

Západoslovenský zväz karate, vzdelávacie zariadenie

Metodický materiál pre školenie trénerov a rozhodcov karate

V Nových Zámkoch, 7.12.2004

A. Charakteristika a delenie štýlov združených vo WKF:

Šito ryu

Zakladateľ je Kenwa Mabuni, ktorý sa narodil v meste Šuri na ostrove Okinawa (1889-1952). V roku 1903 sa stal žiakom Anko Itosu (1830-1916), ktorý v tom čase žil v Šuri. V roku 1908, vo svojich 20 rokoch začal svoje učenie Naha te u Kanria Higaonnu (1853-1915). Študoval klasické umenia ostrova Ryukyu Kobujutsu. Učil sa majstra Aragakiho Seišo umeniu BO a majstra Tawadu umeniu SAI. Vytvoril metódu karate na základoch Šuri a Naha sledujúc učenie majstrov Itosu a Higaonnu. V inštrukciách oboch spomenutých majstrov zhrnul cvičenia tradičného učenia a učenie okinawských rúk formovaných majstrom Aragakim. Názov školy vytvoril z mien svojich majstrov čím im prejavil svoju úctu za ich učenie. Šito ryu sa skladá z ideogramu „ŠI“ = „ITO“ odvodeného od Itosu a „TO“ z ideogramu = „HIGA“ odvodeného od Higaona.

Technická charakteristika

- Kata pochádzajú zo Šuri, Naha, Tomari te a kata vytvorené Kenwom Mabunim.
- Šuri te dáva typický sklon k rýchlosti a priamočiaremu vykonanie techník. Koncentrovaná sila pochádza z Naha te.
- Techniky sú vykonávané po kratšej dráhe ako v iných štýloch, čo im umožňuje väčšiu rýchlosť, pohyb bokov je intenzívnejší a je kratší.
- V obrane sa používajú techniky otvorených rúk po krátkej dráhe, pri útoku sa používajú techniky pästí ktoré sú vykonávané vo veľkej rýchlosti.
- Útok je vo všeobecnosti priamočiary, pri obrane sa ustupuje pod uhlom 45° smerom von.
- Charakteristické postoje sú: Sančin, Moto, Zenkucu, Neko aši a Kokucu dači.
- Postoje pri ich použití nie sú príliš vysoké ani krátke, majú mať veľmi malé odchýlky pri ich cvičení a v reálnom boji. Pri útoku sa používajú kratšie a pri obrane dlhšie postoje.
- Rôzne postoje sú používané v rôznych smeroch, koordinujúc telo a boky súčasne s technikou.
- V nácviku je častá práca v pároch pri aplikácii kumite, kontrola svojho súpera počas všetkých technických procesov ktorá obsahuje:
 - Gyaku waza - kontrola súpera
 - Nage waza - technika podrážania a hodov
 - Šime waza - technika škrtenia
 - Kansecu waza - technika pák
 - Katama waza - technika znehybnenia

Šotokan ryu

Zakladateľ je Gičin Funakoši (1869-1958), študoval u majstrov Azato Anko a Itosu Anko, obaja boli žiakmi Sokon Matsumuru ktorý učil na Okinawe Šuri Te. Dnešný Šotokan ryu sa učí v inej podobe ako ho vyučoval majster Funakoši, vplyv na tom má Funakošiho syn Yošitaka (Gigo), ktorý skoncipoval jeho zásadné princípy. Zásadná zmena v Šotokane vznikol príčiním Yošitaku bola vo filozofii samotnej podstaty karate. Karate ktoré učil Funakoši Gičin bolo založené na filozofii neútočenia, Yošitakové karate bolo založené na filozofii rozvoja útočných techník, ktoré nie sú základnou podstatou ani ostatných štýlov karate.

Technická charakteristika

- Kata pochádza zo Šuri, technické základy však spočívajú na iných princípoch.
- Techniky sú silné, vykonávané po dlhej dráhe s výraznou prácou bokov. Používa sa postoj /Hanmi/ s bokmi otočenými do 45° uhla, ktorý sa používa v konečnej fáze vykonania blokov a začiatku útoku /napr. gyaku cuki)
- Postoje sú nízke pevné so zavretými bokmi a rovným chrbtom. Nohy stoja na dvoch paralelne prebiehajúcich líniách. Najviac používanými postojmi sú Zenkucu, Kiba a Kokucu dači.
- Pri premiestňovaní sa využíva maximálna dynamika pohybu, pričom útočné techniky v zásade dopadajú na cieľ pred dopadom vpred premiestňujúcej sa nohy.
- Pri obrane sa používajú tvrdé bloky ktoré sú vedené po veľkej dráhe so záverečnou rotáciou ruky.
- Pri útokoch nôh sa používa veľká škála kopov využívajúc prácu bokov, v prevažnej miere vedených na džodan.

Wado ryu

Zakladateľom je Hinori Otsuka (1892-1982), ktorý sa vo svojich 6 rokoch začal pod vedením svojho otca venovať umeniu Jujutsu. V 13 rokoch študoval u majstra Nakayamu štýl Jujutsu /Yošin ryu/ vo svojich 29 rokoch bol ustanoveným za nasledovníka majstra Nakayamu, súčasne počas štúdií na vysokej škole študoval Kempo. V roku 1922 sa stretol s Funakošim Gičinom a stal sa jeho žiakom. V roku 1928 začal rozvíjať svoje vlastné predstavy o karate a so súhlasom majstra Funakošiho Gičina založil v roku 1934 oficiálne Wado ryu.

Technická charakteristika

- Postoje sú vyššie a podobajú sa postojom ktoré učil Funakoši. Najviac používanými postojmi sú Zenkucu, Seišan, Tateseišan, Šiko, Kokucu dači. Údery sú vykonávané vo vyšších postojoch a bloky v nižších postojoch.
- Bloky sú prevažne tvrdé vykonávané švihovo s charakteristickou prácou bokov.
- Údery sú rýchle, švihové bez výraznej práce bokov
- Kopy sú rýchle, švihové vedené na Čudan alebo Džodan pričom sú vykonávané po dráhe rovnajúcej sa kopu mae geri.
- Pohyb pri vykonaní techník má byť čo najhospodárnejší, tak aby sa ušetrila energia a aby sa vynaložená energia využila čo najefektívnejšie. Mnoho pohybov nájdeme v systémoch iných bojových umenia ako Aikido, Kendo, Jujutsu.
- Wado ryu spočíva na troch princípoch techník(San-i-itai)
 - Ten-i -zmena postavenia
 - Ten-tai -prenesenie váhy tela
 - Ten-gi -použitie techník

Zvláštny dôraz kladie na vyhnutie sa. Z tohto sa odvíjajú základné tri pravidlá:

Nagosu -dýchanie ako voda (plynulé dýchať)

Inasu - nechať kĺzať okolo

Noru - ovinúť

Vyhnutie sa (Yokoru koto) je vždy sprevádzané precíznymi technikami Atemi (úder) ktoré sú vedené na vitálne body (Kyušo) pričom technika končí technikou hodu.

Kata vo Wado ryhu je totožné s katami ktoré pochádzajú zo štýlu Šuri te vyučované majstrom Funakošim.

Godžu ryu

Zakladateľ je Čodžun Mijagi (1988-1953), ako 11 ročný začal študovať u majstra Šuiči Aragakiho. Vo svojich 14 rokoch začal študovať u majstra Kanria Higaonnu, u ktorého cvičil 15 rokov až do jeho smrti v roku 1916. V roku 1916 odcestoval do Číny (Fučou) a študoval štýl Kung Fu Pakua- čang. Po svojom druhom návrate z Číny konštituoval základy vlastného štýlu ktorému v roku 1929 dal názov Godžu ryu – názov pochádza z knihy „ Siedmich eposov čínskych pásti“ (Bubiši), v ktorej sa píše :..... všetko vo vesmíre sa deje tvrdo a mätko...., Štýl Godžu ryu má 12 kata, pričom všetky majú čínsky pôvod. Sančin, Seisan, Suparinpei sa naučil majster Higaonna od Juhačira Kena zo štýlu 18-tich Budhov. Saifa, Sanseru, Šisočin, Kururunfa pochádza zo štýlu bieleho žeriava a kata Seienčin má pôvod v Hsing I, ktorého základom sú tigrie kata. Štúdiom kata Tao Rokiššu z Tang lang štýlu južných škôl vyvinul majster Mijagi kata Tenšo. Základné formy kata Gekisai dai ichi a Gakisai dai ni, ktoré majster Mijagi vyvinul pochádzajú zo starých čínskych kata a sú ich zjednodušenější formou v ktorých je vidno vplyv majstra Itosu Akno. Vyplývajú z týchto skutočností je možné povedať, že Godžu ryu je syntézou viacerých štýlov Kung Fu: Tai či čuan, božej ctiteľky, bieleho žeriava štýlu žiariaceho jara, tigra.

Technická charakteristika

- Postoje sú krátke, predozadné postoje majú prednú nohu otočenú päťou von v uhle 45°. Zadná noha je rovnobežná v smere pohybu, vytvárajú obrazný vzťah medzi lukom a šípom. Charakteristickými postojmi sú Sančin, Zenkucu, Šiko a Nekoši dači ktorý je na rozdiel od Nekoši dači iných štýlov kratší a nižší.
- Bloky sa rozdeľujú na tvrdé – Tome a mäkké – Harai. Pri blokovaní sa využívajú prevažne mäkké bloky otvorených rúk vykonané po oblúkovej dráhe. Pri tvrdých blokoch sa taktiež často využíva oblúkový pohyb.
- Pri útokoch rúk sa využíva prudká, silná švihová práca bokov. Údery sú vedené z postavenia päste na úrovni prsnej bradavky.
- Pri technikách nôh sa používa charakteristický kyvadlový pohyb, útoky sú vedené v prevažnej miere na Čudan a Gedan. Charakteristickými kopmi sú Mae, Kansetsu geri, práca bokov pri kopoch je krátka.
- Charakteristickým znakom štýlu je typické dýchanie Ibuki – (bránicové dýchanie), ktorého základom je striedanie rytmu dýchania, napätie a uvoľnenie.

Kata Šuri te

Kata tohto smeru sú rýchle a silné, pri kombinácii plynulosti a ich techník sú pohyby priamočiare a študujú boj na väčšiu vzdialenosť. Dýchanie je vždy prirodzené.

Kata Naha te

Kata tohto smeru sú cvičené koncentrovane a pomaly, kombináciou dokonalosti sily, mäkkosti a plynulosti. Používané postoje sú stabilné a pri premiestňovaní sa používa oblúkový pohyb. Obsahujú širokú škálu útočných a obranných techník otvorených rúk. Technika nôh je zameraná prevažne na dolné pásmo a ich cieľom sú kíby. Tieto kata študujú boj na krátku vzdialenosť. Dýchanie je kombináciou Ibuky a Nogare.

Kata z Tomari te

Hoci sa môže zdať, že sú mix Šuri te a Naha te, sú bližšie k Šuri te. Pracuje sa v nich na krátku aj dlhú vzdialenosť. Premiestňovanie je kombináciou priameho a oblúkového pohybu. Rytmus je zvyčajne menený, závisí od techník, niekedy je rýchly inokedy pomalý. Sú to kata bohaté na kamae. Dýchanie je prirodzené, v systéme Ibuky alebo Nogare.

B. Základné princípy Karate-do, Etika a Etiketa

Rei

Ricurei je pozdrav používaný pri vzajomnej komunikácii medzi Karateka. Pozdrav sa vykonáva v *musubi dači* s dlaňami položenými na boku stehien.

Použitie:

- Pri vstupe do Dojo
- Pri odchode z Dojo
- Pri vstupe na tatami
- Pri odchode z tatami
- Keď sa Karateka chce od Senseia opýtať alebo niečo od neho požaduje.
- Keď Sensei vydá pokyn na cvičenie
- Keď Karateka vyjadruje svoj súhlas
- Na začiatku a na konci cvičenia s partnerom
- Pri vstupe Senseia alebo významného predstaviteľa Karate-do do Dojo

Zarei

Pozdrav v sede na päťach (seiza) sa používa pri úvodnom a záverečnom ceremoniály, pri komunikácii ktorá prebehla vseiza a pri neskorom príchode do Dojo, cvičenec čaká na vyzvanie trénera na možnosť zapojiť sa trénovať.

Oshi Shimatsu - *Oss* je zkratkou hesla *Oshi shimatsu*, dá sa preložiť ako „ mlčky snášať, chápať, vykonať“. Cvičenec týmto slovom vyjadruje pochopenie pokynov trénera (Senseia) pri cvičení techník či už Kihon, Kihon Ido, Kata alebo Kumite. Používa sa pri styku s Karatekami pred začatím vzájomnej komunikácie, pozdrave a činnostiach ktoré vyžaduje Etiketa Karate. Slúži k povzbudeniu a motivácii seba samého k ťažkému a fyzicky náročnému tréningu.

Reigi

Pred zahájením cvičení sú karate-ka nastúpení oproti ŠOMEN – čestné miesto podľa technických stupňov vyspelosti. Najstarší cvičenec (**Sempai**) s najvyšší technický stupňom stojí bokom k nastúpeným cvičencom vedie ceremoniál Reigi.

- **Seiza** - formálny sed na päťoch čelom k Šomen
- **Mokuso** - meditácia v sede, zavrite oči a vyčistite si myseľ
- **Kaimoku - /Momokuso yame/** - koniec meditácie, ukončíte meditáciu
- **Šomeni Ni Rei** - pozdrav k šomen
- **Sensei Ni Rei** – sensei sa otočí k žiakom ktorý vykonajú pozdrav učiteľovi, cvičenci počas pozdravu recitujú **Onegai šimasu** – prosím učte nás
- **Otagani rei** - pozdravte sa vzájomne pričom cvičenci recitujú **Onegaišimasu**, sensei po ukončení Reigi prikáže cvičencom vstať a začína sa cvičenie. Pri záverečnom ceremoniáli cvičenci pri pozdrave Sensei ni rei a Otagani rei recitujú **Domo arigato gozaimašita** – ďakujeme pekne.

Dojokun

Predpisy pre chovanie sa cvičenca Karate-do, tieto sa vzťahujú taktiež na chovanie sa mimo dojo. Dnes známe základné pravidlá dojokun založil okinawský majster Kanga Sakugawa v 18 storočí. Tradičné dojokun sa skladá z piatich základných pravidiel:

- **Jinkaku kansei ni tsuto muru koto** - Snaž sa o dokonalosť svojho charakteru
- **Makoto no michi no mamoru koto** - Buď verný a spoľahlivý
- **Doryoku no seishin o yashinau koto**- Dbaj o zdravé úsilie
- **Rei gi o omonzuru koto** - Buď ohľaduplný k iným
- **Kekki no yu o imashimuru koto** - Zriekni sa násilia

Makoto

Je veľmi dôležitým pojmom etikety bojových umení a označuje pravdu a úprimnosť cvičiaceho k sebe a ostatným. Cesta bojového umenia je cestou vlastných skúseností a môže priniesť výsledky iba vtedy ak je cvičiaci k sebe úprimný. To znamená, že uznáva svoj vnútorný stav a zastupuje ho v pravde aj navonok, pokiaľ pozná iba svoje predsudky nemôže rásť. Okolo tohto pojmu sa točí celý vnútorný pokrok v bojovom umení a úprimná snaha o jeho uskutočnenie umožňuje cvičiacemu porozumieť mnohým súvislostiam vnútorných a vonkajších štruktúr ľudskej bytosti, ako sú napríklad význam pokory, úcta, láska, čestnosť, oddanosť, spravodlivosť atď. Makoto je základom pre ľudskú zrelosť a popud ku snahe spojenej s určením v rámci ľudských možností a cieľov.

Omote a Okuden

Výrazy z japonských bojových umení, ktoré odpovedajú okinawskému Uči-Deši a Soto-Deši ktoré označujú vnútorné a vonkajšie učenie bojových umení.

Omote znamená začiatočnú stránku učenia bojových umení. Je to prvý úsek v ktorom ide o zvládnutie zjavnej formy cvičenia ktoré je prístupné každému žiakovi nakoľko sa jedná o zvládnutie telesnej techniky. Omote je cieľom a zmyslom bojových umení ktorému môže rozumieť a o ktoré sa môže usilovať každý začiatočník. V princípe trvá až desať rokov než sa takýto cieľ uskutoční.

Okuden je označenie pre druhý úsek v bojových umeniach. Žiak môže Okuden zvládnuť iba vtedy, ak sa počas doby Omote naučí pomocou telesnej techniky myslieť ďalej a naplní sa ideovým obsahom. Málo ľudí dosiahne tohto stupňa pretože väčšina stroskotá na svojom neprekonateľnom „Egu“. Dôvodom je skutočnosť, že ako žiaci podcenili zásady a pravidlá bojového umenia a nebrali ho vážne. „Okuden“ sa prekladá taktiež ako „tajné učenie“. Nie je tajné pretože by bolo držané v tajnosti ale preto, že žiak svojou nepozornosťou nenašiel k nemu prístup. Učiteľ môže sprostredkovať žiakovi Okuden iba vtedy, ak je žiak svojím spôsobom chovania sa (Saho) na to pripravený. To je vlastne cesta k bojovým umeniam, Omote je prípravná doba pre prístup k Okuden. Učenie Okuden sa nazýva taktiež nazýva Gokui a v karate môže byť sprostredkované iba pomocou tradičných kata.

Sabi a Wabi

Označenie pre pravidlá ceremoniálnej estetiky, ktoré v bojových umeniach významnou mierou určujú etiketu chovania (Saho). Vychovávajú žiakov k opatrnosti pred „malými vecami“.

Sabi označuje napríklad aj postoj k **Obi- opasok**. Obi sa nikdy neperie alebo nepožičiava. Každá kvapka potu ktorá doňho nasiakla počas cvičení je kúskom skúsenosti. Ak sa opasok vyperie, vyperú sa aj skúsenosti. Každý opasok rozpráva vlastnú históriu radosti aj utrpenia, priateľstva aj nedorozumení, úspechu aj neúspechu ale aj zlyhanie, bolesti a o osobných hĺbnych. Obi je obrazom cesty, ktorou človek v bojových umeniach kráča. Z tohto dôvodu je pre žiaka cťou, keď mu majster daruje svoje Obi. Len s výhradami sa prijíma Obi neznámeho alebo človeka ktorý porušil Saho.

Wabi je označenie pre jednoduchosť a chudobu vecí. Toto sa prejavuje napríklad v tradičnom karate – gi, ktoré musí byť jednoduché a čisté. Používanie nápadne zdobených karate-gi je neprípustné. V učení o ceste **karate do** sa hovorí, že je nutné prekonať tendenciu k identifikácii sa s trblietavou nápadnosťou, tak aby bol človek schopný uvidieť svoje vlastné skutočné jadro. Toto vedie k vlastnej pokore a poctivému pohľadu na seba samého.

C. Teória športového tréningu.

1. Charakteristika športového tréningu

Športový tréning je opakovanie cvičení za účelom telesného zaťaženia organizmu alebo zvládnutie danej pohybovej činnosti. V širšom zmysle chápeme pod termínom športový tréning organizovaný výcvik ktorý je zameraný na všestranný rozvoj fyzických alebo motorických schopností človeka. V užšom zmysle chápeme športový tréning ako špecializovaný pedagogický proces, ktorého cieľom je dosahovanie maximálnej športovej výkonnosti vo vybranej športovom odvetví alebo disciplíne.

Športový tréning je procesom športového zdokonaľovania riadeným podľa vedeckých a pedagogických zásad. Plánovitým a systematickým rozvíjaním vrodenných a získaných vlastností, schopností a vôľových vlastností sa usiluje športovec dosiahnuť najvyššiu hranicu v niektorom športovom odvetví alebo športovej disciplíne.

1. Ciele a úlohy športového tréningu.

Cieľom športového tréningu je príprava športovca na najvyššiu športovú výkonnosť. Športová výkonnosť je závislá predovšetkým od schopností a vôľových vlastností. Schopnosť je daná telesnými vlastnosťami, šporovo-technickými a taktickými zručnosťami a duševnými predpokladmi športovca. Vôľové vlastnosti sa odrážajú v pomere športovca k športovej činnosti a jej požiadavkám. V súlade s cieľom telesnej výchovy sa v športe usilujeme o výchovu jedinca, ktorého výkonnosť v špeciálnej disciplíne je podložená širokou všestrannosťou a zodpovedajúcim morálnym profilom.

Úlohou športového tréningu je zdokonaľovanie pohybových štruktúr, rozvoj funkčnej kapacity organizmu a psychických schopností za pomoci jednotlivých zložiek športového tréningu: telesnej prípravy, technicko-taktickej prípravy, teoretickej prípravy, psychologickéj prípravy a výchovy.

2. Zložky športového tréningu.

Telesná príprava – jej úlohou je rozvoj pohybových schopností ktoré priamo ovplyvňujú zvyšovanie športového výkonu. Predovšetkým ide o rýchlosť, silu, obratnosť, ohybnosť a ďalšie vlastnosti v spojitosti so športovou špecializáciou. Harmonický rozvoj pohybových schopností v súlade so špecifickými požiadavkami príslušného športového odvetvia zabezpečujeme v tréningovom procese prostredníctvom všeobecnej a špeciálnej telesnej prípravy.

Technicko-taktická príprava – účelnosť osvojenej a zdokonaľovanej techniky zabezpečujeme optimálnym využitím pohybových schopností. Rastom úrovne pohybových schopností si musí športovec osvojovať vyššiu úroveň techniky. Taktická stránka zabezpečuje účinné používanie danej techniky. Telesná, technická a taktická príprava tvoria nerozlučnú jednotu v športovej činnosti, ktorú realizujeme v tréningovej praxi.

Teoretická príprava- vzhľadom na stále zvyšovanie požiadaviek na duševnú činnosť vo vrcholovom športe, je potrebné prehĺbiť vedomosti o podstate tréningu, o jeho fyziologických a psychologických základoch, o taktike a technike, ktoré umožňujú športovcovi aktívne sa podieľať na tvorbe tréningov, taktiky v súťaži a tvorivo ho realizovať.

Psychologická príprava- je adaptačným procesom osobitosti športovca na tréningové a pretekové podmienky. Uplatnenie fyzických dispozícií vo forme techniky prostredníctvom taktických schopností súvisí so psychickou úrovňou športovca. Psychologická príprava sa zameriava na:

- dlhodobé vytváranie taktických črt osobnosti a taktických motívov, ktoré sú predpokladmi vysokej výkonnosti
- ovplyvnenie aktuálneho psychického stavu športovca, ktorý umožňuje podať najvyšší možný výkon v žiaducom čase a zároveň vytvorenie špeciálnej adaptácie na konkrétne pretekové podmienky.

Výchova- je neoddeliteľnou súčasťou športového tréningu, jej zameranie je na formovanie osobnosti športovca prostredníctvom morálnej a vôľovej prípravy. Jednotlivé športové odvetvia si vyžadujú špecifické zameranie výchovnej činnosti, ktoré charakterizujú vzťah športovca nielen k športovej disciplíne v ktorej súťaží ale aj k celkovému správaniu sa v spoločenskom živote.

3. Výkonnosť a výkon v športovom tréningu.

Cieľom športovej činnosti je snaha o dosiahnutie maximálnej výkonnosti a výkonu. Pod termínom výkonnosť rozumieme schopnosť podávať opakovane určitý výkon v danej činnosti na pomerne stabilnej úrovni. Telesná výkonnosť je schopnosť podávať výkon v určitej pohybovej činnosti. Športová výkonnosť je schopnosť podávať výkon v určitej špecializovanej pohybovej činnosti vymedzenej príslušnými pravidlami. Súčasťou všetkých druhov výkonnosti je výkon. Kvalita športového výkonu vymedzuje určitý stupeň činnosti v organizme, ktorý sa skladá z činností jednotlivých orgánov v spojitosti s centrálnou nervovou sústavou (CNS). Úroveň dokonalosti tohto systému určuje kvalitu športového výkonu. Športový výkon je výsledkom adaptačných procesov v špecifických podmienkach jednotlivých športových odvetví alebo disciplín. Usporiadanie požiadaviek pohybovej činnosti v súlade so špeciálnou disciplínou sa vytvorí štruktúra, ktorá je pre každý športový výkon špecifická a stabilná. Z tejto štruktúry vychádza obsah a zameranie športového tréningu, ktorý vyvoláva súbor adekvátnych zmien v organizme. Každý športový výkon je charakterizovaný počtom a kvalitou faktorov, ich usporiadaním do vzájomných vzťahov. Faktory môžu byť rôzne: výška a hmotnosť, sila zapojenia sa svalových skupín atď. Otázka dominancie jednotlivých faktorov v rámci štruktúry je dôležitá, pretože ovplyvňuje celkové usporiadanie faktorov, ktoré v konečnom dôsledku charakterizujú príslušné športové odvetvie.

5. Etapy dlhodobej prípravy v športovom tréningu.

Na dosahovanie vrcholových výkonov je potrebné 6-8 ročnú špeciálnu prípravu. Dĺžka prípravy však závisí jednak od športového odvetvia a jednak od osobnosti športovca. Športovú prípravu rozdeľujeme na tri etapy, ktoré na seba plynulo nadväzujú a tak tvoria jednoliaty celok.

- etapu základnej prípravy
- etapu špeciálnej prípravy
- etapu vrcholovej prípravy

A, Základná príprava má za úlohu položiť široký základ všestrannosti, a to pomocou cielavedomého rozvoja pohybových schopností a pohybových skúseností. Okrem toho je potrebné zvyšovať celkovú odolnosť a upevňovať záujem o šport. Táto etapa trvá 2 -3 roky.

B, Špeciálna príprava je charakteristický, prechodom k určitej špecializácii vo vybratom športovom odvetví. Tréning je zameraný na osvojovanie techniky a rozvoj tých schopností, ktoré tvoria vlastné faktory daného športového odvetvia. To znamená, že cieľom etapy nie sú vinikajúce výsledky v súťaži, ale úroveň predpokladov pre ďalší športový rast športovej výkonnosti. Výsledky je potrebné hodnotiť z viacerých aspektov, ktoré sú charakteristické pre špecializáciu v danom športe. Táto etapa trvá 3 roky.

C, Vrcholovej prípravy sa zúčastňujú len tí športovci, ktorí prejavili určité predpoklady v predchádzajúcich etapách na dosahovanie maximálnych výkonov. Tréning sa uskutočňuje na najvyššej možnej úrovni a má zabezpečiť prípravu na vrcholné výkony v danom športovom odvetví. Všetky tri etapy sú napriek diferencovaným cieľom jednotným procesom – dlhodobou a systematickou prípravou na vrcholné športové výkony. Tento proces má zabezpečiť neprestajné telesné a duševné zdokonaľovanie, v ktorom má byť ústredný motív dosiahnutie maximálneho výkonu. Vzhľadom na rôznorodosť jednotlivých športov je potrebné zaradiť jednotlivé etapy podľa veku s prihliadnutím na špecifickosť športového odvetvia.

6. Zaťaženie - základ športového tréningu.

Športová výkonnosť a jej rast zabezpečuje systematické a efektívne zaťažovanie organizmu, predovšetkým prostredníctvom pohybových podnetov. Zaťaženie rozoznávame vonkajšie a vnútorné. Pod vonkajším sa chápe kvantita tréningovej práce a ostatné vonkajšie podnety (počasie, kvalita podkladu atď.) Vonkajšie zaťaženie vyvoláva určitú reakciu vo fyzických a psychických funkciách organizmu. Túto reakciu, ktorá je vyjadrená intenzitou a charakterom fyziologických a biochemických zmien v organizme a stupňom psychického zaťaženia, označujeme ako vnútorné zaťaženie. Vzťah medzi vonkajším a vnútorným zaťažením je bezprostredný, i keď rovnaké zaťaženie nemusí vždy vyvolať primerané zmeny v organizme. To je závislé jednak od individuálnej výkonnosti a zaťažiteľnosti a od momentálnej fyzickej a psychickej dispozície. Okrem týchto faktorov majú vplyv aj meteorologické podmienky, nadmorská výška, zdatnosť tréningových partnerov a neposlednej miere aj sociálne činitele ako je vzťah športovca k športovcovi, športovca k trénerovi atď.

Pohybové zaťaženie sa všeobecne rozdeľuje podľa veľkosti na malé 30% - 50%, stredné 50% - 70%, submaximálne 80% - 90%, maximálne 90% - 100% podľa druhu (objem , intenzita, zložitost pohybov) a podľa charakteru (zameranie na rozvoj všeobecných a špeciálnych pohybových schopností).

Objem (množstvo) zaťaženia vyjadruje počet prebehnutých, preplávaných úsekov, celkový počet pokusov, čas trvania prípravy alebo počet tréningových jednotiek v dlhodobej príprave. Intenzita a zložitost pohybového zaťaženia je primeraná objemu. Väčší objem je podmienený menšou intenzitou a zložitostou a naopak. Intenzita vyjadruje pomer práce (sila x dráha) a času. Čím je pohybová činnosť vykonaná v kratšom čase, tým je intenzita väčšia. Zložitost vyjadruje množstvo pohybových zmien jednotlivých častí tela alebo celého tela v spojitosti s precíznostou pohybovej činnosti pri porovnaní s modelom pohybu (technikou). Čím vyššie nároky sa kladú na detaily, tým je zaťaženie na vyššej úrovni.

7. Charakteristika prispôsobovania organizmu na zaťaženie.

Fyzické a psychické prispôsobovanie organizmu považujeme za jednotný proces, pretože tréningové zaťaženia vyvolávajú funkčné, biochemické a morfológické zmeny v organizme športovca. Zároveň prispievajú k rozvoju takých zložitých vlastností, ktoré umožnia mobilizovať výkonnostné rezervy športovca. Prispôsobovacie pochody sa uskutočnia len vtedy, keď podnety dosahujú potrebnú úroveň v intenzite a objeme. Prispôsobovanie prebieha na základe jednorázového tréningového zaťaženia alebo opakovaných zaťaženiach, ktoré vyvolávajú kumulatívny efekt. Veľký objem podnetov bez dostatočnej intenzity, alebo veľká intenzita bez dostatočnej úrovne objemu tréningového zaťaženia majú nízku úroveň prispôsobovania sa organizmu. Čím sa miera zaťaženia približuje optimálnej hodnote vzhľadom na okamžitú výkonnosť a zaťažiteľnosť, tým rýchlejšie prebieha prispôsobovací proces. Prispôsobovací proces je výsledkom správneho striedania zaťaženia a odpočinku. Zaťaženie v tréningovej jednotke sa odráža v intenzívnej spotrebe energetického potenciálu, a vyvoláva ktorá dočasne zníži funkčnú schopnosť organizmu. To je rozhodujúcim faktorom pre prispôsobovacie zmeny, ktoré prebiehajú v zotavovacej fáze. Obnova spotrebovaných energetických látok nepredbieha len pod hladinou východiskového stavu, ale dokonca ju aj prevyšuje, kolíše okolo pôvodného stavu a po určitom stave sa ustáli. Dochádza k takzvanej **superkompenzácii**, ktorá je zákonitou reakciou organizmu na zaťaženie. Zaťaženie a zotavenie posudzujeme ako jednoliaty celok. V systéme pohybových podnetov usilujeme sa o to, aby každé nasledujúce tréningové zaťaženie zapadlo do superkompenzačnej fázy, t.j. aby zmeny v organizme boli ovplyvnené v okamihu, keď výkonnostná kapacita organizmu je nad normálnou úrovňou. Každé zaťaženie blízke optimálnemu zanechá suprekompenzačné stopy. Sumácia tréningových efektov vyvoláva po určitom časovom odstupe výkonnostný skok. Následky zaťaženia je potrebné kontrolovať účinnými kontrolnými testovacími metódami. Z hľadiska dlhodobého zaťaženia sú dôležité nasledujúce činitele:

- frekvencia tréningových jednotiek
- postupne sa zvyšujúce zaťaženie

Poznáme tri možnosti frekvencie tréningových jednotiek:

- a to keď tréningová jednotka naviaže na predchádzajúcu tréningovú jednotku a jej zaťaženie v takomto prípade dochádza k návaznosti zmien v organizme ktorých dôsledok je rast výkonnostnej kapacity
- keď frekvencia tréningových jednotiek je príliš malá to znamená, že medzi dvomi tréningovými jednotkami uplynie dlhý čas , potom superkompenzačná fáza nie je využitá. Ak zaťaženie prichádza vtedy, keď obnova látok je zakončená a ich úroveň je taká ako pred zaťažením, dochádza k stagnácii výkonnostného potenciálu.

- keď frekvencia tréningových jednotiek je príliš veľká, čas medzi tréningovými jednotkami je krátky, obnovovacie procesy nie sú dokončené – nedochádza k superkompenzácii. Trénovanosť klesá, kumuluje sa únava a tréningový proces nevyvoláva uspokojujúci výsledok.

Z predchádzajúceho vyplýva, že podstata rastu výkonnostného potenciálu spočíva v neprestajne sa zvyšujúcom optimálnom zaťažení v súvislosti s trénovanosťou. Možnosť rastu zaťaženia spočíva v intenzite a objeme podnetov, hustote a v trvaní podnetov.

8. Obsah a prostriedky športového tréningu.

Obsah športového tréningu vyplýva z úloh, ktoré má športový tréning spĺňať. Základným požiadavkám rozvíjať duševné a telesné schopnosti, špecifické pre daný druh športu zodpovedajú **/prostriedky/** vzdelávacie a výchovné a telesné cvičenia. Telesné cvičenia sú najdôležitejším prostriedkom na zvýšenie výkonnosti. Pre jednotlivé športové odvetvia je nutné vyberať cvičenia podľa účelnosti. Účelnosť je daná ich formou a štruktúrou v súvislosti s pretekovou disciplínou daného športu. Vo všeobecnosti delíme telesné cvičenia na:

1. cvičenia všeobecne rozvíjajúce
2. cvičenia vlastnej pretekovej disciplíny
3. cvičenia špeciálne
4. cvičenia pre aktívny odpočinok

Všeobecne rozvíjajúce cvičenia

Je nutné vykonávať hlavne v tréningu mládeže, je to z dôvodu zabezpečenia širokého základu všestrannosti. V poslednom období sa zaraďujú vo vrcholovom tréningu a tréningu mládeže špeciálne pretekové cvičenia. Aj keď vplyvom týchto cvičení dochádza k stupňovaniu výkonu rýchlejšie napriek tomu na zaradenie všeobecných cvičení v tréningu, hlavne v tréningu mládeže hovoria tieto poznatky:

- Všeobecne rozvíjajúcimi cvičeniami sa zvyšuje koordinačná schopnosť, na základe ktorej si športovec osvojuje rýchlejšie zložitejšiu športovú techniku.
- Organizmus mládeže je vo vývine a pri jednostrannom zaťažení môže dôjsť k preťaženiu.
- Zaťaženie a zotavenie je závislé od srdcovo-cievneho aparátu, a nie všetky športy túto oblasť dostatočne rozvíjajú, preto je dôležité zaradiť cyklické cvičenia alebo hry.
- Pôsobením špeciálnych cvičení sa rozvíjajú len tie svaly ktoré vykonávajú hlavnú činnosť. Avšak iné svaly zaostávajú a neplnia dostatočne svoju funkciu.
- Všeobecne rozvíjajúcimi cvičeniami prispievame k aktívnemu odpočinku, v priebehu tréningovej jednotky alebo nakoniec tréningu.

Špeciálne cvičenia

Pomocou špeciálnych cvičení zdokonaľujeme predpoklady športového výkonu. Rozvíjame predovšetkým pohybové schopnosti (silu, vytrvalosť, rýchlosť, ohybnosť, obratnosť). Sú to cvičenia, ktorých pohybová štruktúra a vnútorná dynamika celkom alebo čiastočne zodpovedá športovému výkonu. Tieto cvičenia majú spravidla analitický charakter, to znamená že sú zamerané len na určité časti športového výkonu. Preto sú špecifické pre každý druh športu.

Špecifické cvičenia vlastnej pretekovej disciplíny

Vlastná preteková disciplína je u väčšiny športových odvetví základným prostriedkom pri rozvíjaní stavu trénovanosti. Jedná sa vlastne o úplné uskutočnenie športového výkonu, presne podľa pravidiel, ale s rôznym stupňom intenzity. Pretekové cvičenia sa používajú najčastejšie v hlavnom období ako jeden z najúčinnějších prostriedkov cvičení.

Cvičenia pre aktívny odpočinok

Sú to cvičenia, ktoré sa používajú v priebehu zotavovacích fáz športového tréningu. Všetky druhy telesných cvičení sú opodstatnené a majú svoje miesto v športovom tréningu, je len dôležité používať ich vzhľadom na potreby a ciele športového tréningu.

9. Sila a jej rozvoj

Sila je schopnosť prekonať vonkajší odpor svalovým úsilím a je považovaná za biologický základ všetkých pohybových schopností. V každom športe má sila svoj podiel na výkone, z tohto aspektu ju môžeme deliť v základe na absolútnu a relatívnu. Ďalej silu delíme na silu v rýchlosti, vo vytrvalosti a výbušnú silu.

Absolútna sila má význam hlavne v športoch v ktorých ide o prekonanie vonkajšieho odporu (hmotnosť činky, kladivo, box, karate v súťaži kumite - obranné techniky, vykonanie kontra hodu a protiúderu.) a relatívnu silu (sila na 1kg hmotnosti) má význam hlavne v športových odvetviach kde je nutné prekonať hmotnosť váhy vlastného tela (gymnastika, behy, skoky, karate v súťaži kata, útočné techniky v kumite)

Podľa toho je potrebné prihliadať na rozvoj sily a zvoliť, správne prostriedky a metódy na jej rozvoj. Prejavu sily sú rôznorodé a jej závislosť je na viacerých faktoroch:

1. na fyziologickom priereze svalu
2. na počte zapojených pohybových jednotiek v časovej jednotke
3. na koordinačných schopnostiach funkčných svalových skupín

Druhy svalovej práce:

- prekonávajúca – svalová sila pôsobí proti odporu (závažu, telu) a prekonáva ho – vzopretá činka alebo výskok
- ustupujúca – svalová sila pôsobí proti odporu ale neprekonáva ho, ustupuje pred ním (tlmenie zoskoku)
- udržiavajúca- sila svalov pôsobí proti odporu pričom k pohybu nedochádza (výdrž, rozpor na kruhoch)
- kombinovaná – počas pôsobenia sily v pohybe dochádza k prejavom viacerých druhov práce

Na základe vzťahov k ostatným pohybovým schopnostiam ju môžeme deliť na :

1. Statickú - kde prichádza k svalovému napätiu avšak pri ktorej nedochádza k vonkajšiemu pohybu (udržanie sa na kruhoch v rozpažení) túto silu nazývame taktiež ako silu izometrickú
2. Dynamickú – kde prichádza k svalovému napätiu počas pohybu v čo najkratšom čase (štart pri útočnej technike) túto silu nazývame taktiež ako silu izotonickú.

S rozvojom sily u mládeže začíname vo veku 14-16 rokov, samozrejme závisí to však aj od telesného rozvoja jednotlivca. Cvičenie by malo mať charakter krátkodobej svalovej kontrakcie, so zameraním na rýchlosť, postupom možno prejsť na rozvoj absolútnej sily a vytrvalostnej sily. Na začiatku rozvoja sily by sme mali zaťažovať najprv veľké svalové skupiny a postupom času aj malé. V začiatkoch volíme menšie záťaž tak aby sme nezaťažovali vnútro - hrudníkový tlak čím sa sťažuje prívod krvi do srdca. Pri voľbe záťaže myslíme vždy na to aby sme cvičením neobmedzovali pravidelné dýchanie. Pri rozvoji sily dávame pozor na osobitosti dospievajúceho veku, aby nedochádzalo k patologickým zmenám v stave tela najmä na zakrivenie chrbtice a celkovej ochrane zdravia. Pred začiatkom cvičenia rozvoja sily dávame dôraz na zohriatie a rozcvičenie tela, počas cvičení dávame pozor na rozsah pohybu zaťažovanej skupiny svalstva tak aby nedochádzalo k skracovaniu rozsahu pohybu. Na konci tréningovej jednotky je nutné zaradiť uvoľňovacie a kompenzačné cvičenia. Treba si uvedomiť, že pri práci s mládežou tréningom môžeme kladne ale aj záporne ovplyvniť telesný aj psychický stav mladého športovca.

10. Rýchlosť a jej rozvoj

Rýchlosť je schopnosť vykonávať určitú pohybovú činnosť za najkratší čas, a je rozhodujúcim faktorom skoro vo všetkých športových odvetviach cyklického alebo acyklického charakteru. Rozoznávame tri druhy prejavu rýchlosti:

A/ Rýchlosť reakcie, (jednoduchá napr. štart pri šprinte – od 0,10 do 0,20 sekúnd, zložitá napríklad úpolové športy trvá 0,25 až 1 sekunda. Jednoduchá sa prejavuje na signál štartéra. Pre úpolové športy ako je karate je rýchlosť reakcie nepostrádateľným predpokladom pre vyhodnotenie situácie a vykonanie najvýhodnejšieho rozhodnutia (uhnutie sa útoku, blok, kontra technika)

B/ Rýchlosť jednotlivých fáz pohybu, napríklad vyrazenie do útoku premiestnením ayumi asi sa prejavuje výbušnou silou. Tieto pohyby sú do určitej miery aj silové.

C/ Frekvencia pohybov v acyklických športoch medzi ktoré patrí aj karate má rôznorodý charakter. Vychádzajúc z analýzy športového výkonu, rozhodujúcim faktorom je rozvoj sily rôzneho druhu. Výbušná sila má osobitný význam pri vedení útokov. Sila v rýchlosti má vplyv na aj na pohybovú frekvenciu, príkladom je kombinácia dvoch až troch útočných techník za sebou.

Z biochemického hľadiska rýchlosť závisí od energetických zásob vo svaloch a od mobilizácie chemickej reakcie. V dôsledku vysokej intenzity dochádza ku kyslíkovému dlhu ktorý môže dosiahnuť až 95% kyslíkovej spotreby čo má za následok vysoký obsah kyseliny mliečnej v krvi po zaťažení.

11. Aeróbna kapacita organizmu

Výkonnosťnú kapacitu športovca pri cvičenia vytrvalostného charakteru predovšetkým ohraničujú:

- aeróbne a anaeróbne možnosti jedinca
- technická úroveň pohybových činností

Aeróbna kapacita je charakterizovaná činnosťou, počas ktorej oxidačné procesy v organizme prebiehajú za prítomnosti kyslíka. Existuje určitá rovnováha medzi potrebou a spotrebou kyslíka. Zlepšením vegetatívnych možností (aeróbne) sa zvyšuje úroveň vykonávania pohybovej činnosti vo všeobecnej sfére. Pre zlepšenie aeróbnej kapacity zaraďujeme do tréningového procesu aj cvičenia ktoré nie sú charakteristické pre športové odvetvie. Aeróbna kapacita všeobecne súvisí so všeobecnou tréningovanosťou.

Anaeróbne podmienky v organizme vznikajú vtedy, keď biochemické procesy vo vnútorných orgánoch prebiehajú bez prítomnosti kyslíka. Intenzita činnosti je na vyššej úrovni ako potreba kyslíka (kyslíkový dlh). Úroveň anaeróbnej kapacity závisí od úrovne aeróbnej kapacity organizmu.

12. Vytrvalosť

Pod pojmom vytrvalosť rozumieme schopnosť športovca vykonávať určitú pohybovú činnosť (v cyklických alebo acyklických pohyboch), za predpokladu zaťaženia na dlhší čas v pomerne vysokej intenzite bez zníženia jej účinnosti. Odolnosť voči únave ako ďalší charakteristický komponent vytrvalosti je základom riešenia určitých pohybových úloh v špecifických podmienkach športových odvetví.

Faktory ktoré ovplyvňujú vytrvalosť:

- funkčné schopnosti srdcovo-cievneho a dýchacieho systému
- látková premena a nervová sústava
- hospodárnosť a koordinácia všetkých orgánov
- psychické predpoklady- predovšetkým vôľová pripravenosť

Z tohto vyplýva, že vytrvalosť závisí do fyzickej a psychickej kapacity organizmu.

Vytrvalosť delíme na:

Dlhodobá vytrvalosť

je limitovaná aeróbnou kapacitou organizmu, pri ktorej činnosť organizmu prebieha za rovnovážneho stavu. Trvanie činnosti od 4 minút po niekoľko hodín. Cvičenia s malou intenzitou rozvíjajú všeobecnú vytrvalosť ktorá sa zlepšuje pri cvičeniach strednej intenzity. Príliš malá intenzita nevytvára zodpovedajúce adaptačné zmeny v organizme, prílišná veľká intenzita pôsobí záporne. Dlhotrvalúce vytrvalostné cvičenia tvoria základ pre špeciálnu vytrvalosť.

Strednodobá vytrvalosť

je schopnosť vykonávať činnosť submaximálnou intenzitou. Trvanie činnosti je od 45 sekúnd do 4 minút. Vzhľadom na intenzitu podnetu istá časť sa vykonáva v anaeróbných podmienkach, tým vzniká kyslíkový dlh. Čím vyššia je rýchlosť, tým väčšie množstvo získava športovec z anaeróbných procesov. Úroveň strednodobej vytrvalosti závisí od aeróbnej kapacity organizmu.

Krátkodobá vytrvalosť

Je charakteristická tým, že prevažná časť pohybovej činnosti sa vykonáva maximálnou intenzitou v anaeróbných podmienkach. Kyslíkový dlh dosahuje maximálne hodnoty. Činnosť sa vykonáva počas 45 sekúnd. Krátkodobá vytrvalosť vyžaduje vysokú aeróbnu a maximálnu anaeróbnu kapacitu organizmu.

Vytrvalosť v sile

Je schopnosť športovca vykonávať silové cvičenia dlhší čas. Predpokladom silovej vytrvalosti je optimálna zásoba sily, ktorú je športovec schopný pravidelne opakovať.

13. Obratnosť a jej rozvoj

Obratnosť je schopnosť ľahko a účelne koordinovať vlastné pohyby a prispôsobovať sa konkrétnym podmienkam a úlohám.. Obratnosť má osobitné postavenie medzi pohybovými schopnosťami. Rozoznávame obratnosť všeobecnú a špeciálnu. Na základe komplexnosti je každá špeciálne obratnosť úzko spojená s činiteľmi určujúcimi výkon v príslušnom športovom odvetví, a preto je neprenosná. Treba si uvedomiť, že z hľadiska metodiky musí sa každá špeciálna obratnosť rozvíjať špeciálnymi prostriedkami, ktoré zodpovedajú požiadavkám príslušného športu.

Pri rozvoji obratnosti je dôležité:

- Určovať nové a rozmanité pohybové činnosti, čím rozšírime bázu na ktorej sa môžu tvoriť nové koordinačné schopnosti.
- Stále určovať nové prvky, ak túto činnosť zanedbáme, zníži sa schopnosť prispôbovať sa novým situáciám.
- Stupňovať požiadavky tým, že zvyšujeme koordinačné nároky, ktoré musí športovec zvládnuť.
- Cvičenie obratnosti zaradiť na začiatku tréningu (vzťah k rozvoju rýchlosti). Intervaly pri odpočinku musia byť optimálne, v jednej jednotke má byť objem rozvoja obratnosti malý, avšak cvičenia zaraďujeme častejšie.
- Pamätať, že predpoklad pre rozvoj obratnosti sú dané tiež vekom. Najvhodnejší je u detí a mládeže, keď je organizmus plastickejší.

14. Ohybnosť a jej rozvoj

Ohybnosť je pohybová schopnosť týkajúca sa rozsahu ľudských pohybov a má špecifickú funkciu v každom športovom výkone, v niektorých je priamo predpokladom k jeho úspešnej realizácii. Ohybnosť je základným predpokladom pre kvalitatívne uskutočnenie pohybu, ktorý je umožňovaný hĺbkovým spojením. Ako je športovec schopný využiť anatomicke predpoklady, to závisí od elasticity väzov, šliach a svalov obklopujúcich kĺb. Elasticitu väzov môžeme zlepšiť sústavným cvičením, elasticitu svalov je nutné rozvíjať v spojitosti s cvičeniami sily. Ohybnosť rozoznávame pasívnu a aktívnu, pod pasívnou rozumieme najväčší rozsah pohybov v kĺbe, ktorú môže dosiahnuť cvičenec s pomocou spolupúčenca, náradia alebo vlastnej hmoty. Pod aktívnou rozumieme najväčší rozsah pohybov v kĺbe ktorú môže cvičenec vykonať samostatne bez pomoci činnosťou vlastných svalov. Ohybnosť je najlepšie rozvíjať za pomoci spolupúčenca, bremena alebo vlastnej hmotnosti tela. Švihové cvičenia dopomáhajú ohybnosť, ale nie sú také účinné. Rýchli pohyb švihu podnieti reflex chrániaci sval pred príslušným pretiahnutím. Vhodné je kombinovať oba spomenuté systémy cvičenia. Konkrétny druh vhodnej ohybnosti je v každom športe iný. Ak má športovec určitý rozsah ohybnosť, môže pohyb vykonať prudšie, rýchlejšie a jednoduchšie. Ohybnosť sa mení vplyvom rôznych okolností, ráno, večer vplyvom únavy, po jedle. Najlepšie je rozvíjať ohybnosť dopoludnia alebo neskôr popoludní. Ohybnosť sa mení aj vekom. V mladosti vzrastá, pričom vo veku okolo 8.-9. rokov, v predpuberte a puberte dochádza k spomaleniu. K maximálnej kĺbovej ohybnosť dochádza vo veku 14.-15. rokoch, neskôr nastáva pokles.

Pred cvičeniami pohyblivosti je nutné dostatočné zahriatie a rozcvičenie organizmu. Cvičenia začíname švihovými dynamickými cvičeniami, a až potom zaraďujeme statické cvičenia. Pasívne cvičenia zakončujeme cvičeniami dynamickými. Cvičenia by sa mali opakovať 10-15 krát s krátkymi 30-40 sekundovými intervalmi odpočinku. Cvičenia ohybnosť je dôležité zaraďovať do každej tréningovej jednotky.

15. Osobitosti športového tréningu mládeže

Hlavnou úlohou športového tréningu je:

1. priaznivo pôsobiť na telesný, duševný a rozvoj mládeže ktorého cieľom je formovanie osobnosti mladého človeka.
2. zabezpečiť aby si mladý človek osvojil pohybové návyky, vedomosti, zručnosti a získal nové skúsenosti.

Tieto dve stánky zamerania športovej prípravy sa realizujú v jednotlivých etapách v rámci zložiek športového tréningu. Hlavnou úlohou športovej prípravy mládeže je upevňovať zdravie, zvyšovať telesnú zdatnosť a vychovávať mládež v intenciách etiky a etikety karate. Špecifickým cieľom športovej prípravy mládeže musí byť dosiahnuté vysokých morálno-vôľových a špecifických športových vlastností za účelom dosiahnutia najvyšších výkonov ako predpoklad úspešnej reprezentácie či už klubu alebo reprezentácie SR.

V jednotlivých etapách prípravy sa menia funkcie jednotlivých orgánov a systémov, mení sa adaptačná schopnosť na zaťaženie a tým aj možnosť trénovanosti. Špecifickosti vývinu mladého organizmu sa dotýkajú oblasti fyziologických funkcií, ako aj morfológie, psychiky a motoriky. Spomínané osobitosti v jednotlivých zložkách športovej prípravy majú vplyv na možnosť rozvoja všeobecných a špeciálnych schopností, osvojovanie si nových pohybových štruktúr a na voľbu tréningového zaťaženia rôzneho druhu.

Pri rešpektovaní vývinových osobností mladého organizmu športová príprava prebieha v rámci jednotlivých etáp športovej prípravy mládeže.

a) Športová predpríprava - má za úlohu upevňovať zdravie a všestranný telesný rozvoj detí so zameraním na rozvoj základných pohybových schopností a techniky širokého komplexu cvičení za účelom prebúdzajú záujem o šport a má odhaľovať vlohy.

b) Začiatková športová špecializácia – je zameraná na všestrannú telesnú prípravu, na osvojovanie si základov techniky karate. V tréningu sa sústreďujeme na tie disciplíny ktoré sú príbuzné charakterom požiadaviek na špecializovanú pohybovú činnosť (kata aj kumite)

c) Prehĺbená športová špecializácia – tu sa špeciálne vyhraňuje mladý športovec na disciplínu – kata alebo kumite

d) Vrcholová športová príprava – je zameraná na dosiahnutie športového majstrovstva pomocou primeraného zdokonaľovania podstatných stránok mladého športovca, ktoré sú dôležité pre výkonnostnú finalitu v športovej špecializácii.

Zákonitosti vývoja športového výkonu mladého organizmu je do istej miery ovplyvňovaná biologickým vývojom človeka. Táto biologicky determinovaná skutočnosť pôsobí na prispôsobivosť, na zaťažiteľnosť, na motorickú učiteľnosť a psychický vývoj detí a dorastu.

Optimálne vývojové predpoklady v telesnej príprave pre rozvoj pohybových schopností u mládeže sú vytvorené hlavne pre rýchlostnú činnosť a obratnosť v období medzi 8. až 15. rokmi. V oblasti rýchlosti reakcie sa vekom reakčná schopnosť skraca, čo prebieha približne do 13. rokov a do 15. rokov zostáva rovnaká. Okolo 13 rokov dosahuje čas jednoduchých reakcií v absolútnych hodnotách hodnoty takmer dospelých. Rýchlosť výberovej reakcie sa vekom a tréningom stále zlepšuje. Pri rozvoji frekvencie pohybov výrazný rast je od 9 do 13 rokov, keď dosahuje vrchol. Okolo 13 rokov sa zlepšujú relaxačné schopnosti svalov do takej miery, že sa doba aktívnej fázy činnosti svalov značne predlžuje a pasívna fáza sa skraca, čo umožňuje dosahovať v 14 až 16 rokoch značnú pohybovú rýchlosť. Prostriedky na rozvoj rýchlosti v detskom veku musíme voliť tak, aby čo v najväčšom rozsahu pôsobili na rozvoj plasticity mozgovej kôry a neuromuskulárnu sústavu. Nestačí používať len niekoľko cvičení, ktoré majú charakter rýchlosti, ale aj cvičenia pestrého cyklického a acyklického charakteru.

Obratnosť môžeme rozvíjať v každom období, z hľadiska centrálného nervového systému (CNS) sú najlepšie predpoklady medzi 6 – 11 rokom. Vhodnosť rozvíjať obratnosť v tomto veku sa zdôvodňuje osobitne aj z fyziologického striedania pohybov rozličnej intenzity, čo vyhovuje rozvíjajúcemu sa detskému organizmu. V čase dospievania dochádza k čiastočnému narušeniu motorickej činnosti najmä v pohyboch kde sa žiada rýchla a presná diferenciácia. Pubertálna tzv. nemotornosť vyplýva z prudkých morfológických, fyziologických a psychických zmien. Z tohto dôvodu je nutné venovať sa rozvoju obratnosti.

Rozvoj sily u mládeže má zo začiatku všeobecný charakter a smeruje k harmonickému posilneniu svalstva celého tela. Výber cvikov a ich počet v spojitosti s rýchlosťou a obratnosťou robíme robíme najčastejšie s prekonaním hmotnosti vlastného tela pri 4 až 10 opakovaníach. Odporúča sa skôr zvyšovať počet sérií ako počet opakovaní. Silové cvičenia zaraďujeme po rýchlostných cvičeniach. Veľkosť doplnkovej záťaže u mládeže by sa mala pohybovať medzi 30-70% maximálneho zaťaženia. U 14 až 15 ročných sa odporúča posilňovať maximálne so zaťažením 75% vlastnej hmotnosti a u 16 ročných 100% telesnej hmotnosti. Prestávka medzi sériami 1 – 5 minút. Ďalšie série sa môžu začať, keď pulz klesne na 80 až 120 úderov za minútu. Pri tréningu 1x za 15 dní sila prakticky nenarastá. Zaťaženie môžeme zvyšovať zväčšovaním počtu opakovaní cvikov v jednej sérii, zväčšovaním počtu sérií, zrýchľovaním tempa vykonania cvikov, skrátením odpočinku medzi sériami, skrátením medzi jednotlivými „silovými“ tréningovými jednotkami.

Vytrvalostné tréningy sa doporučujú zaraďovať do tréningového procesu mládeže vo veku 10 rokov formou behov, avšak tento tréning by nemal presahovať 2 až 3 minúty a doporučuje sa ho striedať s chôdzou. Detský organizmus nie je prispôbivý na to, aby pracoval v anaeróbných podmienkach nakoľko nie je schopný vytvoriť rovnovážny stav. Tieto zásady trvajú do ukončenia puberty. V oblasti všeobecnej vytrvalosti bolo dokázané, že úroveň u detí dosahuje hodnoty dospelých. Vytrvalostné cvičenia u mládeže (10 – 14 ročných) kladne vplyvajú na rozvoj rýchlosti. Na rozvoj vytrvalosti môžeme použiť jednorázovú a intervalovú metódu. Tendencia pri vytrvalostnom tréningu mládeže sa pohybuje medzi 30 až 60 sekundovým zaťažením pri odpočinku 5 minút medzi opakovaniami. Rozdelenie cvičení u mládeže so zameraním na rozvoj pohybových schopností v tréningovej jednotke je nasledovné:

1. cvičenia na rozvoj rýchlosti a obratnosti
2. cvičenia pre rozvoj sily
3. cvičenia pre rozvoj vytrvalosti

16. Charakteristika stavby športového tréningu.

Rast športovej výkonnosti je ovplyvnený dlhodobým systematickým pôsobením pohybových podnetov. Funkčné, pedagogické, psychologické zákonitosti, ktoré postupne odhaľujú vedecké výskumy, uľahčujú trénerom riešiť hlavné úlohy športového tréningu. Poznanie zákonitosti v spojitosti s pôsobením zaťaženia rôzneho druhu, veľkosti a charakteru môže byť základom pre racionálnu stavbu športového tréningu. Napomáha pri dlhodobom plánovaní a pri organizácii tréningových jednotiek v celku tak aby jeho účinnosť bola najefektívnejšia. Vedomosti a skúsenosti zároveň umožnia ovplyvniť športovca v súťažnom období a viesť ho k podávaniu výkonov na úrovni jeho výkonnostnej kapacity.

Základnými prvkami stavby športového tréningu vo forme cyklov sú:

- viacročný tréningový cyklus – zvyčajne 4 roky
- ročný tréningový cyklus
- viactýždenný tréningový cyklus – makrociklus
- týždenný (prípadne viacdenný) tréningový cyklus – mikrociklus
- tréningová jednotka

Ročný tréningový cyklus – zásada celoročného zaťaženia vyžaduje systematické zaťaženie športovca po celý rok, pretože funkčné zmeny v organizme ktoré sú základom športového tréningu majú dlhodobý charakter a rast výkonnosti nie je možné dosiahnuť v kratšom časovom období. Prerušovanie procesu by zapríčinilo znížovanie dosiahnutého prispôsobenia a spomaľovalo by výkonnostný rast. Okrem toho prerušovanie tréningu môže mať za dôsledok zdravotné poruchy. K rastu výkonnosti je nutné komplexne spojiť jednotlivé zložky tréningovanosti, vzhľadom na súťažné požiadavky. K tom u slúžia špecifické pretekové zaťaženia v určitých obdobiach v celoročnom tréningovom procese.

Ročný tréningový cyklus rozdeľujeme na obdobia:

- prípravné obdobie
- hlavné obdobie
- prechodné obdobie

Ďalej môžeme v ročnom tréningovom cykle definovať dve prípravné, hlavné a prechodné obdobia. Prvý cyklus je jesenný a druhý jarný.

A/ Prípravné obdobie, je z hľadiska tréningovej práce považované za najdôležitejšie a to z toho dôvodu, že v ňom sa vytvárajú funkčné predpoklady pre rast ďalšej výkonnosti. Podľa etáp ho rozdeľujeme do dvoch etáp.

Prvá etapa je rozsiahlejšia v ktorej zvyšujeme zaťažiteľnosť športovca. Prostriedky a metódy sa v nej opierajú o všestrannosť ktorých cieľom je zabezpečiť najvyšší rast jednotlivých funkcií. Charakteristické je pre túto etapu je, že objem zaťaženia je väčší ale jeho priemerná intenzita je menšia ako v nasledujúcich etapách tohto obdobia. V telesnej príprave sa zameriavame na rozvoj anaeróbnej kapacity organizmu prostredníctvom všeobecných a špeciálnych tréningových prostriedkov. V technickej príprave je zameranie na vytváranie širšieho základu pre úspešné osvojenie techniky rôznych prípravných prvkov a súčasne na osvojenie nových alebo zdokonaľovanie už osvojených pohybových štruktúr. Veľký podiel špeciálnych prostriedkov musí byť u tých športov kde prevažujú technicko-taktické schopnosti (jedným z týchto športov je aj karate). V psychickej príprave rozvíjame vôľové vlastnosti. Tréning v prvej etape prebieha vo všetkých zložkách súbežne , ich vzájomný pomer je rôzny. Dynamika zaťaženia má stúpajúcu tendenciu a na konci tejto etapy dosiahne vrchol. Táto etapa trvá väčšinou jednu tretinu času, ktorý je určený pre celý cyklus.

Druhá etapa je postupným prechodom s špecializovanej tréningovej práci a harmonického prepojenia jednotlivých zložiek stavu trénovanosti do špecifických podmienok športového odvetvia a je hlavným cieľom prípravného obdobia. Ťažisko práce prechádza od kvantity ku kvalite. Zaradovaním špeciálnych prostriedkov zabezpečujeme špeciálnejší charakter rastu funkčných zmien. Stále častejšie sa spája rozvoj pohybových schopností s technikou zodpovedajúcou charakteru športového výkonu. V druhej etape postupne prechádzame na hľadanie komplexnosti. V dynamike zaťaženia prichádza ku klesaniu. Namiesto objemu, sa do popredia dostáva intenzita tréningovej práce. Koncom druhej etapy prípravného obdobia špeciálna trénovanosť postupne prechádza do športovej formy.

B/ Hlavné obdobia je charakteristické tým, že sa v ňom sústreďujú súťaže. Dôležité je aby bol optimálny prechod z druhej etapy prípravného obdobia do prvej etapy hlavného obdobia.

Predpretekové obdobia trvá obvykle 2 až 4 týždne. V tomto čase sa športovec sústreďuje na vyladenie svojej formy jednak úpravou tréningových zaťažení a účasťou na kontrolných turnajoch. V tomto období sa nedoporučuje nácvik nových **technik – nových kata**, nakoľko nemožno optimálne splniť dve úlohy naraz (výsledok z kontrolného turnaja a súčasne zvládnutie novej techniky alebo nového kata). V rámci súťaží dbajme na kvalitu techniky a vyskúšanie taktiky. Hodnotenie výsledkov kontrolných turnajov majú za úlohu odstrániť nedostatky v ďalšom športovom výkone.

Pretekové obdobia trvá obvykle 6 až 8 týždňov a je zamerané na dosiahnutie vysokej športovej výkonnosti na viacerých súťažiach. Komplexné pôsobenie jednotlivých zložiek v pretekových podmienkach mobilizujú duševné a telesné sily k podávaniu maximálnych výkonov. Pomer medzi tréningom a súťažením je dôležitým faktorom pri stabilizácii výkonnosti. Počet pretekov zaradených pred najdôležitejším pretekom na ktorom je postavený dôraz, by nemal presahovať 10. Menej pretekov (3-4) sťažuje ladenie športovej formy. Optimálne rozdelenie súťaží podľa športového kalendára je základným činiteľom, pretože bez toho medzi súťažami nenastane primerané regeneračné zmeny.

Na konci hlavného obdobia dochádza k postupnému klesaniu formy.

Prechodné obdobia spravidla trvá asi 4 týždne, je zamerané na regeneráciu síl. V tréningovom procese nedochádza k prestávke, pokračujeme v aktívnom odpočinku. Tréningová činnosť je zameraná na činnosť ktorá sa líši od špecializovanej činnosti. Doplnkové športy sú vhodným prostriedkom na odstránenie únavy ako pasívny odpočinok. Prechodné obdobia má vytvárať predpoklady na začatie nového tréningového cyklu.

Tréningová jednotka

Základnou organizačnou štruktúrou pre výchovu v športe je tréningová jednotka. Jej cieľom je vzdelávanie sa v športovom odvetví. Pri jej plánovaní je nutné vychádzať zo zásad výcviku a výchovy. Štruktúra tréningovej jednotky musí vychádzať z určitých fyziologicko-psychologických hľadísk. Časová dĺžka sa musí riadiť optimálnou pôsobnosťou podnetov, tréningová jednotka sa v zásade delí na štyri časti:

1. úvodná časť – prezentácia, oboznámenie sa s hlavnými úlohami tréningu, rozohriatie , klus, gymnastické cvičenia , strečing (trvanie 5-10 minút)
2. prípravná časť – cieľ pripraviť cvičenca na hlavnú časť, všeobecne rozvíjajúce cvičenia, posilňovacie cviky cvičenie špeciálnej športovej disciplíny (trvanie 15- 20 minút)
1
3. hlavná časť - obsahuje úlohy dlhodobej prípravy zámeru športového tréningu (výkon na M-SR, skúšky STV) (trvanie 35 – 45 minút)
4. záverečná časť - jej úlohou by malo byť upokojenie organizmu po záťaži a krátke zhodnotenie tréningu, ktoré by malo športovca podporiť v ďalšom tréningu (10 – 15 minút)

U vrcholových športovcov úvodná a prípravná časť počas tréningovej jednotky splyva a tak môžeme hovoriť o troch častiach.

Použitá literatúra:

1. Teória športového tréningu, Učebné texty pre školenie trénerov II. a III. Triedy, PhDr. Eugen Laczo a kolektív, 1982 Šport, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava.
2. Metodický materiál WKF, 1996