

Vplyv výberu kata na úspešnosť v súťaži karate

Dušana Čierna

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

V príspevku analyzujeme vplyv výberu kata a štýlu karate na úspešnosť v súťaži kata na 49. majstrovstvách Európy seniorov vo fínskom Tampere. Celkovo sme sledovali 182 zápasov kata, 29 pretekárov kata žien, 29 pretekárov kata mužov, ako aj kategórie družstiev žien (13) a mužov (11). Zistili sme tendenciu, že ženy preferujú viac štýl Shito ryu a muži Shotokan, no tento výsledok nebol štatisticky významný ($\chi^2 = 4,57$; $p = 0,10$). Nepreukázali sme signifikantný vplyv výberu štýlu karate na úspešnosť v súťaži ($\chi^2 = 3,92$; $p = 0,14$). Rovnako nebol štatisticky významný vplyv výšky kata na úspešnosť v súťaži ($\chi^2 = 0,77$; $p = 0,68$). Z toho vyplýva, že pretekári oboch štýlov majú šancu byť úspešní v súťaži kata a nezáleží na tom, akú kata v hierarchii karate štýlov si vyberú.

Kľúčové slová: karate, kata, taktika, úspešnosť, výber kata, štýl karate

Súťaže karate obsahujú dve hlavné súťažné disciplíny. Súťaží sa v športovom zápase kumite a v kata, teda v predvážaní nacvičenej formy – zostavy techník. Obe disciplíny prebiehajú v kategóriách mužov a žien jednotlivcov, ale aj družstiev. Jednotlivé kategórie sa potom delia podľa veku (žiaci, kadeti, juniory, seniori). Kumite sa ďalej delí na hmotnostné kategórie.

V karate je kata predovšetkým modelom pre skutočný boj, teda nie v reálnom čase prebiehajúci konflikt, ale zostava zložená z určitých reakcií človeka na možné útoky jedného alebo viacerých protivníkov (Zemková a kol., 2006). Kata je prostriedkom estetického vyjadrenia, meradlom technickej vyspelosti a pokročilosti cvičencov a je aj súťažnou disciplínou.

Súťaž kata prebieha vylučovacím systémom s repasážou. Dvaja pretekári vo vzájomnom dueli predvedú po jednom svoje kata. Najprv pretekár s červeným (aka), potom pretekár s modrým opaskom (ao). Takto súťaž prebieha po zmene pravidiel súťaže kata Svetovou federáciou karate (WKF) z roku 2000. Z trojkolovej súťaže, kde v priemere stačili tri nacvičené kata, sa stala súťaž, kde pretekár potrebuje niekedy až sedem kata (tab. 1). Raz odcvičené kata pretekár už nemôže opakovať. S vyše stopercentným navýšením počtu kata je spojené aj zvyšovanie technických, kondičných a psychických predpokladov športovca. Aby pretekár efektívne využil svoj potenciál, jedným z najdôležitejších faktorov ovplyvňujúcich výsledok súťaže je taktika výberu kata.

Tab. 1**Počet potrebných kata v súťaži v závislosti od počtu pretekárov**

Počet pretekárov alebo družstiev	Požadovaný počet kata
65 – 128	7
33 – 64	6
17 – 32	5
9 – 16	4
5 – 8	3
4	2

Pri cvičení súťažiaceho alebo družstva sudcovia posudzujú výkon na základe štyroch hlavných kritérií: **1. zhoda** (cvičenie samotné a jeho štandard musí byť podľa príslušnej školy karate), **2. technické vykonanie** (postoje, techniky, premiestňovanie sa, časovanie, synchronizácia, správne dýchanie, ohnisko sily – kime) **3. fyzický výkon** (sila, rýchlosť, rovnováha – stabilita, rytmus) a **4. technická náročnosť** vykonaného kata. Všetky štyri hlavné kritériá majú podľa pravidiel Svetovej federácie karate v hodnotení rovnakú dôležitosť. Pretekár si môže vybrať kata zo štyroch štýlov karate, ktoré uznala WKF. Každý z týchto štýlov je výnimočný, má svoje špecifiká, pokiaľ ide o bojovú technológiu, didaktiku či filozofiu. V kumite sa tieto rozdiely nevyskytujú.

- 1. Goju ryu** je charakteristické dôrazom na bránicové dýchanie a stabilné pružné postoje. V kata tejto školy sa nachádzajú najmä postoje Sančin dači, Šikodači a Nekošidači. Ďalej sa využívajú kruhové techniky ako Kakeuke a Mawašiuke s plynulými prechodmi tela. V kata sa veľakrát stretáme s tým, že sú otvorené ruky (Shisochin, Seienchin, Kururunfa). Goju ryu kata sú časovo kratšie a obsahujú menej techník ako kata ostatných škôl.
- 2. Shotokan** je charakteristický dlhými a širokými postojmi ako sú Kibadači, Kokutsudači, ktoré sa napríklad nevyskytujú v štýloch Goju ryu a Shito ryu. Techniky sa vykonávajú s veľkým rozsahom s dôrazom na silné vykonanie. Charakteristické je premiestňovanie po priamke (Čulen, 2004).
- 3. Shito ryu** je charakteristické najväčším technickým rozpätím štýlu. V zozname kata sa nachádzajú aj kata iných štýlov, ktoré sa však cvičia vo vysokých a krátkych postojoch, s rýchlymi a mäkkými technikami s menším dôrazom na silu. Techniky sú kratšie ako v iných štýloch, čo umožňuje väčšiu rýchlosť. Pohyb bokov je intenzívnejší, ale aj kratší.
- 4. Wado ryu** je charakteristické rýchlymi, úspornými pohybmi, v krátkych vysokých pohyboch. Dôraz sa kladie na pohyb tela a úhyby do bokov.

Podľa Zemkovej a kol. (2006) výber kata volíme na základe: technickej vybavenosti pretekára, počtu pretekárov v kategórii, ohľadu na súpera, ohľadu na súťažné kolo, v ktorom sa pretekár nachádza a ohľadu individuálnej osobitosti pretekára a špecifik konkrétnej súťaže. Niektoré kata sú z bioenergetického krytia náročnejšie ako iné. Napríklad v súťažnom predvedení najvyššia kata v štýle Goju ryu Suparinpei, ktorá trvá asi 2:42,3 vystúpi srdcová frekvencia na 155 až 163 pulzov za min. ($La\ 9-10\ mmol.l^{-1}$). Nižšia kata je kratšia. Seipai trvá približne 1:40,4 a srdcová frekvencia vystúpi od 161 do 171 (Hrubý, Polgár, 2004). Hrušecká (2008) zistila, že pri cvičení najvyššej kata zo štýlu Shito ryu, Chatan Yara Kushanku je priemerná srdcová frekvencia vrcholovej pretekárky kata 172, maximálna až 187 pulzov za minútu. Pri tvorbe taktiky treba brať do úvahy aj túto skutočnosť. Napríklad v repasáži nie je dostatok času na odpočinok medzi kolami.

Každý pretekár disponuje inými kvalitami, a preto je nevyhnutné sledovať súperov priamo na súťaži ale aj mimo nej. Na základe analýzy môžeme totiž lepšie anticipovať priebeh súťaže, voliť správnu taktiku a modelovať na tréningu podmienky podobné v súťaži. Od roku 2000 do roku 2013 platili pravidlá kata súťaže. Ak sa na súťaži prezentovalo deväť až šestnásť pretekárov, cvičila sa jedna povinná (shitei) kata, ak viac ako 16, bolo potrebné cvičiť povinné kata dve. Z každého štýlu boli vybrané dve povinné kata. V prvých dvoch kolách si pretekári mohli vybrať z ôsmich kata. V ďalších kolách si pretekári mohli vybrať zo zoznamu voľných (tokui) kata. Po zmene pravidiel v roku 2013 si smie pretekár vybrať v každom kole zo zoznamu tokui kata. V prvom kole teda môže pretekár cvičiť aj najvyššiu kata v hierarchii štýlov karate. S touto zmenou začali tréneri a aj samotní pretekári klásť ešte väčší význam a dôležitosť kvalitnej taktickej príprave.

Zámerom príspevku je rozšíriť poznatky o súčasných trendoch, taktike a výbere kata na majstrovstvách Európy seniorov v karate. Posúdiť, či môže úspešnosť pretekára v disciplíne kata seniorov vrcholovej úrovne závisieť od vybraného štýlu karate a od výšky kata v hierarchii štýlov karate. Za týmto účelom sme stanovili hypotézy:

H1: Medzi pohlavím a výberom štýlu cvičeného kata preukážeme signifikantný vzťah.

H2: Na úspešnosť v súťaži bude vplývať štýl vybraného kata.

H3: Výška výberu kata v hierarchii jednotlivých štýlov karate bude vplývať na úspešnosť v súťaži.

Metodika

V našej práci išlo o kvantitatívny ex post facto výskum. Sledovaný súbor tvorili pretekári 49. majstrovstiev Európy seniorov, ktoré sa konali 1. až 4. mája 2014 vo fínskom

Tampere. Zamerali sme sa na disciplínu kata. Sledovali sme kata žien, kde súťažilo 29 pretekárok a kata mužov s rovnakým počtom pretekárov v kategórii. Do sledovania sme zaradili aj kategórie družstiev. Ženské družstvá (13) sme zaradili do ženskej kategórie, mužské (11) do mužskej kategórie (tab. 2). V každej súťažnej kategórii môže podľa pravidiel štartovať len jeden zástupca krajiny.

Tab. 2
Skúmaní pretekári

Kategória	Počet pretekárov	Počet cvičených kata
Kata ženy	42	88
Kata muži	40	94
Celkový súčet	84	182

Údaje sme získavali z administratívnych záznamov súťaže dostupných na webovom portáli sportdata a z videozáznamov WKF. Zaznamenávali sme názov odcvičenej kata, ku ktorej sme následne priradili štýl karate a úspešnosť, respektíve výhru alebo prehru v zápase. V každom kole sme medzi súpermi porovnali výšku nasadených kata navzájom. Výšku kata sme určovali na základe platných skúšobných poriadkov jednotlivých štýlov karate.

Presný popis a definícia pojmu úspešnosť pretekára v kole (v zápase):

Stupeň 1 Víťazstvo

Stupeň 2 Prehra

Presný popis štýlu karate:

Stupeň 1 Shito ryu

Stupeň 2 Shoto kan

Stupeň 3 Goju ryu

Stupeň 4 Wado ryu

Presný popis výšky nasadenej kata z hľadiska hierarchie v jednotlivých štýlov karate

Stupeň 1 Vyššia kata

Stupeň 2 Nižšia kata

Stupeň 3 Rovnaká výška nasadenej kata

Na vyhodnotenie stanovených hypotéz sme použili chí kvadrát pre kontingenčné tabuľky. Zaznamenané údaje sme vyhodnotili v štatistickom programe IBM SPSS 21 pre operačný systém Windows. So štýlov škôl karate sme kvôli podmienke chí kvadrátu vyradili štýl Wado ryu, pretože ani jeden pretekár si na súťaži nevybral kata tohto štýlu karate.

Výsledky a diskusia

Celkovo sme sledovali 182 zápasov kata na majstrovstvách Európy seniorov (tab. 3). Zistili sme, že medzi ženami preferovalo štýl Shito ryu 17 petekárok (celkovo odcvičili 42

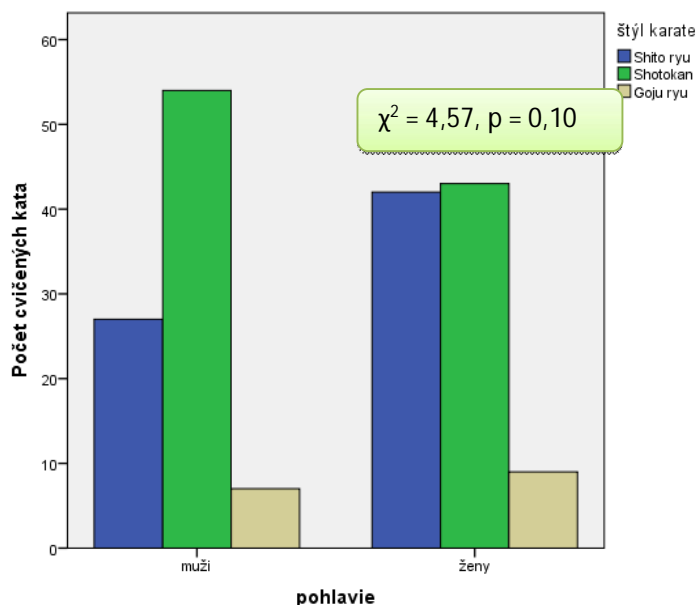
kata) a štýl Shotokan 12 pretekárov (43 odcvičených kata). Šesť ženských družstiev cvičilo Shotokan a sedem Shito ryu. Ani jedna pretekárka či pretekár sa nevenovali štýlu Wado ryu a rovnako ani jeden súťažiaci sa nevenoval výhradne len štýlu Goju ryu. Ako sme už spomínali v teoretickom rozbere, tento štýl má oproti Shotokanu a Shito ryu kratšie kata a až na kata Suparinpei neobsahujú otočky skoky a preskoky. To že si pretekári nevyberajú Goju ryu kata, je spôsobené zrejme tým, že pretekár nemôže ukázať svoj technický a kondičný potenciál ako v dlhších kata, kde sa nachádza viacero rýchlych pasáži a techník (Chatanyara Kushanku). Preto si vyberajú najmä Suparinpei, ktorá je z Goju ryu kata najdlhšia. Má však svoje úskalia, keďže sa v nej opakujú rovnaké pomalé techniky niekoľkokrát po sebe ako napr. Mawashi uke. Rozhodcovia ju niekedy označujú ako nudnú kata. V ostatných dvoch štýloch sa vyskytujú technicky náročnejšie prvky, ktoré sú divácky populárne, ako sú skoky a preskoky, ktoré až na Suparinpei v Goju ryu chýbajú.

Medzi mužmi sa prezentovalo 10 pretekárov v štýle Shito ryu (27 odcvičených kata) a 18 cvičiacich Shotokan (54 kata). V súťaži družstiev mužov 9 cvičilo Shotokan a dve Shito ryu. Aj napriek tomu, že je viditeľný rozdiel medzi výberom štýlu u mužov a žien (obr.1), chí kvadrát nám neprekázal štatisticky významný vzťah medzi pohlavím a výberom kata ($\chi^2 = 4,57, p = 0,10$).

Tab. 3

Výber štýlu karate od pohlavia

		Štýl karate			Spolu
		Shito ryu	Shotokan	Goju ryu	
Pohlavie	Muži	27	54	7	88
	Ženy	42	43	9	94
Spolu		69	97	16	182

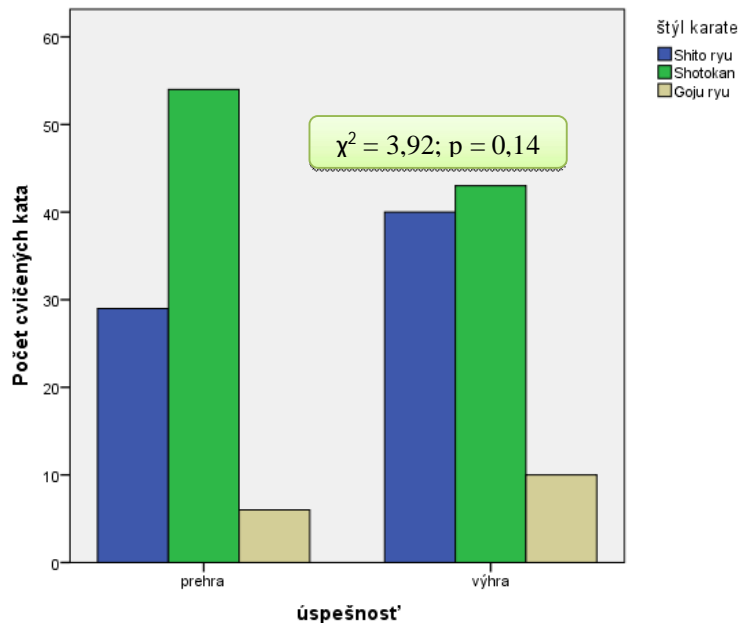


Obr. 1
Výber štýlu karate podľa pohlavia (n=182)

Ďalej sme sledovali úspešnosť v súťaži v závislosti od cvičeného štýlu karate (tab. 4, obr. 2). Zistili sme že nie je významný vzťah medzi tým, z akého štýlu si pretekári kata vyberú a víťazstvom alebo prehrou v zápase, aj keď určitú tendenciu vidieť ($\chi^2 = 3,92$; $p = 0,14$). Viac víťazných duelov zaznamenali kata zo štýlu Shotokan (43), ale o to viac prehier (54). Celkovo však bolo na súťaži cvičených viac kata zo štýlu Shotokan. V štýle Shito ryu môžeme sledovať porovnateľný počet víťazstiev, ale voči štýlu Shotokan omnoho menej prehier (29:54). Rovnako sme nezistili žiadny štatisticky významný vzťah ani samostatne v ženskej ($\chi^2 = 0,26$; $p = 0,88$) a ani mužskej kategórii ($\chi^2 = 3,59$; $p = 0,17$).

Tab. 4
Úspešnosť v zápase od štýlu cvičeného karate (n=182)

		Štýl karate			Spolu
		Shito ryu	Shotokan	Goju ryu	
Úspešnosť	Prehra	29	54	6	89
	Výhra	40	43	10	93
Spolu		69	97	16	182



Obr. 2

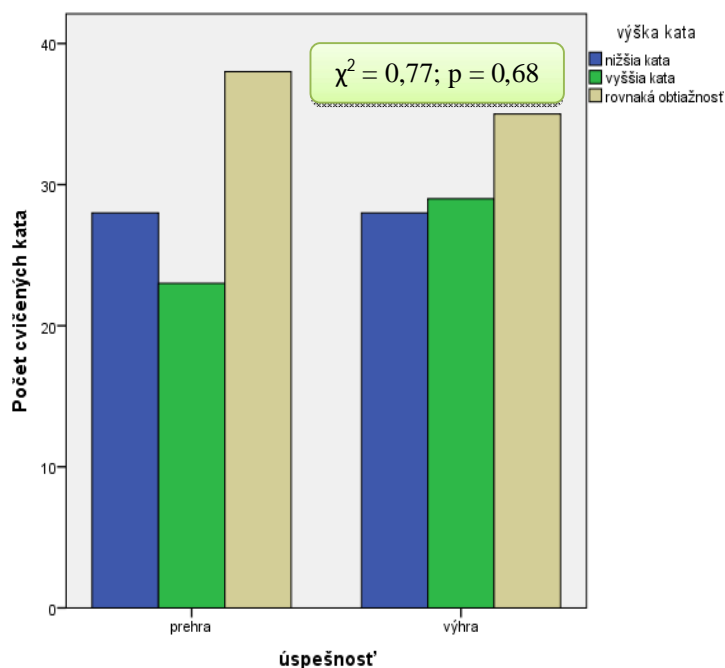
Počet vyhratých a prehratých kata v štýloch karate (n=182)

Ako posledné sme zisťovali, či výsledok v zápase môže ovplyvniť výška nasadenej kata (tab. 5). Zistili sme, že nasadenie vyššej kata nezaručí výhru v zápase ($\chi^2 = 0,77$; $p = 0,68$). V praxi sa stretávame s tým, že ak proti slabšiemu súperovi ide silný súper, slabší si vyberá čo možno najvyššiu kata, aby mal šancu zvíťaziť. Naše výsledky hovoria, že ak je súper výrazne lepší, vyššia kata nezaručí víťazstvo. Rovnako sme nezistili žiadny štatisticky významný vzťah ani samostatne v ženskej ($\chi^2 = 1,07$; $p = 0,88$) a ani v mužskej kategórii ($\chi^2 = 1,07$; $p = 0,59$). O výsledku v súťaži zrejme rozhodujú iné faktory, ktoré sme v tomto príspevku nesledovali, ako napríklad postoje, techniky, premiestňovanie sa, časovanie, synchronizácia, správne dýchanie, ohnisko sily – kime a fyzický výkon sila, rýchlosť, rovnováha – stabilita, rytmus a ďalšie iné predpoklady.

Tab. 5

Závislosť úspešnosti od výberu výšky kata (n=181)

		Výška kata			Spolu
		nižšia kata	vyššia kata	rovnaká obťažnosť	
Úspešnosť	prehra	28	23	38	89
	Výhra	28	29	35	92
Spolu		56	52	73	181



Obr. 3

Závislosť úspešnosti v súťaži od výberu výšky kata

Na záver sme spravili celkový prehľad cvičených kata (tab. 6). Ukázková žena cvičiaca štýl Shito ryu má v repertoári: Annan, Chatanyara Kushanku, Suparinpei a Paiku. Muž by zaradil miesto Paiku Kururunfu. Žena cvičiaca Shotokan má v repertoári: Unsu, Gojushiho Sho, Kanku Sho a Gojushiho Dai. Ukázkový muž v štýle Shotokan sa líši. Rovnako ako ženská pretekárka by mal Unsu a Gojushiho Sho, ale potom by nasledovali Kosokun sho a Enpi.

Celkovo si pretekári na majstrovstvách Európy vybrali len 19 kata zo 105-členného zoznamu kata WKF. Možno by bolo vhodné odporučiť niektorým pretekárom zmeniť svoj zabehnutý repertoár kata, ktorý je takpovediac opozeraný a zaradiť novú kata, ktorá sa necvičí tak často a bola by nielen pre divákov, ale i pre rozhodcov zaujímavá. Napríklad aktuálna majsterka sveta z Japonska má v repertoári kata Tomari bassai a Kosokun dai, ktoré sa na tohtoročných ME odcvičili len dvakrát. Aktuálna majsterka Panameriky z Dominikánskej republiky vo finále zvíťazila s kata Papuren nad Američankou, ktorá cvičila Suparinpei. Kata Papuren sa na ME necvičila. Tohtoročným majstrom Európy sa stal reprezentant Španielska, ktorý porazil s kata Suparinpei (Goju ryu) reprezentanta Talianska s kata Gojushiho Dai (Shotokan). Na treťom mieste skončil Francúz so Suparinpei (Goju ryu) a Turek s Nipaipo (Shito ryu). V ženskej kategórii vo finále zvíťazila Talianka s Chatanyra Kushanku (Shito ryu) nad Španielkou Annan (Shito ryu). Na treťom mieste skončili Francúzka s Kanku sho

(Shotokan) a reprezentantka Turecka so Suparinpei (Shito ryu). V oboch kategóriách bol len jeden zástupca štýlu Shotokan na pódiu. Na stupienku pre víťazov môžeme sledovať len zástupcov štyroch krajín: Turecka, Francúzska, Talianska a Španielska, kde je karate podporované vytvorením športových tried v školách a v dospelosti profesionalizmom.

Tab. 6

Prehľad cvičených kata na ME 2014 v Tampere

Názov kata	Ženy	Muži	Spolu
Annan	14	10	24
Unsu	10	13	23
Gojushiho Sho	10	12	22
Chatanyara Kushanku	15	7	22
Suparimpei – Goju ryu	8	6	14
Gojushiho Dai	6	5	11
Kosokun sho	0	10	10
Paiku	6	3	9
Enpi	0	8	8
Kanku Sho	7	0	7
Gankaku	3	3	6
Kururunfa	1	3	4
Nipaipo	2	2	4
Suparimpei – Shito ryu	2	2	4
Kanku Dai	3	0	3
Unshu	3	0	3
Tomari Bassai	2	0	2
Kosukun Dai	1	1	2
Heiku	1	0	1

V dostupnej literatúre sme sa s našou problematikou nestretli, preto chceme v budúcnosti kvôli skvalitneniu výsledkov doplniť počet sledovaní o vyšší počet zápasov. Sledovanie chceme rozšíriť aj na domáce žiacke súťaže a súťaž série „K1“ (Karate one), kde môže štát zastupovať viacero pretekárov zároveň. Myslíme si, že počet pretekárov a s tým spojený aj vyšší počet kata nám pomôžu preukázať nami sledované tendencie a napomôcť tak trénerom k lepšiemu prehľadu cvičených kata na súťažiach vysokej úrovne. Dúfame, že táto analýza pomôže trénerom a ich pretekárom lepšie pripraviť taktiku na nadchádzajúce súťaže.

Záver

Stanovený cieľ sa nám podarilo splniť, ale hypotézy sme nepotvrdili.

1. Aj napriek tomu, že ženy na ME cvičili viac kata zo štýlu Shito ryu ako muži, nepreukázali sme štatisticky významný vzťah medzi pohlavím a výberom štýlu cvičeného kata. Zistili sme, že ani jeden pretekár necvičil kata zo štýlu Wado ryu. Zo štýlu Goju ryu pretekári cvičili len dve kata a to Suparinpei a Kururunfa. Ani jeden pretekár necvičil výhradne štýl Goju ryu naproti štýlom Shito ryu a Shotokan.
2. Štýl vybraného kata nemá vplyv na úspešnosť v súťaži. Z našich výsledkov je zrejmé, že pretekári cvičia najmä štýly Shito ryu a Shotokan, no o výsledku rozhodujú iné faktory, ktoré sme nesledovali.
3. Na úspešnosť v súťaži nemá vplyv výška výberu kata v hierarchii jednotlivých štýlov karate. Z toho vyplýva, že pretekári majú šancu byť úspešní v súťaži kata a nezáleží pri tom, akú kata v hierarchii karate štýlov si vyberú.
4. Ukážková žena cvičiaca štýl Shito ryu má v repertoári: Annan, Chatanyara Kushanku, Suparinpei a Paiku. Muž by zaradil miesto Paiku aj Kururunfu. Žena cvičiaca Shotokan v repertoári má: Unsu, Gojushiho Sho, Kanku Sho a Gojushiho Dai. Ukážkový muž v štýle shotokan sa líši. Rovnako by mal Unsu a Gojushiho Sho, ale potom by nasledovali Kosokun sho a Enpi. Uvedené poznatky odporúčame zahrnúť do prípravy taktiky kata súťaže.

Literatúra

1. HRUBÝ, M., POLGÁR, V. 2004. Analýza souboru cvičení kata v karate z hlediska bioenergetického krytí. In *Telesná výchova a šport*, 2004, s. 48
2. HRUŠECKÁ, E. 2008. *Hladina laktátu v krvi a hodnoty pulzovej frekvencie v športovom výkone reprezentantiek karate špecializujúcich sa na súborné cvičenie – kata*. Bakalárska práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2008.
3. LEWIS, P. 1996. *Bojové umenia*. Bratislava : Cesty, 1996. 192s. ISBN: 80-7181-096-7
4. NORDAHL, G. et al. 2013. *Kata and Kumite Competition Rules Revision 8.0*. [online] Publikované 1.1.2013. [citované 25.6.2014]. Dostupné z <<http://www.wkf.net/pdf/wkf-kataandkumite-competition-rules.pdf>>.
5. ZEMKOVÁ, E. et al. 2006. *Teória a didaktika karate*. 1. vyd. Bratislava : Polygrafické stredisko UK, 2006. 126 s. ISBN 80-223-2041-2

Summary

The Influence of the Choice of Kata on Successfulness in Karate Competition

Dušana Čierna

In the study there is analysed the influence of the choice of kata and the style of karate on the successfulness in kata competition at 49th Europe Championships for seniors in Finnish Tampere. Overall there were observed 182 kata matches, 29 female competitors, 29 male competitors and also categories of female teams (13) and male teams (11). There was determined the tendency that women prefer Shito ryu style ad men prefer Shotokan style, however this result was not statistically significant ($\chi^2 = 4.57$, $p = 0.10$). There was not proven any significant influence of the choice of the style of karate on the successfulness in the competition ($\chi^2 = 3.92$; $p = 0.14$). Also there was not statistically significant influence of the level of kata on the successfulness in the competition ($\chi^2 = 0.77$; $p = 0.68$). This implies that competitors of both styles have a chance of being successful in kata competition and it does not matter which kata in the hierarchy of karate styles they choose.

Mgr. DUŠANA ČIERNA, PhD. (*1985) venuje sa problematike športového karate a metodológii.