



KONDICIJSKA PRIPRAVA KARATEISTA

Zoran Žlof, dipl. kin.

O MENI

- Kumite
- Dipl. kin. (FŠ UL)
- Klinika MedicoFit

KAJ JE KONDICIJSKA PRIPRAVA?



- KP so sredstva, metode in orodja, ki posamezniku omogočajo napredek v njegovih motoričnih sposobnostih s ciljem boljše zmogljivosti v posameznem športu
- Osnovne motorične sposobnosti - moč, hitrost, gibljivost, vzdržljivost koordinacija, natančnost
- **NI:** neskončen tek, omotičnost, bruhanje

CILJI KONDICIJSK E PRIPRAVE

- Izboljšati osnovne motorične sposobnosti

- Zmanjšati možnost poškodbe

CILJI KONDICIJSKE PRIPRAVE



- "Fast is fast, strong is strong." □ dober atlet je dober atlet, ne glede na šport
- Najosnovnejši cilj: biti čim močnejši brez odvečne telesne mase (relativna moč)
- Relativna moč □ osnova hitre moči, močna korelacija med največjo močjo in eksplozivnimi naporji (skoki, šprinti)
- **$F = m \cdot a$ □ $a = F/m$**
- Raziskave – do nekje 1,5*TT počepa maksimalna moč najracionalnejša investicija
- Specifični trening je še vedno glavni!

SREDSTVA KONDICIJSKE PRIPRAVE



- Vadba moči med vsemi sredstvi najbolj zmanjša možnost športnih poškodb (-2/3!)
- Vadba gibljivosti ne zmanjša možnosti poškodbe, *če smo že dovolj gibljivi*
- Cost:benefit analiza, izbor najprimernejšega orodja
- Kondicijski trening športniku POMAGA pri treningu njegovega športa, med seboj ne tekmujeta

SREDSTVA KONDICIJSKE PRIPRAVE



- Poškodba: zunanja sila presega adaptacijske zmožnosti tkiva (akutno ali kronično)
- Maksimalna moč je temelj vseh ostalih sposobnosti
- V SLO praksi zelo zanemarjena motorična sposobnost zaradi neznanja, strahu in predsodkov
- Poteg, potisk, počep, predklon

SREDSTVA KONDICIJSKE PRIPRAVE



- Vaja – lokacija
- Metoda – vrsta adaptacije

Primer: počep

Zaradi česa odneham?

SREDSTVA KONDIICIJSK E PRIPRAVE

- Groba vodila:

Maksimalna moč: malo ponovitev (1-3), več serij (3-5), (sub)maksimalno breme, zelo dolgi odmori (3-5 min)

Hitra moč: malo ponovitev (3-5), več serij (4-6), lahko do srednje težko breme, dolgi odmori (2-3 min)

Hipertrofija: več ponovitev (8-12), manj serij (2-4), težko breme, krajši odmori (1-2 min) □ utrujenost

Prilepin's Chart

Percent of 1RM	Reps per Set	Optimal Total Reps	Range of Reps
55% - 65%	3-6	24	18 - 30
70% - 80%	3-6	18	12 - 24
80% - 90%	2-4	15	10 - 20
90%	1-2	7	4 - 10

1RM = 1 Repetition Maximum

INDIKATORJI KARATEISTOVE PRIPRAVLJENOSTI



- **Dobri splošni indikatorji atletskih sposobnosti in minimalni standardi:**
 - zgibe (*10*),
 - skok v daljino z mesta (*260 cm*),
 - počep (*1,25 x TT*)
- Če je nekdo napredoval v zgornjih vajah, bo po vsej verjetnosti boljši tudi na tatamiju
- Bliže kot je tekma, bolj se fokus usmeri na sam šport (tehnika in taktika)

RAZLIKA OTROCI - ODRASLI



- Otrok NI miniatura odraslega
- Vzgajamo bodočega zdravega odraslega, ne bodočega vrhunskega športnika
- “Nokia vs. smartphone”
- Gibalna vsestranost – treningi vseh športov morajo na začetku izgledati podobno!
- Pri otroku ni ciklizacije, teden pred tekmo zmanjšaš volumen treningov
- NE prezgodnji specializaciji!

ZA OTROKA:

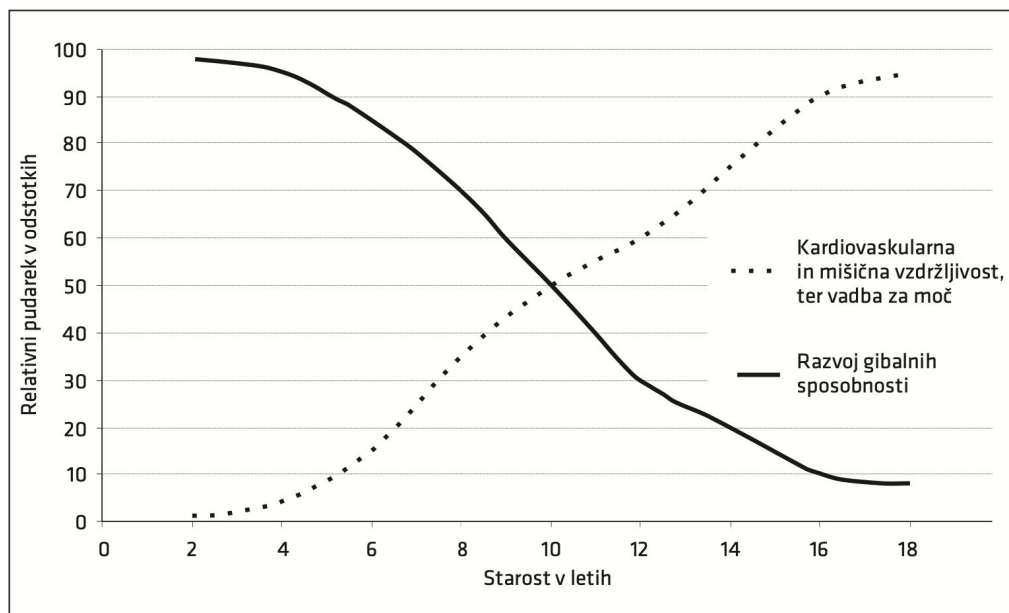
(P)lazenja > potiski

Sklece > bench

Plezanje > zgibe

Visenje > nošenja

Vlečenje vrvi > potegi



Slika 2. Spreminjanje namena in vsebine telesne aktivnosti glede na starost otrok in mladostnikov. Osnovne gibalne sposobnosti otroka (polna črta), kardiovaskularna in mišična vzdržljivost ter vaje za moč (črtkana črta).

Tabela 1. Nekatere primerne vsebine telesne aktivnosti glede na starost otrok in mladostnikov.

Starost otroka	Ustrezne gibalne vaje
3–6 let	- osnovna naravna gibanja (hoja, tek, skoki, meti), vključena v elementarne igre in poligone - ravnotežne vaje - plazenja, lazenja, valjanja, prevali in vrtenja - plezanja po igralih in plezalih - vožnja s kolesom, skirojem, rolanje, kotalkanje, drsanje - igre v vodi, privajanje na vodo - metanja, lovljenja in poigravanja z žogo z rokami - brcanja in poigravanja z žogo z nogami - osnovna udarjanja predmetov (žogic) z loparji
7–10 let	- osnovne tehnike plavanja - smučanje in smučarski tek - rolanje, drsanje - ples, ritmična gimnastika - elementi športne gimnastike - osnovne atletske aktivnosti - osnovni elementi športnih iger z žogo in loparji Lahkotne oblike vadbe (majhen obseg, nizka intenzivnost) za razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti.
10–15 let	Vse športne zvrsti glede na prej usvojene spretnosti in raven posameznikove zmogljivosti. Postopno vse večji pomen dobivajo vsebine za razvoj gibalnih sposobnosti in telesne zmogljivosti otroka ali mladostnika: hitrost in agilnost, srčno-žilna in mišična vzdržljivost, mišična moč, gibljivost.
po 15. letu	Vse športne panoge glede na prej usvojene spretnosti in raven posameznikove zmogljivosti. Vadba za zdravje in nadaljnji razvoj telesne zmogljivosti (kondicije).

RAZLIKA OTROCI – ODRASLI

NAJPOGOSTEJŠE POŠKODBE IN PREVENTIVA



- 1) Glava (kumite)
- 2) Koleno
- 3) Gleženj (kumite), rama (kata)

Poškodb se nikoli ne da popolnoma preprečiti, lahko pa precej zmanjšamo njihovo pojavnost (trening moči).

Ogromna vloga – **utrujenost** (v največji meri odgovoren glavni trener).

Predhodna poškodba **vedno** največji faktor za ponovno poškodbo, ne glede na mesto/vrsto.

1) GLAVA



- Pretres možganov nastane zaradi rotacijskih pospeškov glave
- Za 0,5 kg večja moč vratu □ 5 % manjše tveganje pretresa možganov
- Močnejši vrat zmanjša pospeške glave ob udarcu
- Upogib, izteg, lateralni upogib, rotacija
- Statični režim dela, na koncu treninga
- Previdno! Čez čas naprednejše vaje

2) KOLENO



- ACL, poškodbe meniskusa, tendinopatije
- Moč sprednjih in zadnjih stegenskih mišic, odmikalk in primikalk kolka, stabilizacija (1N)
- -10 % H:Q razmerje – **10x** večja možnost ponovne poškodbe ACL!
- 2 funkciji zadnjih stegenskih mišic, treniraj obe

3.1) GLEŽENJ



- Fokus: Dorzalni in plantarni fleksorji, evertorji
 - stabilizacija: protokol 5-10-5
 - hoja po prstih/petah/zunanjem/notranjem delu stopala
 - dvigi prstov ob steni
 - vzpon na prste, iztegnjeno/pokrčeno koleno

3.2) RAMA



- Fokus: prsna hrbtenica, lopatica, rotatorna manšeta
 - gibljivost prsne hrbtenice
 - horizontalni ter vertikalni potiski in potegi
 - zunanja rotacija rame – ob telesu in v odmiku
- Visenje! Aktivno/pasivno, odvisno od težave

VADBENA ENOTA KONDICIJSKE PRIPRAVE



- Znotraj treninga karateja ali ločeno
- Če znotraj VE karateja:
 - 1) ogrevanje
 - 2) hitrost/hitra moč
 - 3) glavni del VE
 - 4) moč
 - 5) gibljivost

VADBENA ENOTA KONDICIJSKE PRIPRAVE



- Generalen vrstni red:

- 1) Hitrost
- 2) “Skill”
- 3) Maksimalna moč
- 4) Hipertrofija/mišična vzdržljivost

RAZLIKA KATA – KUMITE



- KP precej podobna
- Kumite – večji poudarek na moči zg. okončin in vratu
- Največja razlika v športno-specifičnem treningu in v treningu neposredno pred tekmo
- Zaradi TT kumite precej večja skrb za pravočasen spust volumna in nadzor regeneracije v kaloričnem deficitu

POGOSTE NAPAKE V KONDICIJSKI PRIPRAVI



- Prevelik obseg in/ali intenzivnost kondicijske vadbe
- Kvazi-specifičnost
- Vadba na nestabilnih površinah
- “XY šport je poseben, zato zanj osnove kondicijske vadbe ne veljajo”
- Strah pred težkimi bremen

POGOSTE NAPAKE – PREVELIK OBSEG/INTENZIVNOST



- Učinkovita VE za razvoj eksplozivne moči lahko vključuje zgolj par šprintov in poskokov
- Tendencia šp. trenerjev vse spremeniti v anaerobno vzdržljivost – “no pain, no gain” mentaliteta
- Preveč ponovitev v seriji, prekratki odmori
- KP komplementira športno specifični trening!

POGOSTE NAPAKE – KVAZI-SPECIFIČNOST



- Razne simulacije športnih ali atletskih tehnik z elastikami/težkimi žogami/jopiči ipd.
- Možnost negativnega vpliva na tehniko
- Prenizka možnost progresivnega obremenjevanja
- Pogosto mora kondicijska priprava dati športniku prav tisto, česar s svojim športom ne dobi – preprečevanje mišičnih neravnovesij in kroničnih poškodb
- “Moj šport je poseben” – pogosta napaka, predvsem pri borilnih športih in plesu

POGOSTE NAPAKE – NESTABILNE POVRŠINE



- Kokontrakcija – velika aktivacija, vendar majhna sila
- V karateju so potrebne dinamične menjave med relaksacijo in napetostjo, nestabilne površine so čisto nasprotje
- Tatami se ne premika
- Za razvoj ravnotežja in stabilizacije raje uporabimo unilateralne vaje (še vedno lahko močno obremenimo)

The optimal method to increase balance, proprioception and stability for a given sport is to practice the skill itself on the same surface on which it is performed in competition (Williardson, 2004).

POGOSTE NAPAKE – STRAH PRED TEŽKIMI BREMENI



- Če posameznik ne ve, kaj dela, je strah upravičen
- Pod kontrolo strokovnjaka je razvoj maksimalne moči zelo varen
- V “fitnesu” so pogoji najbolj kontrolirani
- Največje obremenitve na mišično-tetivni kompleks prinese hitrost, ne zunanje breme
- Mišična masa poveča robustnost posameznika
- Športnika je treba pripraviti na kaos, ki ga čaka na terenu

BONUS – POSNEMANJE NAJBOLJŠIH



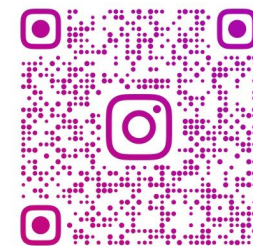
- Veliko športnikov je dobrih kljub svojemu načinu treningu, ne zaradi njega
- Na internetu/soc. omr. vidimo samo majhen delček mozaika □ ga res znamo smiselno umestiti v kontekst svojega treninga?
- Genetsko elitni posamezniki bodo vrhunski kljub suboptimalnemu treningu
- Zanemarjanje osnov (ogrevanje, moč, gibljivost)

空手道



松涛館

HVALA ZA POZORNOST!



ZOKSON