

Hrvoje Sertić
Tihomir Vidranski
Ivan Segedi

INDIVIDUALIZACIJA RADA U KARATE DISCIPLINI KATE

1. UVOD

Karate se u osnovnoj strukturalnoj podjeli prema pravilima sporta dijeli na natjecateljsku disciplinu *kate* i natjecateljsku disciplinu *kumite* (borbe), pojedinačno i ekipno, prema uzrasnim i težinskim kategorijama (samo *kumite*). Prema strukturalnoj složenosti karate sport pripada skupini polistrukturalnih acikličkih sportova u dijelu koji se odnosi na *kumite* (Sertić, H. 2004.), odnosno pripada skupini konvencionalno-estetskih sportskih aktivnosti u dijelu koji se odnosi na *kate*.

Ukoliko kvantitativno sagledamo strukturu gibanja u karateu, može se reći da ga u ukupnosti odlikuje vrlo veliki broj gibanja i bogatstvo tehnike, posebice u *katama*.

Kate su natjecateljska disciplina sportskog karatea koje određuje skup točno određenih tehnički elemenata (udaraca, stavova, kretanja i blokova). Strukturne jedinice koje sačinjavaju *katu* izvode se prema pravilima na unaprijed propisan način, prema određenom redu, ritmu i rasporedu. Natjecateljska disciplina *kate* se odvija u četiri strukturalno različita natjecateljska stila koji ukupno broji 8 SHITEI (obveznih) *kata* i 85 TOKUI (odobrenih) *kata* (prema W.K.F spisku odobrenih *kata*).

Goyu-ryu stil broji 11 TOKUI (odobrenih) *kata*, *wado-ryu* stil 10 *kata*, *shotokan* stil 21 *katu*, dok *shito-ryu* stil broji čak 43 odobrene, natjecateljske *kate* (Tablica 1.). Posljednji *shito-ryu* stil je pored *shotokan* stila i najučestalije izvođen stil karatea na europskim i svjetskim natjecanjima. *Shito-ryu* stil se odlikuje tehnikama brzih, skraćenih amplituda, visokog težišta tijela u stavovima, te mekim i kraćim kimeom. *Shotokan* stil odlikuju tehnike produženih mišićnih kontrakcija, velike amplitude pokreta te niži centar težišta tijela u karate stavovima. Ukoliko sagledamo da svaka od *kata* sadrži minimalno 10 strukturalno različitih elemenata tehnike, dobit ćemo sumarni podatak od minimalno 930 različitih strukturalnih gibanja u natjecateljskom dijelu *kate* (Vidranski, T. 2010.) .

Ovakvi sumarni pokazatelji strukture gibanja natjecateljske discipline *kate* podrazumijevaju individualizaciju rada kao osnovnu pretpostavku za uspješno modeliranje tehničkih treninga u vrhunskom natjecateljskom karate treningu *kata* što će se ovim radom i prikazati.

2. INDIVIDUALIZACIJA RADA U KARATE KATAMA

Tablica 1. W.K.F popis odobrenih (TOKUI) kata i obveznih (SHITEI) kata

Lista odobrenih (TOKUI)kata i Obaveznih (SHITEI)kata				
Obavezne (SHITEI)kate	GOJU-RYU	WADO-RYU	SHOTOKAN KATE	
Goju-ryu:	1.Sanchin	1.Kushanku	1.Bassai-Dai	12.Jion
1.Seipai, 2.Saifa	2.Saifa	2.Naihanchi	2.Bassai-Sho	13.Sochin
Shotokan:	3.Seiyunchin	3.Seishan	3.Kanku-Dai	14.Nijushiho Sho
1.Jion, 2.Kanku Dai	4.Shisochin	4.Chinto	4.Kanku-Sho	15.Goju Shiho-Dai
Shito-ryu:	5.Sanseru	5.Passai	5.Tekki -Shodan	16.Goju Shiho-Sho
1.Bassai Dai, 2.Seienchin	6.Seisan	6.Niseishi	6.Tekki -Nidan	17.Chinte
Wado-ryu:	7.Seipai	7.Rohai	7.Tekki -Sandan	18.Unsu
1.Seishan, 2.Chinto	8.Kururunfa	8.Wanshu	8.Hangetsu	19.Meikyo
	9.Suparimpei	9.Jion	9.Jitte	20.Wankan
	10.Tensho	10.Jitte	10.Enpi	21.Jiin
	11.Suparimpei		11.Gankaku	
SHITO-RYU				
1.Jitte	9.Tomari Bassai	18.Niseishi	27.Nipaipo	36.Hakucho
2.Jion	10.Matsumura Bassai	19.Gojushiho	28.Sanchin	37.Pachu
3.Jiin	11.Kosokun Dai	20.Unshu	29.Tensho	38.Heiku
4.Matsukaze	12.Kosokun Sho	21.Seisan	30.Seipai	39.Paiku
5.Wanshu	13.Kosokun Shiho	22.Naifanchin Shodan	31.Sanseiru	40.Annan
6.Rohai	14.Chinto	23.Naifanchin Nidan	32.Saifa	41.Annanko
7.Bassai Dai	15.Chinte	24.Naifanchin Sandan	33.Shisochin	42.Papuren
8.Bassai Sho	16.Seienchin	25.Aoyagi (Seiryu)	34.Kururunfa	43.Chatanyara
9.Tomari Bassai	17.Sochin	26.Jyuroku	35.Suparimpei	Kushanku

Analiziramo li tehnike unutar *kata* doći ćemo do podataka da unutar strukturnih jedinica pojedine tehničke cjeline (*kate*) postoji čitav niz razlika u strukturnim varijacijama pojedine tehnike. Ovakva razlika u strukturnim varijacijama pojedinih tehnika uzrokovana je različitim individualnim antropološkim statusom kataša kojeg u najvećoj mjeri određuju antropometrijske karakteristike i motoričke sposobnosti. Najznačajnije antropometrijske karakteristike su longitudinalnost skeleta dok specifične motoričke sposobnosti značajno određuje najviša razina očitovanja svih pojava oblika kroz optimalno izvedenu karate tehniku. Navedene karakteristike pojedinog kataša očituju se kao individualni način biomehaničke izvedbe tehničkih elemenata. Iz tog razloga individualizacija trenaznog procesa predstavlja osnovni preduvjet za uspješno modeliranje tehničkih i kondicijskih treninga u natjecateljskoj disciplini kate.

Prema pravilima (Svjetske karate federacije) natjecateljska disciplina kata mora biti:

- izvedena u cijelosti
- s pravilnim tehničkim elementima
- u zadanom ritmu
- s brzim i snažnim udarcima i blokovima
- kvalitetnim stavovima i kretanjima kroz njih
- adekvatnim disanjem koje mora biti u skladu sa snagom prezentiranih tehnika (*kime*)
- korektnim smjerom izvođenja napada i obrane (*embusen*)
- zvučnim efektom na kraju najjačih tehnika u kati (*kiai*)

Pravila pojedinog sporta neposredno utječu na definiranje ciljeva u modeliranju tehničko - taktičkih treninga u sportu pa tako i u karateu. U odnosu na gore navedena pravila karatea može se uočiti osnovni cilj strukturno pravilne automatizacije karate tehnike. Ovakve zahtjeve u elitnom karate sportu moguće je ostvariti jedino individualizacijom trenažnog procesa (Tablica 1.) u kojem značajno mjesto zauzimaju definiranje individualiziranih sadržaja i specifičnih metode rada u karate katama.

3. METODE RADA U NATJECATELJSKOJ DISCIPLINI KATE

Specifične metode rada u karate katama definirane su ponajviše sa ciljem ispravljanja pogrešaka unutar strukturnih jedinica, faza i podfaza natjecateljske discipline kate. Ovakav pristup zahtjeva specifičan metodski postupak koji se bazira na individualnoj i ekipnoj:

- identifikaciji tehničkih pogrešaka
- registraciji i kolekciji tehničkih pogrešaka
- valorizaciji tehničkih pogrešaka unutar dugoročne i srednjoročne periodizacije
- modeliranju tehničkih treninga i metoda rada

Na osnovi toga specifične metode rada u karate katama možemo podijeliti na:

1. *Parcijalnu metodu rada* - je specifična metoda rada u karateu koja podrazumijeva dijeljenje strukturne cjeline kate na nekoliko (3 - 4) podjednakih cjelina. Ova metoda rada jedna je od najčešće korištenih metoda u pripremnom i češće natjecateljskom periodu. Koristi se sa ciljem korekcije, stabilizacije i automatizacije karate tehnike. Jedna je od najčešće upotrebljivanih metoda rada kod stabilizacije i automatizacije ritma izvođenja tehničkih elemenata u kati.

Vrlo često ju natjecatelji koriste u pripremnom dijelu glavnog dijela treninga ili natjecanja kao neposrednu pripremu za situacijsku ili natjecateljsku izvedbu.

2. *Progresivnu metodu rada* - specifična metoda rada u karateu koja podrazumijeva dijeljenje strukturne cjeline kate na sukcesivne dijelove na principu progresivnog ponavljanja od prvog do zadnjeg elementa (1, 1 - 2, 1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3 - 4, 1 - n...).

Najčešće se koristi na način da katu dijelimo na više parcijala (4 i više). Ova metoda se najčešće koristi u pripremnom periodu periodizacije. Zbog velikog broja sukcesivnih ponavljanja tehničkih elementa na jednom treningu koristi se sa ciljem stabilizacije tehničkih elemenata u kati nakon *parcijalnog jediničnog rada*. Nedostaci ove metode rada su nejednaka zastupljenost ponavljanja tehničkih elemenata u ukupnoj frekvenciji parcijale ili kate. Naime, početni tehnički elementi imaju veću frekvenciju od završnih tehničkih elemenata.

3. *Prijelaznu metodu rada* - specifična metoda rada u karateu koja podrazumijeva dijeljenje strukturne cjeline kate na sukcesivne, kontinuirane, prijelazne dijelove kate od prvog do zadnjeg elementa (1 - 2, 2 - 3, 3 - 4, 4 - n...).

Najčešće se koristi u kontinuiranoj izvedbi kate u cijelosti. Jedna je od najčešće korištenih metoda rada u pripremnom periodu periodizacije. Zbog velikog broja sukcesivnih ponavljanja tehničkih elementa na jednom treningu koristi se sa ciljem stabilizacije tehničkih elemenata kretanja (*tai no ido*) u kati, nakon *parcijalnog jediničnog rada*. Prednosti ove metode rada su jednaka zastupljenost ponavljanja tehničkih elemenata u ukupnoj frekvenciji parcijale ili kate. Zbog segmentalnog dijeljenja tehničkih elemenata kretanja (*tai no ido*) u kati, najpogodnija je za stabilizaciju i automatizaciju biomehanički preciznih struktura kretanja u maksimalnom - situacijskom režimu rada. Iz tog razloga najčešće se koristi u ispravljanju debalansa ili neravnotežnih statičkih položaja tijela (*karate stava*) uzrokovanih dinamičkim podražajem tipa kretanja (*tai no ido*).

4. *Parcijalna jedinična metoda rada* - je specifična metoda rada u karateu koja podrazumijeva dijeljenje strukturne cjeline kate na segmentalne dijelove koji se sastoje od dvije do najviše četiri strukturne jedinice kate. Ovakav pristup često se koristi prilikom primjene analitičke metode ispravljanja pogreške prilikom koje se tehnički element dijeli na više faza i podfaza s metodičkim vježbama koje se koriste za ispravljanje pogrešaka. Ova metoda rada gotovo isključivo se koristi u pripremnom periodu periodizacije treninga i to najčešće kod ispravljanja pogreške nožnih tehnika. Ukoliko je ova strukturna cjelina proširena i obuhvaća jednu zatvorenu cjelinu dinamičkog ili nedinamičkog ritma kate takvu cjelinu nazivamo *light motiv kate*.

5. *Cjelovitu - situacijsku metodu rada* - je specifična metoda rada u karateu koja podrazumijeva cjelovito izvođenje strukturne cjeline kate. Najčešće se koristi u natjecateljskom periodu periodizacije treninga. Ova metoda rada najčešće se koristi sa ciljem stabilizacije i automatizacije svih tehničkih elemenata kate, ritma i razvoja specifične izdržljivosti. Posebno je bitno koristiti ovu metodu rada u periodizaciji treninga kada više nema vremena za tehnički korekciju, kako ne bi došlo do automatizacije pogreške. Jedna je od najzastupljenijih metoda rada kod needuciranih trenera.

Sve navedene metode rada mogu se izvoditi u *analitičkoj* i *sintetičkoj strukturi izvođenja amplitude pokreta* s niskim i visokim intenzitetom. Visina intenziteta najčešće se dozira kroz subjektivnu procjenu kataša prilikom koje se pokret izvodi s određenom brzinom i završnom kontrakcijom - *kime*. Kvalitetu ove specifične sposobnosti kataša najviše određuju biomehanički pravilna tehnika izvedena maksimalnom amplitudom, te brzina pokreta i inter i intra muskularana kordinacija koja se očituje kroz sposobnost produženog vremena nekontraktilne faze pokreta. Ove sposobnosti rezultiraju maksimalnim očitovanjem sile kroz specifičnu karate tehniku što u osnovi predstavlja svrhu karate tehnike.

4. ZAKLJUČAK

Izvođenje karate kate predstavlja demonstraciju široke strukture biomehanički kompleksnih tehnika i demonstraciju visokog stupnja kondicijske pripremljenosti jednog ili tri sportaša. Ovakvi zahtjevi sami po sebi podrazumijevaju individualizaciju rada i predstavljaju osnovni preduvjet za uspješno provođenje trenažnih procesa sa vrhunskim katašima. Stupanj uspješnosti provođenja ovakvog trenažnog procesa direktno će utjecati na situacijsku uspješnost, odnosno efikasnost natjecateljske izvedbe koju procjenjuje ekspertni sustav odnosno karate suci. Stoga, gore navedeni sadržaji rada i specifične metode rada predstavljaju korak dalje u upotpunjavanju nedostatne metodike rada s karate katašima koja trenutno egzistira u domaćoj stručnoj literaturi u području karate sporta.

5. LITERATURA

1. Babin, J. (1985.): Utjecaj nekih motoričkih sposobnosti na tehniku karatea. *Kineziologija*, 17 (1): 51 – 57.
2. Sertić, H., (2004.): *Osnove borilačkih sportova*, Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. 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.

4. Vidranski, T.; Sertić, H.; Segedi, I. (2007.): Analiza povezanosti nekih parametara bazičnih i situacijskih motoričkih sposobnosti djece karataša. U Jukić, I.; Milanović, D.; Šimek, S. (ur). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 23 – 24. Veljače 2007., str. 300 – 303. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez.
5. Vidranski, T.; Sertić, H.; Segedi, I. (2009.): Izbor i distribucija metoda, sadržaja i volumena rada u prvoj godini trenajnog procesa u karateu, 18. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2009.
6. Vidranski, T. (2010.): Strukturna analiza pokazatelja situacijske efikasnosti u karate borbama (Neobjavljena doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.