

Dragan Radovanović, Univerzitet u Novom Sadu, Asocijacija centara za interdisciplinarne i multidisciplinarne studije i istraživanja
Stevo Popović, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad

ELEMENTARNE TEHNIKE OSNOVNIH UDARACA RUKOM U SAVREMENOM KARATEU

1. UVOD

Karate je vještina borenja bez oružja, protivnici zadaju jedan drugome udarce rukama i nogama istovremeno pokušavajući da ih odbiju ili izbjegnu. U borbi se primjenjuju različiti metodi remećenja protivnikove ravnoteže, s namjerom da se u pogodnom trenutku zada udarac u nezaštićenu vitalnu tačku. Zauzimanjem specifičnih stavova i posebnim načinom kretanja postiže se efikasnost napadanja i odbrane. Izraz karate, doslovce prevedeno sa japanskog jezika, znači „prazna šaka“ (Radovanović, 2004).

Karate je sigurno jedan od najpopularnijih istočnjačkih borilačkih vještina. Dugo vremena poznao je samo određeni, uži krug ljudi koji su vježbali uglavnom u tajnosti u dobro čuvanim, udaljenim i nepristupačnim manastirima. Ovakva situacija je karakteristična za početni stadij razvoja karatea. Upravo iz tog perioda datiraju famozne priče i legende o vještini „prazne šake“, koje govore o nadljudskim sposobnostima onih koji vježbaju karate. Mnogi stari majstori i priznati eksperti, čak i danas, pothranjuju ovakva mišljenja, mistifikujući karate, njegovo značenje i suštinu. Karate u sadašnjem obliku je pretrpio niz suštinskih promjena, mijenjao se i usavršavao tokom vremena.

Nekada je proces obuke zahtjevao dugogodišnje, mukotrпно vježbanje, vježbanje koje je u tolikoj mjeri opterećivalo vježbača da se praktično poistovećivalo sa njegovim životom. Vremenom sa promjenom društvenih odnosa, životnih uslova, mijenjalo se shvatanje i poimanje karate vještine. Dobijajući nove forme ova vještina se lagano transformisala u karate sport, kao jedini mogući vid daljeg postojanja. Ovakvo prihvatanje, karate je neminovno morao da pretrpi mnoge izmjene, naročito one koje su se odnosile na veliko skraćivanje trajanja obuke. Time je u mnogome osiromašen fond karate tehnika. Iako su se dogodile revolucionarne promjene, sistem treninga se u osnovi nije mnogo izmijenio.

Posmatrajući karate sa aspekta sportske borbe, možemo uočiti da imamo niz ograničenja tj. pravila kojih se valja pridržavati u cilju sprečavanja povreda samih sportista. Ograničenja i kriteriji čine pravila koja se povremeno mijenjaju i dopunjuju da bi se karate što više približio opštim mjerilima važećim za ostale borilačke sportove. Pokazalo se da je sportski karate, bez obzira na zabrane i ograničenja kojih bi se trebalo pridržavati u meču, veoma pogodan i za samoodbranu, i praktičnu primjenu u vojsci i službama bezbjednosti. U mnogim zemljama se odustalo od specijalne obuke pripadnika organa bezbjednosti, pa se oni upućuju u sportske klubove ili se pozivaju instruktore karatea radi organizovanja obuke.

2. RAZVOJ MODERNOG KARATEA U SVIJETU I KOD NAS

Borilačke vještine su stare koliko i ljudski konflikt, drugim riječima koliko i ljudsko društvo. Uticaj društva u određenom geografskom području i vremenskom periodu je mijenjao i cilj i praktičnu primjenu borilačkih vještina. Tako su u starom grčkom društvu, u kome su cvjetale filozofija, umjetnost, književnost i nauka, borilačke vještine boks i rvanje postale olimpijski sportovi u kojima su se ljudi slobodnog duha nadmetali u tehnici i taktici ovih starih borilačkih vještina.

Preteča današnjeg karatea javio se u Kini tek u VII vijeku nove ere. Iz Kine koja je u to vreme imala jake trgovinske i kulturne veze sa cijelim istočnim svijetom, širila se ova vještina dobijajući usput nova obelježja. Tako je dospjela do Okinave, a potom preko Japana u gotovo sve zemlje savremenog svijeta.

Na početku modernog doba u Japanu, 1609. godine, domorodcima je bilo zabranjeno nošenje oružja, a proskribovan je i kenpo, kineska vještina borenja golim rukama, koja je prenesena sa azijskog kontinenta još u doba kada su prvi kraljevi konfiskovali oružje. Od 1669. godine nije dopušтана čak ni proizvodnja ceremonijalnih mačeva. Ovakve mjere su omogućile da se u Japanu održi mir od preko dva vijeka.

Na temelju kempa, koji je prenesen iz Kine i potom dekretom zabranjen, tajno, u malim grupama, gajena je „te“ veština (te – ruka), u stvari sistem borenja bez oružja golim rukama i nogama. U osnovi je stajalo uverenje da čovjek iz svog naizgled slabog tijela, prema određenim principima, može izvući neslućenu snagu i postići neslućene efekte. Sposobniji pojedinci su sa Okinave plovili čak do Kine da bi upoznali kineski način borenja. Obično su se vraćali sa sopstvenim sistemom borenja ili bi ga kasnije razvili. Tako su se vremenom formirala dva osnovna stila: jedan u Nahi, staroj prestonici Okinave (Naha–te), drugi u gradu Šuriju (Shuri–te). Kasnije, „te“ vještinu su počeli da neguju i pripadnici imućnijih slojeva, tako da se ona sve više razvijala i usavršavala u jedinstven sistem borenja. Takođe, trebalo bi istaći da je izraz karate kao sinonim za „te“ vještinu nastao tek u novije doba, da je prvobitno značio kineska vještina ruke, a tek kasnije pod japanskim uticajem značenje ovog termina se mijenja i glasi „prazna ruka“.

Tvorac modernog karatea i reformator karate tehnike je Funakoši Gičin (1868–1957). On je cijeli život posvetio popularisanju i širenju karatea u svijetu. Prva demonstracija karatea je bila u Japanu oko dvadesetih godina prošlog vijeka. Funakošijeva ideja je bila, prije svega, da se karate ne vježba samo među odraslim muškarcima nego u širim narodnim masama, počev od djece do odraslih žena i muškaraca. Takođe je bio zaslužan što je na Okinavi karate uveden u školski program, gdje je bio jedan od prvih učitelja. Funakoši je razvio svoj stil karatea pod nazivom Šoto kan, koji danas ima veliki broj pristalica kako u svijetu tako i kod nas.

U godinama poslije drugog svjetskog rata karate se širi po cijelom svijetu. Njegov brzi napredak u ovom periodu prouzrokovan je shvatanjem javnosti o vrijednostima karatea na području fizičkog obrazovanja, samoodbrane, rekreacije i sporta. Moderni karate se razvija u dva pravca: takmičarskom i rekreativnom. Dok se karate koji se vježba u cilju aktivnog odmora tj. rekreacije nije mnogo iznijenio i godovo da je jednak

karateu s početka prošlog vijeka, takmičarski karate skoro svakodnevno doživljava krupne promjene.

U Srbiji je karate danas veoma popularan i okuplja veliki broj djece i omladine svih uzrasta, broj klubova koji praktikuju vježbanje karatea je sve veći. Međutim, i danas je prisutna sve veća razjedinjenost u sistemu takmičenja i suđenja. Tako da kod nas trenutno ima više organizacija koje rade nezavisno jedna od druge, što znatno otežava da se karate sport u skorijoj budućnosti uvrsti u sportove Olimpijskih igara. Veliki doprinos razvoju karate sporta ima i uključivanje nauke i sportske medicine, koja u velikoj mjeri doprinosi da se povećaju efekti treninga i spreče eventualne povrede.

3. PRINCIPI IZVOĐENJA TEHNIKE KARATEA

Sama reč princip (lat. principium) je riječ latinskog porijekla i znači: polazište, rukovodeće načelo, osnovno pravilo, primarni zahtjev, smernica u radu (Krsmanović i Berković, 1999).

Za izvođenje efektivne karate tehnike nije dovoljno samo da se ruke ili noge angažuju da pravilno izvedu pokret, već će ishod tehnike zavisiti od toga u kakvom se stanju nalazi mišićno–skeletalni sistem trupa. Tako da je mišićno–skeletalni sistem trupa u velikoj mjeri odgovoran za izvođenje tehnika po principima kontrakcije, vibracije, rotacije i ekspanzije.

Da bi tehnike, kako ručne tako i nožne, bile što efikasnije neophodno je da imaju potporu od muskulature trupa. Mišići koji se nalaze na površini trupa, posebno oni koji se nalaze na prednjoj strani tijela, su važan činilac u efikasnom izvođenju tehnika jer će njihova kontrakcija u prvom momentu da doprinese boljoj stabilnosti kako ručne tako i nožne tehnike, dok će u isto vrijeme da posluži kao dobar štitić unutrašnjim organima tijela u slučaju napada protivnika.

3.1. Princip kontrakcije

Dok je redosled kontrakcija mišića uključen u izvođenje tehnike ostao isti i prisutan je u savremenom karateu, intenzitet kojim se kontrahuju mišići i broj mišićnih grupa uključen u akciju donekle se izmenio. Kod sportske borbe, gdje je cilj akcije da se postigne poen a ne da se jednom tehnikom zaustavi i onesposobi protivnik, nije neophodno da iza izvedene tehnike stoji stabilno tijelo. Često je brzina tehnike važnija nego njena ubitačna snaga odnosno submaksimalna kontrakcija i maksimalna brzina. Ovo se ogleda i u pravilima suđenja, koja većinu ručnih tehnika označavaju kao tehnike od pola poena dajući tako od znanja da je tehnika dobra ali u slučaju da se izvede bez zauzavljanja i da udari protivnika, ne bi mu nanela tešku povredu. Kod principa kontrakcije intenzitet tenzije je najveći u mišićima „malog stomaka“ i ona će opadati kako se više udaljavamo od ovog epicentra akcije. Ovaj vid izvođenja tehnika obično nije kombinovan sa maksimalnim ekspirijom.

3.2. Princip vibracije

Za razliku od principa kontrakcije u kome imamo submaksimalno angažovanje mišića, kod principa vibracije će kontrakcija velikog broja mišićnih vlakana biti izvedena do svog maksimuma pa će tako omogućiti optimalnu potporu tehnici od strane ostalog dela tela. Za vibraciju će trebati nešto više vremena nego što je to bilo potrebno

kod principa kontrakcije, ali će to biti sprovedeno u uslovima gdje tehnika mora da ima razornu moć – karate kao borilačka vještina. Pri izvođenju tehnika kod principa vibracije je prisutan i vidno izražen osjećaj snažne mišićne kontrakcije, tako da je kiai daleko snažniji nego kod principa kontrakcije.

3.3. Princip rotacije

Princip rotacije je efikasan način izvođenja tehnike kako u napadu tako i u odbrani. Kod principa rotacije tehnika će biti izvedena zajedno sa rotiranjem trupa koja započinje u mišićima „malog stomaka“, širi se na gore ka ramenom pojasu da bi došlo do pomjeranja grupa oko centralne vertikalne osovine tijela. Princip rotacije može biti veoma efikasan način izvođenja bloka, gde će inercija rotacije trupa biti uključena u snagu bloka. Isti princip unošenja inercije rotacije u tehniku koristi se kako kod ručnih tako i kod nožnih tehnika.

3.4. Princip ekspanzije

Ovaj princip izvođenja karate tehnika je daleko popularniji u karateu kao borilačkoj vještini nego u karateu kao sportskoj disciplini. Ekspanzija će da „produži tehniku“ i da je napravi efikasnijom i prodornijom, što je važno za borilačke vještine. Princip ekspanzije kod ručnih tehnika će biti izveden tako što će na kraju izvođenja udarca rukom doći do „istezanja“ tehnike u napred, tako što će lopatica da se pomeri neznatno upolje (abdukcija skapule) i omogući koštanom sistemu ruke da se pomjeri u napred za oko 3 do 5 centimetara od položaja u kome bi se inače ruka zaustavila da nije ekspanzije. Kod izvođenja tehnike principom ekspanzije treba voditi računa da se ne poremeti pravilan položaj tijela, jer ekspanzija ne znači da je dozvoljeno da se poremeti biomehanika pokreta, već da je to princip koji ima za cilj da ojača a ne da oslabi tehniku, što bi se desilo kada bi tijelo pri izvođenju tehnike bilo delimično izbačeno iz ravnoteže.

4. SISTEMATIZACIJA TEHNIKE OSNOVNIH UDARACA RUKOM U KARATEU

Osnovni preduslov za sistematizaciju tehnike karatea je precizno određenje samog pojma tehnike. Najčešće se pod pojmom tehnike podrazumijeva specifična motorna vještina ili sposobnost, koja se javlja kao posljedica adaptivnih procesa izazvanim jedinstvenim treningom. Prema tome, ako se govori o tehnici karatea, onda bi se shodno ovom pristupu, moglo govoriti o „specifičnoj borilačkoj vještini koja se javlja kao posljedica jedinstvenog procesa treninga u karateu“ (Jovanović, 1992).

4.1. Kriteriji za klasifikaciju udaraca

Postoji niz različitih kriterija po kojim se može izvršiti sistematizacija udaraca u karateu. Jedna od osnovnih podjela može se predstaviti na sledeći način: dio tijela kojim se udarac izvodi, smjer izvođenja, oblik linije izvođenja, udarna površina.

Na osnovu ove podjele možemo izvršiti i sistematizaciju elementarnih tehnika osnovnih udaraca rukom u karateu. U zavisnosti kojim dijelom tijela se udarac izvodi, po japanskoj terminologiji, koriste se sljedeći termini: udarci rukom koji se izvode čelom pesnice zuki a za ostale udarce rukom uči. Prema smjeru izvođenja moguće je razlikovati nekoliko varijanti udaraca rukom: prema naprijed koji se izvode ispred frontalne ravni, udarce nazad koji se izvode iza frontalne ravni, udarci u stranu koji se izvode

lijevo i desno od sagitalne ravni, udarci prema dolje i udarci prema gore. U odnosu na oblik linije izvođenja udarci rukom se mogu podijeliti na pravolinijske ili direktne i krivolinijske ili kružne. Postoji veliki broj udarnih površina, međutim pravilima takmičenja i suđenja taj broj je znatno smanjen. Neke od karakterističnih udarnih površina, sagledavajući aspekte njihove praktične primenljivosti i efikasnosti u uslovima sportske borbe su seiken odnosno čelo pesnice i uraken tj. zadnja strana pesnice.

5. ELEMENTARNE RUČNE TEHNIKE U SPORTSKOM KARATEU

Pravilima suđenja i takmičenja na turnirima su definisani udarci koji se boduju odnosno sa kojima se može osvojiti poen a da pritom ne ozlijedimo protivnika. Za razliku od karatea kao borilačke vještine koja ima širok dijapazon udaraca rukom koji se primjenjuju, kod karatea kao sportske discipline repertoar tehnika je smanjen s tim da su zadržane one najefikasnije i koje se mogu dobro kontrolisati. To ima veliki značaj na smanjenje učestalih povreda na turnirima tipa sportske borbe. Osnovni udarci rukom koji su se nesumnjivo pokazali kao najefikasniji u uslovima sportske borbe su direktni udarac u napred kizami zuki i gjako zuki a od kružnih udaraca rukom u napred uraken uči.

5.1. Direktn udarac rukom kizami čoko zuki

Od udaraca rukom koji se vježbaju u karateu, kizami čoko zuki spada u udarac koji je podesniji od ostalih za sportsku borbu. Njegova prednost se može shvatiti ako posmatramo tehnike u odnosu na njihov početni stav, krajnji cilj i princip izvođenja. Kod kizami čoko zukija, početni položaj je takav da je najistureniji dio našeg tijela prema protivniku upravo ruka koja zadaje udarac. Ovaj udarac se može svrstati u takozvane „kratke udarce“, kod koga je više naglašen princip kontrakcije kod njegovog izvođenja. Najčešći cilj napada sa ovom tehnikom je predio glave protivnika, mada se može efikasno upotrijebiti i u predjelu grudnog koša pa bi ga trebalo uvježbavati i u ovakvim situacijama. Ovaj udarac rukom u uslovima sportske borbe se najčešće izvodi iz borbenog stava fudo dači.

5.2. Direktn udarac rukom gjako čoko zuki

Udarac rukom gjako zuki se izvodi suprotnom rukom u odnosu na isturenu nogu u stavu. Ovaj udarac spada u veoma snažne tehnike i ima veliku primjenu u sportskoj borbi. Udarca površina ovog udarca je seiken odnosno čelo pesnice. Zbog svojih osnovnih karakteristika, mala udarna površina i veoma velika snaga ovaj udarac se može smatrati najprodornijom ručnom tehnikom. Kao takva, ova tehnika bez obzira na način suđenja i bodovanja još uvijek je nezamenjiva u odlučujućim momentima meča. Cilj napada sa ovom tehnikom je u većini slučajeva predio abdomena i grudi. Dok bolje spremniji takmičari, koji mogu dobro da iskontrolišu svoju tehniku, mogu ovaj udarac efikasno izvoditi i u predjelu glave. Najoptimalniji stav za efikasnu primjenu ove ručne tehnike je prednji stav zenkucu dači.

5.3. Kružni udarac rukom soto uraken uči

Soto uraken uči je strajk odnosno udarac rukom u kome se kao udarna površina koristi zadnja strana pesnice, dio koji je bliže korjenu prstiju naročito kažiprsta i srednjeg prsta. Ovaj udarac je veoma efikasna tehnika i njegova primjena je veoma zastu-

pljena kako u karateu kao borilačkoj vještini tako i danas u modernom sportkom karateu. U kumiteu odnosno sportkoj borbi soto uraken uči je najveću efikasnost pokazao izvodeći se u predio glave. Po načinu i principu izvođenja ovaj udarac rukom spada u veoma brze tehnike, pa se iz tog razloga opravdano koristi u sportskoj borbi. Optimalni stav za izvođenje, kružnog udarca rukom, soto uraken uči tehnike je iz borbenog fudo dači stava i to prednjom rukom iz garda tj. rukom koja je bliža protivniku.

6. ZAKLJUČAK

Karate kao sportska disciplina se neprestano razvija i dopunjuje, kako u trenajnom procesu tako i u samoj praksi tj. sportskoj borbi. U ovom radu autori su nastojali da, sumirajući mišljenja vodećih autoriteta iz ove oblasti i iz vlastitog iskustva, što preciznije odrede elementarne tehnike osnovnih udaraca rukom odnosno one tehnike koje su sa aspekta praktične primjenljivosti u uslovima sportske borbe najefikasniji. Veliki napori se ulažu da se karate sport uvrsti u porodicu Olimpijskih sportova, što zahtjeva reforme u samom sistemu takmičenja i suđenja. U savremenom karate sportu od takmičara se zahtjeva atraktivnost i lepršavost u izvođenju tehnika, zaboravljajući na samu suštinu i filozofiju karatea, a to je da pobjeđuje onaj ko prvi zada udarac. Upravo, poštujući ovaj princip, važno mjesto u savremenom sportskom karateu imaju elementarni osnovni udarci rukom kao što su kizami čoko zuki, gjako zuki i uraken soto uči. Ovaj rad može imati pored teorijskog i praktični značaj, da trenerima pruži prostor o eventualno drugačijem pristupu na samom treningu i u taktici vođenja sportske borbe poštujući sve navedene principe karatea.

7. LITERATURA

1. Janjić, D., i Gigov, V., (1978), *Uvod u karate*, IŠP „privredno finansijski vodič“, Beograd.
2. Jorga, I., Jorga, V. i Đurić, P., (1976), *Karate*, ABC sportska knjiga, Beograd.
3. Jovanović, S., (1992), *Karate teorijska polazišta*, Sports World, Novi Sad.
4. Krsmanović, B. i Berković, L., (1999), *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*, Univerzitet u Novom Sadu, Novi Sad.
5. Mudrić, R., (1982), *Škola karatea*, Sportska knjiga, Beograd.
6. Oyama, M., (1976), *Karate*, Mladost, Zagreb.
7. Perić, D., (2000), *Projektovanje i elaboriranje istraživanja u fizičkoj kulturi*, Fine graph, Beograd.
8. Radovanović, D., (2004), „*Elementarne tehnike osnovnih udaraca rukom u karateu*“, Neobjavljen diplomski rad, Fakultet fizičke kulture, Novi Sad.
9. Savić, M., (1994), *Borilački sportovi*, Fakultet fizičke kulture, Novi Sad.
10. Stričević, M., Dačić, D., Mijazaki, T. i Anderson, Dž., (1990), *Moderni karate*, Prometej, Novi Sad.

ELEMENTARY TECHNIQUES OF BASIC HAND STROKES IN MODERN KARATE

The aim of this study is to explain in the best way possible the nature and significance of basic hand strokes in modern karate and the importance of their sensible application in combat as a means of achieving greater effectiveness. The object of the study is a theoretical demonstration of elementary techniques of performing basic hand strokes fit for use in combat with special attention to their practical application. The subject matter itself requires the use of a descriptive method. The paper will give a brief summary of the development of karate in our country and abroad, as well as a concise overview of the key principles of practicing karate techniques upon which the philosophy of karate as a martial art and sports discipline is based. The paper will also provide a systematization of hand techniques which are based on elementary hand strokes used most commonly owing to their effectiveness and practicability in karate combat, just one of the disciplines of modern karate.

Key words: karate, hend strokes, sports kombat

"Vijesti", 22. novembar 2010.

NASTAVA NA FAKULTETU ZA SPORT BUDUĆIM SUPERVIZORIMA

Ronioci u Nikšiću

Nikšić – Na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću održan je dio nastave predviđen programom obuke supervizora za humanitarno podvodno deminiranje i podvodne radove koji su trenutno na obuci u Regionalnom ronilačkom centru u Bijeloj. Budući supervizori, kazao je direktor Regionalnog ronilačkog centra **Veselin Mijajlović**, 12 profesionalnih

ronilački centar na obuku što samo pokazuje koliko se kvalitetno i profesionalno radi.

„Investitori koji se bave gradnjom marina i drugih objekata na vodi na našem primorju i u zemljama regiona, do sada su morali da angažuju supervizore iz inostranstva koji su obavljali monitoring prilikom izvođenja pomenutih radova. Od sada to više neće morati

• Investitori koji se bave gradnjom marina i drugih objekata na vodi na našem primorju i u zemljama regiona, od 7. decembra imaju supervizore i sa ovih prostora

ronilaca koji dolaze sa prostora bivše Jugoslavije, biće prvi supervizori u Jugoistočnoj Evropi.

Obuka za supervizore, koja se obavlja u Ronilačkom centru i dijelom na Fakultetu za sport, počela je 15. novembra i trajeće do 7. decembra.

Mijajlović je kazao da su ponosni što države iz regiona šalju svoj kadar u Regionalni

da rade, jer ćemo od 7. decembra imati supervizore i sa ovih prostora“ kazao je Mijajlović.

Dekan Fakulteta za sport prof. dr **Duško Bjelica** kazao je da Fakultet i Centar već nekoliko godina imaju intenzivnu saradnju koja se svake godine proširuje i od koje i jedna i druga ustanova imaju koristi.

Sv.M.