

FREESTYLE KATA: ÚPOLOVÁ, ČI GYMNASTICKÁ DISCIPLÍNA?

Zdenko REGULI, Vít RANDÝSEK, Michal VÍT

Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno, Česká republika

Rezume: Freestyle kata sú novou, dynamicky sa rozvíjajúcou pohybovou aktivitou. Freestyle kata je príkladom gymnastiky s úpolovými prvkami. Vznikla ako prienik úpolov a gymnastiky. Vzájomný pomer času ($t=11,9$ vs $45,7$ s) a početností ($n=34$ vs 29) úpolových a gymnastických prvkov uvádzame na príklade zostavy Matta Emiga.

Kľúčové slová: úpoly, gymnastika, freestyle kata, gymnastika s úpolovými prvkami, úpolová gymnastika

ÚVOD

V posledných rokoch sa stále viac stávajú populárnejšími freestylové pohybové aktivity. Tento trend zasiahol aj úpolové športy. Súvisí najmä s rozvojom kinematografie, kedy od sedemdesiatych rokov gradujú kinofilmy s tematikou bojových umení. V mnohých filmoch sú úpolové techniky z pochopiteľných dôvodov znázornené viac umelecky, ako s ohľadom na reálne použitie. Na začiatku deväťdesiatych rokov dvadsiateho storočia začali mnohí úpolisti najmä v severnej Amerike pri ukázkach používať gymnastické prvky, ktoré začlenili tak, aby bol pohyb divácky prítiažlivejší. Aj na Slovensku boli známi Jean Frenette, Kim Silver, či menej známi Mike Chat, Jon Valera či David Douglas. K cvičeniu bola pričlenená hudba a zostavy tak vznikali v premyslenej hudobno-pohybovej choreografii (vžil sa vtedy názov hudobné kata).

S novou pohybovou aktivitou vznikla aj potreba prezentácie a vzájomného porovnávania sa. Na súťažiach sa obvykle objavujú dve disciplíny:

- freestyle formy a
- extreme kick

Freestyle formy sú zostavy s hudobným doprovodom, výnimočne bez doprovodu, nezriedka s použitím rôznych zbraní (LORENC, 2006). Táto disciplína je upravenou disciplínou kata z karate. Ide o ukážku imaginárneho boja so skupinou protivníkov. Rozhodcovia posudzujú postoje, sústredenie, čistotu vykonaných prvkov, celkovú choreografiu a zladenie pohybu s rytmom hudby. Disciplína extreme kick je zameraná na porovnanie obtiažnosti tzv. trikov u jednotlivých súťažiacich (tricksterov), ktorí sa striedajú v určenom poradí. Jednotlivé prvky majú často povahu akrobacie. Vplývajú teda na všestranný rozvoj organizmu cvičenca, rozvoj presnosti silových, časových a priestorových charakteristík pohybov.

METODIKA

Freestyle kata sa nachádzajú na hranici medzi úpolovými športami, z ktorých historicky vychádzajú a gymnastikou, ku ktorej smerujú. Zaujímali sme sa o skutočné miesto freestylových kata. Sú viac úpolovými, alebo gymnastickými zostavami? Pre určenie početností gymnastických a úpolových prvkov sme ako referenčnú vybrali zostavu trickstera Matta Emiga, víťaza jednej z najprestížnejších freestylových súťaží French Open 2005 v kategórii 14 – 17 rokov. Videonahrávka bola rozdelená na jednotlivé pohybové prvky (RANDÝSEK, 2006). Ďalej bolo analyzované, či tieto prvky vychádzajú z úpolových športov,

alebo ide o gymnastické prvky. Zaujímala nás početnosť, ako aj časové zastúpenie jednotlivých prvkov a ich skupín.

Tab. 1.: Početnosti jednotlivých prvkov v zostave Matta Emiga

Úpolové prvky (n=34)	Údery	Šuto uči	Uči	5
			Soto	4
		Oi zuki		12
	Kryty		Džódan	5
			Čúdan	1
	Sway (oblúkový úder)			1
	Kopy	Spin hook		4
		Podmet		1
Axe kick			1	
Gymnastické prvky (n=29)	Prechody			9
	Polohy			9
	Akrobacia			7
	Freestyle kopy	900		1
		360		1
		Tornado kick		1
		720		1

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Matt Emig použil v referenčnej zostave n=63 rôznych prvkov. Porovnanie početností úpolových a gymnastických (akrobatických) prvkov poukazuje na početnejšie zastúpenie úpolových prvkov, n=34:29. Použil najmä údery (n=22), s nadpolovičným zastúpením priameho úderu vpred (n=12), ktoré viac krát uplatnil v sériách. Pohyby pažami sú rýchle a dynamické, čo v choreografii umožňuje vyjadriť aktivitu, pohybový rytmus zostavy. Z kopov, ktoré sa používajú v úpoloch bolo v referenčnej zostave nájdených n=6. Aj tieto kopy sa ale vyznačujú veľkou amplitúdou pohybu, nereprezentujú najčastejšie úpolové techniky kopov. Oproti úpolovým prvkom (n=34) sú v referenčnej zostave v menšine prvky gymnastické (n=29), z ktorých niektoré, najmä tzv. freestylové kopy (n=4) majú imitovať úpolové techniky. Z hľadiska úpolov však ide o pohyby neúčelné. Podobne akrobatické prvky (n=7) majú často navodzovať dojem úpolovej techniky. Mnohé obsahujú pohyby nohami napodobňujúce kopy. Freestylové polohy (n=9) a prechody medzi polohami (n=9) často vychádzajú z postojov známych z úpolových športov, najmä karate a taekwondo. Odlišujú sa od nich najmä preexponovanosťou, prepínaním končatín a celkovým svalovým napätím, ktoré je sprevádzané dramatickým výrazom tváre. Mnohí tricksteri používajú polohy, ktoré ich charakterizujú a sú vďaka nim známi.

Úpolové prvky sú v referenčnej zostave oproti gymnastickým početnejšie a aj gymnastické prvky majú vyvolať dojem úpolových prvkov. Zaujímalo nás ale aj časové rozvrhnutie jednotlivých úpolových a neúpolových prvkov. Celkový čas cvičenia zostavy bol t=57,6 s.

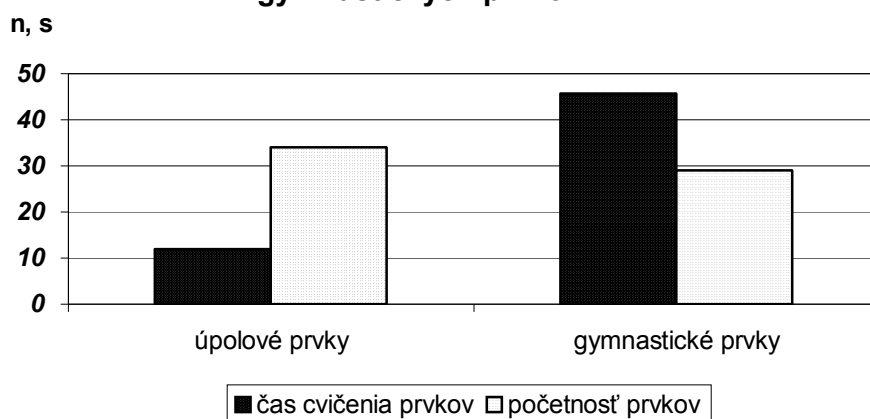
Tab. 2.: Časové rozvrhnutie jednotlivých prvkov

Úpolové prvky (11,9 s)	Údery a kryty	9,7
	Úpolové kopy	2,2
Gymnastické prvky (45,7 s)	Polohy	16,3
	Prechody medzi polohami	10,8
	Akrobacia	12,4
	Freestylové kopy	6,2

Jednotlivé prvky sme opäť zoradili do dvoch skupín podľa ich pôvodu v úpolových športoch alebo v gymnastike, so započítaním aj nových, typických freestylových prvkov. Aj keď boli v referenčnej zostave úpolové prvky početnejšie, zaberali oproti gymnastickým menej času (obr. 1). Gymnastické prvky zabrali z celkového času 45,7 sekundy, teda viac ako päť štvrtín. Tento nepomer času je iste spôsobený aj tým, že ku gymnastickým prvkom sú pripočítané aj polohy, v ktorých sa predpokladá výdrž (tu priemerne 1,8 sekundy) a prechody medzi polohami.

Ale aj priemerný čas pre odcvičenie akrobatického prvku, či freestylového kopu (1,67 s) je dlhší, než priemerný čas pre odcvičenie úpolovej techniky (0,35 s). Tento rozdiel je daný rozdielnym charakterom úpolovej techniky a gymnastických prvkov. V úpoloch je cieľom rýchlo a efektívne prekonať súpera. Gymnastické prvky vo freestyle dramtizujú výstup trickstera, umožňujú prejaviť majstrovstvo ovládania náročných pohybov. V dramaturgii freestylových zostáv majú rôzne polohy a akrobatické prvky často určitú, aj keď povrchnú dejovú osnovu. Úpolové prvky, aj keď početnejšie, boli odcvičené za 11,9 s.

Početnosť a čas cvičenia úpolových a gymnastických prvkov



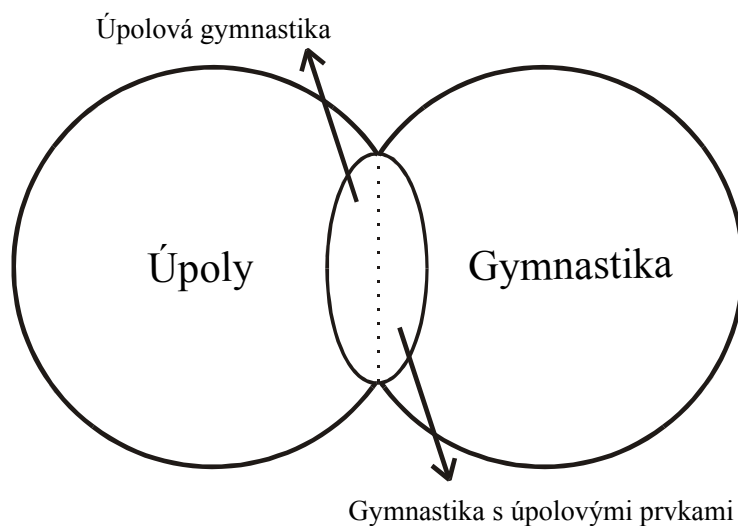
Obr. 1.: Početnosť a čas cvičenia úpolových a gymnastických prvkov

Ako je ukázané na referenčnej zostave Matta Emiga, freestylové zostavy vychádzajú z úpolových techník, ktoré sa však vykonávajú s cieľom preukázať dokonalosť ovládania pohybu, majú rozhodcov a divákov presvedčiť o estetickej, umeleckej hodnote. Zameranie na nácvik kontaktného prekonávania súpera, ktoré je hlavným znakom úpolov (REGULI, 2005) vo freestyle celkom chýba. Freestyle nepovažujeme za súčasť úpolov.

ZÁVER

Niektoré úpolové športy majú blízko ku gymnastickým prvkom v obsahu športovej prípravy. Všeobecne je známe čínske wušu. Súťaže v cvičení zostáv taolu majú blízko k freestylovým vystúpeniam. V súťaži taolu je možné vytvoriť si vlastnú choreografiu vystúpenia, ktoré je so vzťahom k tradičným technikám s akrobatickými prvkami. Z hľadiska gymnastiky v úpoloch je zaujímavým úpolovým športom aj juhoamerická capoeira. Spája tanec, akrobáciu a úpolové prvky do emotívneho, harmonického celku umocneného pôvodnou etnickou hudbou. Primárnym cieľom vo wušu i capoeire je však nácvik kontaktného víťazstva nad potenciálnym súperom, upravené gymnastické prvky sú využívané predovšetkým ako súčasť všeobecnej i špeciálnej prípravy. Hovoríme o úpolovej gymnastike.

Je zrejmé, že prienik medzi úpolmi a gymnastikou sa zväčšuje (obr. 2) a tak, ako úpoly vnikli do aeróbných foriem gymnastiky (tae bo, boxercise, kick box aerobik atď.), tak aj gymnastika vnikla do cvičenia úpolových zostáv (freestyle). Vznikol tak nový, dynamicky sa rozvíjajúci fenomén gymnastiky s úpolovými prvkami. Freestyle kata je výkonnostným a špecializovaným prejavom tohto fenoménu.



Obr. 2.: Priestorové vzťahy úpolov a gymnastiky

LITERATÚRA

1. LORENC, D.: Freestyle: posunout hranice lidského pohybu http://www.part.cz/buxus/generate_page.php3?page_id=7309 (2006-10-12)
2. RANDÝSEK, V.: Účinnost akrobatických prvků ve freestylových formách z hlediska úpolů. (Závěrečná práce). Brno : FSpS MU, 2006. 56 s.
3. REGULI, Z.: Inovovaná systematika úpolov. Tel. Vých. Šport, 15, 2005, 1, s. 45-47. ISSN 1335-2245

FREESTYLE KATA: COMBATIVE OR GYMNASTICS EVENT?

SUMMARY: Freestyle kata is a new, rapidly developing activity. Freestyle kata is an example of gymnastics with combative elements. It is an intersection of gymnastic and combatives. Proportion in duration ($t=11,9$ vs $45,7$ s) and frequency ($n=34$ vs 29) of combative and gymnastic elements are given on example of Matt Emig's performance.