



Profilaktyka - jednym z priorytetów młodych karateków

mającą przybliżyć stymulowanie (poprzez karate) mięśni i ścięgien w celu podwyższenia skuteczności w treningu cech fizycznych młodych karateków, które są istotnym ogniwem zajęć karate, przyczyniającym się do unikania przez ćwiczących kontuzji ścięgien.

Jak wskazywał czeski szkoleniowiec w większości ruchy wykonywane w karate, to ciosy ręczne i nożne, jak i bloki, przeważnie występują w połączeniu, jako kombinacje. Najczęściej jest to naturalna sekwencja działania mięśni od rozciągnięcia do skurczu, a umiejętność skutecznego ich wykorzystania w czasokresie rozciągnięcia i skurczu, 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 czeski szkoleniowiec, charakteryzowały się maksymalnym skurczem, poprzedzonym ich rozciągnięciem, zwanym potocznie jako 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 w okresie rozciągnięcia - skurcz, sprawia iż niektórzy młodzi zawodnicy mają problemy z nadążaniem lub właściwym skoordynowaniem ruchów np. w kata, gdyż zazwyczaj ruch główny wykonany z maksymalną mocą wykańczany był przez Błatona 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.

Podczas wykonywania szybkich bloków, ciosów, zwodów itp. gdzie występuje praca mięsień - ścięgno, to ścięgno ulega zwiększonemu odkształceniu i w rezultacie - akumuluje więcej energii sprężystej niezbędnej w dynamice ruchów karate - podkreśla Błaton, gdyż największa akumulacja energii zachodzi w długich, podatnych na rozciąganie i kurczenie ścięgnach.

Dla ilustracji w ścięgnię Achillesa może być zgromadzona energia równa około 40 J, co tworzy ponad 30% energii koniecznej do wykonania jednego stąpnienia w trakcie stąpnienia. 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 obu odruchach węzłową rolę odgrywają „czujniki” (receptory mięśniowe), które ślą wiadomość o stanie mięśnia do rdzenia kręgowego, bowiem w ścięgnię są receptory, czułe na proces jego naprężenia, tj. rozwijanej przez niego siły.

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, obciążeń lub oporów zewnętrznych. W ćwiczeniach karate zawierających



pracę mięśni w cyklu rozciąganie bądź skurczanie, określanych, jako plyometryczne (które kilka tygodni wcześniej prowadził szkoleniowiec ze Słowacji - Jaroslav Martak), 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 adepta sportów i sztuk walki na każdym poziomie wyszkolenia, jak i skuteczności jego technik podczas rywalizacji podkreśla Bogusław Hutman - Wilczek szkoleniowiec z Arawashi.

Techniki ruchów karate wymagają wykorzystania różnego procesu szkoleniowego między innymi stosownego do wieku i płci ćwiczących. Dr Blaton wskazywał co jest istotne, m.in. że należy uczyć karateków najlepszego łączenia faz ruchów np. w skokach podskokach, przeskokach itp., ponieważ czas łączności z podłożem nie może być ani zbyt długotrwały, ani też zbyt przykrótki. Adepti sportów walki powinni wyobrażać sobie, że lądują „na gorącej blaszce”, od której należy się jak najspieszniej odbić, z 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. Na zakończenie szkolenia czeski szkoleniowiec i profilaktyk wskazał, że jest istotne 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 nadmierne, szczególnie podczas wykonywania ćwiczeń, w których wykorzystanie funkcjonalności mięśni w cyklu rozciągnięcia bądź skurczania, jest bardzo dynamiczne, gdyż może nieść to za sobą nieodwracalne kontuzje.

Tym profilaktycznym szkoleniem, w którym część naszych zawodniczek i zawodników w okresie wcześniejszym brała również aktywny udział w Czechach i Słowacji, Klub Arawashi zakończył szkolenie przedwakacyjne a nieliczni ze względu na ograniczone środki pojadą na obóz do miejscowości Pakostane w Chorwacji, wspólnie ze Słowakami, koszt obozu (10 dni 235€).

K-A