

# OKVIRNI PLAN RADA JUNIOORSKE I U21 KATA SELEKCIJE (m/ž)

U Zagrebu, 28. veljače 2024. godine

Ciljana skupina:

- JUNIORI/KE i MLAĐI SENIORI/KE KATE POJEDINAČNO I EKIPNO

Makrociklus:

- Travanj – listopad 2024

Ciljano natjecanje:

- Svjetsko prvenstvo 2024. godine za Kadete, Juniore, U21 (M/Ž), pojedinačno i ekipno

Vrijeme održavanja:

- 9.-13.10.2024

Mjesto održavanja:

- Venecija, Italija

Zadani ciljevi:

- Juniori kate pojedinačno – top 32
- Juniorke kate pojedinačno – top 32
- Mlađi seniori – top 8
- Mlađe seniorke – top 32
- Kadeti/juniori kata team – top 8
- Kadetkinje / juniorke – top 16

Zadaci:

- Podizanje funkcionalnih i motoričkih (općih i specifičnih) sposobnosti u svrhu pružanja odgovora na zahtjeve karate natjecanja na visokom nivou
- Podizanje tehničke konkurentnosti
- Usvajanje taktičkih varijanta
- Usvajanje zdravih navika kod sportaša (prehrana, spavanje, radne navike i samodisciplina, oporavak)
- Podizanje razine svijesti o važnosti poznavanja karate kata te doping pravila (edukacije)

Natjecanja:

| <b>KONTROLNA</b>  | <b>BODOVNA</b>   |
|---|--|
| <b>MEĐIMURJE OPEN</b><br>7-8/9/2024                       | <b>PH KAD/JUN/U21</b><br>13-14/3/2024<br><br>POJEDINAČNO I EKIPNO            |
| <b>SERIE A SALZBURG/<br/>CROATIA OPEN</b><br>13-15/9/2024 | <b>KARATE 1 YOUTH<br/>LEAGUE A CORUNA</b><br>16-19/5/2024<br><br>POJEDINAČNO |
|   | <b>CROATIA CUP</b><br>25-26/5/2024<br><br>POJEDINAČNO I EKIPNO               |

|  |   |
|--|---|
|  | <b>KARATE1 - YOUTH<br/>LEAGUE ,POREČ</b><br>27-30/6/2024<br><br>POJEDINAČNO |
|--|---|

Pripreme:

| Vrijeme održavanja                  | Mjesto održavanja | Učesnici                         |
|-------------------------------------|-------------------|----------------------------------|
| 14/6 – 16/6/2024                    | SV.MARTIN         | TOP 3 U PORETKU<br>KVALIFIKACIJA |
| *datum će naknadno biti<br>potvrđen | ?                 | TOP 2 U PORETKU<br>KVALIFIKACIJA |
| 28/8 – 01/9/2024                    | SV. MARTIN        | TOP 2 U PORETKU<br>KVALIFIKACIJA |
| 28/9-03/10/2024                     | SV.MARTIN         | PUTNICI NA SP                    |

Bodovanje:

| TIP NATJECANJA                | BODOVI        |           |
|-------------------------------|---------------|-----------|
| YOUTH LEAGUE                  | Dolazak na YL | 10 bodova |
|                               | TOP 64 YL     | 20 bodova |
|                               | TOP 32 YL     | 30 bodova |
|                               | Top 16 YL     | 40 bodova |
|                               | 3. mjesto YL  | 55 bodova |
|                               | 2. mjesto YL  | 75 bodova |
|                               | 1. mjesto YL  | 90 bodova |
| INTERNACIONALNA<br>NATJECANJA | Dolazak       | 5 bodova  |
|                               | Prolazak kola | 2 boda    |
|                               | 3. mjesto     | 10 bodova |
|                               | 2. mjesto     | 16 bodova |
|                               | 1. mjesto     | 20 bodova |

|          |         |          |
|----------|---------|----------|
|          |         |          |
| PRIPREME | Dolazak | 5 bodova |

**\*Ukoliko se natjecatelji na kraju izbornog procesa nađu unutar raspona 0-5 bodova utoliko stručni stožer ima pravo donijeti odluku o predstavniku na službenom natjecanju**

**NAPOMENA:**

- 1) Na 1. pripreme u lipnju pravo dolaska imaju svi natjecatelji u uzrasnim kategorijama juniora i U21
- 2) Ako tokom bodovnog procesa dolazi do promjene kategorije natjecatelj prenosi 70% bodova iz mlađe kategorije ( Youth League ) a na svim ostalim bodovnim turnirima gdje može nastupati u kategoriji za koju kandidira mora odraditi tu kategoriju
- 3) Osvajači medalja s prethodnog SP imaju direktan plasman na SP 2024
- 4) Program je podložan promjenama u slučaju objektivnih okolnosti ili izvanrednih situacija

**TJEDNA RASPODJELA TRENINGA:**

| KATEGORIJA | BROJ TRENINGA U TJEDNU | TRAJANJE TRENINGA |
|------------|------------------------|-------------------|
| JUNIORI/KE | 6-10                   | 60-120 min        |
| SENIORI/KE | 10-12                  | 60-120min         |

**VRSTE TRENINGA :**

1. Trening karate tehnike
2. Kondicijski trening
3. Akrobatika

**1. Trening karate tehnike**

Obuhvaća tehničko usavršavanje osnovnih elemenata karate ( udarci , blokovi , stavovi , kretnje u stavovima ). Također obuhvaća i edukaciju te uvježbavanje vezanja elemenata karatea u natjecateljske cjeline determinirane pravilima natjecanja i tradicijom ( kate – bunkai)

**2. Kondicijski trening**

Obuhvaća dodatni kondicijski rad na i sa spravama u teretani, pod praćenjem stručnog kadra iz tog područja. Ovaj trening zahtjeva izuzetnu koncentraciju i ozbiljnost u izvođenju vježbi (pogotovo sa većim

kilažama), a prije svega obuku tehničkog izvođenja svake vježbe.

Kondicijski trening u dvorani temeljen je na sadržajima i metodici SAQ –a.

### 3. Akrobatika

Obuhvaća trening pojedinih gimnastičkih elemenata potrebnih za izvođenje bunkaija te bacanja i padove iz juda.

## BAZA RADA NA KARATE TRENINZIMA

### TEHNIKA

Usavršavanje tradicionalne tehnike karatea s trendovima u načinu izvođenja natjecateljske tehnike

### TAKTIKA

Usavršavanje taktike uvjetovane razvojem pravila kata natjecanja u ekipnoj i pojedinačnoj konkurenciji

Tijekom polugodišnjeg makrociklusa 2023./2024. godine sustavno će se u tehničkoj izobrazbi natjecatelja shotokana i shitoryu/gojuryu tretirati pet tehničkih momenata ( pojedinačno i ekipno) i to ovisno o periodizaciji :

1. Tranzicija i timing ( pripremni period )
2. Amplituda i fokus nožnih udaraca yoko geri, mae geri ( pripremni period )
3. Tehnika skoka u kati Unsu i Kanku sho/ Chatnyara/Chibana/Unshu ( natjecateljski period )
4. Korektnost vezanih tehnika udaraca rukom ( ren tsuki )
5. Sinkronizacija dinamičnih ekipnih ritmova s naglaskom na mirnoću cijelog ti jela u završnim pozicijama ( natjecateljski period )

Sukladno pravilima natjecateljske discipline KATE kontinuirani je zadatak tehniku karatea kod pojedinačnih predstavnika ili kandidata ,dovoditi do perfekcije tijekom svih perioda i etapa polugodišnjeg makrociklusa.

Kod natjecatelja koji rade shito ryu sustavno treba razvijati nivo specifične motorike sukladno hipotetskoj( empirijskoj ) jednadžbi specifikacije za karate.

### JUNIORI/KE I MLADI SENIORI/KE - tjedni plan rada ( okvirni mikrociklus u natjecateljskom periodu )

| PONEDJELJAK            | UTORAK  | SRIJEDA                | ČETVRTAK | PETAK   | SUBOTA     | NEDJELJA |
|------------------------|---------|------------------------|----------|---------|------------|----------|
| Func./mot. sposobnosti | tehnika | Func./mot. sposobnosti | tehnika  | tehnika | natjecanje | odmor    |
| tehnika                | taktika | tehnika                | taktika  | taktika | natjecanje | odmor    |
| taktika                |         | kate                   | kate     | kate    | natjecanje | odmor    |
|                        |         |                        |          |         |            |          |
| kate                   | kate    | kate                   | kate     | odmor   | natjecanje | odmor    |

## **OKVIRNI MODEL POJEDINAČNOG TRENINGA**

### **UVODNO PRIPREMNI DIO TRENINGA:**

Vježbe zagrijavanja i pripreme tijela za trening

+

Vježbe obrade mišića i zglobova lokomotornog sustava bitnih za karatiste

+

Dinamička tehnika u jednostavnijem obliku

### **GLAVNI - A DIO TRENINGA:**

Kondicijski dio (funkcionalne i motoričke sposobnosti)

Dinamička tehnika u složenijem obliku rada (priprema za glavnu temu rada)

+

TE-TA vježbe i dijelovi izvedbi (sa zahtjevima glavne teme rada)

### **GLAVNI – B DIO TRENINGA:**

Izvedbe dijelova , polovina i cjelovitih kata

Situacijske izvedbe

### **ZAVRŠNI DIO TRENINGA:**

Fleksibilnost

Marijana Kiuk, mag.cin

Nacionalni trener juniroske i U21 kata reprezentacije