

Fighter's Magazín – Stalo se na tatami

Seminář talentované mládeže ČSKe



V červnu se uskutečnil v Hustopečích u Brna seminář talentované mládeže karate se zaměřením na tréninkovou jednotku. Organizátorem byl klub Karate Husovice Brno a Nidoshinkan Dojo pod záštitou ČSKe. Garanty celého semináře byli instruktoři Jaromír Musil (4.dan, Goju Ryu), Michal Hrubý (4.dan, Goju Ryu), Vladimír Míček (2.dan, Goju Ryu), Vít Štencel (2.dan, Shotokan) a Martin Man (2.dan, Shotokan). Celkem se účastnilo přes 40 karatistů z řad talentované mládeže a jejich trenérů z více než 9 oddílů ČSKe.

První část byla zaměřena na skladbu tréninkové jednotky a základní metodiku tréninku Kihon-Ido. Důraz byl kladen především na rozmanitost přípravy tréninkové jednotky dle momentální fáze tréninkového cyklu s cílem udržení dlouhodobého výkonnostního růstu. V rámci přípravy Kihon-Ido si zároveň mohli všichni účastníci vyzkoušet rozdíly stylu Shotokan a Goju Ryu.

Druhá část se soustředila na metodiku výuky a rozvoj v oblasti řízeného kumite, jako přípravu na volný zápas, která je důležitá v oblasti dlouhodobého růstu mládeže.

Závěrečná část semináře byla věnována rozvoji výbušnosti technik, metodice tréninku kata a volného zápasu. Soustředila se také na základní možnosti posilování a strečinku během tréninku karate.

Smyslem celé akce bylo ukázat různé metody vedení tréninkové jednotky dle fáze přípravy a představit nové prvky k speciálnímu i všeobecnému rozvoji dané skupiny cvičenců. Důraz byl kladen na různorodost a metodiku přípravy tréninkové jednotky tak, aby byl zajištěn stálý výkonnostní růst.

Za pořadatele
Vít Štencel, Karate Husovice Brno