

1.3 Analýza etapy začiatocnej športovej špecializácie v karate **Vývojové a psychické zmeny jednotlivcov v tejto etape**

Ročný tréningový cyklus v karate má dva vrcholy zamerané na hlavné súťaže, to znamená, že v karate skôr ako o ročnom tréningovom cykle hovoríme o dvoch polročných tréningových cykloch, ktoré sa rozdeľujú na prípravné, hlavné a prechodné obdobie. Cyklus troch období (prípravné, hlavné a prechodné) sa tu teda opakuje dvakrát do roka. Uvedené delenie platí však až od konca etapy začiatocnej športovej špecializácie. Na jej začiatku (t. j. do doby než sa karatisti pravidelne zúčastňujú súťaží) sa ročný tréningový cyklus na prípravné, hlavné a prechodné obdobie nerozdeľuje. Prebieha ako súvislý proces – hlavné obdobie (súťaže v ňom majú skôr kontrolný charakter) s prechodným obdobím väčšinou v období letných prázdnin. Pomer všeobecnej a špeciálnej prípravy v etape začiatocnej športovej špecializácie je v prípravnom období 60 % : 40 %, v hlavnom období 20 % : 80 % a v prechodnom období 70 % : 30 % (Král P. a P., 1979).

Etapa začiatocnej športovej špecializácie v karate, ako športová príprava mládeže, je dôležitou formou pohybovej výchovy mladého karatistu. Aby splnila svoje poslanie, pripraviť mladých karatistov na neskorší športový tréning a vrcholovú výkonnosť, musí vychádzať z dôsledného aplikovania zákonitostí vývoja človeka a vedeckých poznatkov jeho ovplyvňovania. V opačnom prípade by mohla negatívne ovplyvniť nie len výkonnosť, ale aj zdravotnú a vývojovú oblasť mladého karatistu. To znamená, že každá práca s dieťaťom, teda aj športová príprava etapy začiatocnej športovej špecializácie, musí vychádzať z vekových zákonitostí, ktoré sú predpokladom pre správny a harmonický vývoj mladého jednotlivca, ale zároveň limitujú aj kvalitu a kvantitu pohybovej aktivity.

Etapa začiatocnej športovej špecializácie v karate sa dá vekovo vymedziť približne na obdobie 9/10 až 14/15 rokov. Vekové obdobie, ktorým je vymedzená etapa začiatocnej športovej špecializácie, je prechodom medzi mladším a starším školským vekom.

Z anatomického hľadiska sa nami sledované obdobie 10 – 11 rokov vyznačuje výraznejším rastom a vývojom vnútorných orgánov. Základný vplyv na telesný vývin majú žľazy s vnútorným vylučovaním. Ich funkcia vplýva na rast tela, ale aj na vývin psychiky. Vyvíjajú sa srdce a pľúca. Srdce pracuje už pravidelnejšie, dýchanie je ešte povrchné, vitálna kapacita pľúc pribúda pravidelne. Analyzátory sú už sformované, ale ich citlivosť sa zvyšuje v priebehu obdobia. Napríklad zraková ostrosť sa medzi 6. – 15. rokom zvyšuje o 60 % (Drlíková a kol., 1992). Zmeny nastávajú aj v nervovom systéme. Ten sa vyvíja najrýchlejšie do 7. roku, potom sa vývoj spomalí, ale nastáva ďalšia diferenciácia a zdokonaľovanie vnútornej stavby. Vytvárajú sa nové spojenia a upresňujú sa analytické a syntetické procesy v mozgu. Prejavy podráždenia prevažujú nad útlmom, čo sa prejavuje v charaktere detskej činnosti. Vlastná nervová činnosť je labilná, možno dá pozorovať na menšej schopnosti sústrediť sa (Dovalil a kol., 1982). Podobne kostra nie je ešte vyvinutá, v tomto vekovom období nakoľko nie sú vytvorené trvalé zakrivenia chrbtice. Stavba kostí u 11 až 12-ročných karatistov sa síce neodlišuje od stavby kostí dospelého karatistu, ale osifikácia nie je ešte ukončená. Znamená to, že pohybový aparát v uvedenom vekovom období nemá ešte takú odolnosť na záťaž ako v dospelosti. Chrupkovité časti a ešte nezosifikované časti kostí majú zvýšenú náchylnosť na zranenia pri tlaku a trhavých pohyboch. Preto by mala hlavne v prvých fázach etapy začiatocnej športovej špecializácie v karate prevažovať všestrannosť, tréningové jednotky by mali byť realizované čo najpestrejšie.

Vyvážená pozornosť by sa mala venovať rozvoju všetkých pohybových schopností, upevňovaniu zdravia a zvyšovaniu odolnosti organizmu karatistu.

1.3.1 Zameranie kondičnej prípravy etapy začiatkovej športovej špecializácie v karate

Tréningové zaťaženie sa na začiatku etapy začiatkovej športovej špecializácie zvyšuje nárastom objemu, ku koncu etapy sa postupne pomocou zvyšovania intenzity prechádza od objemového všestranného tréningu k špeciálnemu. Na rozvoj telesnej aj technickej pripravenosti sa využívajú telesné cvičenia, ktoré Harre (1973), Matvejev (1982) a Choutka – Dovalil (1987) zaraďujú do štyroch skupín. Cvičenia všeobecne rozvíjajúce, špeciálne cvičenia, špecifické cvičenia vlastnej súťažnej disciplíny a cvičenia pre aktívny odpočinok.

V pohybovej príprave etapy začiatkovej športovej špecializácie sa na rozvoj všeobecných a špeciálnych pohybových schopností používajú, podobne ako v etape športovej predprípravy, cvičenia všeobecne rozvíjajúce a cvičenia pre aktívny odpočinok, nakoľko podľa Matvejeva (1982) zabezpečujú všestrannosť ako základ harmonického rozvoja jednotlivca. Znamená to, že rozvíjajú aj tie pohybové schopnosti, ktoré nie sú pre karate špecifické, podporujú rozvoj srdcovocievneho a dýchacieho systému, rozvoj koordinácie a všetkých pohybových schopností, na základe ktorých si karatisti rýchlejšie osvojujú zložitejšiu športovú techniku. Vzhľadom na vek karatistov a ich prirodzenú potrebu hrať sa a súťažiť, sa do etapy začiatkovej športovej špecializácie ako všeobecne rozvíjajúce cvičenia zaraďujú štafety, súťaže, úpolové hry (na jednej strane ako prostriedok rozvoja pohybových schopností, na druhej strane ako spustenie tréningovej jednotky), akrobatické cvičenia, posilňovacie cvičenia (s vlastnou hmotnosťou, plnými loptami, valčekmi, expandermi a pod.), cvičenia s loptičkami (stolnotenisovými, mäkkými tenisovými), hry (basketbal, futbal, upravené rugby), a ak to podmienky dovoľujú, beh a hry v prírode, cvičenie v bazéne a iné.

Cvičenia pre aktívny odpočinok sa používajú v priebehu zotavovacích fáz športového tréningu, nakoľko predstavujú zmenenú pohybovú činnosť, vzhľadom k práve ukončenému tréningu skôr nízkej intenzity (Matvejev, 1982). V pohybovej príprave etapy začiatkovej športovej špecializácie sa na tréningoch, hlavne na záver tréningovej jednotky, ako cvičenia pre aktívny odpočinok využíva hlavne komplex strečingových cvičení vytvorených Suzukim (1967), vo väčšom bloku ako počas tréningovej jednotky, relaxačné a dýchacie cvičenia, cvičenia z jogy. Ak to podmienky dovoľujú, hlavne počas sústredení, zaraďujú sa ako cvičenia pre aktívny odpočinok aj beh miernej intenzity a plávanie.

Vysoká úroveň všestrannosti v mladom veku je podľa Štileca a kol. (1989) nutným predpokladom pre neskorší špecializovaný tréning, pokiaľ ide o pohybové schopnosti a pohybové zručnosti. Má to svoje opodstatnenie vyplývajúce z vývojových zákonitostí, nakoľko v detskom veku má úroveň pohybových schopností (Šimonek (1995) ich definuje ako relatívne samostatný súbor vnútorných predpokladov človeka na vykonanie pohybovej činnosti vyžadujúcej plnenie konkrétnych pohybových úloh) nešpecifický charakter, čo znamená, že vzťahy medzi schopnosťami a špecifickými pohybovými zručnosťami (podľa Kassu (1995) sú to naučené špecifické predpoklady realizovať pohybovú činnosť pri vedúcej úlohe myslenia v riadení pohybov) nie sú pevné. Uvedený predpoklad je typický až pre vyspelejších karatistov. S tým súvisí fakt, že špeciálny pohybový výkon sa

môže u mladých karatistov dosiahnuť len na základe vysokej úrovne všeobecných pohybových schopností a bohatých pohybových skúseností.

Rýchlostné schopnosti

Tvárnosť nervového systému karatistov vo veku 9/10 až 13/14 rokov znamená dobrý predpoklad pre rozvoj rýchlostných schopností, preto možno toto vekové obdobie, a tým aj etapu začiatkovej športovej špecializácie v karate, do ktorej uvedené vekové obdobie patrí, považovať za najpriaznivejšie na jej rozvoj (Šimonek, 1989). Rozvoj jednej rýchlostnej schopnosti, však nepodmieňuje rozvoj inej rýchlostnej schopnosti.

Bukajeva (1955, 1959) zistila, že priemerný ročný prírastok pohybov dosahuje vo veku 7 – 9 rokov 0,3 až 0,6 pohybov za sekundu a vo veku 10 – 11 rokov 0,1 až 0,2 pohybov za sekundu. Z uvedeného vyplýva, že vek 9 – 12/13 rokov možno považovať za najpriaznivejšie obdobie na rozvoj frekvencie pohybov. Tá sa okrem rozvoja pomocou rôznych pohybových hier a štafiet rozvíja v etape začiatkovej športovej špecializácie v karate aj samotným opakovaným vykonávaním techník karate, ktoré sa na začiatku nácviku vykonávajú pomaly, neskoršie, keď ich už má karatista lepšie zafixované, so stále sa zvyšujúcou frekvenciou (napr. opakované údery na tú istú časť tela, opakované údery na rôzne časti tela, opakované kopy a iné). Na konci etapy začiatkovej športovej špecializácie v karate sa pri tréningu frekvenčnej rýchlosti využívajú aj rôzne pomôcky, ako napríklad malé valčeky, závažia na horné a dolné končatiny a iné.

Rýchlosť jednorazového pohybu, akčná rýchlosť, sa intenzívne rozvíja najmä vo veku od 7/8 do 13/14 rokov. Prvoradým predpokladom jej prejavu je dokonalé osvojenie techniky a vysoká úroveň výbušnej sily dolných alebo horných končatín (Šimonek, 1989). V karate sa uplatňuje pri kopoch, úderoch alebo ich kombináciách. V etape začiatkovej športovej špecializácie v karate sa podobne ako frekvenčná rýchlosť rozvíja hlavne štafetami, pohybovými hrami a samotným vykonávaním techník karate.

Vo veku 10 – 14 rokov je tiež, ako uvádzajú viacerí autori (Sozaňski – Witczak, 1981; Dovalil, 1986; Juřinová – Stejskal, 1987), väčší prirodzený prírastok rýchlostno-silových a rýchlostno-koordinačných schopností. Uvedené schopnosti sa hlavne v etape začiatkovej športovej špecializácie rozvíjajú úpolovými hrami, akrobatickými cvičeniami a štafetami.

Silové schopnosti

Rýchlostné pohybové schopnosti sa rozvíjajú v tesnom spojení s rozvojom silových pohybových schopností. Rast svalstva a jeho silových prejavov však neprebieha v dôsledku vývojových zmien rovnomerne. Na začiatku pravidelného tréningového procesu v karate sa silové schopnosti úspešne rozvíjajú pôsobením akýchkoľvek prostriedkov a s rozvojom jedného druhu sily sa rozvíjajú aj tie ostatné, čo už v neskoršom období dlhodobej športovej prípravy neplatí.

Vo veku 8 až 11/12 rokov sa v prírastkoch sily nevyskytujú medzi chlapcami a dievčatami podstatné rozdiely. Tieto sa stávajú výrazné až po 11 – 12 roku. Súvisí to s nástupom pubertálneho veku, kedy organizmus zvyšuje produkciu hormónov, najmä testosterónu, ktorý ovplyvňuje rast svalovej hmoty. V 11 – 13 roku dochádza k spomaleniu rastu sily, čo je dôsledok zrýchleného rastu tela, hlavne dlhých kostí (Štilec a kol., 1989).

V etape začiatkovej športovej špecializácie v karate sa využívajú na rozvoj silových schopností hlavne cvičenia s prekonávaním hmotnosti vlastného tela karatistu, prípadne cvičenia s ľahkými závažiami alebo plnými loptami. Prevažujú posilňovacie cvičenia s výbušnými, rýchlejšími a zrýchlenými pohybmi, ktoré sa vykonávajú či už vo forme posilňovacích blokov alebo rôznych úpolových hier, štafiet a súťaží.

Vytrvalostné schopnosti

Všeobecná vytrvalosť sa môže začať rozvíjať už vo veku 8 – 9 rokov. Gužalovskij (1975) uvádza, že vytrvalosť pri dlhotrvajúcom telesnom zaťažení miernej intenzity sa môže vo veku 9 rokov zvýšiť za rok o 54 – 62 % a vo veku 10 rokov o 45 – 50 %. Taktiež Juřinová – Stejskal (1987) uvádzajú, že práve medzi 13. – 15. rokom narastajú maximálne hodnoty spotreby kyslíka najrýchlejšie. Čím vyššia je hodnota maximálnej spotreby kyslíka v uvedenom vekovom období, tým väčšia je funkčná rezerva v ďalších obdobiach dlhodobej športovej prípravy.

Tréning v etape začiatkovej športovej špecializácie v karate rozvíjajúci aeróbnú vytrvalosť by však nemal byť zameraný extrémne a monotónne, ale tvoriť súčasť všestranného tréningového procesu, podporujúceho zdravý vývoj dýchacieho a obehového systému karatistu. Na rozvoj všeobecnej vytrvalosti sa preto využívajú hlavne behy rôznej intenzity a rôzneho predvedenia (zaradenie atletickej abecedy, drepov s výskokmi a iných prvkov počas behu), ale aj dlhšie vykonávané cvičenia techník karate, či už vo forme kihon alebo kihon-ido.

Na rozdiel od všeobecnej vytrvalosti by sa s rozvojom špeciálnej vytrvalosti malo do 10. roku karatistu počkať, prípadne okolo 9. a 10. roku s ňou pomaly, hravou, nenásilnou formou začínať (Juřinová – Stejskal, 1987). Organizmus mladého karatistu je totiž veľmi citlivý na nedostatok kyslíka, preto zaťaženie glykolitického charakteru môže záporne vplyvať nielen na funkcie CNS, ale aj na celkovú výkonnosť karatistu. Dôležité je, aby celkový objem anaeróbných cvičení počas tréningovej jednotky nebol príliš veľký, nakoľko mladý karatista dosahuje zvýšenie minútového objemu srdca zvýšením tepovej frekvencie, menej zvýšením tepového objemu. Aktivita glykolytických enzýmov nedosahuje hodnoty dospelého karatistu, preto sa v metabolizme detského organizmu prejavuje negatívne (Štilec a kol., 1989).

Na rozvoj špeciálnej vytrvalosti sa v etape začiatkovej športovej špecializácie v karate využívajú ľahšie formy kruhového cvičenia, upravené techniky karate (opakované kopy z drepu, upravené formy kumite a iné), koordinačné cvičenia s využitím techník karate, úpolové hry a iné.

Ohybnosť

Na rozvoj ohybnosti sú veľmi vhodné všeobecne rozvíjajúce cvičenia spolu s cvičeniami pre aktívny odpočinok. Podľa Juřinovej – Stejskala (1987) ohybnosť od detstva postupne vzrastá, s prechodným spomalením medzi 5. – 6. a 8. – 9. rokom a v puberte. Po prerušení cvičenia (napr. dvojmesačné prázdniny, choroba) môže dosiahnutá úroveň ohybnosti klesnúť až o 12 %. Podľa uvedených autorov k najintenzívnejšiemu rozvoju ohybnosti dochádza približne medzi 9. – 13. rokom, čo je vekové obdobie etapy začiatkovej športovej špecializácie v karate. V tréningovom procese uvedenej etapy, najvhodnejšie

priebežne počas celého tréningu, sa ohybnosť mladých karatistov rozvíja hlavne pomocou strečingových cvičení, ale aj samotným vykonávaním techník do krajných polôh.

Koordináčné schopnosti

Najoptimálnejší vek na rozvoj koordináčnych schopností možno podľa Šimoneka (1989) považovať obdobie od 7 - 14 rokov. Potvrdzuje to aj Korobkov (1962), ktorý tvrdí, že koordináčné schopnosti dozrievajú skôr ako funkcie pohlavné. Tento vývoj je podľa neho v tesnom spojení so skorším dozrievaním nervovej sústavy, hlavne s postupnou myelinizáciou nervových vlákien, prepojením podkôrových a kôrových úrovní riadenia a regulácie pohybov a analogicky so skorším dozrievaním zmyslových orgánov a recepto-rových orgánov. Už od šiesteho roku sa skvalitňuje analýza taktilných a predovšetkým kinestetických podnetov a silnie koncentrácia nervových procesov. Zraková ostrosť sa podľa Drlíkovej a kol. (1992) zvyšuje medzi 6. – 15. rokom o 60 %. Vtedy dochádza aj k rýchlemu rozvoju pohybového analyzátoru, zlepšuje sa činnosť vestibulárneho aparátu, labilnosť nervovo-svalového aparátu dosahuje úroveň dospelého človeka.

Hirtz (1985) zistil, že hoci sa koordináčné schopnosti zlepšujú aj pôsobením spontánnej pohybovej aktivity bez pedagogického pôsobenia, vplyvom pravidelného tréningu môžu narásť v prvých rokoch etapy začiatkovej špecializácie až o 15 – 17 %. Akýkoľvek nový pohyb totiž ovplyvňuje rozvoj koordináčnych schopností a je realizovaný na podklade už vytvorených koordináčnych spojení, ktoré ak sú osvojené dostatočným opakovaním na úrovni pohybového návyku, kladne ovplyvňujú rýchlosť a úroveň učenia sa novým pohybom.

V etape začiatkovej športovej prípravy v karate sa koordináčné schopnosti rozvíjajú cvičením samotných techník karate (hlavne vo fáze, keď sa už jednotlivé techniky spájajú do kombinácii), pri cvičení kata koordináčne náročnejšími štafetami, pohybovými a úpolovými hrami. Rovnováhová schopnosť, ktorej senzitívne obdobie rozvoja je podľa Šimoneka (1989), Doležajovej (2000) 10 – 12 rokov, sa rozvíja pri kopoch, či už na podlahe alebo na vyvýšenej úzkej podložke (napr. obrátená lavička), pri cvičení kata a pri pohybových a úpolových hrách. Orientačná schopnosť, ktorej senzitívne obdobie rozvoja je 11 – 14 rokov (Hirtz, 1982), sa rozvíja hlavne pri kumite a kata, ale aj pomocou pohybových a úpolových hier. Pri kumite, kata a spájaní jednotlivých techník do kombinácii sa rozvíja kinesteticko-diferenciačná schopnosť, ktorej senzitívne obdobie rozvoja je 11 – 13 rokov (Šimonek, 1987, Šimonek, 2000). Reakčná rýchlosť sa rozvíja hlavne pri cvičeniach vo dvojici, keď jeden z karatistov musí dávať pozor na techniku súpera, ktorá je pre neho impulzom na vlastnú obrannú alebo útočnú techniku. Podnet na vykonanie techniky môže dávať aj tréner, či už ukázkou alebo zvukovým signálom. Podobne ako ostatné koordináčné schopnosti sa aj reakčná rýchlosť, ktorej senzitívne obdobie rozvoja je 8 – 10 rokov (Juřínová - Stejskal, 1987, Šimonek, 1987), rozvíja v etape začiatkovej športovej špecializácie v karate okrem cvičenia techniky karate aj štafetami, pohybovými a úpolovými hrami. Rytmická schopnosť, ktorej senzitívne obdobie rozvoja je 9 – 13 rokov (Doležajová, 2000), sa rozvíja prostredníctvom premiestňovacích techník, kumite a kata.

1.3.2 Technická príprava v etape začiatkovej športovej špecializácie v karate

Technická príprava sa v etape začiatkovej športovej špecializácie v karate zameriava na osvojenie si základov techniky a pravidiel karate. Reálne formy činností, ktoré si karatista v uvedenej etape osvojuje však úplne nesúhlasia s modelmi techniky, ktoré sú charakteristické pre nasledujúce etapy, nakoľko techniku pohybov v rozhodujúcej miere určuje úroveň rozvoja jeho pohybových schopností a psychických vlastností, ktoré sa zákonite v procese vývoja organizmu a športového zdokonaľovania menia. Autori ako Filin (1966), Thiess (1966), Schröter (1979) hovoria dokonca o detskej technike, súvisiacej s odlišnými biomechanickými podmienkami detského organizmu, s nedostatkom sily a s odlišným chápaním pohybových celkov.

Najcharakteristickejším rysom daného vekového obdobia je rýchle chápanie a schopnosť učiť sa novým pohybovým zručnostiam a široká prispôsobivosť motoriky meniacim sa podmienkam. Veľmi dôležitý je stupeň vývoja vyššej nervovej sústavy, charakteristický vyrovnaným pomerom medzi procesmi vzruchu a útlmu a rýchlym upevňovaním podmienených reflexov. Vysoký stupeň motorického vývoja je daný výhodnými telesnými predpokladmi, ktoré sú ovplyvnené vyrovnanými telesnými proporciami, prakticky neustálym rovnomerným rastom a optimálnym pomerom medzi hmotnosťou a silou. V tomto období sa postupne vyrovnávajú rozdiely medzi trupom, hlavou a končatinami (Čelíkovský, 1977; Juřínová – Stejskal, 1987; Kasa, 1987).

Motorické učenie sa podľa Harreho (1973), Kasu (1987), Juřínovej – Stejskala (1987) neuskutočňuje vo vekovom období 10 – 13 rokov, do ktorého patrí aj nami sledované vekové obdobie, cestou racionálnej analýzy. Nové pohybové zručnosti sú osvojované často po ukážke a prvých pokusoch. Karatisti na začiatku etapy začiatkovej športovej špecializácie neuvažujú nad tým, ako je možné jednotlivé pohyby vykonať, ale videnu ukážku, ktorú vnímajú, a tiež chápu, ako celok, realizujú hneď. Z uvedeného dôvodu, ako tvrdia Juřínová – Stejskal (1987), býva vekové obdobie 10 – 13 rokov označované ako „zlatý vek motoriky“, v ktorom sa motorické učenie uskutočňuje na prvý raz, to znamená, že rozsiahle pohybové návody a technické vysvetľovanie nie sú v tomto období účelné a ani nevyhnutné. Rýchle učenie umožňuje aj nižšia poloha ťažiska, čím sa zvyšuje stabilita, rovnováha a istota pohybu.

Celý nácvik a zdokonaľovanie techniky sa v etape začiatkovej športovej špecializácie v karate uskutočňuje prostredníctvom špeciálnych cvičení, ktorými karatista rieši čiastkové úlohy pohybového obsahu karate. Uvedené cvičenia sú zamerané na zdokonaľovanie príslušnej pohybovej činnosti karate a svojou pohybovou štruktúrou aj vnútornou dynamikou celkom alebo čiastočne zodpovedajú požiadavkám športového tréningu karate. Väčšinou majú výrazný analytický charakter aj účinok a ich prostredníctvom sa tréner snaží pôsobiť výberovo na jednotlivé prvky či faktory športového výkonu mladého karatistu. Na konci etapy začiatkovej športovej špecializácie sa stávajú súčasťou tréningového procesu aj špecifické cvičenia vlastnej súťažnej disciplíny, tvorené tými istými pohybovými činnosťami, ktoré sa uplatňujú na súťažiach.

Na začiatku etapy začiatkovej športovej špecializácie v karate sa začína so základnými technikami kihon, neskôr sa prechádza na kihon-ido. Ak majú karatisti zvládnuté techniky jednotlivo, nastáva spájanie do kombinácií. Opäť najprv jednotlivo, neskôr vo dvojiciach. Po určitom období a zvládnutí potrebných techník sa začína s učením žiackych kata a ako posledný sa zaraďuje nácvik kumite. Na konci etapy začiatkovej športovej špe-

cializácie by mal mať karatista zvládnuté techniky na úrovni 8. – 4. kyu, čo predstavuje väčšinu techník úderov, blokov, sekov, kopov, techniky podmietnutia, chôdzu v postojoch a, samozrejme, kombinácie uvedených techník. Taktiež by mal mať zvládnuté základy kumite a mal by ovládať všetky taykyoku kata.

1.3.3 Taktická príprava v etape začiatkovej športovej špecializácie v karate

Pre rozvoj taktickej prípravy, taktického myslenia, je dôležitá určitá úroveň kondičných, technických a psychických predpokladov, ktoré na začiatku etapy začiatkovej športovej špecializácie ešte mladý karatista nespĺňa, čo znamená, že taktická príprava sa stáva súčasťou športovej prípravy etapy začiatkovej špecializácie v karate približne po prvom roku tréningu.

Na konci etapy by už mal karatista vedieť aké rôzne kombinácie techník môže v tejto situácii použiť, využiť silu a nedostatky súpera vo svoj prospech, použiť iba takú taktiku, ktorá zodpovedá jeho technickej, telesnej a psychickej úrovni, vyhľadávať v zápasoch také situácie, ktoré po taktickej stránke ovláda a vie ich ukončiť bodovaním.

Rozvoju taktiky mladého karatistu napomáha aj účasť na súťažiach, zo začiatku ako divák, neskôr ako súťažiaci.

1.3.4 Psychologická príprava ako prostriedok napomáhajúci odstráneniu negatívnych psychických stavov mladých karatistov

Psychický vývin mladého karatistu v etape začiatkovej športovej špecializácie ešte nie je ukončený. Väčšinu činností často silno citovo prežíva, z čoho vyplýva aj jeho sklon k hlučnému prejavu. Podobne rysy osobnosti nie sú ustálené, prevažuje impulzivnosť, časté prechody z radosti do smútku a späť (Štilec a kol., 1989). U mladého karatistu pretrvávajú aj malá sebakritickosť k vlastnému vystupovaniu a jednaniu, to znamená, že sa môže u neho vyskytnúť sklon nadoceňovať svoje možnosti, nedôvera v samého seba, prípadne opak, nadhodnocovanie a nereálne videnie samého seba. V prvom prípade treba zvýšiť úroveň ambícií karatistu rôznymi spôsobmi mobilizácie, aktivizácie, vyzdvihovaním jeho úspechov, vzbudzovaním sebadôvery. V druhom prípade musí tréner obmedziť individuálnu orientáciu mladého karatistu tak, aby bola v súlade s jeho reálnymi možnosťami a nedošlo k fyzickým zraneniam, alebo psychickým deformáciám.

Ďalším častým psychickým sprievodným javom predovšetkým mladých začínajúcich karatistov je strach (Longa, 1999). Strach ako jedna z emócií motivuje konanie, ktorého výsledkom je únik z telesne (bolestivé zranenie) alebo psychicky (neúspech) ohrozujúcej situácie. Strach má regresívny vplyv, čo pri kumite v karate môže znamenať, že prvotná reakcia na akýkoľvek súperov podnet je buď výpad vpred, alebo pohyb vzad. Aj keď negatívna emócia je primárne vrodenej, je možné špecifickými prostriedkami psychologической prípravy vypestovať toleranciu k negatívnym emóciám. Z tohto pohľadu je dôležité postupné narastanie skúseností karatistu či už v kumite, alebo v kata.

Taktiež motivácia je dôležitým prostriedkom psychologической prípravy etapy začiatkovej športovej špecializácie. Primeraná motivácia, primerane vytýčený a reálne dosiahnuteľný cieľ totiž motivuje a aktivizuje karatistu a rozvíja jeho vôľovo-charakterové vlastnosti. Naopak nedosiahnuteľné ciele vedú zväčša k pasivite a pôsobia ako negatívny motivačný činiteľ (Drliková a kol., 1992).

Z uvedeného vyplýva dôležitosť psychologickej prípravy ako prostriedku na odstránenie, prípadne zvládnutie psychických stavov, ktoré v ktorejkoľvek etape dlhodobej športovej prípravy, môžu významne ovplyvniť priebeh športového výkonu a v kladnom i v zápornom zmysle ovplyvniť priebeh osvojených útočných alebo obranných techník.

1.4 Zásady modelovania dlhodobej športovej prípravy v karate

Vrcholové karate, ktoré charakterizuje snaha o progresívne zvyšovanie športových výkonov, kladie na športovú prípravu v karate čoraz vyššie požiadavky vyplývajúce z potreby stáleho zdokonaľovania jej obsahu a optimálnej organizácie riadenia. V súčasnom období je nemysliteľné dosiahnuť vysoké športové výkony bez systematickej a plánovitej dlhodobej prípravy, ktorá musí rešpektovať predovšetkým princíp systematickosti, postupnosti a primeranosti. Racionálna dlhodobá športová príprava predpokladá uplatniť výber adekvátnych prostriedkov a metód výchovy, efektívnych tréningových prostriedkov, foriem a metód, optimálnych tréningových zaťažení, ako aj ich vhodnú frekvenciu a nadväznosť, v súlade s vekovými, pohlavnými a individuálnymi osobitosťami jednotlivca (Šimonek, 1989). Aby tomu tak bolo, využívajú sa na riešenie zložitých úloh dlhodobej športovej prípravy, či už v karate alebo iných športových odvetviach, čoraz častejšie metódy matematiky a kybernetiky. Medzi najrozšírenejšie patrí metóda programovania a modelovania.

Havlíček (1977) chápe model ako návod na vykonanie procesuálnych operácií potrebných na riešenie veľkého počtu úloh, t. j. ako model riešenia, ktorý súčasne určuje dve funkcie – pedagogickú činnosť trénera a tréningovú činnosť športovca. Podľa Dovalila (1982) je model v širšom zmysle to isté ako program alebo projekt, to znamená, že je hľadáním a predbežným určením postupu zmeny súčasného stavu na vytýčený cieľ. To znamená, že pri modelovaní ako procese poznanie vystupujú do popredia vždy tri vzájomne podmienené zložky, a to – objekt výskumu (originál), model a poznávací subjekt. Model sa potom spravidla skladá z nasledujúcich fáz:

- formulácia problému, ktorý sa má modelovaním vyriešiť,
- konštrukcia modelu,
- overenie funkcie modelu,
- prenos poznatkov získaných z modelu na originál,
- modelovanie je v tom prípade tvorivý proces zameraný na vypracovanie modelov jednotlivých etáp dlhodobej športovej prípravy v karate a na ich základe potom modelu dlhodobej športovej prípravy v karate ako celku.

Východiskom pre postup vytvárania modelu, či už dlhodobej športovej prípravy v karate alebo v jej jednotlivých etáp, je predovšetkým štruktúra športového výkonu v karate, čiže komplex faktorov ovplyvňujúcich športový výkon v karate. Poznanie jednotlivých komponentov športového výkonu v karate nám potom umožňuje v dlhodobom procese optimálne modelovať a riadiť športovú prípravu, a tým nám zabezpečí požadovaný rozvoj limitujúcich faktorov tak, aby sa optimálne rozvíjali a formovali v tých vekových etapách, v ktorých sú pre ne najvýhodnejšie podmienky, a aby sa tak vytvorili potrebné predpoklady na dosahovanie maximálnych športových výkonov.

Ďalším dôležitým poznatkom pri tvorbe modelu je potreba poznať dynamiku rastu športovej výkonnosti, ako rozhodujúceho komplexného ukazovateľa športovej pripravenosti. Predpokladom efektívnosti modelu dlhodobej športovej prípravy, ako aj jej jednotlivých etáp, je totiž prognóza a uplatnenie postupného progresívneho zvyšovania objemu, intenzity a zložitosti tréningových zaťažení.

Aj keď si uvedomujeme, že proces modelovania si vyžaduje dostatočné vedomosti a praktické skúsenosti nie len z oblasti športovej prípravy v karate a príbuzných vied, ale aj programovania, modelovania a prognostiky, pretože model má vždy prognostický charakter, stanovili sme si ako cieľ nášho vedeckého výskumu vypracovať a v tréningovej praxi overiť „model etapy začiatkovej športovej špecializácie v karate“. Uvedenú tému sme si zvolili na základe zistení absencie problematiky športovej prípravy detí a mládeže v nami dostupnej odbornej literatúre, a taktiež stále sa zvyšujúceho záujmu práve detí a mládeže o karate.

2. CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE

2.1 Cieľ práce

V súčasnom období vznikajú tendencie komplexného prístupu pri riešení problematiky športovej prípravy v karate. Odzrkadlením tohto stavu, ako aj ešte stále aktuálnych zmien pravidiel karate, by mali byť určité optimalizácie v obsahu všetkých etáp dlhodobej športovej prípravy karate, s akcentom na rozvoj ako všeobecných a špeciálnych pohybových schopností, tak aj špecifických zručností.

Vzhľadom na uvedené skutočnosti, ako aj stále sa zvyšujúci záujem detí a mládeže o karate a v praxi nedostatočne rozpracovanú problematiku športovej prípravy detí a mládeže v karate, bolo cieľom našej práce vytvoriť a experimentálne overiť model športovej prípravy karatistov etapy začiatkovej športovej prípravy, z hľadiska rozvoja všeobecných a špeciálnych pohybových schopností.

Očakávame, že získané poznatky v tejto oblasti sa stanú východiskom pre skvalitnenie športovej prípravy detí a mládeže a napomôžu zvýšeniu športového výkonu karatistov vo vrcholovom období.

2.2 Hypotézy a úlohy práce

H1: Zaraďovaním úpolových a pohybových hier, ako aj gymnastických cvičení do experimentálneho obsahu športovej prípravy karatistov etapy začiatkovej športovej špecializácie, očakávame výraznejšie zvýšenie všeobecných pohybových schopností.

U1a: Zistiť vstupnú úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti experimentálneho súboru E1 a kontrolného súboru K1.

U1b: Posúdiť zmeny v úrovni všeobecnej pohybovej výkonnosti vplyvom nami navrhnutého obsahu športovej prípravy karatistov etapy začiatkovej športovej špecializácie v experimentálnom súbore E1 a porovnať ich so zmenami úrovne všeobecnej pohybovej výkonnosti v kontrolnom súbore K1.