



Rudolf Jakhel

GLAVNE TRENAŽNE SMERI KARATEJA

Izvleček

Prispevek obravnava štiri glavne trenažne smeri karateja v obliki matrike, ki jo določata dve presečni osi nasprotujočih si značilnosti: »marcialno vs. tekmovalno« in »tradicionalno vs. moderno«. Izhodišče je zgodovinsko neutemeljeno, a splošno razširjeno prepričanje o samurajskem izvoru karateja, ki v resnici izhaja iz okinavske marcialne veščine *tode* s kitajskimi koreninami in je bil oblikovan kot orožje proti japonskim samurajem v 17. stoletju. (1) "Moderni marcialni karate" sledi tej izvorni smrtonosni veščini v funkciji dejanskega bojnega usposabljanja specialcev. (2) "Tradicionalni marcialni karate" je, nasprotno, usmerjen le v psiho-fizični razvoj in duhovno rast po kodeksu budo skozi marcialni trening, a odklanja vsakršno obliko praktičnih borb. Analiza dalje razkrije temeljno strukturno dvojnost vseh stilov t. i. (3) "tradicionalnega tekmovalnega karateja", ki primarno goji izvirno realnoborilne oz. realnoboje *kate* z normirano motoriko, a hkrati temu nasprotno tudi funkcionalno odprto tekmovalno borilno tehniko. (4) "Moderni tekmovalni karate" to dvojnost odpravlja z uvedbo športnoborilnih produktivnih *form* namesto *kat*. Uvaja tudi didaktično dosledno urejen *progresivni sparing*, ki izhaja iz naravne univerzalne motorike tekmovalne borbe in nakazuje njeno potencialno marcialno nadgradnjo. Prispevek omogoča stilsko neodvisno razumevanje bistvenih funkcionalnih razlik znotraj karateja kot celote.

Ključne besede: karate, trenažne smeri, marcialni karate, tekmovalni karate, športizacija, kata, kumite, borilna motorika, didaktika borilnih športov, budo



Z enega od Evropskih pokalov (Foto Jože Maček)

CORE TRAINING ORIENTATIONS IN KARATE

Abstract

This paper examines four core training orientations in karate through a matrix defined by two intersecting axes of opposing characteristics: "martial vs. competitive" and "traditional vs. modern." The starting point is the historically unfounded yet widely held belief in karate's samurai origins, whereas karate in fact derives from the Okinawan martial art of *tode*, itself rooted in Chinese tradition and conceived as a weapon against Japanese samurai occupiers in the 17th century. (1) "Modern martial karate" follows this original deadly art in the function of actual combat training of special forces. (2) "Traditional martial karate," by contrast, is oriented solely toward spiritual growth according to the budo code based on psychophysical martial training, but declines any kind of combative praxis. The analysis further reveals a fundamental structural duality within all styles of so-called (3) "traditional competitive karate," which primarily cultivate motorically normed kata while simultaneously — in contradiction to this — also functionally open competitive combat technique. (4) "Modern competitive karate" resolves this duality by replacing *kata* with sports combat conducive *forms*. It also introduces a didactically coherent progressive sparing system grounded in the natural universal motor pattern of competitive combativeness, while pointing toward its potential martial extension. The paper enables a style-independent understanding of the essential functional differences within karate as a whole.

Keywords: karate; training directions; martial karate; competitive karate; sportization; kata; kumite; fighting motor skills; didactics of combat sports; budo.

■ UVOD

Karate že od njegovega pojava na Japonskem v dvajsetih letih 20. stoletja, očitno pa po prvem tekmovalnem leta 1930 (*Swennen, 2009, 31, 32*) označuje nasprotje med

- splošno razširjeno predstavo in pričanjem, da izhaja iz **marcialne** samurajske tradicije *bušido* (*npr. Rielly, 1985*),
- in dejansko prakso, saj se je vsebinsko, trenažno in tekmovalno razvil kot takrat za Japonce nov, moderen borilni **šport**.

Tega nasprotja kljub vsej očitnosti ni razrešilo niti prvo vsejaponsko prvenstvo v karateju leta 1957, po katerem se je karate kot nova tekmovalna disciplina pospešeno širil po vsem svetu. Danes je to eden najbolj priljubljenih borilnih športov, ki pa ga še vedno dojemajo kot dediščino japonskih samurajev, o čemer pričata tako cela vrsta knjig s tem sporočilom kot tudi število karate klubov z imenom *Samuraj*, ne samo pri nas (*gl. spleti!*).

Pregled v tem prispevku nadgrajuje dosedanje zametke na temo prevladujočih smeri v karateju glede na namen treninga (*npr. Cynarski, 2014; Vogrinec, 1999; Jakhel, 1979, 1994a, 1996*) s kar se da enostavno shemo. To seveda zahteva dosleden premislek o bistvenih značilnostih, ki medsebojno razločujejo glavne trenažne smeri v karateju. Na aktualni karate sceni tak pristop seveda ni nič kaj zaželen. S tem namreč posplošimo in odmislimo vse številne stilske in podstilске doktrine, trditve in svojstvene razlage raznolike množice mojstrov in stilov ter njihovo zgodovinsko pogojeno razvejanost, sicer »od samih dreves ni mogoče videti gozda« (*npr. Lind, 1999, 294 in 296, našteje več kot 260 vodilnih mojstrov in več kot 100 stilov karateja*). A brez takega doslednega pristopa se hitro izgubimo, posebej še, če »vsako drevo zase hoče predstavljati celoten gozd«. Posamični stili karateja oz. šole namreč same sebe vidijo kot tisti »pravi« karate, ki naj bi bil samo eden (*Funakoshi, 1975,*

37–38). Ta težnja po enovitem karateju – torej brez stilov – pa se paradoksalno udejanja s pojavom športnoborilnih tekmovalj, saj za vse enaka tekmovalna pravila potencialno odpravljajo stilske razlike in uveljavljajo vsem skupno borilno motoriko.

Pričujoča analiza stanja v karateju izhaja iz dolgoletnih in zelo raznovrstnih izkušenj avtorja v tem borilnem športu od leta 1968 naprej: kot gojitelj in uspešen tekmovalec (zvezni viceprvak in prvi Slovenec v zvezni karate reprezentanci 1971, bron na EP '71), organizator in ustanovitelj/soustanovitelj več kot 100 karate klubov v Sloveniji in tujini, mednarodni sodnik in trener, publicist, raziskovalec in razvijalec specifične didaktike karateja (nosilec odprtega projekta »Racionalizacija v karateju«) ter tudi predavatelj na univerzitetni ravni.

Tema se je oblikovala spontano skozi desetletja delovanja, opazovanja, razprav, razmišljanja in preverjanja v športnoteoretični literaturi ter predvsem skozi empirično postopno razvijanje alternativnih trenažnih pristopov na podlagi borilno relevantnih spoznanj iz nauka o športnem treniranju in kinematičnega dela nauka o gibanju (*Bewegungslehre*). K izoblikovanju natančnejših opredelitev so največ prispevali postopno vse konkretniji odgovori na vprašanja študentov na predavanjih o strukturi in umestitvi karateja med druge borilne športe. Kar je vodilo tudi do pričujočega, racionalno utemeljenega razlikovanja aktualnih trenažnih smeri brez ozira na prevladujočo stilsko razcepljenost in vztrajno deklarirano tradicionalnost karateja ob hkratni tacitni usmerjenosti v športnoborilna tekmovalja.

■ KRITERIJI RAZMEJITVE

Kot je shematsko prikazano in opisano v sliki 1 ter obrazloženo v nadaljnjem besedilu, gre za kontinuum **od veščine do športa** z dvakratnim prečnim prepletom dveh nasprotujočih si bistvenih značilnosti: »marcialno vs. tekmovalno« in »tradicionalno vs. moderno«. Tako

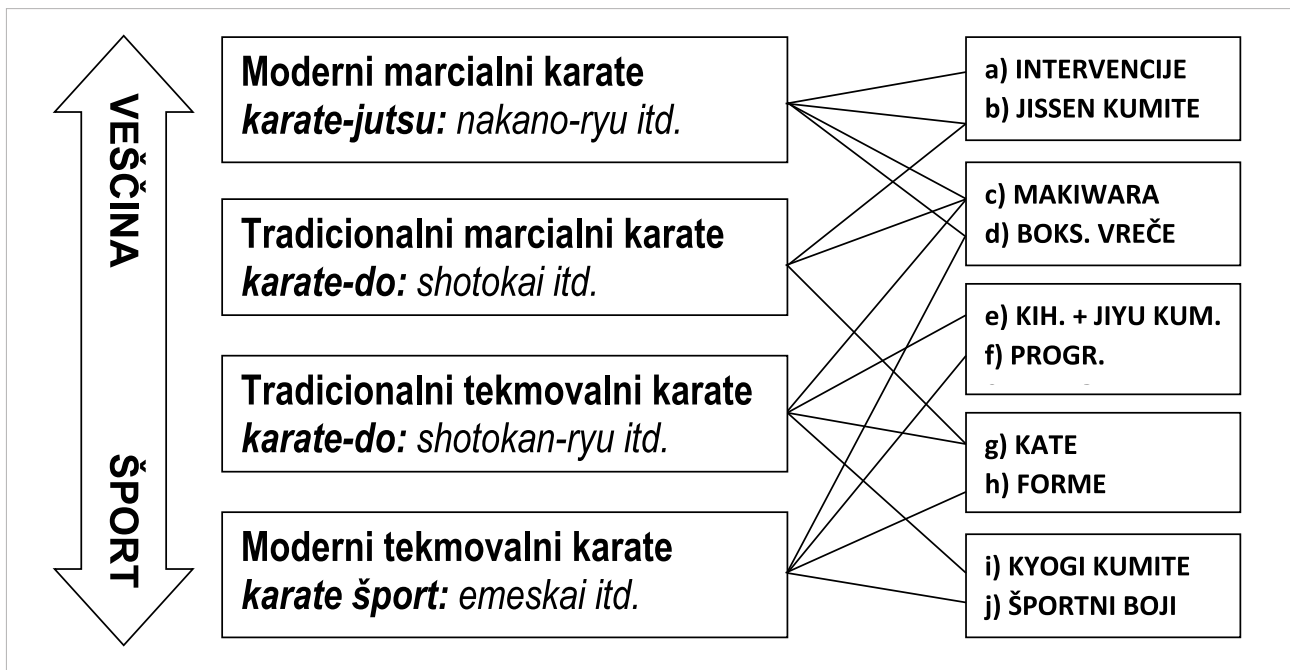
dobimo matriko štirih glavnih trenažnih smeri karateja:

1. **moderni marcialni karate-jutsu,**
2. **tradicionalni marcialni karate-do,**
3. **tradicionalni tekmovalni karate-do,**
4. **moderni tekmovalni karate šport.**

Pri tem je treba opozoriti, da je izraz »**tradicionalni**« tu uporabljen pogojno, tj. v smislu zgodovinsko neutemeljenega povezovanja reformiranih **budo karate** stilov z **bušido** tradicijo samurajev, in ne kot dejstvo. Karate je namreč nastal šele približno 50 let po ukinitvi samurajev med Meijijsvo restavracijo (Meidžijeva obnova) japonskega cesarstva in prepovedi samurajskih marcialnih veščin **bu-jutsu**. Kar pomeni, da si karate **prisvaja** tradicije okinavske goloroke marcialne spretnosti iz 17. stoletja, okinavsko **toti/todi**, japonsko **tote/tode** (v pomenu *Tangova alias kitajska tehnika/roka*), v 19. stoletju imenovane japonsko *karate* (še v pomenu *kitajska tehnika*), ki je predhodnica današnjega karateja (v pomenu *prazna roka*). A to je zgodovinski **paradoks**. Smrtonosna veščina *tode* je po Lindu bila zasnovana leta 1629 kot orožje upornikov proti japonskim samurajem, okupatorjem Okinave (*Lind, 1997*), ki so jo tako poznali le kot njene tarče in žrtve. Na to **antisamurajsko tradicijo** se karate gotovo ne navezuje.

Tujka »**marcialni**« pa je tu uporabljena kot sopomenka angleškega izraza »martial« (oboje iz lat. *martialis*). Pojem »martial arts« kot oznaka **za realnobojne veščine** je sicer v splošni rabi, vendar je malo okoren za preprosto uporabo v povedi. Prevodov je več: »bojevniška, bojna, vojaška, vojna, vojevalna ali vojskovalna veščina«, ki pa jih vse generično pokriva in poenostavi pojem »marcialni«.

Pozor! V preglednici na sliki 1 so zajeti le trenažni sistemi, ki so dejansko usmerjeni v borilno usposabljanje (marcialno ali športno), kar izključuje vse rekreativne fitnes sisteme z bolj ali manj karate akcijam podobno motoriko.



Slika 1: Štiri glavne trenajne smeri karateja in njihove vrste treningov oz. preizkusov

Legenda:

- (a) intervencije: dejanskega razreševanja realnih varnostno kritičnih situacij
- (b) jissen kumite: trenajne simulacije, marcialni, realnoborilni sparingi
- (c) makivara: trening moči z utrjevanjem členkov golih pesti (seiken)
- (d) boksarska vreča: trening moči (udarci s ščitniki za pesti)
- (e) kihon in jiyu kumite: stilsko normirani enostavni sparingi in prosti sparing kot priprava na športnoborilna tekmovalja
- (f) progresivni sparing: didaktično premišljene zaporedne stopnje sparinga z zviševanjem negotovosti vse do stopnje tekmovalne športne borbe
- (g) kate: za tekmovalja prilagojeni nizi t. i. tradicionalnih marcialnih akcij
- (h) forme: sodobni nizi športnoborilnih akcij za utrjevanje standardizirane kombinatorike
- (i) kyogi kumite: borilni dvoboji po (eno- ali tritočkovnih) stilskih pravilih ali po pravilih WKF
- (j) športni dvoboji po mnogotočkovnem sistemu MTS (angl. MPS)

MODERNI MARCIALNI KARATE

Moderni marcialni karate sestavljajo trenajni sistemi, ki se zgledujejo po smrtonosni okinavski veščini *tode* (v pomenu kitajska tehnika), oblikovani v začetku 17. stoletja za gverilski boj proti japonskim samurajem, takratnim okupatorjem otoka (ki ga je Japonska anektirala konec 19. stoletja), ne glede na to, ali so znani pod nekim posebnim imenom ali pa so bili le izrabljeni med drugo svetovno vojno kot marcialno usposabljanje za dejansko bojno uporabo.

Zloraba budo karateja

Namreč, po Lindu so mojstri **večine znanih stilov karateja** (v pomenu prazna roka) zapadli pod vpliv takratnega agresivnega japonskega nacionalizma in zanemarili **vrednote budo**, ki naj bi jih gojili njihovi *do*-stili – kar pomeni, da so

se s tem izkazali za dejanske *bujutsu*-stile (op. R. J.). V času tik pred drugo svetovno vojno – za Japonsko se je ta začela leta 1937 z okupacijo Kitajske – in med njo so urili specialne vojaške enote v ubijanju z golimi rokami (Lind, 1997, 329).

Citat: »Večini danes še živih japonskih vele mojstrov je zelo neprijetno načeti pogovor o vojnem času, posebej še o njihovih povezavah z vojsko ... Razen Funakoshija (ki velja za utemeljitelja karateja – op. R. J.) ne poznam nikogar, ki ni podlegel takratnim imperialističnim težnjam. Vsi so v imenu domoljubja sodelovali pri vseh tistih okrutnostih, ki postavljajo Japonsko na vrh statistike nehumanosti. Danes se o tem ne govori – vendar so bili vodje takratnih budo šol tisti, ki so usposabljali japonske elitne enote za ubijanje.« (Lind, 1997, 329, prevod iz nemščine R. Jakhel).

Vrh tega tvori danes (razumljivo!) zamolčani karate stil ***nakano-ryu***, ki je reducirani ***shotokan***, oblikovan posebej za ubijalsko usposabljanje v šoli vojaških vohunov. Vodil ga je Funakoshijev sin ***Yo-shitaka***. Treningi so bili izjemno naporni in ostri, z udarci na polno in posledično tudi z resnimi, celo smrtnimi poškodbami. (Lind, 1997, 297; obširneje glej Mercado, 2002).

Karate-jutsu in »Allkampf«

Moderni marcialni karate se pojavlja tudi pod imenom *karate-jitsu* ali *-jutsu*, kar pa je sodobni pojem, saj večšina karate-jutsu v zgodovini ni poznana, ne na Japonskem ne na Okinavi. Ta izraz se je pojavil še pred uveljavitvijo imena karate v novem pomenu *prazna roka* in se nanaša na okinavski *tode* z alternativnim japonskim imenom *karate* (a še v pomenu *kitajska tehnika*) in z dodano pripono *jutsu*, da zveni bolj samurajsko.

Pravzaprav si Japonska z izrazom *karate-jutsu* za nazaj prisvaja okinavski *tode*, kar McCarthy imenuje »nomenklatura na kolonizacija« (McCarthy v Nagamine, 2000, spremna beseda). Izraz *karate-jutsu* je prvi uporabil že utemeljitelj karateja, sicer mojster *todeja*, Funakoshi (Nagamine, 2000, 71; prim. npr. tudi naslove knjig Funakoshi, 2013; Keegan, 2018; Büttner, 2017).

Znana pa so še različna druga imena, ki ne vsebujejo nujno besede karate, ali pa je karate vsebinsko vključen oz. integriran v sorodne realnoborilne oz. realnobojeve veščine, kot so sodobni *wing tsung* (Kernspecht, 1987) ali izraelski *krav maga* (Sde-Or in Yanilov, 2004) in drugi. V sklopu boja proti terorizmu ga v tej ali oni različici gojijo specialne enote policije pa tudi specialne vojaške enote večine držav po svetu.

Razumljivo je, da tovrstni realnoborilni oz. realnobojevi, tj. marcialni karate enako kot nekdanji *tode* poleg udarjalnih tehnik (tudi takih, gojenih v drugih udarjalnih disciplinah) enakovredno vključuje tudi oprijemalne (*grapplers*), npr. *ju-jutsu* in *ai-ki-jutsu*, pa tudi »polnoroke« realnoborilne oz. realnobojeve tehnike, npr. *kobudo* in različne *ninjitsu* veščine (Applegate, 1976). Tako moderni marcialni karate zajema različne sisteme vseobsegajoče realnobojeve spretnosti, npr. *ken-jitsu karate* (osebne izkušnje avtorja), *kempo-arnis* in druge. To je razumljivo, saj bolj ko gre v nekem spopadu »zares« – v skrajnosti tudi za življenje – bolj je boj akcijsko vseobsežen. Tak vseakcijski boj, »vse-boj« – *Allkampf* v nemščini – se pač izmika določitvi le z eno specifično borilno disciplino (prim. Lindh, 2013).

Le pogojno bi lahko med marcialne uvrstili tudi različne civilne (komercialne) šole samoobrambe na osnovi karateja; samoobrambno agiranje je namreč **omejeno z zakonsko regulativo** o silobranu, kjer sta ključni merili **sorazmernost** in **sočasnost** odziva na napad. Nasprotno pa v realnem marcialnem spopadu (npr. v vojaškem ali specialnem policijskem kontekstu) teh omejitev ni, posebej ko gre za **nacionalno varnost**.

■ TRADICIONALNI MARCIALNI KARATE

Gre za trenažno smer karateja, ki odklanja kakršna koli **športna tekmovanja**. V teh borilnih šolah je fizični, motorični marcialni trening le sredstvo in način za utrjevanje zdravja in duhovno rast v filozofskem in psihološkem smislu (prim. npr. Lind, 1996, 117), in ne cilj.

Medtem ko gre v *karate športu* za zmago nad nasprotnikom, je deklarirani cilj v marcialni *karate* veščini zmaga nad samim seboj (Kanazawa, 2011, 148). S tem naj bi dosledno sledili kodeksu reformiranih samurajskih veščin *budo*, ki poudarja preseganje *ega* in vsestransko rast osebnosti skozi marcialni trening. A kako je do tega sploh prišlo?

Okoli leta 1933–36 je cesarska agencija **Butokukai** za nadzor borilnih disciplin uvrstila karate (takrat znan tudi kot *karate-jutsu*, gl. 1.2.) pod imenom *karate-do* (v pomenu *pot prazne roke*) posredno med nekdanje samurajske veščine *jutsu*, a zdaj reformirane in z novo pripono *-do*, kot je *judo*, *kendo*, *kyudo* itd. (Lind, 1999, 97–98, pregledno opiše odločilni politični vpliv agencije Butokukai na razvoj karateja). S tem je dodatno spodbudila in institucionalno legitimirala verovanje v zgodovinsko neutemeljeno povezavo samurajske tradicije s to na Japonskem novo japonisko borilno disciplino.

Paradoksalno bi lahko v t. i. tradicionalni marcialni karate šteli tudi novodobne stile, ki so jih oblikovali znani evropski mojstri karateja, npr. *Bluming* (Nizozemska), *Habersetzer* (Francija) in drugi. Namreč, skozi nekakšne »humanistične teorije bojnih veščin« skušajo ti na novo odkriti t. i. tradicijo karateja in njegovo uporabnost v realni borbi. Te »novosti« so tako ideološke kot vsebinske in trenažne (Cynarski, 2014, 20).

Vrednote budo kot cilj marcialnega treninga

Trenažna vsebina t. i. tradicionalnega marcialnega karateja je torej realnoborilna veščina, vendar ne le telesna (t. i. zunanja, jap. *mi-gamae*), temveč predvsem duhovna (t. i. notranja, jap. *ki-gamae*), saj naj ne bi šlo za »učinek«, temveč za »držo« (Lind, 1995a, 117). Po Woltersu idr.

naj bi marcialni motorični trening služil le kot oblika in način doseganja najvišjih duhovnih stanj in ni namenjen za praktično uporabo, kot sledi:

»Od nekdanj je primarni cilj buda doseganje razsvetljenja (*satori*) ... torej 'notranje' mojstrstvo skozi sistematični trening razvite osebnosti.« (Wolters idr., 2014, 12, prevod iz nemščine R. J.). In dalje: »...V budo je cilj učenje borjenja z namenom transcendiranja borjenja ... za uporabo le v skrajni v sili za ubranitev telesa in življenja – v bistvu, če le gre, brez boja. Učimo se boriti, da se nam ni treba boriti. (Wolters idr., 2014, 14, prevod R. J.).

V tem kontekstu posebej izstopa sodobna *budo pedagogika*, ki naj bi znanstveno utemeljila tako vzgojno kot terapevtsko vrednost tradicionalnih azijskih borilnih veščin (Wolters, 1992; Wolters idr., 2014).

Kate in budo kodeks

Duhovni *budo* tradiciji zavezani stili karateja naj bi gojili svojo marcialno veščino skozi vadbo izvornih *karate kat* (prim. Lind, 1995a, 1995b). A tu je težava, saj v karate prevzete okinavske *tode kate*, ki štejejo kot izvirne, niso temeljile na kodeksu *budo*. Usmerjene so bile le v smrtonosne udarce (*jap. chimei*) brez duhovnih religiozno-filozofskih vodil (prim. Jakhel, 2017–18, 14 in 17). Duhovnost samurajskih marcialnih veščin je pripisal že Funakoshi svojemu *karate-jutsu* (gl. zg. 1.2.), kar je leta 1936 institucionaliziral Butokukai z uvrstitvijo karateja med *budo discipline* (gl. zg. 1).

Iz japoniziranih, torej japonski kulturi prilagojenih in motorično predelanih 24 prvotnih *tode kat* je nastalo več kot 100 avtorskih *karate kat*, ki pa ne izkazujejo prav nobene zveze z *budo* kodeksom, a hkrati tudi ne z izvorno marcialno učinkovitostjo. Težijo le za predpisano, tj. normirano motorično »pravilnostjo« in estetiko. Tako razumsko ni dojemljivo, za katero duhovno tradicijo naj bi v t. i. tradicionalnem karateju sploh šlo (tako v marcialni kot v tekmovalni zvrsti). Okinavska tradicija *tode* je antisamurajska, torej antijaponska, kitajska je Japoncem nesprejemljiva, samurajska pa je v karateju popoln zgodovinski nesmisel.

Vodilni tradicionalni marcialni šoli

Glede na pravi izvor *karate kat* se tradicionalni marcialni karate pravzaprav opira na šaolinsko **chuanfa**, (torej kitajsko!) tradicijo kulture uma, duha ter ohranjanja zdravja in vitalnosti skozi trening marcialnih kat (kit. *dao*). To se je pojavilo tudi v zadnjem obdobju *todeja*, tj. konec 19. stoletja (*tode* sicer ni gojil nikakršne duhovnosti oz. ezoterike, ves trening je bil usmerjen v smrtonosne udarce). V približno istem času so Japonci *tode* začeli imenovati alternativno tudi *karate* (a še vedno z ideogramom v pomenu *kitajska roka*). Okroglih 50 let pozneje pa se je začela radikalna preobrazba – japonizacija in športizacija – *todeja* v *karate* (z novim ideogramom v pomenu *prazna roka*).

Najbolj znan t. i. tradicionalni marcialni sistem je stil **shotokai**, ki se veže na Funakoshijev zgodnji *shotokan*, ko je ta še dosledno odklanjal tekmovalna v karateju in poudarjal duhovne vrednote borilskega treninga za realen spopad v samoobrambi (prim. Lind 1996, 122, *geslo Shotokan-ryu Kempo*, in 790, *geslo Shotokai*). Shotokai se je odcepil od shotokana, ko je ta po drugi svetovni vojni postal v organizaciji JKA vodilni tekmovalni stil karateja (Lind, 1999, *geslo Shotokai*; isto Funakoshi, 1975, 126).

Ekstremni primer ezoterike t. i. tradicionalnega marcialnega karateja pa je že kar religiozni stil **shintaido**, ki je izšel iz shotokaija. Usmerjen je v razvijanje individualnosti skozi borilno motoriko v harmoniji z voljo in duhom, celo v povezavi z »racionalnim proučevanjem krščanske biblije« (navedbe in citat Lind, 1999, 542).

Vsi stili, ki spadajo v to skupino, trenirajo svojo marcialnost v okviru nekih tradicionalnih vrednot za namene psihofizičnega zdravja in ne za dejansko funkcionalno uporabo na tekmovaljih ali za namensko posredovanje v imenu javnega reda ali/in državne varnosti (kot moderni marcialni karate). Glede na to bi jih lahko poimenovali tudi »rekreativni t. i. marcialni« ali morda celo »t. i. tradicionalni t. i. marcialni karate«.

■ TRADICIONALNI TEKMOVALNI KARATE

Tradicionalni tekmovalni karate predstavlja predvsem – a ne samo – štirje glavni stili: **shotokan**, **shitoryu**, **gojuryu** in **wadoryu**, ki so že sredi tridesetih let 20. stoletja drug za drugim uvedli osnovne obvezne sparinge *kihon kumite* in proste tekmovalne treninge *jyū kumite* ter tekmovalna v borbah, *kyōgi shobu kumite*. To je bil eden od pogojev za priznanje karateja s strani agencije *Butokukai* (gl. zg. 1). Druga svetovna vojna je ta razvoj prekinila (gl. zg. 1.1). Ponovni zagon je dobil po koncu vojne leta 1945, ko so vodilni mojstri karateja načrtno uveljavljali in razvijali **tekmovalni karate** (Lind, 1997, 257) in ga tudi že odkrito imenovali športni karate (*Nakayama*, 1978, 14). V tej obliki se je razširil po svetu, vendar ob vseprisotnem prepričanju, da je to ena od japonskih **tradicionalnih budo disciplin** (prim. obširne opise v Lind, 1995a, 1995b).

Izvorni tradicionalizem kat

Ta deklarirani tradicionalizem karateja pa vendarle ima neko svojo osnovo, a ne samurajsko. To so **karate kate**. Prve *karate kate* so bile v dvajsetih letih 20. stoletja prevzete, a pojmovno japonizirane in akcijsko reducirane tradicionalne **tode kate**, ki so izvorno kitajske *dao*. Vse poznejše japonske *karate kate*, ki so po svoji naravi avtorske (sestavili so jih vodilni mojstri karateja), pa vsebujejo bolj ali manj ohranjene motorične prvine *tode*. Danes jih je že več kot 100, s tem da vsak stil goji svoje, včasih tudi (skoraj) enake, a z drugim imenom, ali pa različne z enakim imenom (prim. Lind, 1999, *geslo Kata*, 305).

Imamo torej množico t. i. tradicionalnih *kat*, a ta tradicija je kot že nekajkrat rečeno kitajsko-okinavska, torej ne japonska in nesamurajska. Kot se zdi, to nikogar ne moti, nasprotno, ta t. i. tradicionalna *kata motorika* didaktično prevladuje tudi v vseh stilskih obveznih sparingih, **kihon kumite**. Šele v pozneje oblikovanem prostem sparingu, **jyū kumite**, je ne glede na stil dovoljena poljubna izbira tehnik, ustrezno tekmovalnim zahtevam in izkušnjam, saj je take »neortodoksne tehnike« težje ubraniti kot smrtonosne in popolno izvedene tehnike karate-do (tako Kanazawa, 2011, 149).

Izoblikovanje športnoborilne tehnike

Tekmovalna pravila borjenja dovoljujejo le omejeno izbiro tehnik iz stilskih *kat* – le tiste energetske razmeroma lahko nadzorovane, tj. **varne**, in lokomotorično hitro **razpoznavne**. Te so se nato skozi tekmovalno prakso spontano preoblikovale v vrsti motoričnih detajlov. To je, **prilagodile** so se univerzalno veljavni naravni motorični shemi, ki ustreza situacijski dinamiki stalne negotovosti in prilagajanja v toku športnega boja v okviru pravil. Navajamo najbolj očitne naravne motorične modifikacije, ki so nadomestile *kata* norme, kot sledi (po Jakhel, 2017/18, 25-3 do 25-7, prim obenem sl. 2 za vseh pet naštetih točk):

- 1) pliometrično napenjanje roke za vbodni udarec (*jap. tsuki*) s pestjo ob zasukanem ramenu (ki sledi odsuku boka) namesto na boku (*jap. hikite*),
- 2) zaščita/varovanje udarne roke z drugo roko namesto normativnega (taktično kontraproduktivnega) vlečenja te na bok (*hikite*) in s tem izpostavljanja vitalnih točk (glava, telo) za kontro,
- 3) vsuk boka in ramena v smeri vbodnega udarca za dodaten pospešek roke iste strani namesto (kinetično kontraproduktivnega) zadržanja bokov in ramen v čelni ravnini, pravokotno na smer udarca,
- 4) dvigovanje in vsuk ali izsuk pete odzivne noge za dodaten pospešek translacije med udarci in brcami namesto normativne (kinetično kontraproduktivne) nepremične drže pete na tleh,
- 5) speljave linearnih napadov/protinapadov z roko ali nogo, tj. vbodnih udarcev in brc, z odprto dlanjo namesto normativnih blokad s pestjo (kost na kost) itd.

Ob nekaj iz repertoarja *kat* **reduciranih** in sčasoma **modificiranih** športnih tehnik prepoznamo še **ekspanzijo** športnoborilnega repertoarja: spontano so se pojavile dodatne nove borilne tehnike, kot so **visoke in ritenske brce** ter **atraktivni skoki**. Nazadnje se je uveljavila tudi uporaba **impaktnih** ščitnikov za udarce s pestmi in narti (poleg pasivnih



Slika 2: Zgodovinski posnetek na EP '72 (Bruxelles), finale, Gruss vs. Valera (oba F). Prizor je še danes atraktiven in hkrati poučen (gl. vseh 5 točk zg.). Gruss (evropski podprvak) izvaja »tradicionalno« normirano linearno brco: stojna noga s peto na tleh, kinetična veriga usmerjena navzgor namesto naprej, za kompenzacijo telo nagnjeno daleč nazaj, desna roka v pripravi na boku (hikite), leva roka spredaj brez fokusa. Valera (evropski prvak) neortodoksno izkoristi Grussov »odprt« položaj. Med vskokom spelje Grussovo brco na stran in doseže točko z linearnim diagonalnim udarcem v nezaščiteno glavo. (Z dovoljenjem, foto Ž. Modrič)

ščitnikov za zobe, genitalije oz. ženske prsi ter goleni), kar med drugim onemogoča izvorno – torej iz kitajsko-okinavske tradicije *todeja* prevzeto – držo karate pesti (jap. *seiken*) ali po potrebi tudi odprte roke, značilne za vse stile karateja (Jakhel, 2017/18, 25-13).

Teh vsem očitnih športnih modifikacij kombinatorike ortodoksni kata tehnik in širitev športnoborilnih tehnik noben t. i. tradicionalni stil karateja ni vključil v svojo šolsko trenajžno shemo. To prepustčajo – in kot že rečeno, dopuščajo kot neizogibno – svojim uspešnim tekmovalcem in tekmovalkam v individualnih prostih pripravah na tekmovanja, *jyū kumite*, in s tem razvojno gledano sami sebe dialektično negirajo (gl. sp.).

Stilska vs. športna borilna motorika

V zadnjih 20–25 letih se v uradnih panožnih zvezah, tako tudi pri nas v KZS – Karate zveza Slovenije – na podlagi kinezioloških, predvsem kinetičnih meritev (npr. Zulič, 1987; Vučković idr., 2005; Retar, 2009) čedalje bolj uveljavlja vsebinska in metodična športizacija

karateja prav v pripravah na tekmovanja v borbah. A to (še) ni vplivalo na šolske trenajzne sheme posameznih stilov, ki so vezani na kate. Tako imamo danes v t. i. tradicionalnem tekmovalnem karateju **dve vzporedni kombinatoriki in trenajzni metodiki:**

- **stilsko raznolika, motorično estetizirana realnoborilna tehnika**, ki se trenira skozi kate in kot ortodoksna normativna reminiscenca v obveznih osnovnih sparingih (*kihon kumite*);
- **univerzalna športnoborilna tehnika**, ki se izvaja ne glede na stilsko pripadnost po izbiri posameznika – ob postopnem upoštevanju kinetičnih zakonitosti – v prostih sparingih (*jyū kumite*).

Glavna težava te podvojitve je, da v procesu učenja karateja kata še vedno služi kot izhodišče za tekmovalni borilni trening. Estetizirana ortodoksna motorika se tako vsiljuje v vse oblike obveznih sparingov (*kihon* ali *yakusoku kumite*). Zato prosti sparing (*jyū kumite*) pomeni prevelik didaktični preskok, saj ne deluje kot funkcionalno logična nadgradnja predhodnega treninga. **Zaprta,**

kombinatorno normativna, stilsko pogojena motorika kat je kot priprava na situacijsko odprte tekmovalne borbe neustrezna in celo kontraproduktivna. V tekmovalnih borbah velja popolnoma drugačna, to je **odprta, praktična, ne stilska, univerzalno uporabna, naravna, funkcionalno variabilna motorična shema** v okviru za vse veljavni tekmovalni pravil. Temu primerno je odprt prosti sparing, *jyū kumite*.

Vloga kat kot prvobitnega treninga je preživela reminiscenca iz marcialnega, v smrtonosni učinek usmerjenega okinavskega *todeja*, ko športnih bojev oz. posebnega treninga zanje še niso poznali oz. jih zaradi konspirativnosti ni smelo biti. Današnje *karate kate* pa so to marcialno dediščino omejile na le motorično in estetsko dovršenost stilske specifičnih tehnik. Te seveda ne morejo biti in dejansko niso merilo za ocenjevanje potencialne učinkovitosti univerzalnih športnoborilnih tehnik (čeprav je njihov vpliv še vedno zaznati v formulaciji pravil in sodniški praksi). Sploh pa niso uporabne kot osnova za kakršno koli pripravo na tekmovanja v športnem borjenju.

Dvojnost tradicionalnega tekmovalnega karateja

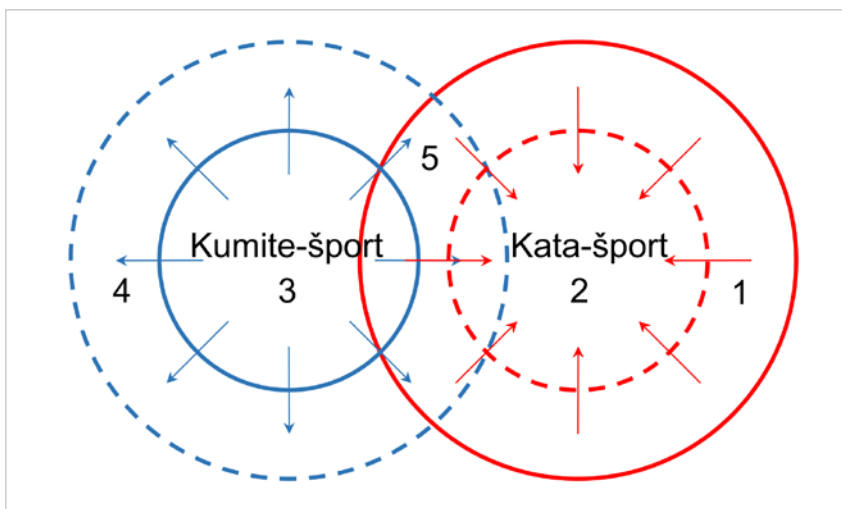
Če bi, hipotetično gledano, t. i. tradicionalni tekmovalni stili karateja želeli to pomanjkljivost odpraviti, bi morali seveda najprej uvideti in si priznati, da združujejo dva izvorno sorodna, a po svoji naravi bistveno različna tekmovalna karate sistema. To sta:

- prikazovalni **kata šport** (cilj je vtis: kombinatorna dovršenost) in
- borilni **kumite šport** (cilj je zadetek: situacijska učinkovitost),

ki imata popolnoma različna tekmovalna merila izvajanja in uspešnosti akcij in zato vsak svojstveno trenažno shemo (kot skicirano na sl. 3). Potemtakem sta to dva medsebojno nepovezana in drug od drugega neodvisna športa, ki izvirata iz iste veščine. Če ne prej, je moralo to postati vsem očitno najpozneje z uvedbo debelih čitnikov za roke na karate *kumite* tekmovaljih, saj ti kot že omenjeno (gl. 3. 2) preprečujejo med drugim v *katah* tradicionalno (iz kitajskega *chuanfa* prek okinavskega *tode* v japonski *karate* prevzeto) posebno držo stisnjene pesti oz. kakršno koli posebno uporabo pesti, dlani in prstov za namene realnih spopadov.

A tak splošno priznani uvid bi hkrati pomenil, da se vsaj v *kumite* delu karate športa t. i. tradicionalni tekmovalni stili odpovedujejo svojim dosedanjim identitetam na osnovi *kat* in priznavajo enovitost športnoborilnega karateja v okviru za vse enako veljavnih tekmovalnih pravil. Sicer bi še vedno veljali različni športnotrenažni pristopi (šole), a ne več na osnovi nekakšnih tradicionalnih vodil in načel posameznih stilov karateja, ampak zaradi različnih trenažnih režimov in doktrin posameznih vodilnih trenerjev, kot je to običajno v drugih športih, npr. v boks.

V *kata* karate športu bi v tem primeru lahko še naprej veljali razlikovanja in lokomotorične posebnosti posameznih t. i. tradicionalnih stilov karateja. Tako bi se stili karateja ohranili vse do časa, ko bodo proste, individualno oblikovane *kate* v popolnosti prevladale na *kata* tekmovaljih (kot je to zgodovinsko poučen primer v umetnostnem drsanju).



Slika 3: Simbolna ponazoritev dvojnosti tradicionalnega tekmovalnega karateja

Legenda:

Kata šport: desna dva kroga (zaprte motorične zanke).

1 – Kolobar med polno in črtkano krožnico obsega vse vrste motorično »zaprtih« stilskih treningov, ki so usmerjeni v kata tekmovalja, kot kažejo puščice.

2 – Manjši, črtkano označeni krog obsega športni namen stilskih treningov, preizkuse in tekmovalja v katah.

Kumite šport: leva dva kroga (odprte motorične zanke).

3 – Manjša krožnica s polno črto obsega *kumite* preizkuse, tj. trenažne in tekmovalne borbe.

4 – Črtkano obrobljeni kolobar obsega vse vrste individualnih prostih sparringov – *jiyu kumite* – ki izhajajo iz praktičnih izkušenj v športnih borbah, neodvisno od zaprte stilske normativike (zato kažejo tu puščice navzven, iz polja praktičnih preizkusov v polje trenažnih priprav).

Skupno:

5 – Segment, obrobljen s polno črto (na levi strani) in črtkano obrobo (na desni), je izid prekrivanja obeh športnih vrst tekmovalnega karateja (velikost oz. obseg ter motorična vsebina tega segmenta so odvisni od rigidnosti posameznega stila).

MODERNI TEKMOVALNI KARATE

Moderni tekmovalni karate *alias* moderni športni karate (MŠK) vidimo pravzaprav na vseh karate borilnih tekmovaljih, kjer se borilci/borilke različnih stilov karateja gibljejo vsi brez izjeme po isti **naravni, univerzalni motorični shemi** (stilske razlike med njimi je mogoče razpoznati le še po emblemih na kimonih). Prav tako je MŠK najti – čeprav pojmovno in nomenklaturno neurejeno, fragmentarno, sporadično, geografsko in stilsko razpršeno – v različnih, individualno oblikovanih trenažnih modelih posameznih uspešnih tekmovalcev/tekmovalk oz. njihovih tekmovalno izkušenih in/ali tudi športnoteoretično izobraženih trenerjev.

Pojav MŠK je neizogibna razvojna posledica prostih sparringov, *jiyu kumite*. Vsi t. i. tradicionalni tekmovalni stili to dopuščajo – kot rečeno morajo dopuščati, če hočejo imeti tekmovalne uspehe ter s tem večjo priljubljenost in priliv novincev.

Kljub temu pa vztrajajo vsak na svojem normiranem trenažnem sistemu, izhajajočem iz motorike njihovih *kat*, saj je to pač osnova njihove t. i. tradicionalnosti in stilske istovetnosti.

Poglejmo bistvene razlike med modernim in t. i. tradicionalnim tekmovalnim karatejem.

Prvi racionalni kinematični pristopi

Le redki med t. i. tradicionalnimi stili so do zdaj poskušali kombinatorno racionalno oblikovati svoj akcijski *kihon* repertoar, ustrezno zahtevam karate športne borbe. Prve takšne sistemske poskuse zaznamo v stilu *shitORYU*, in sicer v njegovem podstilu *tani-ha*, bolj znanem kot **shukokai** (utemeljitelj C. Tani, prof. fizike, Osaka, 1948). Revidiral in dopolnil ga je njegov naslednik **sankukai** (utemeljitelj Y. Nanbu, Pariz, 1970), oba pa je prevzel in dogradil **budokai** (utemeljitelj dr. E. Topić, Zagreb, 1970).

Te tri karate šole so svoje športnobilne repertoarje oblikovale s pomočjo zdravorazumskih opažanj in fenomenološko osnovane biomehanske razlage motorike v tekmovalnih športnih borbah. Kot trenažno osnovo so sistemsko uvedle kombinacije napadov noga-roka z dvojnimi trzajem bokov in zaključnimi bloki po vsakem udarcu (*trenažne izkušnje avtorja z vsemi tremi sistemi*).

Žal pa nobena od teh šol ni bila dovolj dosledna, saj reforma ni zaobjela trenažne didaktike, ki bi sistemsko ustrezala prenovljenemu repertoarju borilnih akcij. Izostal je osnovni uvid, da je dvojni trzaj bokov pravzaprav situativno (taktično) pogojena redukcija kombinatorno (tehnično) maksimalne pliometrije v časovno-prostorskem pritisku borbe. Ohranili so tudi nefunkcionalen *hikite*, to je držanje roke na boku pred udarcem in po njem. Prav tako so ohranili svoje stilske kate in jim dodali še nove, pri čemer je bil daleč v ospredju *budokai*. Tudi glede nomenklature niso dokončali začetega, ko so kombinacije označili z zaporednimi številkami, vse drugo pa je ostalo v utečenem vokabularju.

Vse te tri napredne karate šole so sčasoma svoje reforme relativizirale ali kar opustile (zaradi takrat vseprisotnega odpora proti takšnim posegom na splošni karate sceni). Kljub temu predstavljajo ti poskusi pionirske prispevke racionalno urejene lokomotorike tekmovalnega karateja.

Celovita kinematična reforma

Iz teh treh reformnih zametkov je celovito zasnovana stilsko nevtralna – bolj rečeno nadstilska – moderna karate športna šola **emeskai** (utemeljitelj dr. R. Jakhel, Celje in Ljubljana, 1975). Izhaja iz spoznanj odprtega permanentnega raziskovalno-razvojnega projekta »Racionalizacija v karateju«, začetega leta 1971 (v karate skupini na Športnem inštitutu Univerze Aachen). Prva zasnova športnobilne kombinatorike je še danes znana pod takratnim delovnim imenom *jugokai* oz. pri nas *jugokaj* (anagram imena japonskega stila *gojukai*). Ta zasnova je utrdila bistvo novega systemskega pristopa, ki je v nasprotju s t. i. tradicionalnimi tekmovalnimi stili neposredno usmerjen v športno

borbo in iz nje izhaja (*Jakhel, 1994b, 30*). Prav ta **sprememba izhodišča in cilja** omogoča dosleden športnodidaktični pristop k tekmovalnemu karateju. Bistvena je dosledna in systemska **reforma kinematične sestave** karate udarcev in brc v neposredni povezavi z **nomenklaturo**. Gre za kombinatorno-logično ureditev stavov telesa v **trenutku zadetka** – ne glede na začetni stav in vmesne gibe oz. korake (česar japonska imena karate akcij ne upoštevajo). K temu je odločilno pripomogla Meinelova razlaga o lokomociji na podlagi **zažemanja in razžemanja** (*Meinel, 1972, 72, 88–96; gre za zasuk in hipni odsuk trupa kot vzmet*), kar s pliometričnimi faznimi prehodi od bokov na ramena in obratno omogoča maksimiranje udarnega impulza (udarcev ali brc). Celotna struktura kombinatornega sistema *emeskai* je pregledno podana v knjigi *Moderni športni karate* (*Jakhel, 1994b*).

Z logično urejeno nomenklaturo si omogočimo jasno in motorično lahko razumljivo ureditev celotne didaktične sheme – in obratno. S tem se hkrati odpravi prevlada nekakšne tradicionalno pogojene marcialne, stilske normirane motorike kat. Ta je namreč glavna funkcionalna, pojmovna, lingvistična, pa tudi skupinsko-dinamična in ideološko-emocionalna ovira načrtni optimizaciji trenažnega procesa v karate športu.

Športne borbe vs. veščinski boji

Za optimizacijo učno-trenažne sheme v karateju je nujno razumeti razlike med športnim in realnim borjenjem glede na dve glavni determinanti, situativiko in kombinatoriko.

a) Situativika

Na karate borilnih tekmovaljih vidimo praviloma nekontaktne (jap. *sun-dome*) športne dvoboje, ki so najenostavnejša in najvarnejša oblika borjenja (manj znani kontaktni *bogu-karate* in sistem *kyokushin* nas tu ne zanima). **Karate športna borba je realna, zadetki pa le simboli**. Tu je vse regulirano in pod nadzorom, torej vse okoliščine spopada so vnaprej znane: nasprotnik, prostor, čas, potek, favorizirane in penalizirane akcije ter njihovo ocenjevanje, pa tudi načini intervencije sodnikov in spremljevalcev.

V realnih spopadih je vse to neznano. Neznani so nasprotnik in njegova usposobljenost, morebitna dodatna opremljenost za spopad ali podpora sonapadalcev ali celo gledalcev. Kdor nima zadostnih borilnih izkušenj iz športnih dvobojev, bo le težko kos psihofizično skoraj neomejeno kompleksnejšim, nepredvidljivim in tveganim (za poškodbe, tudi fatalne) realnobilnim situacijam v možnem silobranu. Da pri tem odločilnega vpliva psihološkega stresa zaradi dejanske ogroženosti zdravja, imetja in/ali osebne integritete branilca – česar v športni borbi seveda ni – na izbiro in učinkovitost obrambnih akcij niti ne omenjamo.

b) Kombinatorika

Repertoar športnobilnih tekmovalnih tehnik je bistveno ožji in preglednejši kot repertoar realnobilnih marcialnih tehnik, ki je praktično neomejen. Športni repertoar izhaja iz **naravne, didaktično tipizirane osnovne kombinatorike**, ki jo omejujejo tekmovalna pravila. Razmeroma hitro ga je mogoče zadovoljivo obvladati in variantno nadgraditi s situacijskimi modifikacijami in seveda kondicijsko (eksplozivna moč, hitrost itn.).

Repertoar realnobilnih marcialnih tehnik je neprimerno širši in težko pregleden, saj je v nekem realnem spopadu, npr. samoobrambi, vse mogoče, ni vnaprej znanih determinant in omejitev kot v športni borbi, razen že omenjene pravne regulacije prekoračenega silobrana (sočasnost in sorazmernost napadu). A že osnovni športni repertoar je učinkovito uporaben tudi v samoobrambne namene – po potrebi se brce oz. udarci namerijo v sicer prepovedane vitalne točke in se pred ciljem ne zaustavljajo. Repertoar pa je seveda mogoče motorično še modificirati in trenažno dopolniti glede na predvidene stopnje ogroženosti. S tem, ko osnovne, tj. učne kombinatorne tipe akcij postopno variiramo in modificiramo, širimo najprej naš športnobilni repertoar. To pa lahko z nadaljnjimi modifikacijami nadgradimo vse do učinkovite vsestranske marcialne uporabnosti, ko izvornih osnov ni več razpoznavati. Da uporabimo prisposobo: »deblo« borilno-motoričnih izhodišč se lahko razveji v tako obsežno in gosto »krošnjo« borbena-akcijskih možnosti, da se izvornega »debla« niti ne vidi več.

Od športnega k veščinske-mu treningu

Zgodovinsko **razvojno** gledano je **špor-tni**, tj. tekmovalni karate seveda izšel iz marcialnega. A ko ga enkrat imamo, je **trenažno učenje** in usvajanje karate tehnike smiselno urediti v obratni smeri: **od športne k veščinski** borilski tehniki v skladu s splošno znanimi **didaktičnimi** načeli oz. pravili postopnosti za kombina-toriko (Komensky, 1995, 121; Lipošek, 2003, 24; Strmčnik 2001), tu dopolnjeno še s pra-vili situativike glede na vrsto treninga (gl. tab. 1).

Na teh vodilih temelji dosledno urejena moderna šola športnega karateja. Z opa-zovanjem uspešnih akcij na tekmovanjih so evidentirani in deducirani najpogo-steje uporabljeni **tipi kombinatorike** športnega borjenja in logično urejeni po medsebojnih motoričnih sorodno-stih kot osnovna, izvorna oz. **idealna tehnika**. Ta se potem **tehnično** in **tak-tično variabilno** vadi skozi didaktično izbrane in premišljene, postopno čedalje kompleksnejše **situativne tipe**, zapo-redno urejene v **progresivni sparing** z naraščajočo negotovostjo in izbiri vari-acij vse do stopnje negotovosti v karate športnih borbah in po potrebi še dlje, to je do tveganih realnoborilnih oz. realno-bojnih situacij (Jakhel, 2017, 103–110).

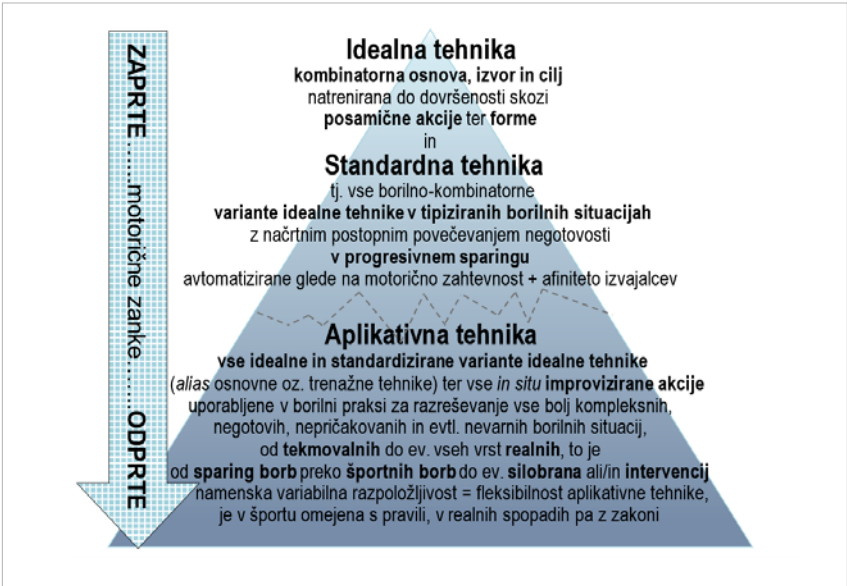
Za učenje športnoborilne tehnike za-dostujejo vodila postopnosti od 1 do 5 (od znanega vse do negotovega, gl. zg.). Kakor hitro pa postane situacija v trena-žnem sparingu ali v dejanskem spopadu tudi **tvegana** (nevarna, gl. didaktično vodilo 6), to prehaja meje športnosti v območje mnogo zahtevnejšega in kom-pleksnejšega **realnega** boja. Kar didak-tično pomeni, da je v optimiranem kara-tetrenažnem sistemu **marcialni** trening logična nadgradnja športnega – in ne obratno.

Kinematika pred kinetiko v športnem karateju

V »kontaktnih« borilnih športih mora biti učinek akcije namerni zadetek z impak-tom in praviloma vidnimi posledicami. V karate »nekontaktni« športni borbi pa so dovoljeni le simbolni (potencialni) učinki udarcev in brc brez dejanskih zadetkov (razen kontroliranega/rahlega impakta

Tabela 1:
Pravila postopnega lokomotoričnega učenja kombinatorike (1–4) in senzomotoričnega učenja situativike (5 in 6) v karateju

#	Didaktično pravilo	Za učenje karate motorike
1	Od znanega k neznanemu	Predvsem za lokomotorično-kombinatorni trening tehnike
2	Od lažjega k težjemu	
3	Od enostavnega k sestavljenemu	
4	Od univerzalnega k specialnemu	
5	Od pričakovanega k negotovemu	Dodatno za senzomotorično-situativni trening taktike
6	Od varnega k tveganemu	



Slika 4: Od zaprte idealne prek standardnih modifikacij do odprte aplikativne karate tehnike

Legenda:

- **Idealna tehnika** (kombinatorna osnova): Neprekinjena živčno-mišična veriga akumulacije pospeškov, sestavljena iz čistih, maksimalno izvedenih motoričnih faz določene zvrsti napada, brez kakršnih koli odvečnih, tj. kontraproduktivnih gibov.
- **Standardna tehnika** (variabilno razpoložljiva kombinatorika): Variacije idealne tehnike glede na časovno-prostorske vidike tipiziranih borilnih situacij.
- **Applikativna tehnika** (vsa standardna tehnika + in situ modifikacije): Vsestranska uporaba in izraba natreniranih variabilno razpoložljivih tehnik, vključno z inovativnimi rešitvami.

v telo). Ker ne sme priti do poškodb ali sicer vidnih posledic, je kinematični po-tek akumulacije udarnega impulza skozi živčno-mišično verigo posamične teh-nike **edino možno racionalno merilo** simbolnega zadetka.

Ocenjuje se ga **fenografsko** na podlagi subjektivnega vizualnega vtisa izkušene-ga opazovalca (trenerja, sodnika). Zato v karatei športni borbi vsaka akcija teži h kombintorno kar se da dovršeni izved-bi, tj. **kar se da blizu idealni tehniki**,

kolikor pač to trenutna situacija časov-no-prostorsko dopušča (ali omogoča). Kinetični parametri – dejanska sila, im-pakt in posledice zadetka – postanejo merodajni šele pri prehodu iz športne v marcialno borbo, ko simbolni učinek na-domesti dejanski.

To je razlog, da je v športnem karate di-daktično na prvem mestu trening kom-binatorne dovršenosti in popolnosti, tj. učenje in utrjevanje idealne motorike **športnoborilnih tehnik** od začetniške

grobe koordinacije do avtomatizma. To se potem trenažno nadgrajuje s prilagajanjem posameznim **tipom taktik** v standardiziranih, postopno čedalje bolj nepredvidljivih **športnoborilnih** situacijah progresivnega sparinga.

Smisel in cilj tako optimiziranega treninga je **variabilna razpoložljivost** in v končni fazi *in situ* **prilagodljivost** naitreniranih standardnih variacij idealne tehnike (kombinatorika) stalno menjajočim se **taktičnim potrebam** in priložnostim (situativika) med športno borbo (gl. sl. 4.). Enako velja za realne boje, a z neprimerno večjo negotovostjo zaradi psihofizične ogroženosti in neprimerno večje variabilnosti akcij. Tako smo znova pri športnoborilni shemi kot osnovi za marcialno nadgradnjo.

Enovitost modernega tekmovalnega karateja

Problem dvojnosti v tradicionalnem tekmovalnem karateju – delitev na *kata šport* in *kumite šport* (gl. zg. 3.4 in sl. 3 – je v modernem tekmovalnem karateju odpravljen z uvedbo športnoborilno produktivnih **form** (namesto kontraproduktivnih t. i. tradicionalnih *kat*). To so premišljeno urejeni trenažni nizi akcij za utrjevanje dovršenosti športnoborilne kombinatorike in njenih standardiziranih situacijskih prilagoditev (*sistemske opis v Jakhel, 2018*).

Tako je posodobljeni »prikazovalni karate šport« dejansko v funkciji »borilnega karate športa«, saj prispeva k **avtomatiziranju idealne izvedbe športnih tehnik**. Kot že rečeno (gl. zg.), so te merodajne kot

- **vodilo** za situacijske modifikacije športnih tehnik v progresivnem sparingu (stopnjevanje kompleksnosti tipiziranih borilnih situacij) in
- **merilo** za oceno učinkovitosti akcij v sproti spreminjajočih se situacijah tekmovalne športne borbe.

Ponovimo: dokler bo karate kot tekmovalni šport obdržal načelo kontroliranega dotika oz. tik-do (*sun-dome*), tako dolgo bo trenažni poudarek na kombinatorno dovršeni izvedbi idealne tehnike oz. na ciljnem približevanju situativno

pogojenih borilnih akcij kombinatornemu idealu. Brez tega pač ni mogoče razpoznati akumulacije udarnega impulza vzdolž celotne živčno-mišične verige posameznih tehnik in posledično oceniti zadostne učinkovitosti potencialnega impakta.

S tem, ko postane normativna *forma* izhodišče in podpora poljubnim modifikacijam športnoborilne tehnike, dobimo trenažni **kontinuum od zaprte do odprte motorične zanke** (sl. 4), od normirane (kombinatorno idealne) do adaptivne (situativno pogojene) motorične izvedbe. **Enovita** trenažna shema obsega vse **osnovne alias trenažne** tehnike, tj. od čiste idealne do njenih standardiziranih variant v tipiziranih borilnih situacijah. Avtomatiziramo jih do variabilne razpoložljivosti v **progresivnem sparingu** z načrtno stopnjevanje negotovostjo vse do stopnje negotovosti v športni borbi. S tem se usposobimo tudi za morebitne dodatne modifikacije tehnike, ki se glede na hipne situacije v športni borbi lahko izkažejo za potrebne in učinkovite – tj. z zadetkom zadosti blizu idealni tehniki – torej za improvizirane ali celo inovativne variante trenažne tehnike v okviru pravil. Če pa nastopi dejanska ogroženost, se uporabljena tehnika prilagodi samoobrambni, realno borilni situaciji, ko približek idealni tehniki ni več merodajen, saj ne gre več za simbolne, temveč za dejanske učinke. Vso praktično uporabno in uporabljeno borilno tehniko imenujemo **aplikativna** tehnika (prim. legendo k sl. 4).

■ RAZPRAVA

Predstavljena razdelitev karateja na podlagi razmisleka o razlikujočih se namenih treninga je naravno privedla do bistvenega problema najbolj razširjene trenažne smeri – t. i. »tradicionalnega tekmovalnega karateja«, ki ga sestavljajo med seboj razlikujoči se stili s svojimi podstili, predvsem (a ne samo) *shotokan*, *shitoryu*, *wadoryu* in *gojuryu*. Vsak od njih temelji na svoji izbiri normativnih kat, ki jim v nasprotju z zgodovinskimi dejstvi pripisujejo povezanost s samurajsko bojovniško tradicijo. Pri tem pa že od konca druge svetovne vojne prek organizacije JKA (Japan Karate Association) pospešeno

utrjujejo športnoborilna tekmovanja, kar se najbolj vidno odraža v njihovem prizadevanju za status olimpijske discipline. S tem se potencialno odpravljajo vsi obstoječi stili in njihovo notranje nasprotje med normativnim kata treningom in stilsko neodvisnim borilnim športom.

Težnja po enem karateju, kot jo je izrazil njegov utemeljitelj Funakoshi, se tako že uresničuje – vendar ne na podlagi morebitnih, za vse stile veljavnih motoričnih normativov, utemeljenih z *budo* tradicijo, temveč zaradi dosledno napredujoče športizacije, ki jo poganjajo tekmovalni uspehi in olimpijske ambicije. Paradoksalno torej prav tisto, kar t. i. tradicionalni tekmovalni stili morajo dopuščati – stilsko nevtralna univerzalna borilna motorika – postaja dejanska skupna osnova karateja kot tekmovalnega športa.

V tem kontekstu je še posebej zanimivo, da je vodilni *shotokan* mojster in iniciator JKA, Nakayama, sicer predavatelj biomehanike na univerzi, kot prvi kinematično opisal obstoječe stilske normirane tehnike karateja (*s stroboskopsko analizo*, gl. *Nakayama, 1966*), ni pa preverjal, ali so te tehnike funkcionalno optimalne za tekmovalni spopad. Kar pojasni, zakaj ta pionirski biomehanski pristop ni privedel do športnotekmovalne orientirane didaktične reforme trenažnega procesa. Pospešeno načrtno nadaljevanje tega že začetega procesa (gl. 3.3) in njegova širitev tudi na kate in učni program začetnikov je danes ena od prednostnih nalog v športnem karateju.

■ ZAKLJUČEK

Predložena analiza razkriva, da gre pri karateju za funkcionalno bistveno drugačno diferenciacijo, kot ga kaže uveljavljena podoba množice stilov. Matrika »marcialno vs. tekmovalno« in »tradicionalno vs. moderno« vzdolž osi »veščina–šport« omogoča razvrščanje trenažnih sistemov na štiri glavne namenske smeri, pri čemer stilske razlike niso merodajne. Izhodiščno protislovje je zgodovinsko neutemeljeno razumevanje karateja kot izvorno samurajske veščine, kar zavira športizacijo trenažnih sistemov t. i. tradicionalnih stilov. Ta proces sicer spon-

tano poganja njihova dialektična negacija, tj. njihova lastna tekmovalna praksa; k temu čedalje bolj prispeva tudi uvajanje kinezioloških spoznanj. V moderni smeri tekmovalnega karateja pa se ta proces optimalno uresničuje na podlagi naravne motorike v okviru tekmovalnih pravil v celoviti trenažni shemi, to je od začetnika do mojstra.

Pričujoča študija seveda ne more in nima namena nadomestiti poglobljene analize posameznih stilov, šol ali zgodovinskih tokov v karateju. Razumeti jo je kot dopolnilno spodbudo že uvedenim, z raziskavami utemeljenim reformam v tekmovalnem delu tradicionalnega karateja – da se te razširijo na celotni trenažni sistem. A ob močni ideološko-emocionalni utrjenosti, pa tudi marketinški utečenosti stilskih tradicij je iluzorno pričakovati, da bo ta prispevek na širši karate sceni doživel nepristransko kritično presojo. Upati je le, da bo predstavljena analiza funkcionalnih smeri in predvsem tehnično-taktičnega kontinuuma koristna za neortodoksne trenerje in pedagoge ter raziskovalce na področju didaktike karateja.

LITERATURA

- Applegate, R. (1976). *Kill or get killed*. Paladin Press.
- Büttner, H. (2017). *Koryu Goju Ryu Karate Jutsu: Grundlagen*. BoD.
- Cynarski, W. J. (2014). The European karate today: The opinion of experts. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 14(3), 10–21. Idokan Poland Association.
- Funakoshi, G. (1975). *Karate: My way of life*. Kodansha International.
- Funakoshi, G. (2013). *Karate jutsu: La bible du karate*. Budo Éditions.
- Jakhel, R. (1979). Karate kot šport. *Telesna kultura*, 3, 36–42. Fakulteta za telesno kulturo Univerze v Ljubljani. [Prvič objavljeno 1977 v: *Jugokaj informacije*. Jugokaj razvojni center Celje-Ljubljana.]
- Jakhel, R. (1994a). Racionalizacija v karateju. *Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 3, 17–21. Športna zveza Slovenije in Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.
- Jakhel, R. (1994b). *Moderni športni karate: Osnove tehnike in taktike*. Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.
- Jakhel, R. (1996). Praktični pristop k raziskovanju v karateju. *Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 2/3, 15–18. Športna zveza Slovenije in Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.
- Jakhel, R. (2017). *Katalog der Übungen: Allumfassende Aufgliederung der Trainingsinhalte für Tutoren und Instruktoren*. MSKAI Akademie. [Interno trenersko gradivo.]
- Jakhel, R. (2017–18). *Borilni športi – 2. del: Karate in sorodne discipline. Kompandij predavanj*. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani. [Skripta za študente.]
- Jakhel, R. (2018). *Emeskai Forma-Set: Kompendium*. MSKAI Akademie. [Interno trenersko gradivo.]
- Jakhel, R. (2020). *Emeskai System-Umriss*. MSKAI Akademie. [Interno trenersko gradivo.]
- Kanazawa, H. (2011). *Kumite: Shotokan karate*. Maisberg.
- Keegan, S. (2018). *Karate jutsu: History and evolution of the Okinawan martial art*. New Haven Publishing UK.
- Kernspecht, K. R. (1987). *Vom Zweikampf: Strategie, Taktik, Physiologie, Psychologie, Philosophie und Geschichte der waffenlosen Selbstverteidigung*. Wushu-Verlag Kernspecht.
- Komenský, J. A. (1995). *Velika didaktika*. Pedagoška obzorja.
- Lind, W. (1995a). *Budo: Der geistige Weg der Kampfkünste*. O. W. Barth Verlag.
- Lind, W. (1995b). *Die klassische Kata: Die geistige Herkunft und Praxis des traditionellen Karate*. O. W. Barth Verlag.
- Lind, W. (1996). *Ostasiatische Kampfkünste: Das Lexikon*. Sportverlag.
- Lind, W. (1997). *Okinawa Karate: Geschichte und Tradition der Stille*. Sportverlag.
- Lind, W. (1999). *Das Lexikon der Kampfkünste*. Sportverlag.
- Lindh, C. (2013). *Allkampf-Jitsu: Grundlagen & Techniken*. Mayer & Mayer.
- Lipošek, S. (2003). *Osnove metodike športne vzgoje*. Fakulteta za strojništvo in Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.
- McCarthy, P. (2000). Spremnna beseda. V S. Nagamine, *Tales of Okinawa's great masters* (vii–ix). Tuttle Publishing Japan.
- Meinel, K. (1972). *Bewegungslehre: Versuch einer Theorie der sportlichen Bewegung unter pädagogischem Aspekt* (5. izd.). Volk und Wissen.
- Mercado, S. C. (2002). *The shadow warriors of Nakano: A history of the Imperial Japanese Army's elite intelligence school*. Potomac Books.
- Nagamine, S. (2000). *Tales of Okinawa's great masters* (P. McCarthy, prev.). Tuttle Publishing Japan.
- Nakayama, M. (1966). *Dynamic karate: Instruction by the master*. Kodansha International.
- Nakayama, M. (1978). *Best karate: Kumite 1*. Kodansha International.
- Retar, I. (2009). *Borilne veščine in šport: kineziološki in pedagoški vidiki*. Univerza na Primorskem.
- Rielly, R. L. (1985). *Karate training: The samurai legacy in modern practice*. C. E. Tuttle.
- Sde-Or, I. E., in Yanilov, E. (2004). *Krav maga: Abwehr bewaffneter Angriffe*. Weinmann.
- Strmčnik, F. (2001). *Didaktika*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Swennen, F. (2009). *The evolution of karate: From secret martial art to worldwide cultural sport* [Magistrsko delo, International Budo University]. SF dojo. <http://sfdojo.be/wp-content/uploads/2014/05/ThesisBudai.pdf>
- Vogrinc, S. (1999). *Karate med tradicijo in športom*. Milenium.
- Vučković, G., Perš, J., James, N. in Štuhec, S. (2005). Časovna in strukturna analiza karate borbe vrhunske kakovosti. *Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 53(1), 38–42.
- Wolters, J.-M. (1992). *Kampfkunst als Therapie: Die sozialpädagogische Relevanz asiatischer Kampfsportarten*. Internationaler Verlag der Wissenschaften.
- Wolters, J.-M., Schröder, J., in Schmitz, H. (2014). *Budo-Pädagogik: Das erzieherische Wesen der Kampfkünste und budopädagogische Perspektiven*. BoD.
- Zulić, M. (1987). *Modeliranje trenažnog procesa u karate sportu*. Naučna knjiga.

dr. Rudolf Jakhel
sociolog, samostojni raziskovalec
športne didaktike
rudolf@jakhel.net

***Sestavek je eno od revidiranih in razširjenih predavanj avtorja pri predmetu Karate in sorodne discipline na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani**