

Tihomir Vidranski
Hrvoje Sertić
Ivan Segedi

IZBOR I DISTRIBUCIJA METODA, SADRŽAJA I OBUJMA RADA U PRVOJ GODINI TRENAŽNOG PROCESA U KARATEU

1. UVOD

Karate sport je jedan od najmasovnijih borilačkih sportova djece i mladih u RH. Prema istraživanju Vidranski i sur. 2008., gotovo 90% trenera, od ukupno 254 licencirana trenera Hrvatskog karate saveza, u 2008. godini provodi treninge s mlađim dobnim kategorijama. Nedovoljna educiranost se očituje u podatku da se 64% trenera izjasnilo da nema stručnu kvalifikaciju za rad u sportu. U takvoj situaciji je prijeko potrebno postojanje potvrđenih programa karate treninga s jasno definiranim ciljevima i zadaćama te informacijama o sredstvima, opterećenjima i metodama trenažnog rada, oporavka i natjecanja. Iako je s aspekta pravilno vođenog trenažnog procesa, kojeg provodi educirani stručnjak s mlađim dobnim skupinama nedovoljna, može biti privremena zamjena do poboljšanja razine edukacije u trenerskom kadru. Definiranje razvojnih faza treninga u karateu te stupnjevitost izobrazbe tehničkih elemenata prikazanih u ovom radu, predstavljat će skupove podataka koji stvaraju polazne pretpostavke kako bi navedeno kratkoročno planiranje i programiranje imalo šanse za uspjeh. Ovaj rad ima za cilj dati pregled navedenih sastavnica kako bi se približio razini operacionalizacije metoda trenažnog rada u karate treningu.

2. RAZVOJNE FAZE TRENINGA U KARATEU

Za svaku razvojnu fazu postoji i odgovarajuća faza treninga (modificirano prema Bompi 2001.):

- ✓ **inicijacija** (predpubertet) – **ml. učenici/ml. učenice, učenici/učenice**, (7 - 11 g) VIŠESTRANI RAZVOJ
- ✓ **oblikovanje sportaša** (pubertet) – **ml. kadeti/ml. kadetkinje**, (12 - 13 g) VIŠESTRANI RAZVOJ **kadeti/kadetkinje**, (14 - 15 g) POČETAK SPECIJALIZIRANOG RAZVOJA
- ✓ **specijalizacija** (postpubertet) – **juniori/juniorke**, (16 - 17) SPECIJALIZIRANI RAZVOJ
- ✓ **vrhunška izvedba** (zrelost) – **seniori/seniorke**, (18 +) SPECIJALIZIRANI RAZVOJ

3. STUPNJEVITOST IZOBRAZBE TEHNIČKI ELEMENATA U PRVOJ GODINI TRENINGA KARATEA (MODIFICIRANO PREMA SERTIĆ, 2004.)

1. **Stavovi (dachi):** B .T. Heisoku dachi, Musubi dachi, Heiko dachi, Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi, Kiba dachi, Fudo dachi (+ K. T*) (8)
2. **Kretanja (tai no ido):** koračno, dokoračno, naprijed, natrag, u stranu, kombinirano (+ K. T.) (6)
3. **Udarci rukom (tsuki):** Oi tsuki, Gyaku tsuki (+ K .T.), Kizami tsuki (+ K. T.), Shuto Yoko empi, Tetsui, Nukite (8) i nogom (geri): Mae geri, Yoko geri keage, Mawashi geri (3)
4. **Obrane od udaraca-blokade (ude, barai):** Age uke, Soto uke, Uchi uke, Gedan barai, Shuto uke, Morote uke (6)
5. **Bacanja (nage waza):** izbijanjem jedne noge (1)
6. **Padovi (ukemi waza):** u stranu (1)
7. **Kate:** Heian shodan, Heian nidan (2)
(+ K. T *kumite tehnika-varijacija bazične karate tehnike prilagođena specifičnim uvjetima sportske borbe, KUMITE – borbena tehnika odnosno kako se tehnički element izvodi u borbi)

4. PARAMETRI GLOBALNOG TRENAŽNOG PROGRAMA KARATEA U PRVOJ GODINI

TJEDNI FOND SATI: $2 \times 1 = 2$ sata

FOND SATI NA GODINU: 35 tjedana x 2 sata = 70 sati

UKUPAN BROJ TRENAŽNIH CJELINA: 11

UKUPAN BROJ TRENAŽNIH TEMA: 49

FREKVENCIJA TRENAŽNIH TEMA: 360

UKUPAN BROJ FREKVENCIJA: 360

Tablica 1. Sumarni pokazatelji opterećenja unutar programa

	Usmjerenost i parametri trenažnog rada	Okvirna dobna skupina 7 - 10.g.
1.	Trenažnih dana	70
2.	Dana odmora	222
3.	Pojedinačnih treninga	70
4.	Trenažnih sati	70
5.	Broj natjecanja	2

(nastavak **Tablice 1**)

6.	Višestrana i bazična priprema	25
7.	Specifična i situacijska priprema	36
8.	Tehnička i taktička priprema	32
9.	Dijagnostika	2X

Tablica 2. Pregled trenažnih cjelina i tema

Red. br.	1. TRENAŽNA CJELINA: Hodanje i trčanje	Frekvencija
1.	Niski skip	9
2.	Visoki skip	9
3.	Trčanje sa visokim podizanjem pete	6
4.	“Indijanski poskoci”	3
5.	Brzo trčanje do 30 m	9
6.	Oblici četveronožnog hodanja	9
	2. TRENAŽNA CJELINA: Skakanje	
7.	Skakanje preko niskih prepreka do 30 cm visine	6
8.	Preskoci preko kratke vijače	9
9.	Skok u dalj iz mjesta	6
10.	Nagazni skok na povišenje do 40 cm i saskok	6
	3. TRENAŽNA CJELINA: Bacanje i hvatanje	
11.	Bacanje lopte u vis na različite načine i hvatanje	9
12.	Bacanje lopte o tlo na različite načine i hvatanje	9
13.	Bacanje loptice u dalj lijevom i desnom rukom ciljanjem	9
	4. TRENAŽNA CJELINA: Penjanje, puzanje i provlačenje	
14.	Penjanje na švedske ljestve i silaženje	9
15.	Puzanje na prsima i leđima na različite načine (sa ili bez nošenja lakših predmeta)	6
16.	Penjanje na konop rukama i nogama	6
17.	Gibanje pomoću ruku po horizontalno postavljenom konopu	6
18.	Igre s konopom	9
	5. TRENAŽNA CJELINA: Dizanje i nošenje	
19.	Dizanje i nošenje medicinke na različite načine	7
20.	Dizanje predmeta do 3 kg. na određenu visinu	4

	6. TRENAŽNA CJELINA: Kotrljanje i kolutanje (gimnastički elementi)	
21.	Bočno kotrljanje po vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno	9
22.	Kolut naprijed	9
23.	Kolut nazad	9
24.	Stoj na rukama	6
25.	Premet strance	6
	7. TRENAŽNA CJELINA: Stavovi (Dachi)	
26.	Heisoku dachi (stav spojni)	3
27.	Musubi dachi (stav spetni)	3
28.	Heiko dachi (stav raskoračni)	3
29.	Zenkutsu dachi (stav prednji iskoračni)	12
30.	Kokutsu dachi (stav stražnji)	9
31.	Kiba dachi (centralni stav)	9
	8. TRENAŽNA CJELINA: Udarci rukom	
32.	Oi tsuki (prednji istoimeni udarac)	9
33.	Gyaku tsuki (stražnji raznoimeni udarac)	12
34.	Kizami tsuki (prednji direktni udarac-borbena tehnika)	6
35.	Shuto (udarac vanjskim bridom otvorene šake)	6
36.	Yoko empi (udarac laktom u stranu)	6
37.	Tetsui (polukružni udarac donjim dijelom šake)	6
38.	Nukite(udarac prednjim otvorenim dijelom šake)	6
	9. TRENAŽNA CJELINA: Blokade (Uke)	
39.	Age uke (gornji blok)	12
40.	Soto uke (vanjski, srednji blok)	9
41.	Uchi uke (unutarnji, srednji blok)	3
42.	Gedan barai (donji blok)	12
43.	Shuto uke (blok vanjskim bridom otvorene šake)	6
44.	Morote uke (unutarnji, srednji pojačani blok)	6
	10. TRENAŽNA CJELINA: Udarci nogom (Geri)	
45.	Mae geri (prednji direktni udarac nogom)	6
46.	Yoko geri keage (bočni udarac bridom stopala)	6
47.	Mawashi geri (stražnji polukružni udarac)	6
	11. TRENAŽNA CJELINA: Kate	
48.	Heian shodan	11
49.	Heian nidan	8

5. IZBOR I DISTRIBUCIJA METODA TRENAŽNOG RADA

Prigodom provedbe trenažnog procesa akceptirajući uzrasnu dob sportaša najčešće se upotrebljava sintetička metoda usvajanja motoričkog zadatka, a prema potrebi i analitička te kombinirana metoda. Nakon najave, opisa, demonstracije i prema potrebi objašnjenja pojedinog tehničkog elementa pristupa se sintetičkoj metodi. Ukoliko je tijekom uvježbavanja pojedinog tehničkog elementa uočena pogreška, pristupa se uklanjanju pogrešaka u strukturi motoričkog gibanja analitičkom i kombiniranom metodom. Najdominantnija metoda vježbanja u treningu djece karataša je ponavljajuća, odnosno iterativna. Diskontinuiranu metodu vježbanja potrebno je najčešće koristiti tijekom provedbe ovakvog trenažnog programa. U kasnijoj fazi treninga dominira situacijska metoda vježbanja u skladu sa zakonitostima planiranja i programiranja. Proces treninga potrebno je ustrojiti primjenom frontalnog, individualnog i skupnog metodičkog organizacijskog oblika rada kao i situacijsko vježbanje, odnosno sparing. U uvodnim i završnim dijelovima treninga, proces treninga je pretežno ustrojen u frontalnim organizacijskim oblicima rada, dok se u glavnim dijelovima trenažnog procesa upotrebljava uglavnom primjena individualnog i skupnog metodičkog organizacijskog oblika rada kao i situacijsko vježbanje, odnosno kumite sparing i kate. Prigodom ispravljanja pogrešaka u fazama učenja pojedinih tehničkih elemenata primjenjuje se individualni pristup dok je prigodom faze učenja pojedinih tehničkih i taktičkih elemenata potrebno najčešće koristiti skupni metodičko-organizacijski oblik rada. Situacijsko vježbanje odnosno sparing i uvježbavanje kata potrebno je koristiti sukladno ukupno zadanim sumarnim parametrima koji proistječu iz plana i programa (ukupno kate i borbe n... ponavljanja, Tablica 2.).

6. IZBOR I DISTRIBUCIJA OBUJMA RADA

Izbor i distribucija obujma rada prigodom takvih trenažnih procesa provodi se prema kineziološkim zakonitostima planiranja i programiranja aktivnosti primjerenih dobi od 7 do 10 godina. Obujam opterećenja progresivno se povećava prigodom svake nove trenažne jedinice koja je konstruirana na način da se nakon ponovljenih informacija iz prethodne trenažne jedinice usvajaju ona motorička znanja koja su slijed stečenih motoričkih informacija. Tako se udio energetske opterećenja progresivno zbraja kako raste razina usvojenosti motoričkih znanja. Dakle, opterećenje raste kontinuirano, a progresivna diskontinuiranost se postiže umetanjem trenažnih jedinica s izraženijom informacijskom komponentom.

Odmor je proporcionalan aktivnosti na treningu, odnosno prigodom određivanja odmora rukovodi se subjektivnim osjećajem pojedinca. Nakon izvjesnog opterećenja slijedi aktivan odmor sve dok se frekvencija srca ne spusti na 120 otkucaja u minuti, odnosno ispod 110 otkucaja u minuti, i tek tada se nastavlja s aktivnošću željenog

intenziteta. Ukoliko je cilj treninga razvoj funkcionalnih sposobnosti anaerobnog tipa, nakon svakog podražaja visokog intenziteta slijedi kontrola otkucaja srca izmjerena u 10 sekundi koji se množe sa šest kako bi dobili broj otkucaja u minuti. Kada se otkucaji srca spuste u željenu zonu nastavlja se s treningom.

Tijekom treninga kojeg karakteriziraju snaga i brzina (prilagođenim za tu dobnu skupinu) između intervala rada primjenjuje se duži, odnosno potpuni odmor. Potpuni odmor traje oko 2 minute, odnosno sve dok se i posljednjem karatašu otkucaji kreću između 60 do 70 otkucaja u minuti. Naime, odmor je uglavnom aktivnog tipa tako da se za vrijeme odmora primjenjuje stretching i relaksacija te odmaraju mišićne grupacije koje su bili najangažiranije prigodom prethodnog rada.

7. ZAKLJUČAK

Ovaj rad je ukazao na široke zahtjeve stručnih znanja prigodom primjene trenažnih programa koji sa svojim sadržajima, izborom te distribucijom trenažnih opterećenja dva puta tjedno trebaju dovesti do željenog stanja antropološkog statusa djece karataša. Informacije dobivene izradom ovog programa imat će također orijentacijsku, odnosno praktičnu primjenu u izradbi daljnjih programiranja trenažnih procesa djece karataša. S obzirom na realnu potrebu za postojanjem takvih programa, predloženi program predstavlja smjernicu pri izradi takvih i sličnih orijentacijskih programa pri županijskim organizacijama Hrvatskog karate saveza.

8. LITERATURA

1. Bompa, T (2001.): Periodizacija: Teorija i metodologija treninga, Udruga hrvatskih košarkaških trenera., Augustini, Zagreb.
2. Sertić, H., (2004.): Osnove borilačkih sportova, Kineziološki fakultet, Zagreb.
3. Sertić, H., Segedi, I., Barić, B. (2007.). Prijedlog programa dodatne nastave borilačkih sportova u okviru tzk na visokim učilištima, srednjim i osnovnim školama. 16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: 497-501.
4. Vidranski, T., Sertić, H., Segedi, I. (2007.): The influence of nine month karate training on changes of motor abilities in nine and ten-year old children karatekas, Croatian sports medicine journal, vol. 22./2007., Zagreb: 25-32.
5. Vidranski, T., Vučetić, V., Cvenić, J. (2006.): Kontrola kvalitete trenažnog rada djece karataša, 15. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj: 255-259.
6. Vidranski, T., Cvenić, J., Vračan. D. (2008.): Stanje i perspektiva razvoja trenerskog kadra u hrvatskom karate sportu., 17. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2008.