

Kyokushin Karate mint versenysport: a sporttudomány jelentősége

Írta: Dr. Dörgő Sándor

“A karate nem sport, hanem életforma!”

Az idézett teória avagy bölcselet a Kyokushin Karatét gyakorlók körében igen jól ismert. A Kyokushin, mint távol-keleti harcművészeti forma számos tradicionális elemet hordoz, melyek átvételével és elfogadásával a karate az azt gyakorló személy számára életformává válik. Így, mindamelllett, hogy a karateka a Kyokushin gyakorlása által fizikálisan fejlődik és megtanulja az önvédelem fortélyait, a tradíciókon keresztül etikát, megfelelő magatartást és életszemléletet is tanul, illetve megismerkedik a japán kultúra bölcseleteivel. Mindemelllett tudományosan bizonyított az is, hogy a tradicionális karate gyakorlásának több pozitív személyiség formáló hatása is van, így például a hatékonyabb önmegvalósítás, vagy éppen a magasabb szintű önállóság, ön-bizalom, önérzet, és önkontrol elérése. A Kyokushinnak, sok más harcművészeti formával egyetemben sajátja a tradíciók fenntartása, illetve a tradicionális elemek megőrzése és átadása a fiatalabb generációknak.

A versenyek megjelenésével és elterjedésével azonban a tradicionális elemek gyakorlása mellett megjelent az igény a modern, tudományos sportelméletek alkalmazására is. A sikeres versenyszereplés érdekében ugyanis a karatekáknak egyre átfogóbb, egyre több komponensre kiterjedő versenyfelkészülésre volt szükségük. Ezért a versenyzők, vagy az őket felkészítő szakemberek egyre nagyobb számban és mértékben vizsgáloódtak más sportágak edzésszisztémái között, illetve próbálták a gyakorlatban hasznosítani a sporttudomány elméleteit.

De szükséges-e, és ha igen miért, a modern sporttudomány alkalmazása a sikeres versenyteljesítmény eléréséhez az újkori, de ugyanakkor nyíltan tradicionális alapokra épülő Kyokushin Karatében? A válasz a Kyokushin küzdelem komplexitásában keresendő. Az minden küzdősportot gyakorló egyén számára világos ugyanis, hogy a küzdelemben nem elég ha a karateka csupán erős, gyors, vagy éppen eszes. Emelllett, mint bármely más sportágban manapság, a tehetség sem jelent már önmagában elegendő előfeltételt a sikeres versenyszerepléshez. A Kyokushin versenyeken való eredményes szerepléshez ugyanis igen sokféle képességformával kell a versenyzőnek rendelkeznie. Ha két azonos szinten tehetséges versenyző találkozik, a technikailag, pszichésen, vagy éppen fizikálisan jobban felkészült versenyzőnek lesz előnye a küzdelemben. A precízen összeállított versenyfelkészülés célja az, hogy a versenyző tehetségét a lehető legnagyobb mértékben kiaknázza. Ennek megfelelően a helyes edzésprogram alkalmazásával a versenyző az egyéni potenciájának legmagasabb fokára juthat el, az összes nélkülözhetetlen képességforma területén.

A sporttudományos alapokra épülő versenyfelkészülés tömören annyit jelent, hogy az összes küzdelemhez szükséges képességformát a különböző tudományágak ismereteinek figyelembevételével, azaz a tudományos felfedezéseket illetve a legújabb tudományos teóriákat gyakorlatba ültetve alkalmazza a felkészülést vezető szakember. Ezek alapján az anatómia, sportélettan, motoros tanulás, edzéselmélet, sportpedagógia, oktatáselmélet, és a sportpszichológia legfrissebb tudományos ismereteire kell támaszkodnia az adott szakembernek a leghatékonyabb versenyfelkészülés érdekében. Ezen felsorolt tudományterületek igen eszenciális alapelveket foglalnak magukba, melyek figyelembevétele nélkül a karate versenyző sokoldalú felkészítése kérdésessé válhat. Az alábbiakban elemezzük azon képességformák sokféleségét, melyek mindegyike elengedhetetlen a célravezető Kyokushin küzdelemhez.

A hatékony küzdőtevékenység négy fő alkotóelemre bontható szét, így ide tartoznak a koordinációs elemek, a kondicionális elemek, a kognitív elemek, és a pszichés elemek. Ezen fő elemek több alkotórészt is tartalmaznak, melyeket a következőképpen értelmezhetünk:

- Koordinációs elemek:
 - Technikai tudás alatt az egyes küzdelemben használatos elemek ismeretét (így például ütések, rúgások, védekek, helyváltoztató mozgások, stb), és ezek magasszintű végrehajtásának képességét értjük. A fejlett technikai tudás által a karateka nemcsak izoláltan és zavaró tényezőktől mentes környezetben képes végrehajtani az adott technikát, hanem a szokványostól eltérő helyzetekben, akár egyensúlyvesztett pozíciókban is képes a pontos kivitelezésre.
 - A mozgáskoordináció kifejezés a technikai elemek megfelelő szintű kivitelezését, illetve a különböző elemek kombinálásának képességét, tehát a küzdelem során megjelenő összerendezett mozgástevékenységet foglalja magába. Ide tartozik a technikai elemek harmonikus kivitelezése és ésszerű kombinálása, illetve a fejlett időzítési képesség is, amely a támadó- és védőtechnikák végrehajtásakor kap nagy jelentőséget.
 - A fejlett neuromuszkuláris és reflexkapcsolatok előfeltételezik a küzdelemben használatos elemek készség szintű alkalmazásának automatikus, gondolkodást és odafigyelést nem igénylő technikai végrehajtását, így a magasszintű reagálási és gyors végrehajtási képességet.

- Kondicionális elemek:
 - A Kyokushin küzdelemben a maximális erő két különböző formája is megjelenhet, így a statikus (izometrikus) illetve a dinamikus (izotonikus) maximális erő. A statikus erőnek például nagy szerepe lehet a dulakodások során, főként az alsó végtag illetve a törzsizmok aktiválódhatnak ilyen módon. A dinamikus maximális erő a mozgássebességgel avagy gyorsasággal, azaz az ízületi elmozdulás sebességével kombinálódva, a gyorsító alapotkomponenseként jelenik meg a küzdelemben. Az ütések, rúgások, gyors hely- és helyzetváltoztató mozdulatok, mind-mind előfeltételezik a fejlett gyorsító meglétét.
 - A dinamikus mozdulatvégrehajtás, azaz a magasszintű gyorsító elérése a maximális dinamikus erő és a gyorsaság kombinációjából adódik. A Kyokushin küzdelemben többféle gyorsasági forma is megjelenhet, így például a már említett ízületi (mozdulat) gyorsaság, vagy éppen a hely- és helyzetváltoztató gyorsaság.
 - A versenyzőnek a teljes küzdelemidő alatt, illetve több egymást követő küzdelemben is nagymértékű erőt illetve gyorsítót kell kifejtenie, lehetőleg egyenszinten tartott dinamizmussal. Ez egy megfelelően kialakított specifikus állóképességet igényel, mely a többszöri erőfejlesztés szintentartására fókuszálódik. Ezt erőállóképességnek, vagy a specifikusabb formájában gyorsítóállóképességnek nevezzük.
 - Az állóképességnek más formái is jelentősek, hiszen a Kyokushin küzdelem során a keringési rendszer igen nagy igénybevételnek van kitéve. A test egészére kiterjedő, sűrű és erőteljes izomkontrakciók megemelkedett oxigén és tápanyagellátást igényelnek, mely a keringési rendszert fokozott tempóra kényszeríti. A versenyző a küzdelem során könnyen elérheti az élettanilag lehető legmagasabb pul-

zusszámot, illetve a légző (respirációs) rendszer is a maximális kapacitás határáig terhelődhet. Ezért az igen fejlett és jól terhelhető kardióvaszkuláris és kardiórespirációs rendszerek (így a mozgásspecifikus rövid és középvív állóképességi formák) alapfeltételei a hatékony Kyokushin küzdelemnek.

- A küzdelem során a versenyző különböző mozdulatokat (ütéseket, rúgásokat, helyzetváltoztatásokat) hajt végre, többnyire élénk dinamizmussal. Ezen modulatok egy része a különböző ízületek maximális mozgáshatáráig terjedhet. Az úgynevezett dinamikus ízületi lazaság ezáltal igen nagy szerepet kap a küzdelemben. Mivel a statikus ízületi lazaság nem jelenik meg a küzdelemben, legfőbbképp a dinamikus nyújtógyakorlatok a legalkalmasabbak az ízületi mozgáshatárok kiszélesítésére.
- A küzdelemben megjelenő dinamikus mozdulatok sokasága igen nagy megterhelést jelent a kötőszövetekre, az izmokra és a csontrendszerre is. Emiatt, a mozgásvégrehajtásból adódó sérülések elkerülése érdekében elengedhetetlen a megfelelő izomtömeg és izomtónus elérése. Ez egyben az ellenfél által okozott fizikális behatások toleranciáját is elősegíti.

- Kognitív elemek:

- A Kyokushin küzdelemben a versenyző nagymértékben támaszkodik a fejlett perceptuális (érzéki) képességeire, ezen belül a beérkező vizuális információk szelektálására, analizálására és kiértékelésére. Ez alapján határozhatja meg ugyanis a versenyző az ellenfél küzdőtevékenységéhez viszonyított legmegfelelőbb válaszreakciókat.
- A fejlett anticipációs képesség minden olyan sportban lényeges teljesítményfaktor, ahol a sporttevékenység sikerességét a külső tényezők befolyásolhatják. A Kyokushin küzdelemben elengedhetetlen hogy a versenyző elővételezni, avagy mintegy megérezni tudja az ellenfél mozdulatait, akcióit.
- A magas szintre fejlesztett küzdőtaktikai tudás által a versenyző érti, hogy az adott küzdelemhelyzetben mi a legmegfelelőbb megoldás, alkalmazkodni képes a küzdelem során kialakult szituációk sokféleségéhez, illetve emellett gyors és helyes döntéshozatalra képes mindezen szituációkban. A megfelelően felkészített versenyzőnél a fizikális fáradtság nem rontja le kognitív teljesítőképességet, tehát a testi fáradtság ellenére a versenyző képes frissen gondolkodni és gyors döntéseket hozni.
- A versenystratégia elsajátítása által a versenyző érti, hogy a különböző ellenfelek ellen eltérő küzdőstílusok lehetnek hatásosak. Továbbá, a versenyző elemezni tudja ellenfelei mozgását és küzdőtaktikáit, így a legmegfelelőbb stratégiát választhatja ki az ellenük való küzdelemre. Következésképpen, a versenyző tudatosan építheti fel a küzdelmeit az egyes versenyek során.

- Pszichés elemek:

- A mentális felkészültség által a versenyző képes a versenyekre és azokon belül a küzdelmekre kellőképpen ráhangolódni, azaz a különböző mentális gyakorlatokkal eljutni a optimális rajtkészültség szintjére. Ezáltal a versenyző a versenyek és küzdelmek előtt nemcsak a fizikális bemelegettséget, de a mentális készültséget is eléri. Kutatások alapján bizonyított, hogy a legfontosabb mentális képesség a

- külső elemekre (például az ellenfélre) való koncentráció, mely emeli a versenyző önbizalmát és elszántságát, illetve elősegíti az automatikus és összerendezett mozgástevékenységet.
- Az emocionális felkészültség azt jelenti, hogy a versenyző irányítani, de legalábbis kontrollálni tudja a verseny előtti/alatti érzelmi állapotát. A túl alacsony illetve túl magas versenyfeszültség egyaránt teljesítményrontó hatású, ezért a versenyző az emóciót befolyásoló gyakorlatokkal képes óvakodni a szorongástól, túlzott idegességtől, vagy éppen a túlfűtöttségtől.
 - A fejlett fájdalomtűrő képesség alatt a fizikális stressz különböző formáinak magasszintű pszichés toleranciáját értjük. Mivel a Kyokushin küzdelem fizikálisan igen megterhelő, a karateka muszku-lárisan illetve kardióvaszkulárisan is teljesítőképessége határára juthat az egyes küzdelmek során. Ezek élettani következményeit (pl. az izomfáradtságot, az oxigénhiányos állapotot, vagy a vér-tejsavszint emelkedést) igen kellemetlen "fájdalomként" értékeli a szervezet, és a mozgástevékenység csak fejlett tolerancia és szilárd akaratérő mellett folytatható tovább. Mindezekon túl, a versenyzőt ért ütések és rúgások elviseléséhez az edzett kötőszöveti- és izomrendszer mellett a pszichés fájdalomtűrő képességnek is óriási jelentősége van.

A sporttudomány szerepe:

A nem sporttudományos alapokra épülő versenyfelkészülés legnagyobb hátránya az, hogy nem veszi figyelembe mindezen felsorolt komponenseket, nem tart egyensúlyt ezen komponensek között, így túl nagy hangsúlyt fektet egyes elemekre amíg teljesen figyelmen kívül hagy más elemeket. Ezentúl sokszor az egyes komponenseket is ésszerűtlen módszerekkel fejleszti, melyek nem felelnek meg, vagy nem alkalmazkodnak a küzdelem során szükséges követelményekhez. A fent felsorolt komponensek egyidejű fejlesztéséhez edzés módszertanilag megfontolt, ésszerű, és nem utolsósorban átfogó edzéstevékenységre van szükség. A véletlenszerű, illetve megszokásokon alapuló tréning nem vezet megfelelő eredményre, mivel bármelyik komponens ignorálása kudarcot eredményezhet a versenyeredményesség szempontjából. Ha a Kyokushin küzdelem fent említett komponenseit megvizsgáljuk, könnyen beazonosíthatjuk azon területeket, amelyek esetében a sporttudományos alapokra épülő versenyfelkészülésnek kétségtelen jelentősége lehet.

A koordinációs elemek esetében a technikai fejlődés és a fejlett mozgáskoordináció kialakulása szempontjából szükséges lehet a sporttudomány alkalmazása. Itt ugyanis nem másról van szó, mint hogy az edző a legmagasabb szintre próbálja emelni a versenyző technikai tudását. Ebben az oktatási-tanulási folyamatban rendkívüli jelentősége van az alkalmazott oktatási módszereknek, stratégiáknak. Ugyanez igaz a versenyző kognitív képességeinek fejlesztésére is, így például a taktikai elemek oktatására. A leghatékonyabb tanítás érdekében az edzőnek a modern oktatásmódszertani ismeretekre kell építenie, így a sportpedagógia és a didaktika alaptéziseire.

Minden kétséget kizáróan a kondicionális elemek fejlesztése követeli meg leginkább a sporttudományos ismeretek alkalmazását. A modern edzéselméleti ismeretek alkalmazása nélkül ugyanis igencsak kétségessé válik a versenyző valódi fizikális fejlődése, illetve garantált hogy a megfontolatlanul, tudományos ismeretek teljesfokú mellőzésével kivitelezett felkészítés nem juttatja el a versenyzőt az egyéni fizikális potenciájának tetőfokára. Sajnos ugyanakkor éppen ezen

a területen fordul elő a legtöbb félreértés, és a legtöbb karateka az ilyen félreértések miatt marad távol a kondicionális edzésektől. Ezen téves értelmezések közé tartozik például az, miszerint az erőfejlesztő edzések csökkentik az ízületi lazaságot illetve a mozgásgyorsaságot, a kondicionálással felesleges izomtömeg épül a versenyzőre, vagy éppen hogy a verseny előtti kondicionális felkészítésnek csak néhány hét terjedelműnek kell lennie.

A mai modern Kyokushin versenyküzdelenben elképzelhetetlen a rendszeres siker elérése megfelelő kondicionális edzésprogram nélkül. A nem tudományos alapokra helyezett kondicionális felkészítés sokkal nagyobb valószínűséggel egyszerűen eredménytelen lesz, azaz nem fogja a versenyző teljesítményparamétereit magasabb szintre emelni, továbbá kifejezetten kártékony is lehet, a túledzés illetve az esetleges sérülés rizikó negatív hatásai miatt. A tudományos alapokra épülő versenyfelkészítés figyelembe veszi az erőt, gyorsaságot, állóképességet, és az ízületi lazaság fejlesztésének alaptéziseit, valamint a formaidőzítés teóriáját is. Az ezen elméleti alapokra épülő gyakorlati versenyfelkészítéssel a versenyző sérülésmentes, de legalábbis csökkentett sérülésveszélyű felkészülésen mehet keresztül. Mindemellett, a helyesen összeállított program lényegesen hozzájárul ahhoz, hogy a versenyző az adott versenyen legyen az élettani adottságaihoz viszonyított legjobb fizikális formában.

A pszichés elemek fejlesztésénél hatékonyan ötvözhetőek a tradicionális harcművészeti praktikák, illetve a sportpszichológia ajánlásai. Ha a felkészülést irányító szakember ismeri a versenyző pszichés tulajdonságait, a sportpszichológia gyakorlati módszereit ismerve rátalálhat a felkészítésbe legkönnyebben beépíthető és a versenyző felkészülését leghatékonyabban befolyásoló gyakorlatokra. Így például a különböző emóció-serkentő vagy éppen relaxációs gyakorlatok által kontrollálható a fizikális teljesítőképességet nagymértékben lerontó szorongás illetve a túlzott versenyláz, vagy éppen a küzdelmek vizuális elképzelésével csökkenthető a félelem és javítható az önbizalom.

A fent leírtakból átlátható, hogy a Kyokushin küzdelem komplexitásából eredően a versenyzőnek a legkülönbözőbb képességformákra van szüksége az eredményesség érdekében. Mindezen képességek egyidejű és hatékony fejlesztése csakis átgondolt, alaposan megtervezett és sokoldalú edzésprogrammal valósítható meg. A sporttudományos elméletek ismerete nagymértékben hozzájárul ezen megfelelő edzésprogram kialakításához.