

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

DAMJANA HAJDINJAK

LJUBLJANA, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Fitnes

**ANALIZA IZBRANIH GIBALNIH SPOSOBNOSTI ČLANOV
KARATE KLUBA MURSKA SOBOTA**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

KONZULTANT

Mare Novak, prof. šp. vzg.

Avtorica dela

DAMJANA HAJDINJAK

Ljubljana, 2015

Zahvala

klubskemu kolegu Kristjanu za idejo o nalogi,
mentorju prof. dr. Karpljuku za vso znanje in čas, ki mi ga je namenil,
trenerju Milanu, ki me je pomagal oblikovati kot športnico in mi pri izdelavi naloge
pomagal zbirati podatke testiranj, slike in vire,

sestri Jasmini in prijateljem, saj mi je bil z njihovo pomočjo študij lažji,
očetu Janku in mami Heleni, da sta mi omogočila šolanje in športno kariero, me pri
tem spodbujala in mi pomagala,

dragemu Alenu za vse!

Ključne besede: karate, gibalne sposobnosti, karate klub, motorični testi, analiza rezultatov

ANALIZA IZBRANIH GIBALNIH SPOSOBNOSTI ČLANOV KARATE KLUBA MURSKA SOBOTA

Damjana Hajdinjak

Število strani: 65; število slik: 18; število tabel: 9; število virov: 58; število prilog: 1.

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti karate in gibalne sposobnosti, ki so za karateista najpomembnejše. To so predvsem koncentracija moči (kime), eksplozivna moč, hitrost reakcije in gibljivost. Treniranje karateja je predstavljeno iz različnih vidikov. Karate je borilni šport, ki v murskosoboškem okolišu zaznamuje športno udejstvovanje zelo raznoliki populaciji. Karate klub Murska Sobota spada med večje karate klube v Sloveniji in ima letno zbranih okrog 100 članov. Vsako leto (že od leta 2000 in vse do danes) se v klubu izvaja testiranje gibalnih sposobnosti članov, ki je, tako članom kot trenerju, motivacija pri treniranju ali nadaljnja usmeritev pri oblikovanju treningov. Vzorec merjencev so člani Karate kluba Murska Sobota, razdeljeni v tri starostne kategorije. Glede na to smo s programom SPSS 17.0 z metodo analiza variance ugotavljali različne trende testov. Ugotovili smo, da gibalne sposobnosti članov Karate kluba Murska Sobota upadajo. To dokazujejo rezultati testa eksplozivne moči nog in testa mawashi geri.

Key words: karate, motor abilities, karate club, motor testing, tests analysis

ANALYSIS OF SOME MOTOR ABILITIES IN KARATE CLUB MURSKA SOBOTA

Damjana Hajdinjak

Number of pages: 65; number of pictures: 18; number of tables: 9; number of sources: 58; number of annexes: 1.

ABSTRACT

The purpose of the diploma thesis was to present karate and most important motor skills for karate. These are especially concentration of power (kime), explosive strength, reaction speed and flexibility. Karate training is presented from different views. Karate is one of the martial arts, that in Murska Sobota district draws participation of very diverse population. Karate club Murska Sobota in one of the biggest clubs in Slovenia and had around 100 members in each year. Every year (since 2000 until now) testing of motor abilities is performed. This is important for members and also for the coach, as motivation and focus for further trainings. This thesis presents the measurements of motor abilities. The sample measurements were those of the members of Karate club Murska Sobota, separated in three age groups. According to this, we used program SPSS 17.0 with method analysis of variance to establish different trends of tests. We established that motor abilities of Karate club Murska Sobota members are decreasing. The proof are the results of explosive strength of legs and mawashi geri test.

KAZALO

1	Uvod.....	9
1.1	Gibalne sposobnosti	10
1.1.1	Gibljivost	11
1.1.2	Moč.....	12
1.1.3	Koordinacija	16
1.1.4	Hitrost	18
1.1.5	Ravnotežje.....	20
1.1.6	Preciznost	22
1.2	Motorični testi	23
1.3	Karate.....	24
1.3.1	Kratek oris svetovne in slovenske zgodovine karateja.....	25
1.3.2	Opis Karate kluba Murska Sobota	27
1.3.3	Kihon.....	28
1.3.4	Kata	32
1.3.5	Borba	33
1.3.6	Polaganje izpitov.....	35
1.3.6.1	Šolski pasovi	35
1.3.6.2	Mojstrski pasovi.....	36
1.3.7	Treniranje karateja	36
1.3.7.1	Faze treniranja	40
1.3.7.2	Splošna in specialna priprava.....	44
1.4	Obstoječa teorija in praksa	46
1.5	Problem, cilji in hipoteze	47
2	Metode dela	49
2.1	Preizkušanci	49

2.2	Pripomočki.....	49
2.3	Postopek	50
3	Rezultati in razprava	51
3.1	Test gibljivosti.....	51
3.2	Test eksplozivne moči	54
3.3	Test hitrosti kompleksnega giba	54
4	Sklep.....	56
5	Viri.....	57
6	Priloge.....	62

Kazalo slik

<i>Slika 1.</i> Udarec mawashi geri med borbo (osebni arhiv).	12
<i>Slika 2.</i> Prikaz eksplozivne moči: udarec v glavo gyaku tsuki (Barkun, 2013).	13
<i>Slika 3.</i> Izvajanje kate ekipno ženske (Nugraha, 2010).	14
<i>Slika 4.</i> Začetni položaj pozdrava na začetku in koncu treninga (Enkamp, 2013). ...	15
<i>Slika 5.</i> Napačen timing in prekratka distanca (Toronto 2015, 2014).	16
<i>Slika 6.</i> Napačen timing in predolga distanca (Karate-Ausdrücke, 2014).	17
<i>Slika 7.</i> Kate ekipno moški (osebni arhiv).	18
<i>Slika 8.</i> Yoko geri (Harker, 2009).	22
<i>Slika 9.</i> Športna vadba (Ušaj, 2012).	37
<i>Slika 10.</i> Sistem - značilnosti in sestavine: Neposredni dejavniki (Ušaj, 2012).	37
<i>Slika 11.</i> Skok v daljino z mesta (osebni arhiv).	62
<i>Slika 12.</i> Skok v višino z mesta (osebni arhiv).	62
<i>Slika 13.</i> Dvig trupa v eni minuti (Bilten 2012, 2012).	63
<i>Slika 14.</i> Sklece v eni minuti (osebni arhiv).	63
<i>Slika 15.</i> Skoki s kolebnico v eni minuti (osebni arhiv).	63
<i>Slika 16.</i> Tek 4x10 metrov (Bilten 2011, 2011).	64
<i>Slika 17.</i> Predklon na pokrovu švedske skrinje (osebni arhiv).	64
<i>Slika 18.</i> Mawashi geri v 30 sekundah (osebni arhiv).	64

Kazalo tabel

Tabela 1.	42
Tabela 2.	43
Tabela 3.	45
Tabela 4.	49
Tabela 5.	51
Tabela 6.	52
Tabela 7.	53
Tabela 8.	54
Tabela 9.	54

1 Uvod

Pomen gibanja, vadbe, treniranja je v današnjem času na zelo visokem nivoju. Naše telo je zgrajeno tako, in zato, da se giblje. Veliko izjem se tega zaveda, kljub temu pa je prevelik del populacije sedeč in brez gibalnih aktivnosti. Že pred mnogimi leti so stara okinavska ljudstva razvijala zelo uporabne obrambne in napadalne tehnike, sloneče na notranjem, duhovnem nivoju. Večinoma so jih vadili doma na skrivaj. Danes se je ta pojem razvil v športni karate in se javno v Sloveniji trenira šele od leta 1969 (Vogrinc, 1999).

Karate se pojavlja v obliki metode samoobrambe in kot sodoben mednarodni tekmovalni šport. Cook (2011) pravi: »Učenje te veščine je kot dolg sprehod. Pot je včasih lahka, včasih naporna, razgled pa je vedno zanimiv.«

Proces športne vadbe želi usmerjeno, z načrtom po načelih pedagogov in znanstvenikov spreminjati sposobnosti športnika k boljšim športnim rezultatom (Ušaj, 2003). Je sosledje dogodkov: trening, počitek in tekmovanje, s ciljem izboljšanja motorike.

Drugi avtorji (Ančnik, 1989) imajo podobne definicije. Razvoj gibalnih sposobnosti, ki so potrebni v neki specialni športni panogi, je ključen za doseganje nekega rezultata. K temu razvoju prispevajo določene mišice in mišične skupine, ki pod ustreznimi obremenitvami dajejo rezultate v izboljšanju gibalnih sposobnosti. Odziv mišic in mišičnih skupin na obremenitve je odvisen od strukture in obremenjevanja.

Diplomsko delo v prvem sklopu zajema področje gibalnih sposobnosti, kjer so širše razložena poglavja o gibljivosti, moči, koordinaciji in hitrosti. Le-te so izpostavljene zato, ker se nanašajo na hipoteze. Sledi kratek opis motoričnih testov. Drugi sklop pa je namenjen razlagi karateja in njegovim tekmovalnim disciplinam. Opisan je Karate klub Murska Sobota, v katerem so bile izvedene dolgoletne meritve. Uvodni del se zaključuje s splošno in specialno pripravo karateista.

1.1 Gibalne sposobnosti

Gibalne sposobnosti so termin, ki opredeljuje gibalno spretnost človeka (Burton, 1998; Pistotnik, 2011). Pri različnih ljudeh dosega stopnja razvitosti drugačne nivoje, kar povzroča individualne razlike med posamezniki. Ko govorimo o gibalni učinkovitosti ter o dejavnikih, ki imajo na njih vpliv, ne moremo mimo dejstva, da se obravnavajo kot nabor notranjih dejavnikov človeka (akcije, reakcije), odgovornih za razlike v gibalni učinkovitosti (Pistotnik, 2011).

Gibalne sposobnosti so po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. Z rojstvom določeno temeljno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti pa se lahko preseže z ustrezno gibalno aktivnostjo, treningom (Pistotnik, 2011).

Obstaja več delitev gibalnih sposobnosti. Predstavili bomo nomotetično delitev, ki je podrejena sposobnostima za regulacijo energije in regulacijo gibanja. Sposobnosti delujeta na nivoju centralnega živčnega sistema in jima je podrejenih šest primarnih gibalnih sposobnosti (Pistotnik, 2011):

- gibljivost,
- moč,
- koordinacija,
- hitrost,
- ravnotežje in
- preciznost.

Moč in hitrost spadata pod sposobnost za regulacijo energije, sposobnost za regulacijo gibanja pa je nadrejena koordinaciji, gibljivosti, preciznosti in ravnotežju (Pistotnik, 2011). Vzdržljivost, ki jo nekateri tudi uvrščajo med gibalne sposobnosti, sodi med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema ter motivacije. Primarne ali osnovne gibalne sposobnosti pa se navznoter delijo še na večje ali manjše število pojavnih oblik, ki natančneje opredeljujejo posamezno sposobnost (Pistotnik, 2011).

Bompa in Carrera (2005) izluščita iz vseh gibalnih sposobnosti tistih pet, ki so za borilnega športnika bistvene in le-te bodo v nadaljevanju podrobneje razložene:

- moč,
- hitrost,
- vzdržljivost,
- koordinacijo in
- gibljivost.

Narava karateja zahteva gibanje telesa v vse smeri; v nasprotju z na primer rokami pri veslanju in nogami pri skakanju. Tako ni razloga za skrb, da bi se telo pri treningu karateja razvijalo le na določenih delih (Javoršek, 2008).

1.1.1 Gibljivost

Gibljivost (fleksibilnost) je gibalna sposobnost doseganja maksimalnih obsegov (amplitud) gibov (Ušaj, 2003) v sklepah ali sklepnih podsistemih posameznika (Pistotnik, 2011; Škof, 2007). Sposobnost sprostitve mišice ali mišične skupine, ki jo želimo raztegniti, je zelo pomembna za izvedbo giba z veliko amplitudo (Škof, 2007). Ušaj (2003) dodaja, da takšen način omogoča delovanje sile na daljši poti (odrivi, sunki, meti, zamahi). Za karateista je predvsem pomembna gibljivost v kolčnem sklepu (Gummerson, 1990). Dobra gibljivost omogoča uspešno usvajanje tehnike in bolj ekonomično gibanje (Pistotnik, 2011; Škof, 2007) predvsem nožnih udarcev (Hibbard, 1993). Pri izvajanju udarcev z nogo v glavo ima gibljivost proti moči in hitrosti veliko večji vpliv. Stopnja prirojenosti je za gibljivost sorazmerno nizka ($h^2=0,50$), kar pomeni, da se na njen razvoj lahko vpliva v velikem obsegu (Pistotnik, 2011).

Kot element specialne priprave pridobiva trening gibljivosti večjo veljavo, tem zahtevnejše tehnike se učimo (Gummerson, 1990). Gibljivost, kot zelo pomembno gibalno sposobnost, moramo razvijati in pozneje ohranjati skozi vsa obdobja treniranja (Ančnik, 1989). Z razteznimi vajami preprečimo krčenje mišic (Breznik, 1999).

Program gibljivosti si mora slediti sistematično, vključevati pa mora znanje o poškodbah, ki so lahko posledica prevelikega raztezanja (Hibbard, 1993). Tehnike raztezanja se lahko uporabijo za vzdrževanje ali povečevanje gibljivosti (Coburn in Malek, 2012).



Slika 1. Udarec mawashi geri med borbo (osebni arhiv).

Slika 1 prikazuje udarec z nogo, mawashi geri, med karate borbo. Za eksploziven in hiter udarec v glavo je gibljivost v kolku zelo pomembna, ne glede na tehniko udarca z nogo v glavo.

1.1.2 Moč

Moč je gibalna sposobnost, ki učinkovito izkorišča mišično silo pri premagovanju zunanjih sil v nekem času (Škof, 2007). V vsakem športu se borimo proti premagovanju nekih zunanjih sil. Te so: sila gravitacije (teža karateista), sila vztrajnosti lastnega telesa, sila trenja (tatami) in sila partnerja, ki deluje na telo vadečega (Pistotnik, 2011).

Glede na akcijske kriterije se moč deli na tri osnovne pojavne oblike (Pistotnik, 2011):

- eksplozivna moč,
- repetitivna moč in

- statična moč.

Za karateista je mnogo bolj pomembna hitra (eksplozivna ali dinamična) moč kot pa absolutna (statična) mišična moč (Vogrinc, 2014b; Ančnik, 1989). Vse oblike moči se morajo pri karateistih razvijati vzporedno v vseh obdobjih, primerno telesnemu razvoju posameznika (Ančnik, 1989).

Eksplozivna moč je sposobnost aktiviranja maksimalnega števila motoričnih enot v čim krajši časovni enoti. Odraža se predvsem pri specifičnih celostnih gibalnih aktih (aciklična gibanja: udarci z roko, nogo, rušenja), kjer je gibanje ena sama zaključena enota. Prirojenost te sposobnosti je sorazmerno visoka ($h^2=0,80$), kar pomeni, da se jo lahko priuči le v manjši meri (Pistolnik, 2011).



Slika 2. Prikaz eksplozivne moči: udarec v glavo gyaku tsuki (Barkun, 2013).

Slika 2 prikazuje udarec z roko v glavo, gyaku tsuki. Če se osredotočimo na linijo desne noge in roke modrega borca, se lepo vidi celotna kinetična veriga od prstov na nogi, kjer se veriga začne, do pesti, kjer se konča.

Koncentracija moči (kime) je posebna značilnost izvajanja udarcev. Mišice in kosti se ob delovanju raztezajo oziroma krčijo in pri tem ustvarjajo prožnostno energijo. Energijo usmerimo v podlago, nato pa reakciji, ki je posledica pritiska, omogočimo potovanje s podlage preko noge v težišče in naprej v želeno okončino. Čim hitreje to

storimo, tem večja je moč. Ob zadetku ponovno pritisnemo v podlago, da energija v celoti preide v cilj (Ančnik, 1999).

Repetitivna moč je sposobnost dolgotrajnega mišičnega dela na osnovi izmeničnih kontrakcij (napenjanj) in relaksacij (sproščanj) (Pistotnik, 2011). Pri tem se v daljšem časovnem obdobju premaguje neka submaksimalna zunanja sila, kar omogoča ugodno razmerje med hitrostjo in trajanjem gibanja. Repetitivna moč se manifestira pri izvajanju cikličnih gibanj: enakomerno borbena gibanja. Koeficient prirojenosti je okrog 0,50, kar pomeni, da se na njen razvoj lahko vpliva v velikem obsegu (Pistotnik, 2011).

Statična moč je sposobnost dolgotrajnega izometričnega mišičnega napenjanja. Izometrično angažirane mišice razvijajo veliko silo, izraža se velika moč ob veliki potrošnji energije brez gibanja. Visok nivo razvitosti statične moči je pomemben v mnogih športih, kjer je potrebno zadrževati položaje (kontrakcije v katah). Ker je statična moč prirojena komaj v 50 % svoje možne manifestacije, se jo ravno tako lahko v večji meri izboljša (Pistotnik, 2011).



Slika 3. Izvajanje kate ekipno ženske (Nugraha, 2010).

Slika 3 prikazuje ekipno kato žensk, kjer se vidi zadrževanje položaja. Statična moč pride pri končnih elementih, kot je udarec z zaključkom kime, še posebej do izraza, saj se kata ustavi vsaj za pet sekund.

V borilnih športih je potrebno posebej izpostaviti pomen tako imenovane »umske moči«, saj je to najpomembnejša umska lastnost za doseganje najvišje zmogljivosti (Gould idr., 1987; Williams, 1998, v Gorše, 2012). Nekateri avtorji (Jones, Hanton in Connaughton, 2002, v Gorše, 2012) celo menijo, da je bolj kot dobra telesna pripravljenost, na primer hitrost ali moč, za zmago pomembna umska moč. Zagotavlja splošno obvladovanje zahtev, ki jih šport zapoveduje tekmovalcu ter specifično obvladovanje, ki pomeni doslednejše in boljše delovanje od nasprotnika pod pritiskom. Kot pomembne lastnosti umske moči pa naštevajo: samozavest, motivacijo ter osredotočenost in obvladovanje telesa. Umska moč je lahko pridobljena, lahko pa k razvijanju umske moči pripomore športni psiholog (Gorše, 2012). McCartney (1995) navaja, da lahko notranjo moč razvijemo po tradicionalnem načinu Quan, z različnimi metodami dihanja.



Slika 4. Začetni položaj pozdrava na začetku in koncu treninga (Enkamp, 2013).

Na Sliki 4 vidimo karateista, ki se z zaprtimi očmi pripravlja na trening. Misli preusmeri na svoje telo, skrbi in nepotrebno razmišljanje pa odmisli. Z notranjimi samogovori si dviguje samozavest ter zbira koncentracijo in notranjo moč.

1.1.3 Koordinacija

Koordinacija je gibalna sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih gibalnih nalog. To sposobnost bi lahko opredelili tudi kot sposobnost usmerjenega izkoristka energijskih, toničnih in programsko gibalnih potencialov za izvedbo kompleksnih gibanj. V dobro koordiniranem gibanju se uporabi le toliko energije, kolikor jo je za izvedbo gibanja nujno potrebne, da bo le-to potekalo lahkotno in sproščeno (Pistotnik, 2011).

Kljub mnogim raziskavam je koordinacija še vedno velika neznanka, tako kot vsa človekova aktivnost, ki je v večji meri odvisna od delovanja centralnega živčnega sistema. Zato koeficient prirojenosti ni natančno določen, se pa predvideva, da je sorazmerno visok. Njegova vrednost naj bi se gibala okoli $h^2=0,80$ (Pistotnik, 2011).

Pomembna struktura koordinacije, predvsem za karateiste borce, je (Pistotnik, 2011):

- timing. Je akcijska pojavna oblika, ki je enostavnejša in pri kateri se pojavlja obdelava informacij z nekoliko večjim poudarkom na sukcesivni ali postopni oziroma zaporedni obdelavi. Na osnovi informacij se ustvari gibalni program, katerega del ali celega je potrebno izvesti v točno določeni časovni sekvenci.



Slika 5. Napačen timing in prekratka distanca (Toronto 2015, 2014).

S sliko je težko prikazati timing oziroma kakšen je dober timing in pravočasno izveden udarec. Na Sliki 5 in 6 pa se točno vidi, kaj pomeni napačen timing. Na Sliki 5 je rdeča borka zaradi prekratke distance izvedla premočan kontakt v glavo, za katerega zasluži kazen. S tem udarcem je morebiti poškodovala nasprotnico. Na Sliki 6 je distanca predolga, za kar si rdeči tekmovalec ne pridobi točke.



Slika 6. Napačen timing in predolga distanca (Karate-Ausdrücke, 2014).

- gibalna realizacija ritmičnih struktur. Za tekočo izvedbo nekega gibanja je običajno potrebno prepoznati in udejanjiti lastno gibanje in ga uskladiti z zunanjim izvorom ritma (sparing gibanje in spremljanje distance oziroma razdalje med partnerjema). Na Sliki 7 je prikazana ekipna kata moških. Tekmovalci morajo, poleg svojega notranjega ritma, uskladiti tudi ritme med seboj.



Slika 7. Kate ekipno moški (osebni arhiv).

Pravočasnost reakcije se kaže v časovnem intervalu, ki je potreben za izvedbo tehnik. V osnovi ločimo dve obliki hitrosti: splošno, ki je dedno pogojena, in specifično, ki se razvije preko borbenih izkušenj in skozi vadbo karateja. Specifična ali borbena hitrost označuje sposobnost reagiranja na nasprotnikove akcije (Vogrinc, 2014b).

Pri izvajanju elementov moramo vključevati samo tiste mišice, ki jih element zahteva. Največ težav je pri učenju novih elementov, pri katerih pogosto uporabljamo napačne mišice in s tem gib po nepotrebnem zaviramo, kar se odraža v pregretosti telesa in majhnem učinku (Ančnik, 1999).

1.1.4 Hitrost

Hitrost je gibalna sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Pomembna je predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje in podobno) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba (karate udarec) (Pistotnik, 2011).

Hitrost se v mnogih športnih panogah pojavlja kot kompleksna sposobnost, ki ima več medsebojno povezanih elementov. Pistotnik (2011) jo deli na:

- hitrost reakcije,
- hitrost enostavnega giba in
- hitrost izmeničnih gibov – frekvenca gibov.

Čoh in Bračič (2010) navajata naslednje tipe hitrosti: hitrost reakcije, startna hitrost (akceleracija), hitrost zaustavljanja (deceleracija), maksimalna hitrost, vzdržljivostna hitrost in agilnost.

Hitrost reakcije je sposobnost hitrega gibalnega odziva na določen signal (Pistolnik, 2011). Lahko je posledica standardnega ali kompleksnega startnega signala. V atletiki (tudi v karate borbi) imamo na startu startni signal, v športnih igrah (tudi v karate borbi) pa je hitrost reakcije praviloma povezana s kompleksnim vizualnim signalom. Optimalno reagiranje pri teh situacijah je v veliki meri odvisno od sposobnosti predvidevanja (Čoh in Bračič, 2010). V karateju je signal vizualni: premik nasprotnika, trzaj nasprotnika, priprava tehnike nasprotnika, nasprotnikove spremembe smeri gibanja in tako dalje.

Ciklična hitrost je zelo kompleksna sposobnost, ki je sestavljena iz več medsebojno povezanih komponent (Čoh in Bračič, 2010). Za karateiste ni bistvena.

Startna hitrost ali startna akceleracija je sposobnost, ki je zelo pomembna v mnogih športnih panogah (nogomet, košarka, karate, rokomet, odbojka, tenis, hokej), kjer mora športnik razviti čim večjo hitrost telesa v čim krajšem času: izvajanje udarca, spremembe položaja mesta in tako dalje. Startna hitrost je v realnih športnih situacijah povezana s hitrostjo spremembe smeri gibanja in s hitrostjo zaustavljanja (deceleracija). Primer iz karate borbe je vračanje na dolgo distanco. Delovanje mišic v fazi akceleracije je pretežno koncentrično, v fazi deceleracije pa ekscentrično. Ključno vlogo v razvoju startne hitrosti ima mišična skupina musculus quadriceps, ki generira procesijo korakov (Čoh in Bračič, 2010).

Maksimalna hitrost je ena najpomembnejših sposobnosti, ki ima v različnih športnih panogah različno pomembnost. Da bi razvili maksimalno hitrost, je potrebno od 20 do 30 metrov startnega pospeška. Gibalne situacije v kompleksnih športih (rokomet,

košarka, odbojka, karate) ne omogočajo razvoja maksimalne hitrosti, ker niso podani potrebni prostorski in biomehanski pogoji. Praviloma so to krajše razdalje, pri katerih prihaja do izraza sposobnost pospeševanja (Čoh in Bračič, 2010).

Od vseh gibalnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednih lastnosti, saj njen koeficient prirojenosti znaša tudi prek 0,90 (Pistotnik, 2011).

Na podlagi sodobnih raziskav in prizadevanj so že dokazali, da je mogoče z ustreznimi sredstvi treninga v veliki meri to sposobnost izboljšati, predvsem hitrost izvajanja kompleksnih gibalnih struktur (Čoh in Bračič, 2010). Razvoj hitrosti je povezan z gibalnimi strukturami in dinamičnimi karakteristikami posamezne športne panoge, zato se hitrost pojavlja v kombinaciji z močjo, koordinacijo, gibljivostjo, vzdržljivostjo in preciznostjo. Z vidika gibalnih zahtev mora športnik razviti čim večjo hitrost v smeri naprej, nazaj in lateralno. Poleg razvoja hitrosti je pomembna sprememba smeri gibanja z ozirom na taktične, tehnične in druge pogoje (Čoh in Bračič, 2010).

Učinek elementa je v veliki meri odvisen od hitrosti, s katero je izveden. Med izvedbo elementa poskušamo povečati hitrost izvajanja tehnike in ohraniti kvaliteto. Elementi z dolgimi gibi so učinkovitejši od elementov s kratkimi gibi. Daljša kot je pot pospeševanja, večja je končna hitrost in večji je učinek (Ančnik, 1999).

Navedeni tipi hitrosti nastopajo v realnih športnih situacijah v medsebojnih relacijah in formirajo tako imenovani »hitrostni potencial« športnika (Čoh in Bračič, 2010).

1.1.5 Ravnotežje

Ravnotežje je gibalna sposobnost ohranjanja položaja telesne mase nad podlago. Gre za zavestno ohranjanje položaja telesa v prostoru, ki je odvisen od medsebojne usklajenosti delovanja ravnotežnega organa v ušesih, možganov, okostja in mišic. Skozi evolucijo smo si ljudje zaradi vpliva gravitacije pridobili pokončno držo. Razvili smo krepke noge in močan vrat, ki nam omogočata vzravnano držo ter roke, ki jih

uporabljamo za ohranjanje ravnotežja (Ančnik, 2005). Manj kot smo zaposleni z ohranjanjem ravnotežja, bolj svobodni smo v gibanju. Velja pa tudi obratno. Ko izgubimo ravnotežje, v trenutku prekinemo prej načrtovane gibe in svoje sile porabimo samo za vzpostavitev ravnotežja.

V borbi je podobno. Borec skuša ohranjati lastno ravnotežje, nasprotniku pa ga poskuša porušiti. Ohranjanje ravnotežja je prednostna naloga vsakega elementa oziroma tehnike. Z ravnotežjem se srečujemo tako v fazi mirovanja kot v fazi gibanja telesa. Uravnoveženost ne velja samo za telo v celoti, temveč tudi za njegove sklope. Tako moramo na primer obe nogi gibati z isto silo, prav tako obe roki. Smer enega uda se mora ujemati s smerjo drugega. Uravnovežiti je treba tudi povezavo med nogami in rokami, uskladiti um in telo ter ne nazadnje vzpostaviti ravnotežje celo s svojim nasprotnikom (Ančnik, 2005).

Pistolnik (2011) pravi, da je ravnotežje sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen. Obstajata dve pojavnici obliki ravnotežja. Statično (sposobnost ohranjanja) ravnotežje in dinamično (sposobnost vzpostavljanja) ravnotežje. Zaradi nezanesljivih meritev, ki dajejo relativno slabo zanesljivost merjenja in dokaj različne rezultate, ne poznamo koeficienta prirojenosti (Pistolnik, 2011). Nekateri uvrščajo ravnotežje med pojavnice oblike koordinacije. Ker je pomembna ne le za športnike, ampak za vse ljudi (ohranja pokončno držo), jo obravnavamo kot samostojno gibalno sposobnost.



Slika 8. Yoko geri (Harker, 2009).

Slika 8 prikazuje udarec z nogo v glavo. Pri vsakem udarcu, ki ga karateist izvaja, je potrebno vzpostaviti ravnotežje. Naloga je lažja med kato, saj ni motečih dejavnikov. Težje je med borbo, saj skušata nasprotnika drug drugemu porušiti ravnotežje.

1.1.6 Preciznost

Preciznost je gibalna sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa - to je projektila - proti želenemu cilju v prostoru (Pistotnik, 2011). Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer se zadeva cilj, ali pa tam, kjer je potrebno izvesti gibanje po točno določeni tirnici. Ker je preciznost slabo raziskana, ne poznamo natančnega koeficienta prirojenosti. Ve se, da osnovne informacije za oblikovanje glavnih in korektivnih gibalnih programov preciznosti v osrednjem živčevju posredujejo čutila vida (informacije o cilju, razdalji, gibanju in podobno) in kinestetična čutila (občutenje mišičnega napenjanja). Iz prakse pa je znano, da je preciznost v pozitivni povezavi z vsemi bazičnimi gibalnimi sposobnostmi, njihova višja raven pa omogoča tudi doseganje višjega nivoja preciznosti (Pistotnik, 2011). Preciznost pomaga karateistu do natančno usmerjenih udarcev v točno določene točke na nasprotniku.

1.2 Motorični testi

S testi ugotavljamo, ali je posameznik sposoben izvajati določene vaje v polni amplitudi in ali sploh lahko izvaja določene naloge (Petrović, 1998). Motorični testi so sredstvo, ki nam pomaga pretvarjati gibalne sposobnosti karateista v številke, ki jih lahko med seboj primerjamo. Tako je primerjava gibalnih sposobnosti izvedljiva in lažja.

Z znanstvenimi testi prikazujemo vrednost karateja. Že po letu ali manj vadbe lahko opazimo napredek v kondicijskem stanju (Javoršek, 2008).

Teorija merjenja proučuje povezanost številke z objekti in pojavi, vrste aktivnosti, katere se lahko meri, medsebojno povezanost mer ter problem napak v procesu merjenja. Problem napak je eden od glavnih problemov merjenja. Prej so mislili, da se napake merjenja lahko odpravijo z reorganizacijo učnih principov in izgradnjo popolnejših merilnih naprav. Ta miselnost se ni obdržala, saj so ugotovili, da so merjenja vedno omejena v nekem nivoju točnosti. Najznačilnejše napake so: napake aktualne meritve, napake pri pripravi vzorca ter direktne in indirektne napake (Bala, Stojanović in Stojanović, 2007).

V sklopu specialnih testov preverjanja moči pri vrhunskih karateistih je potrebno omeniti test iz raziskave Wong idr. (2010). Ugotovili so, da lahko s šestimi maksimalnimi ponovitvami pri počepu določijo vadbeno breme za bilateralne (obojestranske) in unilateralne (enostranske) vaje, pri katerih so glavna mišična skupina sprednje stegenske mišice.

Ugotavljanje in preverjanje gibalnih sposobnosti je pomemben člen v procesu telesne vadbe. Preverjanje izvajamo in zelo upoštevamo iz teh razlogov (Zadravec, 2012):

- vadečim daje informacije o njihovih zmogljivostih in slabostih,
- preverjanje je neke vrste tekmovanje in je za vadeče izjemno zanimivo ter jih spodbuja k vadbi in večji aktivnosti,
- preverjanje rezultatov v daljšem obdobju nam da podatke o prizadevnosti učenca, prav tako pa tudi o učinkovitosti vaditeljevega dela,

- preverjanje nam odkrije individualne slabosti vadečih oziroma potrebe posameznih učencev, kar je lahko izhodišče za individualno vadbo.

Za potrebe splošne vadbe karateja je najbolj pomembno preverjanje moči, gibljivosti, hitrosti in vzdržljivosti (Zadravec, 2012).

Izvajanje testov v Karate klubu Murska Sobota poteka enkrat letno. Določeni so motorični testi, namen meritev in pripomočki (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel, 2011). Meritve izvaja trener. Za izvedbo vseh testov sta potrebna dva treninga. Oprema merjenca je kimona in pas, merjenci morajo biti bos.

1.3 Karate

Karate-do ali steza prazne roke je goloroka veščina samoobrambe (Kristan, 2012), ki je v šestdesetih letih 20. stoletja doživela veliko transformacijo, ko se je iz borilne veščine razvila v športno panogo. Borilni športi so doživeli preobrat v zadnjih štirih desetletjih in se razmahnili po vsem svetu (Sitar, 2001). Da so tako priljubljeni med športniki obeh spolov in pri ljudeh različne starosti, je razlogov več: pozitiven vpliv na človekovo telo, poslovne možnosti, uspešen način samoobrambe in samozaščite.

Avtor Javoršek navaja druge prednosti vadbe: prilagajanje dolžine in intenzivnosti treninga, prostora; izvajamo jo lahko kadarkoli; primerna ne glede na spol ali gibalni razvoj posameznika; trening se lahko izvaja v skupini ali individualno (Javoršek, 2008).

Tekmovanja v karateju se odvijajo v dveh disciplinah: v katah in v borbah (kumite) (Kristan, 2012). Vsak začetnik pa se najprej uči tehnike oziroma kihona.

Karate je filozofsko utemeljen že s samim imenom. Ideogram *kara* označuje besedo prazen, ki ima v filozofiji zena izkustven pomen in postavlja zahtevo po tako imenovani meditativni praznini uma. Simbol *te* se prevaja kot roka, tako da beseda karate pomeni prazna roka. Ideogram *do* pa označuje pot ali način in predstavlja

življenjsko opredelitev za karate. Japonski mojstri pri poučevanju karateja radi citirajo star pregovor, ki pravi: »Karate ni sente nachi,« kar pomeni, da v karateju ni pravega udarca. S to zahtevo je utemeljen defenzivni oziroma samoobrambni aspekt veščine (Vogrinc, 1996).

1.3.1 Kratek oris svetovne in slovenske zgodovine karateja

Razvoj karateja delimo v štiri obdobja (Vogrinc, 1996):

Kitajski izvori. Menih Bodhidharma je leta 520 prišel na Kitajsko z namenom širitve budizma. Ustavil se je v samostanu Shao Lin in tam opazil, da so duhovniki šibkega zdravja. Za njih je kreiral osnove karateja in jih sistematiziral v kati shin (danes znana kot sanchin). Tam ni bil dolgo, saj s strani carja ni bil zaželen (Gigov, 1980). Kasneje so duhovniki dograjevali shaolinski boks. Tako se je prvotno imenoval kung fu (kitajski karate) (Vogrinc, 1996; Gigov, 1980). Mnogi kitajski mojstri so takrat odšli v sosednje dežele, kjer so vplivali na razvoj tamkajšnjih borilnih veščin. Zaradi različne terminologije, nerazumevanj in drugih vzrokov, so shaolinski boks mnogi sprejeli kot pomanjkljiv sistem vadbe in ga spreminjali. Tako je na Kitajskem nastalo veliko različnih šol borilnih športov, ki so temeljile na mentalni ali fizični komponenti (Stanovnik, 1998). McCartney (1995) trdi, da so prvi zapisi o Kitajski že iz obdobja dinastije Sui leta 607.

Okinavsko obdobje (od leta 1372). Leta 1393 je Kitajska misija ustanovila borilno šolo Kunindo v Nahi. To je pomembno, saj kaže na to, da je bila kitajska borilna tradicija prvič sistematično prenesena na Okinavo (McCarthy, 1995). Na podlagi kitajskih prvin borbe in lokalnih okinavskih sistemov golorokega bojevanja se je izoblikovala veščina okinava-te, bolj znana pod nazivom tote ali kitajska roka. Pravili so ji tudi tode ali roka Tangovcev, po kitajski dinastiji Tang (Vogrinc, 1996). Japonski srednjeveški fevdalni okupatorji so podložnikom prepovedali nositi orožje ali kakršno koli drugo vojaško znanje. Zato so izpopolnili goloroke veščine in obrambo, ki je na prvi vtis neopazna (Stanovnik, 1998).

Japonsko obdobje (od leta 1920). Karate dobi japonski naziv prazna roka. Doživi velike reforme, ki ga obogatijo v metodičnem in filozofskem smislu. Govorimo o nastanku japonskega karateja. Na razvoj karateja v tem obdobju so najbolj vplivali okinavski mojstri, ki so prispeli na Japonsko. Nastale so številne šole karateja, med katerimi so najbolj znane: shotokan, goju-ryu, shito-ryu, eado-ryu, uechi-ryu, kyokushinkai, sankukai, nanbudo idr. (Vogrinc,1996). Uvajati so ga začeli v šole, predvsem univerze, kot izbirno telesno vzgojo. Funakoshi je leta 1926 vpeljal sistem rangiranja *dan*, ki ga je prevzel iz juda. Boril se je za netekmovalni karate, zagovarjal karate kot način življenja in kot sredstvo za premagovanje slabosti, da bi dosegli boljšo in celovitejšo osebnost (Stanovnik, 1998).

Razvoj karateja v svetu (po letu 1950). Ameriški vojaki so v 50. letih postali učenci japonskih mojstrov. Leta 1953 je ameriška strateška zračna komanda povabila mojstre borilnih veščin (tudi karateiste), da bi javno prikazali svoje znanje (Korošec, 2003). Karate postane mednarodni šport, ki preraste ozke okvire tradicionalne veščine in je vse manj japonska nacionalna posebnost. V tem času nastanejo številne karate organizacije in stilske zveze. Po moči in ugledu se kot vodilni uveljavita dve zvezi: WUKO – športni karate in ITFK – tradicionalni karate. Leta 1987 Mednarodni olimpijski komite potrdi obe zvezi in postavi zahtevo po poenotenju karateja. Leta 1994 iz WUKO zveze nastane WKF, ki načelno združi športni in tradicionalni karate. Boj za olimpijsko priznanje karateja se nadaljuje (Vogrinc,1996).

Prvi slovenski mojster karateja, nosilec črnega pasu 1. dan, je bil Stane Iskra (Karpiljuk, 2014). Ervin Pečnik je ustanovil prvi karate klub (Shotokan) v našem prostoru. Kot študent medicine v Zagrebu se je navdušil za karate. Ko se je leta 1968 vrnil domov v Dravograd, je še oktobra istega leta ustanovil prvi karate klub v Sloveniji v Ravnah na Koroškem. Leta 1968 so bili ustanovljeni še klubi v Krškem, Velenju, Ljubljani, Slovenj Gradcu in tako naprej. Leta 1969 je Karate odbor izstopil iz Judo zveze Slovenije in se preimenoval v Karate zvezo Slovenije. Njen prvi predsednik je bil Peter Kodela. Prvi klubi, člani KZS, so bili KK Fužinar iz Raven, KK Gorenje iz Velenja, KK Branik iz Maribora, KK Krško in Karate klub iz Ljubljane. Zaradi velikega zanimanja za karate v Sloveniji so leta 1969 in leta 1970 organizirali

v Velenju prvi seminar, ki ga je vodil T. Kase. Seminar leta 1971 v Velenju pa so vodili Takashi in brata Jorga, takrat vsi mojstri karateja 3. dan. V letu 1969 je bilo organizirano prvo prvenstvo Slovenije v karateju. Zmagal je Leon Kauzer, ki se je uveljavil kot trener karateja v Velenju (Vogrinc, 1996).

1.3.2 Opis Karate kluba Murska Sobota

Še preden je uradno nastal klub, opišimo zgodbo bistvenih korakov nekaterih posameznikov, ki se jim lahko zahvalimo za nastanek kluba. Zgodba se prične z Antonom Tončkom Kousom, katerega prvi šport je bil judo, z njim pa se je ukvarjal od leta 1962. S karatejem se je, tako kot tudi Geza Abraham, prvič srečal leta 1968 v okviru poletne šole juda v Rovinju. Nemci so prikazali karate v stilu Shotokan kar na kamniti terasi. Kousa in Abrahama je prikaz navdušil in sta po končani demonstraciji takoj poskušala o karateju izvedeti čim več. Abraham je odšel za delom v Nemčijo, kjer se je le stežka vključil v karate klub. Nemška karate federacija je zahtevala potrdilo, da je Abraham nosilec modrega pasu 2. kyu ter da je perspektiven tekmovalec v judu. To jima je s Kousom obema uspelo pridobiti. Abraham je v karateju hitro napredoval, kmalu pripeljal svoje tekmovalce in z njihovo pomočjo izvedel demonstracijo v Murski Soboti. Tako je karate prišel v Mursko Soboto. Na demonstraciji se je zbralo dovolj zanesenjakov za ustanovitev karate sekcije (Zadravec, 1999).

Karate klub Murska Sobota je bil uradno ustanovljen leta 1974 kot sekcija pri Judo zvezi. Vodil ga je Anton Tonček Kous. Treninge je vodil Geza Abraham, ki se je dvakrat mesečno vozil iz Ingolstadta. Članov je bilo nekje trideset, ki so počasi razvijali tehniko in treninge, največ znanj pa so prinašali iz seminarjev, organiziranih po Sloveniji in sosednjih državah. Treninge je ob odsotnosti Abrahama vršil Keršič Zvone. Karate zvezi Slovenije se klub pridruži leta 1975. Pogoji za delo niso bili ugodni, saj so trenirali v prostorih, namenjenim zabavam v gradu in v Partizanu. V poletnih mesecih so trenirali kar zunaj. Prve izpite za pasove so polagali pri Tokuhisa Takashiju. Dvakrat letno so polagali izpite za šolske pasove in enkrat letno za mojstrske. Stike je klub vzdrževal tudi z Vladom in Ilijo Jorgo, ki sta zagotavljala

strokovno gradivo. Vsekakor je bilo vpetih v delovanje še več osebnosti. V vlogi trenerja so delovali tudi Milan Kardoš, Roland Horvat in Vlado Šturm. Klub je začel navezovati stike z ostalimi karate klubi. Leta 1978 je Karate zveza Slovenije v Tacnu priredila enotedenski seminar za trenerje karateja. Kardoš in Miklič sta se ga udeležila in ga uspešno opravila. Miklič je še istega leta položil sodniški izpit. Čez slabih deset let (sezona 1987/1988) sta kot trenerja nastopila Milan Zadravec, ki je trener še zdaj, in Borut Sušec, ki se je kmalu preselil v Ljubljano (Zadravec, 1999).

Klub se je začel uveljavljati, udeleževal se je vseh tekmovanj, ki jih je organizirala Karate zveza Slovenije. To so bile pokalne tekme, državna prvenstva in mednarodni turnir Trbovlje. Klub je tradicionalno do leta 1997 gostil močan božično-novoletni turnir v domačem kraju, udeleževale so se ga reprezentance sosednjih držav in naša domača. Leta 1994 je Jakovljević Sabina osvojila najboljši rezultat kluba in sicer 8. mesto v katah med kadetinjami na evropskem prvenstvu v Madridu. Izstopali so še Tomaž Pivec, Jernej Štefanec in Tina Mlinarič (Zadravec, 1999).

Danes, še vedno pod vodstvom poklicnega trenerja Milana Zdravca, klub osvaja ne le državne naslove, medalje prinaša tudi s svetovnega prvenstva v organizaciji International Karate Union (IKU), ki se ga udeležuje vedno v večjem številu. Občasno Karate zveza Slovenije klubu prepusti organizacijo pokalne tekme. Število članov se že od leta 1990 in vse do danes letno giblje okrog številke sto. Tekmovalci vsako leto tekmujejo na približno dvajsetih tekmah in vsakemu je omogočeno, da se uvrsti v državno reprezentanco KZS, pod okriljem World Karate Federation.

1.3.3 Kihon

Kihon so stavi, udarci in blokade z rokami ali nogami, ki so osnova karateja (Cook, 2011). Tehnika je ena ključnih prvin športnega uspeha. Pridobiti si najbolj optimalno tehniko v kakšni športni panogi pomeni kar najbolj optimizirati koordinacijske sposobnosti ter jih znati čim bolj smotrno (z najmanjšo porabo energije doseči največji učinek) izrabiti. Temu velikokrat pravimo tudi »šola gibanja«, zato so vsi razredi te šole, kjer se učimo »abecede« gibanja, zelo pomembni (Ančnik, 1989).

Zavedati se moramo, da se tehnike ne naučimo enkrat za vselej. Tehniko je potrebno ves čas negovati, jo popravljati in izpopolnjevati (Ančnik, 1989). Zlasti pomembni (kritični) sta dve obdobji v razvoju športnika, v katerih moramo tehniki posvetiti večjo pozornost. Tako obdobje po navadi nastopi v puberteti, ko se zaradi hitre rasti mnogokrat močno spremenijo antropometrijska razmerja (telesna višina, dolžina udov pri dečkih ter širina bokov, maščobno tkivo pri deklicah). Vse to lahko povsem poruši sicer že dobro obvladano tehniko, zaustavi rast in napredek pri športnih dosežkih. Drugo tako obdobje je doba telesne stabilizacije, ko se telesna rast ustavi, večja se mišična masa in s tem moč (zlasti rok), tako da je treba tehniko prilagoditi športnikovim individualnim sposobnostim (Pistotnik, 2011; Ančnik, 1989). Škof (2007) dodaja, da imajo dečki, ki prehitvevajo biološki razvoj, boljše športne rezultate, so močnejši in učinkovitejši. Nasprotno pa velja za dekleta, saj v motoriki dosegajo boljše rezultate tista, ki se telesno in spolno razvijajo počasneje. V številnih športnih dejavnostih so uspešnejša od vrstnic z zgodnjim zorenjem.

Izvajanje kihona sestoji iz petih sklopov elementov:

Borilni položaji (dachi) so drže, stavi ali gardi in opredeljujejo položaj nog, ki jih zavzamemo za izvajanje tehnik karateja (Vogrinc, 2014b). Iz stabilnih stavov lahko učinkovito izvajamo napade, obrambo in se umikamo napadom nasprotnika (Cook, 2011). Stavi povezujejo telo s tlemi in z njihovo pomočjo vzdržujemo ravnotežje. Razlikujemo položaje, pri katerih držimo kolena skupaj in položaje, kjer potiskamo kolena narazen (Ančnik, 1997). Poznamo sprednji položaj (zenkutsu dachi), zadnji položaj (kokotsu dachi), jahalni položaj (kiba dachi), položaj drevesnih korenin (fudo dachi), položaj polmeseca (hagetsu dachi), mačji položaj (neko ashi dachi), položaj peščene ure (sanchin dachi), položaj medveda (shiko dachi), levi položaj (renoji dachi) in tako dalje (Ančnik, 1997; Vogrinc, 2014b).

Bloki (uke) so načini preprečevanja napadalčevih udarcev z varovalnim gibom. Poznamo visoki blok (age uke), nizki blok (gedan barai), zunanji srednji blok (soto uke), notranji srednji blok (ude uke), blok x (juji uke), dvojni blok (kakiwake uke) in še

cela vrsta blokov, ki jih je nemogoče dobesedno prevesti (keito uke, sukui uke, nagashi uke, harai uke, sairyuto uke in drugi).

Sunki s pestjo (tsuki) so udarci s prvima dvema členkoma (seiken). Poznamo: direktni udarec naprej (choku tsuki), udarec naprej z izkorakom iste noge (oi tsuki), udarec naprej z izkorakom nasprotne noge (gjaku tsuki), udarec s prvo roko (kizami tsuki), udarec z »zadnjo pestjo« (uraken) in drugi (yama tsuki, morote tsuki, ren tsuki, dan tsuki, awase tsuki, hasame tsuki, tomoe tsuki).

Udarci z roko (uchi) so udarci s katerim koli delom roke. Poznamo: udarec s komolcem (enpi uchi), medvedja šapa (kumade uchi), štokljin kljun (washide uchi), rob dlani (shuto uchi), roka kopje (nukite uchi), udarec kladiva (tetsui uchi), udarec z dlanjo (teisho uchi), udarec s prstom (ippon ken uchi) in drugi.

Brce (geri) so udarci z nogo. Poznamo direktno brco (mae geri), bočno brco (yoko geri), krožno brco (mawashi geri), brco iz obrata (ushiro geri), brco kljuge (ura mawashi geri), brco v skoku (tobi geri) in druge (mikazuki geri, sokutai mawashi, nami ashi, fumikomi geri) (Vogrinec, 2014b).

Izvedba tehnik sama po sebi ni dovolj. Za dobro izvedbo tehnike je potrebno usvojiti določene principe, ki dodajo izvedbi tehnike moč in lepoto (višji nivo) (Vogrinec, 2014b):

Sinhronost. Kaže se v istočasnem začetku in zaključku karate tehnike. Preko biomehaničnih modelov posameznih tehnik lahko opazujemo gibanje vseh delov telesa, ki sodelujejo pri izvedbi. Sinhronost predstavlja zahtevo po skladnosti dela, rok, nog, trupa, bokov, torej celotnega telesa (Vogrinec, 2014b).

Kime. Sposobnost mišične kontrakcije in relaksacije. Posamezno tehniko izvedemo tako, da so mišice v začetku sproščene, v končni fazi pa se napnejo, skrčijo in zategnejo (Vogrinec, 2014b). Z metodo kime se psihofizična moč optimalno izrazi. Kime traja delček sekunde, zahteva pa telesno moč in duhovno usklajenost (Smit, 2003).

Ritem. Razviden je iz časovnega intervala, v katerem se izvajajo posamezni gibi. V katah je ritem vnaprej določen, v borbah pa se mora nasprotnikov ritem spremljati, preučevati in porušiti (Vogrinc, 2014b.)

Dihanje. Pravilno dihanje je zelo pomembno tako pri športnem treniranju kot pri samoobrambi. Pomembno je, da ob vsakem gibu, ki predstavlja napor, izdihnemo in nato spet vdihnemo (Kostanjšek, 2003; Vogrinc, 2014b). Dihanje je osnova ne samo karateja, temveč življenja nasploh. Najbolj zdravo dihanje je tisto, ki povezuje trebušno votlino s pljuči. Karate je različne načine dihanja prevzel iz joge (Smit, 2003).

Krik. Navzven se odraža kot glasen krik ali vzklík kiai, navznoter pa pomeni osvobajanje psihofizične energije (Vogrinc, 2014b). Močan kiai kaže na dober borbeni duh (Cook, 2011). O nadnaravni moči kiai so se napletle številne legende, ki pravijo, da so posamezni mojstri lahko s krikom ubili ptico v letu, ustavili napad tigra, ali celo zapirali rane. Krik se danes uporablja skoraj v vseh športih, od dvigovanja uteži, atletike, do tenisa in podobno. Športniki ga uporabljajo za doseganje zastavljenih ciljev, ki se kažejo v optimalnih psihofizičnih naporih. S krikom se usmeri in skoncentrira tisti del notranje energije, ki pomeni nadgradnjo in dodatek k telesnim močem. V karateju mora biti kiai usklajen s kime (Vogrinc, 2014b).

Izvedbo vsakega udarca sestavljajo trije deli, ki so med seboj tesno povezani in se dopolnjujejo tako, da skupaj tvorijo zelo močno celoto, ki ji v žargonu borilnih veščin pravimo eksplozivnost. Tako lahko vsak udarec treniramo na tri različne načine. Udarcu lahko izboljšujemo (Kostanjšek, 2003):

- tehniko,
- hitrost,
- moč.

Ko te tri sestavine združimo, dobimo tako imenovani eksplozivni udarec. Tak udarec je v startu hiter, ob kontaktu močan in ob vračanju na startno mesto zopet hiter. Vsak udarec je lahko ali močan ali hiter. To pomeni, da je udarec lahko hiter in slaboten,

kar se tiče moči, ali obratno, zelo močan, vendar zelo počasen. Za doseg eksplozivnega udarca je cilj izboljšati vse tri sestavine (Kostanjšek, 2003).

Ko govorimo o hitrosti udarca, govorimo dejansko o hitrosti priprave na udarec, saj je priprava tista, ki sproži udarec v izteg. Najboljši način hitrostnega treniranja priprav udarcev so sprinterske tehnike (Kostanjšek, 2003).

Moč je stvar mišične priprave udarcev. Obisk v fitnes centru lahko pripomore k mišični pripravi udarcev, vendar samo do določene mere, saj v teh centrih nimamo naprav, na katerih bi dvigovali uteži z upoštevanjem tehnike. Moč udarca lahko v borilnih veščinah treniramo na dva načina (Kostanjšek, 2003): stopnjujemo moč udarca tako, da udarjamo v cilj (fokuser, vreča, razne blazine ...) ali tako, da se s pokrčeno nogo odrivamo od cilja in skušamo nogo v končni fazi iztegniti.

1.3.4 Kata

Kate so sistematično povezane serije defenzivnih in ofenzivnih borbenih tehnik (blokad, udarcev, prijemov, zamahov in metov) zoper enega ali več imaginarnih nasprotnikov (Cook, 2011; Vogrinec, 1999). Večina arhaičnih kat je nastala na podlagi opazovanja živalskih gibov. Karateisti se učijo kat iz treh osnovnih razlogov. Prvič, ker vadba kat razvija telesne avtomatizme, drugič kot pogoj za pridobivanje nazivov pri karateju in tretjič v tekmovalne namene (Vogrinec, 1999).

Za kvalitetno izvedbo kate so potrebni naslednji elementi: koncentracija, ravnotežje, moč, predpisan ritem in pravilno dihanje (Vogrinec, 1996).

Vsaka šola karateja predpisuje svoje kate. Sodobne znanstvene raziskave so pokazale, da je 25 kat optimalen fond znanja v karateju (Vogrinec, 1996).

Tekmovanja v katah se odvijajo v dveh oblikah: v tradicionalnih in glasbenih katah. Pri tradicionalnih katah se tehnike delijo na osnovne in povezujoče. Udarci, bloki in stavi so povezani na predpisan način in po vnaprej določenem vrstnem redu. Vsaka

kata ima svoje ime, idejo in karakteristično izvedbo. Elementi, ki se ocenjujejo v tradicionalnih katah so: korektna tehnika, ravnotežje, koncentracija, moč, predpisan ritem in pravilno dihanje (Vogrinc, 1999). Glasbene kate so kate, ki se izvajajo ob glasbi. Kate so modificirane. Z njimi se popularizira karate in zabava občinstvo (Vogrinc, 1999). Služi kot oblika treninga in predstava za občinstvo (show kata s svetlobnimi in z zvočnimi učinki) in kot športna disciplina (weapons kata, soft kata, hard kata) (Sitar, 2001). Pri glasbenih katah so ocenjujejo: tehnika, hitrost, moč, ravnotežje, ritem in glasba. Najbolj so cenjene izvirne in atraktivne kate. Izvajajo se posamezno ali v parih, z uporabo orožja ali brez njega. Vsak resnejši tekmovalec sam oblikuje kate in jih prilagaja svojemu temperamentu in glasbi (Vogrinc, 1999). Izvajanje glasbenih kat v Sloveniji ni pogosto in jih na tekmovanjih v organizaciji Karate zveze Slovenije praktično ne poznamo.

Ekipne kate so tekmovalna disciplina, kjer trije kataši hkrati izvajajo isto kato. Poleg vseh kvalitet, ki veljajo za kataše posamezno, je tu zelo pomembna sinhronost izvajanja. V finalnih ekipni kataši predstavah prikažejo bunkai. Pri bunkaiu izvaja en tekmovalec kato, druga dva pa sta njegova nasprotnika. Prikažejo boj na ulici in uporabnost tehnik v kati.

1.3.5 Borba

Karate športna borba je praktično primerjanje udeležencev, kako obvladata karate tehniko in taktiko. Njen namen je pokazati, kdo od obeh tekmecev je trenutno bolje borilno pripravljen. Oba borca poskušata isto: zadeti nasprotnikove vitalne točke (glava, obraz, vrat, trebuh, prsi, hrbet in obe bočni strani telesa) (Sodniška komisija, 2013), svoje pa varovati pred njegovimi možnimi zadetki. Vsak od njiju poskuša z manevriranjem privedi nasprotnika v položaj, ko ne more več niti varovati svojih občutljivih točk, niti pobegniti ali pa izvesti protinapada. V kolikor je napadalec hkrati še v ugodnem položaju in primerni razdalji za napad, imenujemo tak položaj »taktični moment«. Vsak od nasprotnikov skuša tako vplivati na borilno dogajanje, da nastane zanj kar se da mnogo in za drugega kar se da malo taktičnih momentov. Športna

borba se dogaja v okviru cele vrste določil, ki omogočajo primerjavo in oceno uspešnosti (Jakhel, 1994).

Tekmovanje v borbah poteka v dveh oblikah; v kontaktni in nekontaktni. Glavni poudarek nekontaktnega karateja sloni na samokontroli in samoobvladovanju. Tekmovalca prikažeta avtomatizacijo tehnik, timing oziroma pravočasnost uporabe tehnike ter razumevanje taktike in ritma borbe. Čeprav gre za nekontrolirano obliko, so udarci v telo dokaj močni, medtem ko morajo biti v glavo izvedeni s popolno kontrolo. Če tekmovalec poškoduje nasprotnika, je za to kaznovan z opominom ali diskvalifikacijo (Vogrinc, 1996). Kontaktnega karateja se poslužujeta tako klasični karate kot kick boxing. Osnovni poudarek je na telesni moči in vzdržljivosti. Za razliko od kick boxinga, ki poteka v ringu z boksarskimi rokavicami, kontaktna oblika klasičnega karateja ne pozna zaščitne opreme in se izvaja na tatamiju. Kontaktno obliko gojijo kyokushinkai in nekateri okinavski stili karateja (Vogrinc, 1996).

Merila, po katerih se določi izbor ter prednostni razpored tehnik in taktik ter njihova povezava v sistem športno borilnih akcij, se pridobijo iz dveh virov: iz tekmovalne prakse in iz trenažnega procesa (Jakhel, 1994).

Točkovanje na tekmovanjih se velikokrat spreminja. Borbe se največkrat odvijajo na tatamiju ali redko na ravnem oblazinjenem borišču, ki je kvadrat v velikosti 8x8 metrov. Nekontaktni karate, razen WKF in ITKF, negujejo še številne druge zveze kot GGF, WKSA, SKI, ISKF in druge (Vogrinc, 1996).

Športno borbo določajo veljavna tekmovalna pravila in prevladujoče razumevanje ter razlaga teh pravil. Športna primernost nekega borilnega sistema se odraža v tem, koliko upošteva skozi pravila in njihovo razlago uokvirjene možnosti in sočasno odkriva s pravili še nepokrite ali še ne dovolj izkoriščene borilne situacije, kjer so možne novosti (Jakhel, 1994).

V trenažnem procesu je na splošno opaziti močno težnjo po pospeševanju: iščejo se poti, kako bi se lahko usposobili za tekmovanja v najkrajšem možnem času. Pri tem je odločilna stopnja sistematičnosti in logičnosti. Kolikor bolj sta vsebina kot tudi

način treninga sistematična in logična, toliko lažji in hitrejši je proces učenja te vsebine, v našem primeru borilnega sistema (Jakhel, 1994).

1.3.6 Polaganje izpitov

Sistem barvnih pasov in nazivov je zaradi lažjega učenja in napredovanja v karateju leta 1926 uvedel Funakoshi Gichin, »oče« modernega karateja. Prevzel ga je iz juda. Najprej je bila najvišja mojstrska stopnja 3. dan, vendar jo je Funakoshi dvignil do nivoja 5. dan. Leta 1961 je Masatoshi Nakayama stopnjo razširil do 8. dan-a. Danes najvišjo stopnjo predstavlja 10. dan (Vogrinec, 2014a).

Program za polaganje stopenj v karateju obsega naslednje: kihon, kata in kumite ter dodatni testi (tameshiwari ali test lomljenja, touch control ali kontrola dotika, pisni testi in podobno). Slednji so namenjeni izpitom za višje mojstrske nazive (Vogrinec, 2014a).

1.3.6.1 Šolski pasovi

Sistem barvnih pasov, s katerimi se označuje določena stopnja, ima zraven metodičnega še simbolični pomen. Beli pas predstavlja praznino zavesti pri začetnikih. V tej fazi ni prisotno še nobeno znanje karateja. Za razliko od zahodne simbolike bela barva na vzhodu pomeni smrt. Označuje simbolično smrt tistega, ki je zapustil dotedanji način življenja in se odločil za pot karateista. Rumeni pas simbolizira barvo zlata in asociira na razcvet znanja, ki je predvsem tehnične, materialne in zemeljske narave. Oranžni pas označuje barvo sonca. Tako kot svetloba sonca razsvetljuje dan, postanejo principi karateja dominantni v vsakdanjem življenju in karateistu kažejo pot. Zeleni pas predstavlja barvo listja. V tej fazi se karateist vrača k samemu sebi. Ni več zaslužjen z materialnostjo in zunanjim svetom, temveč se obrača k duhovnemu. Modri pas označuje prostrano morje. Obzorje uma in zavesti je tako široko kot nepregledno morje. Njegovo znanje se lahko izrazi v različnih oblikah. Rjavi pas predstavlja mešanico vseh dotedanjih barv

ter združuje vsa pridobljena spoznanja. Črni pas na vzhodu označuje življenje. Asociira na tok sprememb, kot so rojevanje in smrt, dan in noč in podobno. Predstavlja katarzo ali očiščenje in kvalitativno preobrazbo. Škrlatni ali rdeči pas predstavlja akademika karateja. Tako kot se takšni pasovi redko podeljujejo, je tudi škrlatna barva redka v naravi (Vogrinec, 2014a).

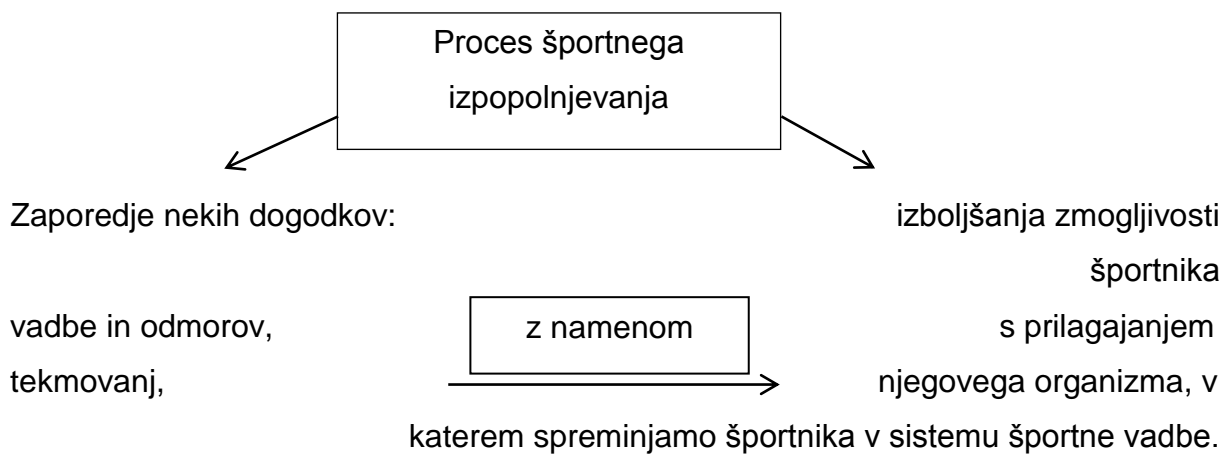
1.3.6.2 Mojstrski pasovi

Mojstrske stopnje je japonska zveza Japan Karate Federation (JKF) razdelila v štiri kategorije. V prvo kategorijo sodijo nazivi od 1. do 3. dana. JKF organizira polaganja izpitov dvakrat na leto, jeseni in spomladi. Izvedejo jih lokalne oziroma občinske zveze ob prisotnosti inštruktorjev, ki izdajo diplome in registrirajo ustrezno stopnjo pri JKF. Druga kategorija so izpiti za 4. in 5. dan, so redkejši in veliko težji od predhodnih. V teste je vključen nov predmet pod naslovom »analitična obdelava karate kat«. Pri kandidatih se preverjajo tudi njihove pedagoške sposobnosti za poučevanje karateja. Pod tretjo kategorijo spadajo izpiti od 6. do 8. dana in jih enkrat na leto organizira centralni tehnični komite JKF. Ta odsek skrbi za usklajevanje in strokovno delo inštruktorjev. Kandidati za 6. in 7. dan polagajo izpitne tehnike pred osemčlansko komisijo nosilcev 8. dana. Vendar tehnična izvedba ni edina zahteva na izpitu. Kandidati morajo pokazati tudi jasno teoretično razumevanje principov karateja. Kandidatov za 8. dan je malo, saj morajo biti stari najmanj 50 let. Ker so zahteve izredno stroge, se letno prijavi približno 30 mojstrov. Izpit za 8. dan je edini izpit, ki je zaprt za javnost. Do leta 1991 je imela JKF registriranih le 25 nosilcev te stopnje. Četrta kategorija sta 9. in 10. dan in se podelujeta samo na priporočilo strokovnega sveta JKF (Vogrinec, 2014a).

1.3.7 Treniranje karateja

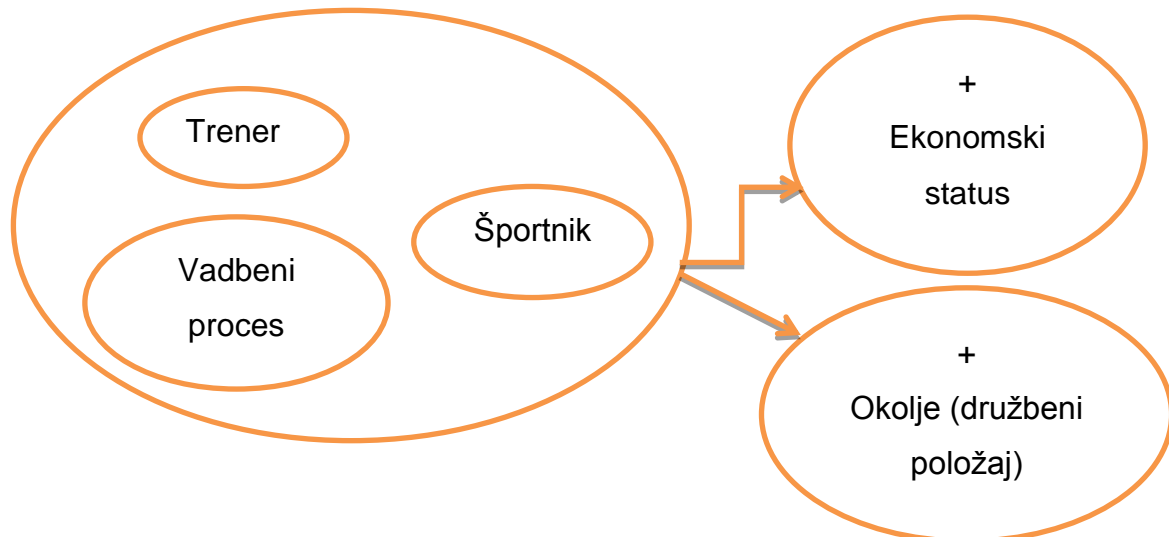
Tako kot ostale športe lahko karate razčlenimo in ga proučimo z različnih zornih kotov. Zaradi boljšega razumevanja pomena gibalnih sposobnosti, bomo predstavili

treniranje karateja v splošnem. Slika 9 predstavlja proces športne vadbe oziroma športnega izpopolnjevanja in kateri dogodki vplivajo na spreminjanje športnika.



Slika 9. Športna vadba (Ušaj, 2012).

Za boljšo predstavo, kaj vse oblikuje športnika nam pomaga Slika 10, v kateri so naštetni vsi neposredni dejavniki oziroma sestavni deli, ki vplivajo na športnikov sistem.



Slika 10. Sistem - značilnosti in sestavine: Neposredni dejavniki (Ušaj, 2012).

Ušaj (2012) našteva sledeče dejavnike: Športnik, trener (razum, čustva, izobrazba in motivacija po nenehnem izobraževanju) in vadba (tehnika, taktika, osnovna, kondicijska, specialna), ki vsebuje načrt, izvedbo, nadzor in oceno.

Pri vadbi moramo upoštevati (Ančnik, 1997):

- Rednost: če želimo učinkovito vadbo, moramo vaditi pogosto, najmanj trikrat na teden. Neredna vadba bolj škodi kot koristi. Rednost je treba zagotoviti tudi pri počitku, spanju in prehrani.
- Stopnjevanje: intenzivnost vadbe (število ponovitev, trajanje) mora postopoma naraščati. Pri mladih starostih skupinah so trenerji (in še zlasti starši) radi nestrpni, želijo hiter uspeh (ki ga je mnogokrat tudi mogoče doseči), vendar se ne zavedajo, da gre le-ta na škodo poznejšega in težavnejšega razvoja k višjim ciljem. Razvoj gibalnih sposobnosti naj bo v začetnih fazah treniranja postopen, šele pozneje si lahko privoščimo večje obremenitve. Ne skušajmo priti do vrha po bližnjicah, vsaj do tistega ne, ki smo ga želeli doseči in ki bi ga lahko s smotrnejšim delom dosegli. Zlasti na začetku velja načelo: »Hiti počasi.« (Ančnik, 1989)
- Uravnoveženost: učinek vadbe bo dosežen ob upoštevanju vseh oblik športne vadbe. Pretiravanje ali zanemarjanje katerih oblik vadbe lahko škodljivo vpliva na druge oblike.
- Raznolikost: z raznolikostjo vadbe dosežemo boljše motivacijo.
- Specifičnost: vadba mora biti usmerjena k želenemu cilju.
- Regeneracija: dnevu z naporno vadbo posameznih mišičnih skupin naj sledi dan z lažjo vadbo ali celo dan brez nje. Lahko pa vadbo, ki zahteva čas za telesno obnovo, izvajamo drug dan, zlasti takrat, ko izvajamo vaje za moč oziroma vaje za vzdržljivost.
- Preobremenitev: da bi z obremenjevanjem dosegli učinek, moramo preseči običajne, vsakodnevne obremenitve.

Koordinacijske sposobnosti izboljšujemo s povečevanjem zahtev (sprememba ritma, različni začetni položaji, nizi različnih elementov, učenje zahtevnih gibov). Za hitrejši razvoj moči, vzdržljivosti, hitrosti in gibljivosti se morajo spreminjati obremenitve (Ančnik, 1997).

Nivo pripravljenosti je odvisen od obsega, intenzivnosti ter usmerjenosti vadbe v določenem časovnem obdobju treniranja. Za mlade je pomembno, da se povečevanju obremenitev privajajo postopoma (Ančnik, 1997):

- s povečanjem števila treningov (težimo k vsakodnevni vadbi),
- s povečanjem obsega vadbe pri nespremenjeni intenzivnosti in
- s povečanjem intenzivnosti vadbe.

Cilje in naloge vezane na konkretni trening definira trener glede na izbor različnih telesnih vaj, ki predstavljajo sredstvo treninga. Delijo se na osnovna in spremljevalna sredstva. Osnovna sredstva so: splošne vaje, pomožne vaje, specialne vaje in tekmovalne vaje. Pomožna sredstva pa so zgradba treninga in kontrola ter tehnične naprave in oprema: tatami, semafor, video kamera, fiksna makivara, letveniki in še kaj, tudi kontrolne naprave za kineziološko, biomehanično in medicinsko diagnostiko. Služijo za merjenje fleksibilnosti in moči udarca - istočasno merijo hitrost in moč udarca - ter za merjenje vzdržljivosti in koordinacije. Obe skupini sredstev sta pomembni za izpeljavo procesa treninga karateja, njihov osnovni namen pa je različen. Pomožna sredstva so koristna za racionalizacijo trenažnega procesa, stopnjevanje učinka izzvanih vaj na organizem in utrjevanje psihosomatskega stanja posameznika s preciznimi napravami in pripomočki (Kuleš in Čutara, 2013).

Učenje tehnike je osnova vsega, je podlaga, ki jo je potrebno osvojiti, preden se izboljšuje hitrost in moč udarcev. Brez pravilno osvojene tehnike ni napredka, kvečjemu boste lahko škodili samemu sebi (Kostanjšek, 2003).

Kondicijska priprava športnika je kontinuiran, kompleksen in programiran proces razvijanja osnovnih in specifičnih biomotoričnih in funkcionalnih spoznanj. To je proces, ki mora imeti vnaprej definirane cilje, smotre, sredstva in metode transformacije antropološkega statusa športnika. Vsaka športna panoga zahteva osnovno in specifično kondicijsko pripravo (Čoh in Bračič, 2010).

Pri razvoju gibalnih sposobnosti so vključene določene mišice. Kako se bodo mišice odzvale na obremenitve, je odvisno od njihove strukture in načina obremenjevanja (Ančnik, 1989).

Kondicijska priprava športnika ima vse pomembnejšo vlogo v sodobnem športu; zlasti v tistih športnih panogah, kjer so prišli rezultati do zgornjih meja fizioloških in

psiholoških zmožnosti športnikov. Vrhunski rezultati v športu so vse manj rezultati intuicije, talenta in drugih naključnih dejavnikov. Razvoj športnih dosežkov bo v bližnji bodočnosti prav gotovo posledica novih spoznanj s področja metodologije in tehnologije športnega treniranja. Optimalna kondicijska priprava je osnovni temelj, na katerem lahko gradimo specifičen proces športnega treniranja. Do tega spoznanja so prišli številni športni trenerji in drugi eksperti (Čoh in Bračič, 2010).

Mišice so v grobem sestavljene iz belih in rdečih mišičnih vlaken. Rdeča mišična vlakna se razvijajo pri visokih in dolgotrajnih obremenitvah, bela mišična vlakna pa pri kratkih sunkovitih obremenitvah. Na število rdečih in belih mišičnih vlaken ne moremo vplivati in so dana z rojstvom. Od načina obremenjevanja pa je odvisno, katera mišična vlakna se bodo hitreje razvila. Pri treniranju karateistov moramo v fazi treniranja naprednejših še posebej pa vrhunskih tekmovalcev razvijati bela mišična vlakna (hitrost, eksplozivnost), izogibati se moramo aktivnosti z visokimi in dolgotrajnimi obremenitvami (dolgotrajni tek, atletska gimnastika in podobno) (Ančnik, 1989).

1.3.7.1 Faze treniranja

Otrok lahko prične s treningom karateja med sedmim in osmim letom starosti. Z vstopom v šolo se nekoliko socializira, telesno razvije, postane gibljivejši in močnejši. Že na začetku je potreben strokovnjak, ki bo uspešno izpeljal daljšo časovno metodično pot učenja. Od osmega leta starosti naprej začnemo otroke selekcionirati in usmerjati v tekmovalni šport (Ančnik, 1989).

Ančnik (1989) je faze športnega treniranja izoblikoval podobno kot pri drugih športih.

1. faza: učenje pravih tehnik karateja,
2. faza: treniranje začetnikov,
3. faza: treniranje naprednejših tekmovalcev,
4. faza: treniranje vrhunskih tekmovalcev.

Prva in druga faza nista ostro ločeni in se prepletata, vendar tako, da je v 1. fazi glavni poudarek na učenju pravih tehnik karateja s temeljitimi začetki treniranja, v 2. fazi je bolj poudarjeno treniranje, čeprav je še zmeraj veliko pozornosti namenjeno prvinam učenja pravih tehnik. Opozoriti moramo, da navedena razdelitev ni edina, ki jo srečamo v strokovni literaturi. Menimo, da ni tako pomembno, kako posamične faze imenujemo, zelo pomembno pa je, kaj so v določeni fazi cilji, metode in sredstva, s katerimi usmerjamo športnikov razvoj (Ančnik, 1989).

Čeprav ni najprimernejše, da otroke v določene faze usmerjanja v tekmovalnem športu razvrščamo glede na starost, želimo vsaj približno nakazati primerna leta za posamezno fazo. (Ančnik, 1989):

1. faza: 8 do 10 let
2. faza: 11 do 12 let
3. faza: 13 do 15 let
4. faza: od 16 let naprej

Pri tem pa moramo upoštevati naslednje (Ančnik, 1989):

- da se biološka in kronološka starost vedno ne ujemata in da je lahko pri določenih otrocih zelo različna,
- da je telesni in s tem športni razvoj pri deklicah bistveno hitrejši kot pri dečkih. To časovno »prehitevanje« je običajno za leto ali dve, izjemoma tudi več,
- da do približno desetega leta starosti v absolutnem merilu rezultatov med dečki in deklicami ni bistvenih razlik.

Pri sodobnem treniranju karateja so vedno bolj vidne težnje k zgodnjemu selekcioniranju in usmerjanju v tekmovalni šport. Takšen razvoj zahteva temeljito osnovo že na začetku treniranja (Ančnik, 1989).

To je obdobje, ko se otrok še zelo rad igra in pri našem delu bomo veliko bolj učinkoviti, če bomo otroka z igro - ki ima lahko v sebi tudi prvine tekmovanja ali nasprotno, tekmovanje s prvinami igre - naučili popolnejše tehnike in ga tako postopoma privedli do boljših tekmovalnih rezultatov (Ančnik, 1989).

Fitnes priprava za otroke in bazičen razvoj moči temeljita na premagovanju lastne teže, prvenstveno na vzpostavljanju odnosa z zunanjim svetom, s predmeti. Otroci spoznavajo proste igre, atletske in gimnastične vaje (talna telovadba, orodna telovadba, poligoni, elementarne igre). Učijo se obvladovati telo v prostoru s pomočjo objektov (kij, obroči, orodja, plezala) in z osebami (vaje s partnerjem). Postopoma se naučijo obvladovanja telesa v nepredvidljivih kompleksnih situacijah. Cilj dosežemo z najrazličnejšimi elementarnimi borilnimi igrami (Babič, 2001). V Tabeli 1 so po starostnih skupinah zapisane primerne vaje za moč.

Tabela 1

Vaje moči, glede na obdobje razvoja (Babič, 2001)

Obdobje	Vaje moči za otroke in mladostnike
5 do 7 let	Bazičen razvoj moči, ki temelji na premagovanju lastne teže. Vzpostavljanje odnosa z zunanjim svetom, predmeti in objekti (skoki, meti, vaje s kiji, obroči, žogice, plazenje).
8 do 10 let	Spoznavanje atletske in gimnastične vaj (talna vadba, orodna telovadba, poligoni, elementarne igre).
11 do 13 let	Prva seznanitev s fitnes vadbo. Enostavne vaje, poseben poudarek na lahkih ročkah in kardio vadbi.
14 do 15 let	Progresivno napredovanje v več smereh, odvisno od posebnih ciljev.
16 do 19 let	Prvič se postopoma uvajajo intenzivnejši treningi moči (tudi anaerobni treningi moči).

Tekmovanje je v športu končna pot do cilja, na kateri preverjamo svoje delo in svoje zmogljivosti ter jih po navadi primerjamo s tekmeči. Prav zaradi tega je tekmovanje sestavni del športnega treniranja. Veljajo določene zakonitosti: kdaj, kakšna in koliko tekmovanj v vsakem razvojnem obdobju. Posebno mesto ima vprašanje tekmovanj v prvi fazi treniranja oziroma usmerjanja v tekmovalni šport. Pri tem spet zelo radi pretiravamo in prehitavamo normalni razvoj. Ni smiselno, da otroka silimo v tekmovanje, če še ne obvlada najpreprostejših osnov tehnike (Ančnik, 1989). Tabela 2 prikazuje, kdaj je najprimerneje začeti trenirati kate ali borbe in kdaj bi se naj začelo v kateri od disciplin tekmovati. Po teh podatkih se vsekakor prehitava s treniranjem in tekmovanjem v borbah.

Tabela 2

Selekcijiranje otrok pri karateju (Ančnik, 1989)

Oblika karateja	Starost ob začetku treniranja	Starost ob prvem tekmovanju
Kata	6 do 7 let	8 let
Kumite	14 do 16 let	17 let

Zgodnje selekcijiranje sprva omogoča tekmovanje samo v katah. Športna borba se v tekmovalni obliki uvaja v 4. fazi razvoja, ko je tehnični nivo (ki ga razvijamo tudi s kato) znatno višji (Ančnik, 1989).

S tem, ko smo pričeli športnika usmerjati v tekmovalni šport pri osmih ali celo sedmih letih, še ne pomeni, da ga bomo prej pripeljali na vrh (torej že pri 17. ali 18. letih). Razvoja ne moremo prehiteti, kajti razumljivo je, da lahko športnik doseže vrhunec takrat, ko so vse njegove gibalne sposobnosti (hitrost, vzdržljivost, moč) popolnoma razvite. Dobra in temeljita osnova omogoča visoko nadgradnjo, to je hiter in uspešen razvoj športnika. Seveda obstajajo tudi izjeme (Ančnik, 1989). V realnosti pa je danes povsem drugače, predvsem v borbah. Na tekmovanjih nastopajo otroci v katah stari 6 let in še manj. V borbah prirejajo na državnem prvenstvu kategorijo najmlajših, ki zajema starostno skupino pod 8 let. S prav tako problematiko se srečujejo v drugem borilnem športu, judu, ima pa podobno težavo zaradi prezgodnjega selekcijiranja in tekmovanja. To je strah pred tekmovanjem. Tekmovanja so za otroka velik psihični in fizični stres (Čuš, 2004).

V športnikovem razvoju so nekatera kritična obdobja, ki jih lahko povzročajo telesne ali psihične težave ali pa se te med seboj prepletajo. Čeprav je trening predvsem telesna obremenitev, se pojavijo med treniranjem (še zlasti v povezavi s tekmovanjem) tudi psihične obremenitve. Prav te psihične obremenitve lahko postanejo nadležne, če nastopajo prezgodaj, ko športnik nima vrhunskih dosežkov, ki bi lahko tekmovalca posebej spodbudili. Vzrok, da se človek prezgodaj loči od tekmovalnega športa, je lahko puberteta, o kateri smo že govorili. Pri tem ne smemo pozabiti na vzporedne ugodne »dražljaje« pri mladem športniku (zabava, ljubezen, družba in druge interesne dejavnosti), ki bodo v takšni krizi prevladale (Ančnik, 1989).

Čim kasneje bodo nastopila takšna kritična obdobja, v katerih se znajde skoraj vsak športnik, tem lažje jih bo premagati (Ančnik, 1989).

Pri tem, kako določiti prave obremenitve mlademu športniku, si pomagamo s količinskimi odmerami (število ponovitev posameznih elementov, vaje, kate) in kriteriji intenzivnosti (hitrost izvajanja tehnike, čas trajanja odmora med obremenitvami). Tu se je v preteklosti pojavilo veliko nasprotujočih si mnenj (Ančnik, 1989).

Danes je znano, da otroci med 10. in 14. letom starosti že lahko trenirajo pod razmeroma velikim naporom, saj je to obdobje, v katerem se volumen srca močno poveča. Otroci se veliko lažje prilagajajo delu, za katerega je značilna velika količina obremenitve, kot delu z veliko intenzivnostjo. Nujno je, da vzporedno s telesno rastjo stopnjujemo tudi intenzivnost obremenitev, vendar manj kot količinsko. Če bi zopet želeli razvrstiti obremenitve v posameznih obdobjih, potem lahko ugotovimo, da naj bi bil v prvi, še zlasti pa v drugi in tretji fazi večji poudarek na količini, intenzivnost naj začne rasti v tretji, še zlasti pa v četrti fazi (Ančnik, 1989). Meje obremenitve nam lahko določi tudi srčni pulz, ki ne sme biti niti previsok niti prenizek. Največjo obremenitev srca pri odraslih določimo s pomočjo empirične enačbe, razlike števila 220 in starosti (v letih) (Ančnik, 1997). Tak izračun je pri otrocih neuporaben, saj je nenatančen (Škof, 2010). Spodnja meja obremenitve je 105 utripov v minuti, ki v praksi pomeni prehod v mirovanje (Ančnik, 1997; Škof, 2010). Maksimalni utrip srca lahko dosežemo s postopno naraščajočo obremenitvijo, ki traja med osem do deset minut in ji dodamo še največji napor, ki ga posameznik zmore (Škof, 2010). Obremenitve so lahko tudi v začetnih obdobjih razmeroma velike, vendar moramo paziti, da ima športnik dovolj časa za regeneracijo (Ančnik, 1989).

1.3.7.2 Splošna in specialna priprava

K pripravi na trening karateja obvezno spadata specialno ogrevanje in raztezanje. Ker v karateju obstajajo razni gibi, pri katerih sodeluje celo telo, je še posebej začetnika treba pravilno uvesti v fazo ogrevanja. Vaje naj se izvajajo glede na telo od

zgoraj navzdol, najprej vaje za glavo, vrat, ramena, roke, komolce, pesti, prste, kolke in na koncu kolena, noge in gležnji. Dobro ogreto telo in ustrezen nivo razgibanosti je osnova za uspešen trening (Breznik, 1999).

Treniranje karateja zahteva splošno in specialno pripravo. Kot smo že prej omenili, so trenerji najbolj naklonjeni posebni pripravi (specialni), ki hitreje pripomore k uspehu (Ančnik, 1989). Bistveno je, da se mlademu športniku v najzgodnejšem obdobju nudi splošno (bazično) pripravo in da šele v poznejših fazah zmanjšamo njen obseg ter ga nadomestimo s specialno (Ančnik, 1989):

1. faza: 70 do 30 %
2. faza: 60 do 40 %
3. faza: 30 do 70 %
4. faza: 20 do 80 %

V Tabeli 3 dopolnjujemo poglavje o razmerjih s še drugimi kriteriji, ki so ravno tako pomembni pri načrtovanju treninga: koliko treningov v tednu, intenzivnost, trajanje in nivo.

Tabela 3

Razmerje med telesno in tehnično pripravo (Ančnik, 1989)

	Treningi v tednu	Intenzivnost na treningu	Trajanje treninga	Vzdrževanje nivoja treninga
Telesna priprava	3 do 5	85 do 100 %	60 do 90 minut	Lahko
Tehnična priprava	10 do 12	Pravilnost	Različno	Težko

Število treningov za tehnično pripravo je znatno večje kot za telesno pripravo. Intenzivnost na treningu telesne priprave je visoka, pri tehnični pripravi pa je glavni poudarek na pravilnosti tehnike. Trajanje treninga za telesno pripravo je zaradi doseganja efekta določeno, pri tehnični pripravi pa dolžina treninga nima vpliva. Pomembno je vsakodnevno delo, četudi le po nekaj minut. Znanje tehnike se vseskozi seštevava in je odvisno od števila ponovitev. Vzdrževanje nivoja telesne

priprave je nasproti tehnični pripravi lahko. Opisani odnos velja v tretji, posebej v četrti fazi razvoja športnika (Ančnik, 1989).

1.4 Obstoječa teorija in praksa

Kovač, Strel in Starc (2004) so v raziskavi na področju gibalnega razvoja deklet ugotovili, da ocena osnovnih statističnih kazalnikov kaže na neenakomeren gibalni razvoj od desetega do osemnajstega leta. Posebej so opazni večji preskoki v pozitivni smeri med enajstim in dvanajstim letom, ko dekleta dosežejo najboljše rezultate v tistih testnih nalogah, ki hipotetično pokrivajo energijsko komponento gibanja, kjer je v ospredju dolgotrajno kontinuirano naprežanje, ter dvanajstim in trinajstim letom v tistih testnih nalogah, ki hipotetično pokrivajo informacijsko komponento gibanja. Hkrati oziroma z enoletnim zamikom se že pojavlja nazadovanje v rezultatih pri testnih nalogah, ki pokrivajo informacijsko komponento gibanja, med štirinajstim in petnajstim letom pa preide do izrazitega preskoka v negativni smeri v tistih testnih nalogah, ki hipotetično pokrivajo energijsko komponento gibanja, kjer je v ospredju dolgotrajno kontinuirano naprežanje. Rezultati se ujemajo z ugotovitvami številnih avtorjev, ki opozarjajo na hiter in dinamičen gibalni razvoj pri mlajših starostnih kategorijah in precejšnje spremembe v obdobju pubertete ter ponovno vzpostavitev dobro določene gibalne strukture v sedemnajstem in osemnajstem letu starosti.

V raziskavi Masleše, Videmškove in Karpljuka (2009) z naslovom Analiza izbranih morfoloških značilnosti, gibalnih sposobnosti in praktičnih znanj borilnih športov po osemtedenskem procesu vadbe pri osebah z motnjo v duševnem razvoju so že ugotovljene statistično značilne razlike med začetnim in končnim stanjem pri gibalnih sposobnostih pri petih testih.

Rezultati študije Pustivšek, Kernc in Čoh (2012) kažejo, da so gibalne sposobnosti, ki se pogosto pojavljajo kot kombinacija v številnih športnih situacijah, močno povezane med seboj in vplivajo druga na drugo tako pri moških kot pri ženskah.

1.5 Problem, cilji in hipoteze

Diplomsko delo obravnava borilni šport karate in delovanje Karate kluba Murska Sobota. Teoretična osnova so teme s področja športnega treniranja karateja, načela, napotki, kjer je najpodrobneje razloženo poglavje o gibalnih sposobnostih športnika. Obrazloženi so testi, s katerimi se v karate klubu merijo gibalne sposobnosti in kaj pomenijo. V praktičnem delu naloge je izvedena longitudinalna študija primera kluba in analizirani so podatki treh izbranih splošnih in enega specialnega motoričnega testa, ki jih vsako leto izvajajo v klubu že od leta 2000 pa vse do danes. Pomembno pa je vprašanje, kakšen je trend sprememb rezultatov motoričnih testov skozi leta. Glavni namen diplomskega dela je povezati teorijo treniranja karateja s praktičnimi rezultati gibalnih sposobnosti karateistov v klubu. Ugotoviti želimo, ali obstajajo statistično značilne razlike v gibalnih sposobnostih med različnimi generacijami.

Trendi vsekakor nakazujejo slabšanje gibalnih sposobnosti v vseh pogledih. Ne glede na to ali opazujemo šolski športno vzgojo (Plavček, 2007), ali katere druge raziskave, trend je vsepovsod enak. »Raven gibalnih sposobnosti naših otrok pada. Na eni strani sicer zelo počasi narašča število gibalno nadarjenih otrok, na drugi strani se veliko hitreje povečuje število gibalno nekompetentnih otrok, sredina pa je vse ožja« (Starc, 2013).

Izvamemo lahko mogoče le vrhunski šport, ker se vedno znova in znova podirajo rekordi.

Cilji:

1. Predstaviti teste, s katerimi se preverjajo gibalne sposobnosti članom Karate kluba Murska Sobota..
2. S pomočjo podatkov izvesti longitudinalno študijo rezultatov gibalnih sposobnosti v Karate klubu Murska Sobota.
3. Na podlagi analize oblikovati nekaj predlogov za strokovni kader Karate kluba Murska Sobota.

H1. Najmanj odstopanja pri rezultatih je pri testu gibljivosti (test predklon na klopi) pri skupini nad 15 let v vseh letih merjenja.

H2. Rezultati eksplozivne moči nog (test skok z mesta v daljino in test skok z mesta v višino) se v starostni skupini od 10 do 15 let skozi leta (od 2000 do 2012) slabšajo.

H3. Povprečna vrednost hitrosti kompleksnega giba (test Mawashi geri) je vsako leto višja v vseh starostnih skupinah.

2 Metode dela

Meritve gibalnih sposobnosti se izvajajo vsako leto novembra po končani splošni poletni pripravi in specialni jesenski pripravi. S testi se ugotavlja stanje telesne pripravljenosti članov. Tudi med letom se ponovi kateri od testov, vendar ni uradno zabeleženih podatkov. Leta 2000 je testiranje zajemalo obseg 11 testov, leta 2012 pa 8. V Prilogi 1 je predstavljenih osem motoričnih testov (z opisom vaje in sliko), ki so bili izvedeni vsa leta.

2.1 Preizkušanci

Preizkušanci so člani Karate kluba Murska Sobota od leta 2000 do 2012. V vzorec je zajetih 15 oseb za vsako starostno kategorijo, ki so v posameznem letu dosegali najboljše rezultate. Udeleženci so razvrščeni v tri starostne kategorije: do 10 let, med 10 in 15 let in nad 15 let. Nivo udejstvovanja je različen; rekreativci in tekmovalci na različnih nivojih. S karatejem se člani ukvarjajo različno dolgo in dosegajo različne stopnje pasov. Prihajajo iz različnih krajev Pomurja.

2.2 Pripomočki

V Tabeli 4 so naštetih testi in pripomočki za izvajanje meritev.

Tabela 4

Pripomočki uporabljeni pri testih

Test	Pripomočki
1 Skok v daljino z mesta	Tatami in meter.
2 Skok v višino z mesta	Stena in meter.
3 Dvig trupa v eni minuti	Tatami in štoparica.
4 Skoki s kolebnico v eni minuti	Kolebnica in štoparica.

5	Sklece v eni minuti	Tatami in štoparica.
6	Tek 4x10 metrov	2 stožca in štoparica.
7	Predklon na pokrovu švedske skrinje	Klop in meter.
8	Mawashi geri v 30 sekundah	Partner, fokuser in štoparica.

2.3 Postopek

Podatke je od leta 2000 zbiral trener Milan Zadavec. Vsako leto so bili rezultati javno objavljeni v klubskem biltenu. V analizo smo vključili podatke iz leta 2000, 2003, 2006, 2009 in 2012.

Podatki so bili vneseni v program statistične obdelave podatkov SPSS 17.0 in obdelani z metodo analiza variance, povprečja in odkloni na osnovi 5 % tveganja.

3 Rezultati in razprava

V tem poglavju bomo prikazali rezultate obdelave podatkov pridobljenih iz biltenov Karate kluba Murska Sobota. Hipoteze, kakor tudi rezultati, se nanašajo na izbrane gibalne sposobnosti, ki definirajo karateista. Vsaka hipoteza ima razložen postopek obdelave in obrazložitev rezultata. Glede na ugotovitve v prvem poglavju so rezultati metodoloških testov pričakovani.

3.1 Test gibljivosti

H1. Najmanj odstopanja pri rezultatih v vseh letih merjenja je pri testu gibljivosti (test predklon na klopi) pri skupini nad 15 let.

Za preverjanje prve hipoteze smo uporabili analizo variance (ANOVA). Za to, da lahko naredimo analizo variance, morajo biti izpolnjeni pogoji: normalnost porazdelitve, neodvisnost enot in homogenost varianc. Homogenost varianc se preverja z Levenovim testom, normalnost porazdelitve za male vzorce pa s Shapiro-Wilkovim testom ($n < 100$).

Tabela 5

Opisna statistika

		G00do10let	G03do10let	G06do10let	G09do10let	G12do10let
N	Veljavni	15	15	15	15	15
	Manjkajoči	0	0	0	0	0
Aritmetična sredina		51,13	46,87	49,60	48,13	47,33
Standardni odklon		3,335	3,378	3,291	3,378	1,988
		G00od10do15let	G03od10do15let	G06od10do15let	G09od10do15let	G12od10do15let
N	Veljavni	15	15	15	15	15

	Manjkajoči	0	0	0	0	0
	Aritmetična sredina	49,47	53,40	51,13	49,27	50,27
	Standardni odklon	5,012	4,748	4,809	2,604	3,900
		G00nad15let	G03nad15let	G06nad15let	G09nad15let	G12nad15let
N	Veljavni	15	15	15	15	15
	Manjkajoči	0	0	0	0	0
	Aritmetična sredina	55,87	55,33	56,20	55,60	55,00
	Standardni odklon	4,486	3,773	3,385	3,247	2,828

Legenda:

G: gibljivost

00, 03, 06, 09 in 12: skrajšane letnice meritev 2000, 2003, 2006, 2009 in 2012

do 10 let, od 10 do 15 in nad 15 let: starostna kategorija do 10 let, od 10 do 15 let in nad 15 let

V Tabeli 5 je prikazana osnovna opisna statistika za posamične starostne skupine po letih (2000, 2003, 2006, 2009 in 2012).

Iz Tabele 5 smo na podlagi standardnega odklona ugotovili, da je najmanj odklona v starostni skupini do 10 let, razen leta 2009, ko ima najmanj odklona starostna skupina od 10 do 15 let.

Tabela 6

Levenov test: homogenost varianc

	Levenova statistika	df1	df2	Sig.
G00do10let	0,937	3	7	0,472
G00od10do15let	3,269	3	7	0,089
G03do10let	.	2	.	.
G03od10do15let	.	2	.	.
G06do10let	5,979	4	7	0,020
G06od10do15let	2,127	4	7	0,180
G09do10let	1,643	3	8	0,255
G09od10do15let	2,250	3	8	0,160
G12do10let	81,030	3	7	0,000
G12od10do15let	19,144	3	7	0,001

Legenda:

Df: stopnje prostosti

Sig.: statistična značilnost

G: gibljivost

00, 03, 06, 09 in 12: skrajšane letnice meritev 2000, 2003, 2006, 2009 in 2012

do 10 let in od 10 do 15: starostna kategorija do 10 let in od 10 do 15 let

Da bo ANOVA veljavna, smo naredili Levenov test homogenosti variance, katerega rezultati so prikazani v Tabeli 6. Iz rezultatov lahko razberemo, da predpostavka homogenosti velja za skupino iz leta 2000 in 2009. Za leto 2000 lahko sprejmemo predpostavko, saj je $0,472 > 0,05$ in ravno tako $0,089 > 0,05$. Za leto 2009 lahko sprejmemo predpostavko, saj je $0,255 > 0,05$ in ravno tako $0,160 > 0,05$. Variance med skupinami se ne razlikujejo statistično značilno. Homogenost varianc ne velja za leto 2003, 2006 in 2012, zato bomo ta leta iz nadaljnje raziskave izključili.

Tabela 7

ANOVA

		Seštevek kvadratov	Df	Aritmetična sredina kvadratov	F	Sig.
	Med skupinami	346,433	7	49,490	65,365	0,000
G00od10do15let	Znotraj skupin	5,300	7	0,757		
	Skupaj	351,733	14			
	Med skupinami	87,767	6	14,628	16,329	0,000
G09od10do15let	Znotraj skupin	7,167	8	0,896		
	Skupaj	94,933	14			

Legenda:

Df: stopnja prostosti

F: frekvenčna razporeditev

Sig.: statistična značilnost

G: gibljivost

00, 03, 06, 09 in 12: skrajšane letnice meritev 2000, 2003, 2006, 2009 in 2012

do 10 let in od 10 do 15: starostna kategorija do 10 let in od 10 do 15 let

Iz Tabele 7 smo ugotovili, da v letih 2000 in 2009 obstajajo statistično značilne razlike med posamezniki. To razberemo iz statistične pomembnosti (sig.) saj se vidi, da je $0,05 > 0,00$. Hipotezo 1 smo zavrnil.

3.2 Test eksplozivne moči

Hipoteza 2. Rezultati eksplozivne moči nog (test skok z mesta v daljino in test skok z mesta v višino) se v starostni skupini od 10 do 15 let skozi leta (od 2000 do 2012) slabšajo.

Tabela 8

Povprečna vrednost testa skok v daljino in skok v višino

		D00od10do15let	D03od10do15let	D06od10do15let	D09od10do15let	D12od10do15let
N	Veljavni	15	15	15	15	15
	Manjkajoči	0	0	0	0	0
Aritmetična sredina		198,07	210,73	202,53	201,07	197,73

		V00do10do15let	V03od10do15let	V06od10do15let	V09od10do15let	V12od10do15let
N	Veljavni	15	15	15	15	15
	Manjkajoči	0	0	0	0	0
Aritmetična sredina		42,20	46,80	44,67	43,93	42,67

Legenda:

D: skok v daljino

V: skok v višino

00, 03, 06, 09 in 12: skrajšane letnice meritev 2000, 2003, 2006, 2009 in 2012

od 10 do 15: starostna kategorija od 10 do 15 let

Iz Tabele 8 razberemo dokaj pričakovan rezultat. Za obdelavo rezultata smo upoštevali aritmetične sredine podatkov 15 najboljših merjencev. Od leta 2003 pa do 2012 vrednost pada pri obeh testih. Izjema je leto 2000, ko so rezultati veliko slabši kot tri leta pozneje zopet pri obeh testih. Hipoteza 2 je potrjena.

3.3 Test hitrosti kompleksnega giba

H3. Povprečna vrednost hitrosti kompleksnega giba (test Mawashi geri) je vsako leto višja v skupini nad 15 let.

Tabela 9

Povprečna vrednost testa Mawashi geri

	M00nad15let	M03nad15let	M06nad15let	M09nad15let	M12nad15let
N	Veljavni	15	15	15	15
	Manjkajoči	0	0	0	0
Aritmetična sredina	34,13	33,27	32,73	32,33	32,00

Tabela 9 prikazuje aritmetično sredino oziroma povprečno vrednost testa Mawashi geri. Vidimo, da je le-ta vsako leto nižja. Kljub boljšim tekmovalnim rezultatom tekmovalcev (Zadravec, 2012) ugotavljamo, da so rezultati specialnih motoričnih testov slabši.

Hipotezo 3 ovržemo. Povprečna vrednost Mawashi geri-a v skupini nad 15 let je vsako leto nižja.

4 Sklep

V diplomskem delu smo pregledali in opredelili nekaj gibalnih sposobnosti športnika karateista ter pri vsaki zajeli komponente, pomembne za karate. Sledi razlaga motoričnih testov. Opisali smo karate, kihon, kate in kumite, zgodovino karateja v svetu, Sloveniji in v Karate klubu Murska Sobota. Metode dela razlagajo motorične teste, pripomočke in postopek, kako se izvajajo vsakoletna testiranja športnikov. S testi se ugotavlja stanje telesne pripravljenosti članov, kar je podlaga za načrtovanje treninga. S pomočjo podatkov je bil cilj izvesti longitudinalno študijo rezultatov gibalnih sposobnosti v klubu, ki so natančneje razčlenjeni v hipotezah. Za analizo smo uporabili program SPSS 17.0, metodo analiza variance, odkloni in povprečja. Ugotavljamo, da so rezultati motoričnih testov vsako leto slabši. Delo v klubu naj se usmeri predvsem v boljšo kondicijsko pripravo športnikov. Naj se načrtuje daljše, intenzivnejše obdobje bazične priprave poleti in hkrati upošteva priporočila iz poglavja Treniranje karateja. Do tekmovalne sezone in med njo bi vsekakor določili en trening na teden, kjer bi bil glaven del treninga ravno splošna priprava ostalo pa specialna. V tekmovalni sezoni bi svetovali vključitev vaj hitrosti in eksplozivnosti, baza naj ostanejo specialne vaje, tehnika in taktika. Diplomsko delo bi lahko izboljšali tako, da bi imeli večji vzorec in s tem manj variirane podatke. Ugotovitve bi bile s tem bolj veljavne, preverjali bi lahko več gibalnih sposobnosti. Naloga je prikazala realno sliko stanja v klubu, k razpravi pa so dodani splošni nasveti za strokovni kader. Zaradi številčnosti je potrebno ločiti tekmovalne in rekreativne skupine. Predlagamo, da se obudi in oživi strožja disciplina, spoštovanje do športa, trenerja in karateja.

5 Viri

Ančnik, T. (1989). *Karate brez težav*. Ljubljana: samozaložba.

Ančnik, T. (1997). *Karate-Do od začetnika do mojstra*. Ljubljana: Dojo Ančnik & Co.

Ančnik, T. (1999). *Karate-Do za začetnike*. Ljubljana: Dojo Ančnik & Co.

Ančnik, T. (2005). *Karate Do za mojstre*. Ljubljana: Inštitut za humanistične raziskave v športu.

Babič, I. (2001). *Judo za mlade*. Slovenska Bistrica: Judo zveza Slovenije.

Bala, G., Stojanović, V. M. in Stojanović, M. (2007). *Merenje in definisanje motoričkih sposobnosti dece*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Barkun. (8.1.2013). *Poreč: Za vikend Prvenstvo Hrvatske u karate borbama*. Vaš prozor u Istru. Pridobljeno iz <http://www.barkun.hr/2013/01/08/porec-za-vikend-prvenstvo-hrvatske-u-karate-borbama/>

Breznik, B. (1999). *Osnove tradicionalnega karateja*. Ravne na Koroškem: Ivko.

Bompa, T. O. in Carrera, M. C. (2005). *Periodization Training for Sports*. Champaign: Human Kinetics.

Bompa, T. O. in Haff, G. G. (2009). *Periodization. Theory and Methodology of Training*. Champaign. Human Kinetisc.

Burton, A. W. (1998). *Movement skill assessment*. Champaign: Human Kinetics.

- Coburn, J. W. in Malek M.H. (2012). *NSCA's essentials of personal training*. Champaign: Human Kinetics.
- Cook, H. (2011). *Borilna veščina karate*. Radovljica: Didakta.
- Čuš, V. (2004). *Judo. Popusti, da zmagaš*. Slovenska Bistrica: Judo zveza Slovenije.
- Čoh, M. in Bračič, M. (2010). *Razvoj hitrosti v kondicijski pripravi športnika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Enkamp, J. (2013). *The Meaning of "Osu" / "Oss" (+ When You Should NEVER Say It)*. Karate by Jesse. Pridobljeno iz <http://www.karatebyjesse.com/meaning-oss-osu-japanese/>
- Gigov, V. (1980). *Teorija karatea*. Novi Sad: Zavod za fizičko kulturo Vojvodine.
- Gorše, L. (2012). *Moč v borilnih športih*. Ljubljana: samozaložba.
- Gummerson, T. (1990). *Mobility trainig for the Martial arts*. London: A & C Black.
- Harker, M. (2009). *Sensei Shane Dorfman review*. Shotokan: My Karate, My Way. Pridobljeno iz <http://dynamickarateincorporated.blogspot.com/2009/07/sensei-shane-dorfman-review.html>
- Hibbard, J. (1993). *Karate breaking techniques*. Tokyo: Rutland.
- Jakhel, R. (1994). *Moderni športni karate*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Javoršek, L. (2008). *Te-dlan*. Maribor: KZ WKSA.
- Karate-Ausdrücke. (2014). Wikipedia. Die freie Enzyklopädie. Pridobljeno iz <http://de.wikipedia.org/wiki/Karate-Ausdr%C3%BCcke>

- Karpljuk, D. (2014). Štiri desetletja kasneje – kaj lahko storim za borilne športe?!. Šport, 62(1/2), 3-4.
- Korošec, M. (2003). Zgodovinski razvoj in organizacija karate kluba Oplotnica (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Kostanjšek, M. (2003). *Osebna varnost? Borilne veščine*. Ljubljana: Pro-spect.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). *Športnovzgojni karton. Diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Strel, J. in Starc, G. (2004). *Motorični razvoj deklet, starih od 10 do 18 let. V M. Kovač G. Starc in M. Bučar Pajek (ur.), Analiza nekaterih povezav gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti z drugimi razsežnostmi psihosomatičnega statusa slovenskih otrok in mladine (str. 17–28)*. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo, Fakulteta za šport.
- Kristan, S. (2012). *Športni terminološki slovar*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kuleš, B. in Čutara, A. (2013). *Tehnike bacanja u karateu*. Zagreb: Grafokor.
- Masleša, S., Videmšek, M. in Karpljuk, D. (2009). *Analiza izbranih morfoloških značilnosti, gibalnih sposobnosti in praktičnih znanj borilnih športov po osemtedenskem procesu vadbe pri osebah z motnjo v duševnem razvoju*. Šport, 62(1/2), 93-96.
- McCarthy, P. (1995). *The bible of karate, Bubishi*. Tokyo: Charles E. Tuttle Co.
- Nugraha, E. E. (2010). *Prinsip Berlatih Kata Karate*. Pridobljeno iz <http://karateharmony.blogspot.com/2010/09/berlatih-kata-yang-baik.html>

Pavčnik, M. (22.11.2013). Dr. Gregor Starc o športu v slovenskih šolah. Raven gibalnih sposobnosti naših otrok pada. Pridobljeno iz: http://www.siol.net/sportal/sportal_plus/intervjuji/2013/11/gregor_starc_o_sportu_v_slovenskih_solah.aspx

Petrović, S. (1998). *Fitness – Dinamični sistem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu. Osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Plavček, M. (2007). Zavod za zdravstveno varstvo Celje. Pridobljeno iz <http://www.elis-center.com/sportnipedagogi/pdf/2007/telesna%20dejavnost.pdf>

Pustivšek, S., Kernc, D. in Čoh, M. (2012). *Vpliv ravnotežja, hitrosti in moči na agilnost*. Šport, 60(3/4), 76-84.

Sitar, V. (2001). *Kikboks nastanek in razvoj v svetu in pri nas*. Ptuj: izdano v samozaložbi.

Smit, S. (2003). *Karate*. Zagreb: Znanje d.d..

Sodniška komisija (2013). *Sodniška pravila WKF in KZS*. Ljubljana: Karate zveza Slovenije.

Stanovnik, K. (1998). Tradicija in odnos do razvoja karate športa v Sloveniji (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.

Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P. in Čoh, M. (2010). *Atletski praktikum. Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Toronto 2015. (2014) *Karate*. Pridobljeno iz <http://www.toronto2015.org/karate>

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ušaj, A. (2012). *Temelji športne vadbe. Pregled s pomočjo slikovnega gradiva*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vogrinc, S. (1996). *Karate v Sloveniji*. Ptuj: Akademija borilnih športov.

Vogrinc, S. (1999). *Karate med tradicijo in športom*. Ptuj: Milenium.

Vogrinc, S. (2014a). *Karate. Pasovi in nazivi*. Pridobljeno 29.10.2014 iz <https://sites.google.com/site/karatepraznaroka/pasovi-in-nazivi>.

Vogrinc, S. (2014b). *Karate. Tehnike karateja*. Pridobljeno 29.10.2014 iz <https://sites.google.com/site/karatepraznaroka/tehnike-karateja>

Wong, D., Tan. E., Chaouachi, A., Carling, C., Castagna, C., Bloomfield, J. in Behm, D. (2010). *Using squat testing to predict training loads for lower-body exercises in elite karate athletes*. Pridobljeno iz: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20838250>

Zadravec, M. (2000). *Bilten 2000*. Murska Sobota: Karate klub Murska Sobota.

Zadravec, M. (2003). *Bilten 2003*. Murska Sobota: Karate klub Murska Sobota.

Zadravec, M. (2006). *Bilten 2006*. Murska Sobota: Karate klub Murska Sobota.

Zadravec, M. (2009). *Bilten 2009*. Murska Sobota: Karate klub Murska Sobota.

Zadravec, M. (2012). *Bilten 2012*. Murska Sobota: Karate klub Murska Sobota.

Zadravec, M. (1999). *25 let Karate kluba Murska Sobota*. Neobjavljeno delo.

6 Priloge

Priloga 1.

Motorični testi (Zadravec, 2012)

-
- | | | |
|---|------------------------|---|
| 1 | SKOK V DALJINO Z MESTA | Merjenec se z mesta sonožno odrine in sonožno čim dlje doskoči na blazine. Vsak ima tri poskuse, velja najboljši izid. Test meri eksplozivno moč nog. |
|---|------------------------|---|



Slika 11. Skok v daljino z mesta (osebni arhiv).

-
- | | | |
|---|-----------------------|---|
| 2 | SKOK V VIŠINO Z MESTA | Merjenec se z mesta sonožno odrine ob steni čim višje in se v najvišji točki skoka z mokrimi prsti dotakne zidu. Vzročeno roko položi na steno. Merimo razdaljo od najdaljšega prsta do najvišje točke na steni v centimetrih. Vsak ima tri poskuse, velja najboljši izid. Test meri eksplozivno moč nog. |
|---|-----------------------|---|



Slika 12. Skok v višino z mesta (osebni arhiv).

-
- | | | |
|---|-------------------------|--|
| 3 | DVIG TRUPA V ENI MINUTI | Merjenec leži na hrbtu na tatamiju s koleno, pokrčenimi pod pravim kotom. Partner mu pritiska stopala k tlom. Merjenec dvigne trup enkrat v levo, drugič v desno. Test meri repetitivno moč trupa. |
|---|-------------------------|--|
-



Slika 13. Dvig trupa v eni minuti (Bilten 2012, 2012).

4 SKLECE V ENI
MINUTI

Rezultat testa je število pravilno izvedenih širokih sklec v eni minuti. Test meri repetitivno moč mišic ramenskega obroča, prsnih mišic in mišic iztegovalk rok.



Slika 14. Sklece v eni minuti (osebni arhiv).

5 SKOKI S
KOLEBNICO V ENI
MINUTI

Merjenec izvaja s kolebnico sonožne poskoke. Rezultat testa je število izvedenih skokov v eni minuti. Test meri timing gibanja in eksplozivno moč.



Slika 15. Skoki s kolebnico v eni minuti (osebni arhiv).

-
- 6 TEK 4x10 METROV Merjenec preteče razdaljo 4x10 metrov. Vsak ima tri poskuse velja pa boljši izid. Test meri hitrost.



Slika 16. Tek 4x10 metrov (Bilten 2011, 2011).

-
- 7 PREDKLON NA KLOPCI Merjenec stopi na pokrov švedske skrinje in z iztegnjenimi koleno naredi globok predklon. Merimo razdaljo od vrha pokrova do konice prsta. Test meri gibljivost zadnje lože, kolčnega sklepa in hrbtenice.



Slika 17. Predklon na pokrovu švedske skrinje (osebni arhiv).

-
- 8 MAWASHI GERI V 30 SEKUNDAH Merjenec se postavi v borbeni gard. Na fokuserju izvaja udarce s prvo nogo mawashi geri in se po vsakem udarcu postavi nazaj v borbeni gard. Merimo število udarcev izvedenih v 30 sekundah. Test meri hitrost kompleksnih, specialnih gibov.



Slika 18. Mawashi geri v 30 sekundah (osebni arhiv).