przeciwnika, jego stylu walki.

Trening motoryczności musi być nastawiony na wszechstronne przygotowanie zawodnika. Skuteczność techniki sportowej wynika z optymalnego złożenia szybkości, siły, wytrzymałości, gibkości i koordynacji. Mistrzostwo sportowe jest uwarunkowane równomiernym i harmonijnym rozwojem wszystkich zdolności motorycznych. Wszechstronne wytrenowanie i gospodarowanie dobrze ukształtowaną motoryką pozwala na dysponowanie różnorodną techniką oraz zastosowanie różnych rozwiązań taktycznych, w których będzie stosowana jedna lub wiele zdolności motorycznych albo używanie ich zmiennie.

Podstawowym celem analizy w karate jest prowadzenie własnych poszukiwań realizowanych poprzez walkę. Nic nie może zastąpić doświadczenia zdobytego w walce, które stopniowo umożliwi każdemu dokonanie syntezy objawiającej się własnym stylem i rytmem walki. Warto możliwie często rozmawiać z doświadczonymi zawodnikami innych klubów, podglądać i rejestrować walki w celu późniejszej analizy. Opłaca się także poszukiwać kontaktu z innymi sekcjami - poznawać ich pracę, szkołę i najbardziej im odpowiadające style walki, metody pracy treningowej. Tyczy się to również innych dyscyplin sportowych. Wiele ćwiczeń z lekkoatletyki, gimnastyki, zespołowych gier sportowych, tańców należy wplatać w „tradycyjny” trening karate. Te „zapożyczenia” korzystnie wpływają na wszechstronne przygotowanie zawodnika. Ponadto istotne jest wykorzystywanie nowych rozwiązań technologicznych w pracy trenera karate. Przykładem może być technologia rozszerzonej rzeczywistości, czy interaktywny trenażer edukacyjny w sporcie [Cieśliński i in. 2016; Cieśliński i in. 2016].

Bibliografia:

- Ambroży T. (2008) *Struktura treningu Ju-Jitsu*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
- Błach W. (2008) *Judo – szkolenie najmłodszych i trochę starszych*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
- Błach W., Migasiewicz J., Wierzbicka-Damska I. (2007) *Innowacje w przygotowaniu fizycznym zawodników sportów walki*, AWF Wrocław.
- Boykin Ch. (2009) *Muay Thai Kickboxing*, Budo-Sport, Warszawa.
- Cieśliński W. B., Piepiora Z., Piepiora P., Witkowski K. (2016) *The Organizational Cyberspace – E-trainerism. The Model of Advanced ICT and Augmented Reality in Sport Enterprises*, [w:] Batten J., (red.), *Proceedings of the 18th Euroasia Business and Economics Society (EBES) Conference – U. A. E. Sharjah, January 8-10, 2016*, Published by Euroasia Business and Economics Society (EBES), s. 449-463.
- Cieśliński W. B., Sobiecki J., Piepiora P. A., Piepiora Z. N., Witkowski K. (2016) *Application of the Augmented Reality in prototyping the educational simulator in sport – the example of judo*, [w:] Gaol F. L., (red.), *Journal of Physics: Conference Series (Proceedings of the 4th International Conference on Science & Engineering in Mathematics, Chemistry and Physics 2016 – ScieTech 2016, Bali, Indonesia, January 30-31, 2016, Bina Nusantara University)*, IOP science, Vol. 710, No. 1, s. 1-8
- Habersetser R. (1974) *Le guide marabout du karate*, Marabout service, Paris.
- Habersetser R. (1994) *Karate dla czarnych pasów*, CIA-Books-SVARO, Poznań.
- Harre D., Hauptmann L. (1991) *Szybkość i trening szybkości*, RCM-SKFiS, Warszawa.

- Jeremicz B. (2007) *Karate Kyokushin-kan*, Polska Federacja Kyokushin-kann Karate-do, Gdańsk.
- Kalina R. M. (2000) *Teoria sportów walki*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
- Kosendiak J. (2005) *Wykłady z Teorii Sportu dla studentów AWF*, BK, Wrocław.
- Kruszewski A. (2004) *Zapasy – podstawy teorii i praktyki treningu*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
- Lee Ch. (2006) *Zaawansowane wybuchowe kopnięcia*, Budo-Sport, Warszawa.
- Lee K. M. (1998) *Taekwondo kyorugi – trening walki sportowej*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
- Lee K. M., Nowicki D. (1991) *Taekwondo – sport olimpijski i sztuka samoobrony*, Alma-Press, Warszawa.
- Miłkowski J. (1983) *Karate. Wiadomości podstawowe*, Ministerstwo Obrony Narodowej, Warszawa.
- Naglak Z. (1979) *Trening sportowy*, PWN, Warszawa.
- Nakayama M. (1994) *Best karate – tom 3, 4. Kumite 1, 2*, Ippon, Poznań.
- Nakayama M. (1999) *Dynamiczne karate*, Diamond Books, Bydgoszcz.
- Piepiora P. (2008) *Droga pustej ręki – historia karate shotokan*, „Sztuki walki”, nr 3 (8), s. 20-21.
- Piepiora P. (2008) *Tożsamość pustej ręki – rywalizacja sportowa w karate shotokan*, „Sztuki walki”, nr 4 (9), s. 13.
- Piepiora P., Piepiora Z. (2015) *Tactical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, (red.) Badura S., Mokrys M., EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, November 2015, Vol. 4, No. 1, s. 134-136.
- Piepiora P., Witkowski K. (2015) *Technical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, (red.) Badura S., Mokrys M., EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, November 2015, Vol. 4, No. 1, s. 130-133.
- Prus G. (2009) *Trening sportowy*, AWF Katowice.
- Raczek J. (1992) Młynarski W., *Koordynacyjne zdolności motoryczne dzieci i młodzieży*, AWF Katowice.
- Seba A. O., Baena F. T., Mouchet J. N. (2003), *Combate supremo*, Club Karate Musoken, Tarragona.
- Szeligowski P. (2009) *Tradycyjne karate kyokushin – budo i walka sportowa*, Aha!, Łódź.
- Wieczorek K. (2008) *Podstawy kick-boxingu – historia, technika, metodyka treningu*, Towarzystwo Sportowe, Siemiatycze.

Streszczenie

Zasadność i cel: Karate jest sportem walki, który w pełni angażuje wszystkie zdolności motoryczne. Celem tej pracy jest przedstawienie specyfiki przygotowania motorycznego zawodnika karate do walki sportowej kumite.

Materiał i metody: W pracy wykorzystano długoletnie doświadczenie autorów jako trenerów klasy mistrzowskiej oraz dokonano analizy literatury fachowej z zakresu sportów walki. **Wyniki i wnioski:** Przygotowanie motoryczne jest niezbędne do uzyskania optymalnych wyników w karate. Zdolności motoryczne są fundamentem dalszego przygotowania techniczno-taktycznego oraz mentalnego. Należy poszerzać wiedzę z innych pokrewnych dyscyplin sportowych oraz wykorzystywać w treningu nowe rozwiązania technologiczne.

Słowa kluczowe: zdolności motoryczne, trening, karate, zawodnik kumite, sporty walki.

Summary

Background and aim: Karate is a combat sport, which fully involves all motor skills. The aim of this paper is to present the specifics of motor preparation of the karate competitor for the kumite sports fight. **Material and Methods:** The study was based on the authors many years of experience as a trainers master class and an analysis of literature in the field of martial arts. **Results and conclusions:** Preparing the motor is necessary to achieve optimum results in karate. Motor skills are the foundation for further preparation of technical-tactical and mental. It should broaden their knowledge of other related disciplines and to use in training new technological solutions.

Keywords: motor skills, training, karate, player kumite, combat sports.