



## PRZEDWAKACYJNE WARSZTATY KARATE!



Młodzi adepci karate, szkolili się pod okiem Piotra Szymali z Cieszyna, który jest byłym brązowym medalistą Mistrzostw Świata Karate z Meksyku. Zajęcia miały formę warsztatów szkoleniowych w karate - shotokan i były częścią przygotowania młodych karateków sportów i sztuk walki do rywalizacji. Zapędem procesu szkoleniowego warsztatów, było przybliżenie młodzieży ciekawostek metodyczno - szkoleniowych, jakie aktualnie są propagowane w karate na poziomie światowym wraz z wszechobejmującym prezentowaniem elementów układów technik (kata) oraz walki sportowej (kumite). Szymala szkolił karateków w oparciu o najnowszą metodykę biomechaniki sportu, zaczerpniętą między innymi od skoczków, kładąc nacisk na czas reakcji czyli szybkiego wyprowadzenia technik ręcznych lub nożnych bądź w kombinacji, mający przybliżyć stymulowanie w karate mięśni i ścięgien w celu podwyższenia skuteczności w treningu, które jest istotnym ogniwem zajęć karate przyczyniającym się do unikania przez ćwiczących kontuzji ścięgien. Jak wskazywał Szymala w większości ruchów wykonywanych w karate ciosy ręczne nożne, bloki, przeważnie występują w połączeniu jako kombinacje technik ręcznych i nożnych. Najczęściej jest to naturalna sekwencja działania mięśni od rozciągnięcia do skurczu a umiejętność skutecznego ich wykorzystania rozciągnięcie-skurcz, bynajmniej nie wynika z prostego łączenia zmagania mięśni w warunkach ekscentrycznych (rozciąganie) i koncentrycznych (skracanie), lecz jest relatywnie niezależną właściwością układu mięśniowego. Ruchy, które aplikował w trakcie treningu cieszyński szkoleniowiec, charakteryzowały się maksymalnym skurczem, poprzedzonym ich rozciągnięciem, zwanym potocznie wymachy, zamachy itp. Jakkolwiek wymach/zamach w zależności od zadania ruchowego - może mieć różną prędkość i zakres rozciągnięcia mięśni, to czas zmiany kierunku ruchu np. w trakcie walki ujmowany, jako zwody taktyki walki, powinien być jak najkrótszy. Dążenie do spełnienia tego ostatniego warunku - decydującego o skuteczności ciosów bądź bloków, sprawia iż niektórzy młodzi zawodnicy mają problemy z nadążaniem lub właściwym skoordynowaniem ruchów np. w kata, gdyż zazwyczaj ruch wykonany z maksymalną mocą wykańczany był przez Szymalę szybkim, gwałtownie wyhamowanym ruchem. Ruchy takie sterowane są przed wykonaniem ofensywnych technik ręcznych bądź nożnych, ponieważ ze względu na bardzo krótki czas nie mogą być korygowane w trakcie ich trwania, poza wyhamowaniem. Tak też, podczas wykonywania szybkich bloków, ciosów, zwodów itp. gdzie występuje praca mięśni - ścięgno, to ścięgno ulega zwiększonemu odkształceniu i w rezultacie - akumuluje więcej energii sprężystej niezbędnej w dynamice ruchów karate - podkreśla Hutman-Wilczek szkoleniowiec Arawashi, gdyż największa akumulacja energii zachodzi w długich, podatnych na rozciąganie i kurczenie ścięgnach. Potencjał do gromadzenia i wykorzystania energii sprężystej podczas aktywności w sportach walki w mięśniach w cyklu rozciągnięcie-skurcz, związany jest również z procesami nerwowymi, a mianowicie odruchami na rozciąganie ścięgien. W odruchach węzłową rolę odgrywają „czujniki” (receptory mięśniowe), które przekazują informacje o stanie mięśnia do rdzenia kręgowego, bowiem w ścięgnie znajdują się receptory, czułe na proces jego naprężenia, tj. rozwijanej przez niego siły mięśnia. Nietrafne aplikowanie ćwiczeń pobudzających lub hamujących odruch ścięgna, może być jedną z przyczyn kontuzji, jakich doznają sportowcy (i nie tylko) w trakcie rozwijania (bądź pokonywania) bardzo dużych sił, obciążień lub oporów zewnętrznych. W ćwiczeniach karate zawierających pracę mięśni w cyklu rozciągnięcie-skurcz, określanych, jako





plyometryczne (które kilka tygodni wcześniej prowadził Kaczor), zwiększa się tolerancja na rozciąganie, co sprawia, że przy tej samej długości rozciągnięcia mięsień dysponuje większą sprężystością (rozwija większą siłę). Umiejętne wykorzystanie w procesie treningowym karate przygotowania mięśni i ścięgien istotnie przyczynia się do zwiększenia zarówno możliwości fizycznych karateki na każdym poziomie wyszkolenia, jak i skuteczności jego technik podczas rywalizacji w obszarach oddziaływania przez trening, techniki ruchów karate wymagają wykorzystania różnego procesu szkoleniowego między innymi stosownego do wieku i płci ćwiczących. Szymala wskazywał co jest istotne jak należy uczyć się najlepszego łączenia faz ruchów np. w skokach podskokach, przeskokach itp., ponieważ czas łączności z podłożem nie może być ani zbyt długotrwały, ani też zbyt krótki. Adepti sportów walki powinni wyobrażać sobie, że lądują „na gorącej blaszce”, od której należy się jak najszybciej odbić, ale i z jak maksymalną siłą, aby dopaść rywala zanim on podejmie kontratak lub zrobi unik, albowiem o dynamice tej fazy ataku decyduje wartość rozwiniętej sprężystej mocy głównie nóg, gdzie istotne jest przed aktywnością karate (a właściwie każdą aktywnością w sporcie), porządne rozgrzanie mięśni i ścięgien, jakkolwiek tylko pobudzony (rozgrzany) mięsień posiada odpowiednią sprężystość, a i tak obciążenie (naprężenie) mięśni podczas aktywności nie powinno być nazbyt duże, szczególnie podczas wykonywania ćwiczeń, w których wykorzystanie funkcjonalności mięśni, jest bardzo dynamiczne, gdyż może nieść to za sobą nieodwracalne kontuzje. Podsumowaniem warsztatów karate, był egzamin na stopnie uczniowskie kyu, przeprowadzony zgodnie z regulaminem PZKarate do którego przystąpiło 31 osób. Tym profilaktycznym szkoleniem, w którym nasi w okresie wcześniejszym brali aktywny udział w rywalizacji i szkoleniach, Klub Arawashi zakończył szkolenie przedwakacyjne a nieliczni ze względu na ograniczone środki pojadą na obóz do miejscowości Polis na Cyprze - podkreśla sekretarz Ryszard Stoecker.

## Obrazy



