

БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА ФЕДЕРАЦИЯ  
КАРАТЕ ДО

ИНФОРМАЦИОНЕН БЮЛЕТИН

№ 65

Септември, октомври 2006 год.

Здравейте приятели,

В този брой ще прочетете:

1. Как да бъдеш в отбора на побеждаващите

Доц.Александър Тодоров

Генерален секретар

2. С прицел-Европейското старша, младежи и девойки, 9 - 11.

02. 2007

3. Практически съвети

Загрявката - задължителна. Защо и как

4. Важен момент-съвместен лагер.

5. Хърватска оупън 2006.Нашето представяне

6. Международен турнир "Дръстър 2006"

7. Отново за комерсиалните турнири

## КАК ДА БЪДЕШ В ОТБОРА НА ПОБЕЖДАВАЩИТЕ

Доц.Александър Тодоров

Генерален секретар

Млади приятели,

Започва новата учебна година, а с нея - и новият спортно-състезателен сезон, който ще завърши през лятото на 2007 год. Предстоят ни оспорвани битки. Мисля, че сега е мястото и времето да ви разкажа една притча.

Младият самурай попитал учителя си: "Учителю, като се огледам, забелязвам, че и в подготовката, а после и в живота едни самураи са винаги губещи, а други-винаги побеждаващи. Това така ли е и, ако е така, защо?" "Така е, последвал отговора. Печеливши са тези, които знаят правилата на играта и ги спазват. Друго няма".

Преведена на езика на 21 век, тази притча би могла да се изтълкува така: всеки от нас, с раждането си става участник в едно състезание, което е започнало преди него и ще продължи и след него. Състезанието е започнало и то има правила. Това е състезанието на губещите и побеждаващите. Фактът, че ние съществуваме, ни прави участници в състезанието, в което ние или ще се реализираме или не.

И така, всеки от вас трябва да открие тези правила, които ще го вкарат в отбора на побеждаващите. Иначе ще заприличате на баскетболист, който се хвърля да играе "на пълно обороти", но като не знае правилата, прави непрекъснато фаули и накрая го изхвърлят. Същото може да се каже и за някои каратеки, които искат да победят на всяка цена, но в края на краищата получават чукоку и напускат татамито.

Тези правила не са много и не са нещо "особено", "специално" "изключително" Те просто трябва да се знаят и да се спазват.

Ето някои от тях:

1. В клуба и извън него-говори с уважение към събеседника.
2. Използвай език, подходящ за съответната ситуация. Езика на улицата не е подходящ в клуба и училището.
3. Обличай се подходящо, според случая.
4. Не подавай пръв ръка. По-старшият в клуба пръв подава, така е и в живота.
5. Бъди учтив, така е по-добре, отколкото да се конфронтираш.
6. Мери си приказките, а оттам и действията.
7. Редовен в училище, редовен на тренировки, бъди винаги в готовност.
8. Използвай ума си за позитивно мислене.

За някои, които знаят тези превила, те може и да му изглеждат прекалено елементарни, но убеден съм, че за други, които сега ще ги видят систематизирани, ще им бъдат от помощ.

Всеки, който иска да бъде в отбора на побеждаващите, трябва да си изгради модел, спрямо някой, който е от отбора на побеждаващите. И пак, като се върнем към казаното по-горе, нещата, които бих препоръчал преди всичко са: Поддържай мозъка и тялото "включени", при всички обстоятелства, действай професионално, като шампион, джентълменски, внимателно, с правилен говор, подходящо облечен, приятелски настроен.

Каратеки, които прилагат тези правила и са в отбора на побеждаващите са: Алексей Петров, Бойко Борисов, Светлозар Велчев, Русалин Русалинов, Спас Спасов, Георги Попов, Димитър Димитров, Петрозар Шолев, Александър Славков, Петър Магеранов и други. Те винаги са били и са в отбора на побеждаващите.

Вие сте млади. Вие още отсега трябва да желаете да попаднете в отбора на побеждаващите.

Това не е трудно. Просто научете правилата и ги спазвайте. Това ще направи нещата от живота по-прости, без да се променя вашето АЗ.

## С ПРИЦЕЛ - ЕВРОПЕЙСКОТО ЗА СТАРША ВЪЗРАСТ, МЛАДЕЖИ И ДЕВОЙКИ, 9-11.02.2007 ГОД.

За пръв път в историята на федерацията се прави нещо, чиято цел е резултатите да се получат след пет месеца.

Под ръководството на Техническият Директор сенсей Спасов, беше извършен внимателен анализ на всички протоколи от състезанията, вътрешни и международни, на старшата възраст, младежите и девойките. Отчиташе се не само играта на шампионите, вицешампионите и класираните на третите места, но също така и играта на класираните по-нататък, пето, седмо и т.н. места.

След няколко варианта, списъкът, с първоначална дължина от 60 състезателя, беше сведен до 20. Това, "на първо четене" са каратеките, които трябва да образуват гръбнака на националния отбор за Европейското 2007. С оглед обиграване, в списъка бяха вписани и някои перспективни юноши и девойки младша възраст.

И така, "повиквателни" за първия лагер получиха 20 каратеки.

В уречения начален ден и час - 31 август, 16 часа, в залата на КК"Левски Атлас" се явиха 18.

Тренировките се проведеха под ръководството на сенсей Вяра Петрова.

Какви изводи могат да се направят след тридневния лагер:

1. Разполагаме с качествени младежи и девойки, 18-21 год., на които може да се разчита;

2. Разполагаме с добри девойки старша възраст, с които обаче трябва да се работи продължително, системно и умно.

3. **Не** разполагаме с перспективни юноши старша възраст. Трябва да започне системно търсене, намиране и подготовка на такива момчета. Тази препоръка се отправя към треньорите.

4. Такива краткотрайни лагери, на които да "се свери часовника" трябва да се провеждат всеки месец.

Защо. Защото конкуренцията, именно в този възрастов интервал - старша, младежи и девойки от година на година става все по-ожесточена. С новите правила, които се подготвят от Световната карате федерация, най-вероятно ще отпадне възрастовата група младежи и девойки и от 18 години нагоре всички ще се състезават при мъжете и жените.

И още, защото най-съществените успехи в последните години са резултат от представянето ни именно при младежите и девойките.

## ЗАГРЯВКАТА. ЗАЩО И КАК

Не е рядка картината, когато някои "препатил" каратека с няколко години практика зад гърба си кляка, при което колената му издават странни звуци или пък не може да опъне ръката докрай, защото го "дърпа" кръста отзад или ... и т.н. Причините могат да бъдат много, но една от тях може да се посочи със сигурност: **лоша загрявка**, когато му е било времето.

Ето какво казва Ben Kibbler Директор на Lexington Clinic Sport Medicine Center: "Идеята на загрявката е да подготви мускулите за следващите задачи. Чрез загрявката трябва да се повиши гъвкавостта и еластичността на сухожилията, да се "събуди" силата, да се усили притока на кръв към мускулите. Загрявката е задължителен елемент за всеки спорт."

Компилирайки различни литературни източници, разглеждащи тази тема, могат да се изложат следните мисли:

### **Физиологични съображения за провеждане на загрявка**

1. Бавно, постепенно повишаване на температурата на мускулите.
2. Намаляване на риска от някои кардио проблеми, които могат да възникнат в хода на тренировката по-нататък.
3. "Червена лампичка" за състоянието на мускулите и евентуална опасност от травми, по-нататък в хода на тренировката.
4. Повишаване еластичността на сухожилията.
5. Предпазване от бърза ранна умора вследствие натрупване на млечна киселина в тъканите.
6. Стимулиране на моторната активност на тялото с оглед по-добро понасяне на следващите тежки натоварвания.

### **В резултат на правилната загрявка се постига следното:**

- сърдечната дейност навлиза в по-висок ритъм;
- повишава се кръвното налягане;
- нараства консумацията на кислород;
- разширяват се кръвопренасящите системи;
- повишава се еластичността на свързващите тъкани.
- повишава се температурата на тялото.

### **Особено важно: чрез загрявката се постига психологическа готовност на състезателя с оглед предстоящите задачи на тренировката.**

Какво **не трябва** да се прави като загрявка:

1. Да се използва джакузи.
2. Да се прави масаж.
3. Да се налагат топли лапи върху мускулите.
4. Да се отиде пеш от автобуса или автомобила до залата.
5. Да се прави парна баня

6. Да се направи сауна.

7. Да се изпълняват прекалено тежки упражнения

## ВАЖЕН МОМЕНТ. СЪВМЕСТЕН ЛАГЕР С ГРЪЦКИЯ И МАКЕДОНСКИЯ НАЦИОНАЛНИ ОТБОРИ В ГР. ВОЛОС

В изпълнение на програмата, от 20 до 23 септ., в гр.Волос, Гърция нашият национален отбор проведе съвместен семинар с националните отбори на Гърция и Македония.

Семинарът е резултат от предварително проведените разговори между Г. Йеролимпус - Генерален секретар на WKF, Алексей Петров, Президент на БНФК и Йован Лазарев, Президент на МКФ.

Цялостната подготовка на семинара беше поверена на Вицепрезидента на Гръцката карате федерация сенсей Георгиус Космидис, а прекият изпълнител беше Вики Космиду.

Това беше не само съвместен семинар, среща на три федерации, това беше една изключително важна стъпка в развитието на Балканската карате федерация. За пръв път в нейната история три национални гарнитури се събират, за да обменят опит, да се преборят, да анализират показаното на татамито, без тайни, секрети или енигматични обяснения.

В работата на семинара взе участие и добре познатият на българските каратеки треньор и международен съдия сенсей Янис Канелис.

Избистрената селекция на България: Б.Иванов, Р.Мичинов, Н.Цанев, Цв.Димитров, Явор Владимиров, Л.Нецов.

Под ръководството на ст.треньора на националния отбор на Гърция, сенсей Костас Говушич, трите гарнитури проведоха 7 съвместни тренировки.

Трябва да се отбележи много високото ниво на състава на домакините. В тренировките взе участие разширеният състав на националния отбор на Гърция, воден от Костас Пападопулос, Световен шампион и Димитриус Трендафилопулос, Европейски шампион.

Като се има предвид, че и македонците бяха дошли с най-доброто, с което разполагат, получи се много труден, но и много важен семинар.

На последната тренировка се проведоха контролни срещи с оценки. Играта на нашите се получава, но има още детайли, които трябва да се доотработят.

Трябва да се посочи, че за пръв път в историята на БНФК се провежда толкова продължителна и целенасочена подготовка на националния отбор. Резултатите- 12-16.октомври на Световното.

## "ХЪРВАТСКА ОУПЪН 2006". ЧАСТ ОТ ПЪТЯ

След лагера на Белмекен, който се проведе от 01. до 12.09., под прякото ръководство на Президента на БНФК Алексей Петров, националите бяха изправени пред ново предизвикателство – големият международен турнир "Хърватска оупън 2006".

Всички избраници на националния селекционер Б.Иванов, които са във възрастта на младежите, трябваше да участват и в трите програми-за младежи, за мъже и отборно. Само Н.Цанев и Б.Иванов участваха във втората и третата програма.

Резултати и класиране:

Н. Цанев, второ място, 60 кг, мъже

Р. Мичинов, трето място, 60 кг, младежи

Пл. Кирилов, второ място, 70 кг, младежи

Любомир Нецов, трето място, +80 кг, младежи

Кр. Велчев, трето място, +80кг, младежи

Отборно-извън призовата тройка

Сериозни контузии-няма.

Оценка и анализ:

- единственото призово класиране при мъжете е на Н. Цанев, за когото това беше първото международно състезание от три години насам;
- всички състезатели са вработени, без да бъдат във върхова форма, което е добре;
- умора - в границите на допустимото.
- **необходимо е да се увеличи работата върху печелившите техники индивидуални и специфични за всеки състезател**
- хубава игра на Цветомир Димитров, който победи последователно европейският и вицеевропейският шампиони за младежи от Подгорица т.г., но загуби след това три последователни срещи, експериментирайки някои техники.
- Б.Иванов търси оптимума, игра добре, той умее да се самоанализира.

## ВТОРИ МЕЖДУНАРОДЕН ТУРНИР "ДРЪСТЪР 2006" ДЕЦА И МЛАДША ВЪЗРАСТ

Резултатите от турнира са в сайта на федерацията, така че само с две, три натискания на бутона, а вече трябва да имаме навика за това, всеки може да види пълната картина на състезанието.

Тук бихме искали да отбележим някои неща, които имат пряка връзка с организацията и провеждането на турнири от този тип, които могат да се нарекат комерсиални.

Най-напред, положителните страни:

Първо, трябва да се подчертае решителността на Карате клуб "Шото" да се нагърби с организирането и провеждането на турнира. За такова нещо се иска кураж и затова следва да похвалим и да благодарим на г-н Светослав Славов, Президент на клуба.

Втора, подчертаваме, не само декларираната, но и реализираната подкрепа на Община Силистра.

Трето, също заслужаваща отбелязване, подкрепата на бизнес структурите на града.

Четвърто, много добре организираната рекламна кампания със съответно правилно отреденото място на Генералния спонсор на БНФК - Застрахователната компания "ЛЕВИНС" АД.

Пето, приличните вноски за участие.

Знаем, че да се "продаде" такова събитие, като турнир по карате, е трудна работа, затова ангажирането на общината и бизнеса е важен момент в организацията.

Сега, някои забележки:

Първо, необходимо е на участниците да бъдат предоставени възможно най-добрите условия. Такива, за съжаление КК"Шото" не може да предостави. Липса на съответните битови условия- съблекални, бани и др. прави турнира непривлекателен.

Второ, липса на подходящи условия за зрителите. Една малка трибуна, с 4-5 реда пейки не може да накара зрителите да се чувстват удобно.

Естествено и географската отдалеченост играе своята роля.

Този турнир, както и другите два комерсиални турнира "Кюстендилски пролет" и "Вадо купа", които са традиционни и международни налагат много внимателно да се преразгледат условията за провеждането им. Казваме тези неща, защото, както знаем от 01.01.2007 год. ставаме член на ЕС. Следователно трябва да се стремим във всичко да спазваме европейските правила, включително и при провеждането на комерсиални карате турнири. Това не е непосилна задача и ръководството на федерацията ще се постарее да бъдем европейци.

ОТНОВО ЗА КОМЕРСИАЛНИТЕ ТУРНИРИ  
IX МЕЖДУНАРОДЕН ТУРНИР " ВАДО КУПА 2006"  
30.09.-01.10.2006ГОД.

Международният турнир "Вадо Купа 2006" претърпя своето девето издание. Красиво оформеният плакат с отделеното значимо място на спонсора Про Кредит Банк внушава на читателите, че турнира е международен, при това с широко международно участие. За съжаление не се получи така, ако не вземем предвид единственият турски съдия. Първи извод: щом турнирът е комерсиален, той много точно трябва да информира евентуалните зрители за това какво ги очаква в залата.

Браво, обаче за привлечените участници. Най-висока похвала за КК"Армагедон" с 45 каратеки, КК"Възход" с 28 /при нито един картотекиран състезател тази година и един-миналата година Картотекирането е задължителна процедура, която на това състезание не беше спазена от КК"Възход"/, КК"Грифон"-20, КК"Аида Нет Вадо Рю"-18, КК"Калоян" и КК"Локомотив" с по 11.

Интересен факт. При 15 участващи клуба, медалите са разпределени също между 15-те участника, т.е. нивото на състезанието.

Резултатите са отразени в сайта на федерацията, така че оттам всеки може да добие представа, както за класирането, така и за играта на всеки от участниците.

Ръководството на Федерацията ще подготви списък от условия, които трябва да бъдат изпълнени от организаторите, при желание от тяхна страна да направят комерсиален турнир.