

Kasprzyszyn P. Proporcje treningowych ćwiczeń przygotowania sportowców wysokiej klasy na międzynarodowych mistrzostwach Karate Kyokushin / P. Kasprzyszyn, V. Saienko, M. Canlı // Единоборства : науч. журнал. – Харьков : ХГАФК, 2016. – № 1. – С. 65 – 68.

**PROPORCJE TRENINGOWYCH ĆWICZEŃ PRZYGOTOWANIA
SPORTOWCÓW WYSOKIEJ KLASY NA MIĘDZYNARODOWYCH
MISTRZOSTWACH KARATE KYOKUSHIN**

Kasprzyszyn P.*, Saienko V.*, Canlı M.*****

**Politechnika Opolska, Opole, Polska*

***Charkowska Państwowa Akademia Kultury Fizycznej, Charków, Ukraina*

****Gaziantep Üniversitesi, Şhitkamil-Gaziantep, Turkey*

W procesie przygotowania sportowców do zawodów trzeba odpowiednio przeprowadzić wykonanie w pewnych proporcjach obciążenie treningowe, w każdym okresie tworzenia strukturalnego procesu treningowego (mikro-, mezo-, makrocykl). Istniejąca konkurencja wśród sportowców wysokiej klasy w międzynarodowych mistrzostwach wymaga specjalnego poziomu przygotowania. Turniej „kumite” (pojedynek) na zasadach Kyokushin Karate, zakłada zastosowanie technik z maksymalną siłą, które często kończą się nokautem lub knockdown, to zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. Karate znaczenie zwiększa zapewnienie optymalnego przygotowania do międzynarodowych mistrzostw. Jednak wciąż nie ma zgody co do tego, jakie proporcje muszą być zachowane w specjalistycznych ćwiczeniach w przygotowaniu motorycznym sportowców wysokiej klasy w Karate Kyokushin i dlatego to wymaga analizy naukowej oraz uzasadnienia.

W ostatnich badaniach dodano czynników, które określają stosunek do sztuk walki [4, 11] i bezpośrednio do karate [10]. U sportowców karate badano cechy fizjologiczne, reakcje do różnych obciążeń w poszczególnych konkurencjach [2, 5, 9, 12]. Zmiany w Karate Kyokushin [1, 6-8] obejmują rozwój cech fizycznych i poprawę umiejętności technicznych sportowców. Z kolei, optymalne parametry

obciążenia treningowego w różnych formach strukturalnych treningu karate, w ramach przygotowań do mistrzostw międzynarodowych, nie są usystematyzowane.

Cel badań – jest propozycja proporcji w mikrocyklu treningu, obejmującym przygotowanie sportowców wysokiej klasy do międzynarodowych mistrzostw Karate Kyokushin.

Podobnie jak wszystkie sporty walki, Karate Kyokushin należy do grupy sportów wytrzymałościowo-szybkościowych. Według klasyfikacji [3], wspólne dla badaczy i karate [2], są wszystkie ćwiczenia szybkościowo-siłowe w rodzaju sztuki walki i są one podzielone na pięć grup:

1. Ćwiczenia przygotowawcze – rozgrzewka, rozciąganie, ćwiczenia elastyczności;
2. Ćwiczenia specjalistyczne – poprawa działań technicznych i taktycznych w miejscu i w ruchu;
3. Ćwiczenia z przyrządami – worki bokserskie, gruszki bokserskie czy tarcze;
4. Ćwiczenia z partnerem w celu poprawy umiejętności technicznych i taktycznych – ćwiczenia dla poprawy motoryczności, techniki, kombinacji technik na różne sposoby, walka w postawie bojowej, poprawa bezpieczeństwa, tworzenie stabilności psychicznej;
5. Ćwiczenia turniejowe – sparingi i pojedynki bez ograniczeń.

Jednak podczas planowania, programy treningowe dla wykwalifikowanych karateków do odpowiedzialnej konkurencji, niezbędnych do optymalizacji wydajności wspomnianych grup ćwiczeń w poszczególnych mikrocyklach, to na przykład: w okresie mezocyklu tradycyjnie obejmuje pięć mikrocykli: wprowadzający, uderzeniowy, przedstartowy, startowy, regenerujący. Po analizie naukowej stosowanej w najważniejszych międzynarodowych turniejach, zgodnie z zasadami Karate Kyokushin, w ciągu ostatnich 25 lat możemy zaoferować następujące części treningu w każdym mikrocyklu które prezentowane są w tabeli 1.

Proporcje treningowe ćwiczeń w mikrocyklu, obejmujące przygotowanie sportowców wysokiej klasy do międzynarodowych mistrzostw Karate Kyokushin

Mikrocykle	Obciążenie treningowe w %*				
	I	II	III	IV	V
Wprowadzający	45	40	5	10	–
Uderzeniowy	10	15	25	25	25
Przedstartowy	10	30	30	30	–
Startowy	10	10	5	5	70
Regenerujący	70	10	15	5	–

*W 100% obciążenie z średni czasem trwania treningu – 2 godziny.

I – ćwiczenia przygotowawcze, II – ćwiczenia specjalistyczne, III – ćwiczenia z przyrządami, IV – ćwiczenia z partnerem w celu poprawy umiejętności technicznych i taktycznych, V – ćwiczenia turniejowe.

Wniosek. Proponowane proporcje obciążenia treningowego w mikrocyklu (wprowadzający, uderzeniowy, przedstartowy, startowy, regenerujący), stanowią okres mezocyklu sportowców wysokiej klasy przed międzynarodowymi mistrzostwami Karate Kyokushin.

W przyszłości planowane są dalsze badania, analizy energii aktywności mięśni u sportowców wysokiej klasy, w poszczególnych grupach intensywnego turniejowego pojedynku Karate Kyokushin.

Literatura:

1. Бойченко Н. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай» / Н. В. Бойченко, І. М. Пашков, К. В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 29–33. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-1.005
2. Дунець-Лесько А. Спеціальна працездатність спортсменів-каратистів та її вдосконалення шляхом модифікації тренувальних навантажень / А. Дунець-Лесько, Л. Вовканич, І. Богдан, М. Островський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2012. – Т. 1. – С. 75–79.

3. Гаськов А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : [монография] / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск : Краснояр. гос. ун-т. – 2004. – 113 с.

4. Горбенко Е. В. Проектирование процесса воспитания олимпийских ценностей и ценностных ориентаций студенческой молодежи средствами восточных единоборств / Е. В. Горбенко, В. А. Градусов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 10. – С. 12–15. doi:10.6084/m9.figshare.775316

5. Макаридин Д. Н. Модельные характеристики тренировочной деятельности квалифицированных спортсменов в каратэ WKF / Д. Н. Макаридин // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 2. – С. 156–164.

6. Саенко В. Г. Особенности техники ударных приемов киокушин каратэ с учетом координационной сложности в соревновательных поединках / В. Г. Саенко // Молодь та олімпійський рух. – К. : НУФВСУ, 2015. – С. 129–131.

7. Саенко В. Г. Эффективность ударных технических приемов в поединках абсолютных чемпионатов мира по киокушинкай каратэ / В. Г. Саенко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2015. – Вып. 4. – С. 155–161.

8. Ровный А. С. Оптимизация развития координационных способностей юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки / А. С. Ровный, О. А. Ровная, В. А. Галимский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 3(47). – С. 93–98. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-3.017

9. Chaabene H. Physiological responses to karate specific activities / H. Chaabene, E. Franchini, S. Sterkowicz, M. Tabben, Y. Nachana, K. Chamari // Science & Sports, Elsevier Masson. – 2015. – 30(4). – pp. 179–187.

10. Kuśnierz C. Values associated with practicing modern karate as a form of cultivating old Japanese Bushido patterns / C. Kuśnierz // *Ido Mov Cult.* – 2011. – Vol. 11. – pp. 1–5.

11. Rogowska A. Determinants of the attitude towards combat sports and martial arts // A. Rogowska, C. Kuśnierz // *Journal of Combat Sports and Martial Arts. MEDSPORTPRESS.* – 2013. – 2(2); Vol. 4. – pp. 185–190.

12. Tabben M. Physiological and perceived exertion responses during international karate kumite competition / M. Tabben, R. Sioud, M. Haddad, E. Franchini, A. Chaouachi, J. Coquart, et al. // *Asian journal of sports medicine.* – 2013. – 4(4). – pp. 263–271.