



## **KARATE ZVEZA SLOVENIJE**

Tržaška cesta 9, SI-1360 Vrhnika

E-pošta: [info@karate-zveza.si](mailto:info@karate-zveza.si)

<http://www.karate-zveza.si>

Tel. 01 7504-309, faks 01 7557 309

### **ZVEZA ZA ŠPORT INVALIDOV**

Cesta 24. junija 23

1231 Ljubljana – Črnuče

In

### **ZVEZA PARAPLEGIKOV SLOVENIJE**

Štihova ul. 14

1000 Ljubljana

## **ZADEVA: PREDSTAVITEV KARETE ZVEZE SLOVENIJE IN KARATE ŠPORTA**

Spoštovani!

Karate zveza Slovenije (KZS) želi v trening karateja vključiti tudi ljudi s posebnimi potrebami oz. invalide. S tem razlogom sem spomladi, še pred šolskimi počitnicami, navezal stik z vami. Želeli ste kratko pisno predstavitev. Preden sem jo pripravil sem želel pridobiti še nekaj informacij, si ogledati trening in tekmovanje ter se pogovoriti z nekaterimi posamezniki, ki že imajo izkušnje na tem področju.

### **Predstavitev**

Karate zveza Slovenije je nacionalna panožna zveza, članica Olimpijskega komiteja Slovenije in članica European Karate Federation (EKF) ter World Karate Federation (WKF), priznane s strani Mednarodnega olimpijskega komiteja (MOK). Ustanovljena je bila v Mariboru 25. maja 2009, tako da smo lansko leto proslavili 40 letnico delovanja. V teh desetletjih je zveza zrasla v nacionalno panožno zvezo, ki združuje preko 70 klubov oz. društev in ima zadnja leta vsako leto več kot 1.300 registriranih tekmovalcev.

Naši tekmovalci se uspešno udeležujejo številnih mednarodnih turnirjev, kolajne pa osvajajo tudi na uradnih evropskih in svetovnih prvenstvih.

### **Kratka zgodovina karateja**

Zibelka karateja je sicer Japonska, zapisi o raznih še starejših oblikah borjenja pa segajo na Kitajskem že 1400let pred Kristusom. Vezni člen med Kitajsko in Japonsko je bil otok Okinawa, kjer so se križale trgovske poti, poleg tega je v zgodovini nekajkrat prešel iz kitajskih rok v japonske in obratno. Oblike borjenja, ki so predhodnice karateja so se začele razvijati predvsem po letu 1609, ko je japonska oblast prepovedala nositi orožje. Najprej se je poučeval v zaprtih družinskih krogih. Od tu se je v začetku 20 stoletja začel širiti na centralno japonsko otočje in začel doživljati popularizacijo.

Tako je karate danes ena najbolj razširjenih borilnih veščin, pod njegovim imenom pa se skriva množica stilov in šol.

## **Karate kot šport**

Karate na začetku ni poznal športnih tekmovanj. Prva organizirana tekmovanja so se začela šele v 50. letih prejšnjega stoletja.

Tekmovanja potekajo v dveh disciplinah: športni borbi in v katah

### Športna borba

Karate je v osnovi nekontakten šport. Predvsem udarci v glavo morajo biti izvedeni s popolno kontrolo. Kljub temu so tekmovalci še dodatno zaščiteni tako da je poškod na tekmovanjih zelo malo.

### Kata

Kata je nek zapis forme in tehnike karateja in karate šole. Kate so tako sestavljene iz zaporedja gibov in se jih podobno kot taiji forme trenira brez nasprotnika. Kata ima določeno borbena idejo imenovano »bunkai«, ki naj bi razlagal aplikacijo kate. Tako je večkrat opisana kot borba z namišljenim nasprotnikom, saj imajo prikazane kombinacije tehnik praktično uporabi v samoobrambne namene, poleg tega pa tekmovalec med nastopom pokaže svojo tehniko, preciznost, koncentracijo in odločnost.

## **Primernost in koristnost treninga karateja**

Karate je sicer ni povsod enako popularen, značilno pa je, da je dejansko razširjen po vseh kontinentih in vključuje vse starostne skupine.

Osnovne karate tehnike so precej preproste. Brez težav se jih lahko naučijo tudi otroci. Njihova koordinacijska težavnost pa se sistematično stopnjuje. Prav tako kot borbene tehnike se tudi kate stopnjuje po težavnosti, glede na zapletenost tehnik, ki so vanje vključene.

Zaradi možnosti stopnjevanja težavnosti tehnik, torej tudi s stopnjevanjem umske, ne samo fizične kompleksnosti in napornosti treninga je primeren za vse starostne strukture, tako za otroke, mladostnike, odrasle kot starejše. Tako za ženske kot moške.

Zaradi poudarjanja določenih etičnih vrednot, dela s parterjem, nenehnega izpopolnjevanja tehnik in povezave zavesti in telesa pa je ohranil tudi značilnosti borilne veščine s ciljem izgradnje celovite osebnosti.

Poleg tekmovalnega značaja je karate obdržal tudi rekreativno noto. Ob ustreznih programih lahko predstavlja celovito rekreacijo za odrasle, ne glede na starost in spol. Važno pa je, da se trenira mehke in biomehanično pravilne in ustrezne gibe. S karatejem povečujemo motorične sposobnosti, koncentracijo, povečujemo gibljivost in moč in se naučimo na sproščen način delati s partnerjem.

Mogoče pa ga je kombinirati tudi z različnimi vajami za moč in gibljivost, dihalnimi in energetskimi vajami. S tem se poudarja bolj poglobljen kontakt med telesom in zavestjo. Zaradi teh razsežnosti lahko karate postane naš življenjski sopotnik.

## **Karate kot šport za ljudi s posebnimi potrebami**

Že pred leti so najprej v Nemčiji, nato pa še v nekaterih drugih, predvsem evropskih državah, začeli z organizirano vadbo karateja kot športa za ljudi s posebnimi potrebami. Sledila je tudi svetovna karate organizacija WKF, ki je ustanovila posebno komisijo, ki se ukvarja z razvojem tega področja. ( <http://www.wkf-handicapped.com/> )

Nekatere nacionalne karate zveze že imajo svoja državna prvenstva, organiziranih je bilo že nekaj mednarodnih turnirjev. Tako sem bil konec septembra sam prisoten na Bavaria open v Hemhofnu pri Nurnbergu.

( <http://www.wkf-handicapped.com/en/home/77-bavarian-open-2010.html> )

Na žalost pri razvoju prihaja do zamud glede na prvotne načrte. Tako je bilo že za letošnjo jesen predvideno, da bo v okviru 20. svetovnega članskega prvenstva v Beogradu tudi prvo prvenstvo za invalide, vendar bo sedaj samo demonstracijski nastop. Še vedno pa obstaja možnost, da bo karate prisoten že na paraolimpijskih igrah 2016 v Londonu.

Kot je bilo že opisano v karate športu obstajata dve disciplini: kumite (športna borba) in kata (predpisana forma). Za ljudi s posebnimi potrebami je iz več razlogov tako tekmovanje kot trening omejen izključno na disciplino kate.

Skupine, na katere se delijo športniki s posebnimi potrebami in kriterije delitve je WKF povzela po Mednarodnem Paraolimpijskem komiteju.

Klasifikacija glavnih kategorij in število podkategorij:

- amputiranci (9)
- slepi in slabovidni (3)
- osebe s cerebralno paralizo(8)
- intelektualno prizadeti (1)
- osebe na vozičkih (8)

Na tekmovanjih v okviru WKF nastopajo tudi osebe z okvaro sluha (v skladu z delitvijo CISS glede na to, da niso v sklopu paraolimpijskih iger)

### **Zaključek**

Karate predstavlja izredno učinkovito celostno vadbo. Prednost ukvarjanja s karatejem je tudi nezahtevnost glede prostora in potrebnih pripomočkov.

Izkazalo se je, da ima tudi kot šport za invalide izredno pozitivne učinke. Predvsem je poleg rehabilitacijskih učinkov pomemben z aspekta integracije, saj se trening lahko izvaja skupaj z ostalimi, kar pri mnogih drugih športih ni mogoče.

Seveda pa obstaja tudi za nekaj problemov, ki jih do sedaj nismo poznali. Večina karate klubov ima treninge v šolskih telovadnicah, kar ponekod predstavlja problem dostopa za nekatere kategorije invalidov. Poleg tega je potrebno previdno izbirati tudi klube, saj je primeren samo trening kat, nekateri klubi pa trenirajo samo ali predvsem športno borbo. Pozabiti ne smemo tudi na dodatno izobraževanje trenerjev.

Seveda pa se predvsem zaradi naše neizkušenosti na področju športa invalidov potrebujemo tudi vašo pomoč in sodelovanje, če želimo doseči nekaj koristnega.

Upamo, da je kratka predstavitev vzbudila vaš interes za razširitev vašega področja športnega ukvarjanja na karate.

V želji, da začnemo z sodelovanjem in z vključevanjem invalidov v karate šport, smo seveda pripravljene, da vam karate tudi praktično predstavimo in odgovorimo na vaša dodatna vprašanja.

V Ljubljani, 03. 10. 2010

dr. Igor Zelinka  
predsednik KZS



matična številka  
števil



KARATE ZVEZA SLOVENIJE  
KARATE FEDERATION OF SLOVENIA