



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ
HELLENIC KARATE FEDERATION

Αθήνα, 4/5/2020

Αριθ. Πρωτ. 248

Προς:

Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού

Συντονιστή Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής

sgoffice@gga.gov.gr

Θέμα: «Προτάσεις για υγειονομικά πρωτόκολλα προπονήσεων στο Καράτε»

Αξιότιμε κύριε Γενικό Γραμματέα,

Σε συνέχεια των τηλεδιασκέψεων και των ανακοινώσεων του Υπουργείου για την σταδιακή επάνοδο στις αθλητικές δραστηριότητες δώσαμε τη δυνατότητα στα μέλη - σωματεία μας και τους προπονητές τους να καταθέσουν και οι οποίοι συνεχίζουν να καταθέτουν προτάσεις για την φάση της έναρξης των προπονήσεων στο άθλημα του Καράτε τις οποίες κωδικοποιούμε με σκοπό την αξιολόγησή τους από την ειδική επιστημονική επιτροπή της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

Στην κωδικοποίηση της κάτωθι πρότασης συνέβαλαν οι κύριοι:

Ιωάννης Κουλουρίδης Πρόεδρος της ΕΛΟΚ και εκπρόσωπός μας στην Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή και **Γεώργιος Γερόλυμπος** εκπρόσωπος του αθλήματος - μέλος της ΕΟΕ σε συνεργασία με τον εθνικό ομοσπονδιακό προπονητή κο **Ιωάννη Κανέλλη** και τον Πρόεδρο της Τεχνικής Επιτροπής κο **Μάριο Σιταρά**.

Όπως γνωρίζουμε στο πρώτο στάδιο της επανεκκίνησης, για τα μαχητικά αθλήματα επιτρέπεται προπόνηση ΜΟΝΟ φυσικής κατάστασης (σε ανοικτούς χώρους) χωρίς επαφή και τηρώντας τις αποστάσεις, **καθιστώντας ουσιαστικά ανενεργούς** τους συλλόγους μας, αφού το μεγαλύτερο μέρος της προπόνησης αφορά στην διδασκαλία της τεχνικής του αθλήματος. Ωστόσο, επειδή και μεταξύ των μαχητικών αθλημάτων υπάρχουν διαφοροποιήσεις, θα πρέπει να εξεταστούν διαφορετικά πρωτόκολλα τα οποία θα επιτρέψουν μια ήπια προπόνηση (χαμηλής επικινδυνότητας) στην βελτίωση της τεχνικής για εκείνα τα μαχητικά αθλήματα όπου είναι εφικτό και ειδικότερα για το άθλημα του καράτε το οποίο λόγω των κανονισμών αγώνων κατατάσσεται στα μαχητικά αθλήματα ελεγχόμενης επαφής, πάντα με σεβασμό στο γενικό υγειονομικό πρωτόκολλο, τηρώντας τις αποστάσεις και όλα τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης (αντισηπτικά, γάντια, κ.α.) πάντοτε σε αυστηρά ολιγομελή τμήματα μέχρι 10 ατόμων, σύμφωνα με τις οδηγίες της Γ.Γ.Α. ή/και ανάλογα τα τετραγωνικά.

1. ΚΑΡΑΤΕ - Γενική περιγραφή

Το άθλημα του Καράτε περιλαμβάνει δυο αγωνίσματα : **α)** KATA και **β)** KUMITE στα οποία εστιάζεται η προπόνηση στους αθλητικούς συλλόγους.

Για το άθλημα του Καράτε προτείνουμε 3 στάδια - φάσεις επανεκκίνησης, σύμφωνα και με τα όσα άρχισαν να ακολουθούνται από εθνικές ομοσπονδίες άλλων κρατών.

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ 133 43 ΑΘΗΝΑ / ANO LIOSIA OLYMPIC CENTER 133 43 ATHENS GREECE

ΤΗΛ./TEL.: (+30) 210 68 13 112 • FAX: (+30) 210 68 13 119 • E-MAIL: info@elok.gr • www.elok.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ HELLENIC KARATE FEDERATION

2. Kata

Τα **Kata** είναι σειρά προδιαγεγραμμένων τεχνικών που εκτελούνται με συγκεκριμένο και προκαθορισμένο τρόπο, **χωρίς να απαιτείται δεύτερο άτομο για αντίπαλος** και ο ασκούμενος μαθαίνει τις τεχνικές αυτοάμυνας με ασφάλεια και από την άλλη του επιτρέπεται να οικοδομήσει φυσική κατάσταση, να αναπτύξει ισχυρή ισορροπία, δύναμη, εστίαση και αντοχή.

Στην πρώτη φάση μπορούν να εξασκούνται στα Kata με **μεταβατικές κινήσεις** 3-4 βηματισμών, τα λεγόμενα κιχόν - ΚΙΗΟΝ (βασικές τεχνικές που απαρτίζουν τα Kata) χωρίς σωματική επαφή και τηρώντας τις αποστάσεις, παρουσία του προπονητή.

Στην δεύτερη φάση μπορούν να εξασκούνται σε συνδυασμούς των βασικών τεχνικών (μεγαλύτερα τμήματα των Kata), ενώ για την ολοκλήρωση των Kata όπου προφανώς απαιτούνται μεγάλες μεταβατικές κινήσεις και μεγαλύτερη επιφάνεια προπόνησης μπορούν να εξασκούνται ατομικά ή ανά δυο, χωρίς σωματική επαφή και τηρώντας τις αποστάσεις, παρουσία του προπονητή.

Και οι 2 ανωτέρω φάσεις επανεκκίνησης μπορούν να λάβουν χώρα και σε εσωτερικό χώρο, αλλά για να διατηρηθεί το ενιαίο της προσέγγισης προτείνουμε η πρώτη φάση να λάβει χώρα σε εξωτερικό χώρο και η δεύτερη φάση να αρχίσει όταν επιτραπεί η λειτουργία των γυμναστηρίων κλειστού χώρου.

Τέλος, θα ακολουθήσει η τρίτη φάση όταν όλο το αθλητικό οικοδόμημα θα επανέλθει στην απόλυτη κανονικότητα, οπότε θα επαναρχίσουν κανονικά οι προπονήσεις σε όλα τα επίπεδα με βάση τις κεντρικές αποφάσεις της πολιτείας.

Συμπερασματικά:

το αγώνισμα του Kata δεν απαιτεί αντίπαλο στην εκμάθηση των βασικών τεχνικών του καράτε φόσον πρόκειται για **αγώνισμα επίδειξης** προκαθορισμένων τεχνικών **χωρίς σωματική επαφή** και εκτελείται **μόνο από ένα άτομο** και συνεπώς αποτελεί **άσκηση χαμηλής επικινδυνότητας**, ειδικότερα για τα κιχόν, όπου **είναι δυνατή η τήρηση των αποστάσεων** και δεν απαιτεί την χρήση ατομικού εξοπλισμού (γάντια, θώρακες, προστατευτικά κ.α.) παρά μόνο της στολής (karate-gi) το οποίο μπορούν να το φορούν από το σπίτι τους προσερχόμενοι για την προπόνηση και συνεπώς προτείνουμε να επιτρέπεται το συγκεκριμένο είδος προπόνησης στους εξωτερικούς χώρους (πρώτη φάση) σε αυστηρά ολιγομελή τμήματα.

Επικουρικά στο γενικό υγειονομικό πρωτόκολλο για τις προπονήσεις θα μπορούσε να προβλεφθεί, με φροντίδα του προπονητή, η οριοθέτηση του χώρου προπόνησης και η σήμανση της θέσης κάθε αθλητή για μικρές μεταβατικές κινήσεις (3-4 βημάτων) προς μια κατεύθυνση εξασφαλίζοντας την τήρηση των αποστάσεων.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ HELLENIC KARATE FEDERATION

3. Kumite (αγώνας μεταξύ αντιπάλων)

Το **Kumite** είναι ένα από τα τρία κύρια τμήματα της προπόνησης στο καράτε, μαζί με τα kata και τα kihon. Το Kumite είναι το μέρος του καράτε στο οποίο ένα άτομο εκπαιδεύεται εναντίον ενός αντιπάλου, χρησιμοποιώντας τις τεχνικές που έμαθε από τα kihon και τα kata, για την ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων ή μπορεί να πραγματοποιείται στο πλαίσιο της αγωνιστικής διαδικασίας με την χρήση ειδικού προστατευτικού εξοπλισμού (γάντια, θώρακας, μασέλα, προστατευτικά κνήμης κ.ο.κ.)

Στην πρώτη φάση δεν θα εξασκούνται σε ζεύγη για να μην υπάρχει σωματική επαφή, αλλά να μπορούν να κάνουν συνδυασμένες τεχνικές και λακτίσματα, χωρίς αντίπαλο (σκιαμαχία) και χωρίς σημαντικές αλλαγές θέσης προς μια μόνο κατεύθυνση για την τήρηση των αποστάσεων.

Προπόνηση σε ζεύγη (με ελεγχόμενη σωματική επαφή) θα μπορεί να επιτραπεί μόνο σε επόμενη φάση όταν το αθλητικό οικοδόμημα επανέλθει σε κανονικότητα, οπότε θα επαναρχίσουν κανονικά οι προπονήσεις σε όλα τα επίπεδα με βάση τις κεντρικές αποφάσεις της πολιτείας.

Συμπερασματικά:

Η προπόνηση στο αγώνισμα του Kumite προτείνουμε να ακολουθήσει δυο (2) φάσεις αρχίζοντας στην πρώτη φάση με τεχνικές χωρίς αντίπαλο και να αρχίσει χρονικά με την δεύτερη φάση προπόνησης στα Kata (συνδυασμός βασικών τεχνικών).

Αντίστοιχα η έναρξη της τρίτης φάσης προπόνησης στα Kata (ολοκληρωμένα Kata με μεγάλες μεταβατικές κινήσεις) να συμπίπτει με την έναρξη της δεύτερης φάσης της προπόνησης του Kumite (προπόνηση ανά ζεύγη με ελεγχόμενη επαφή και χρήση του προστατευτικού εξοπλισμού).

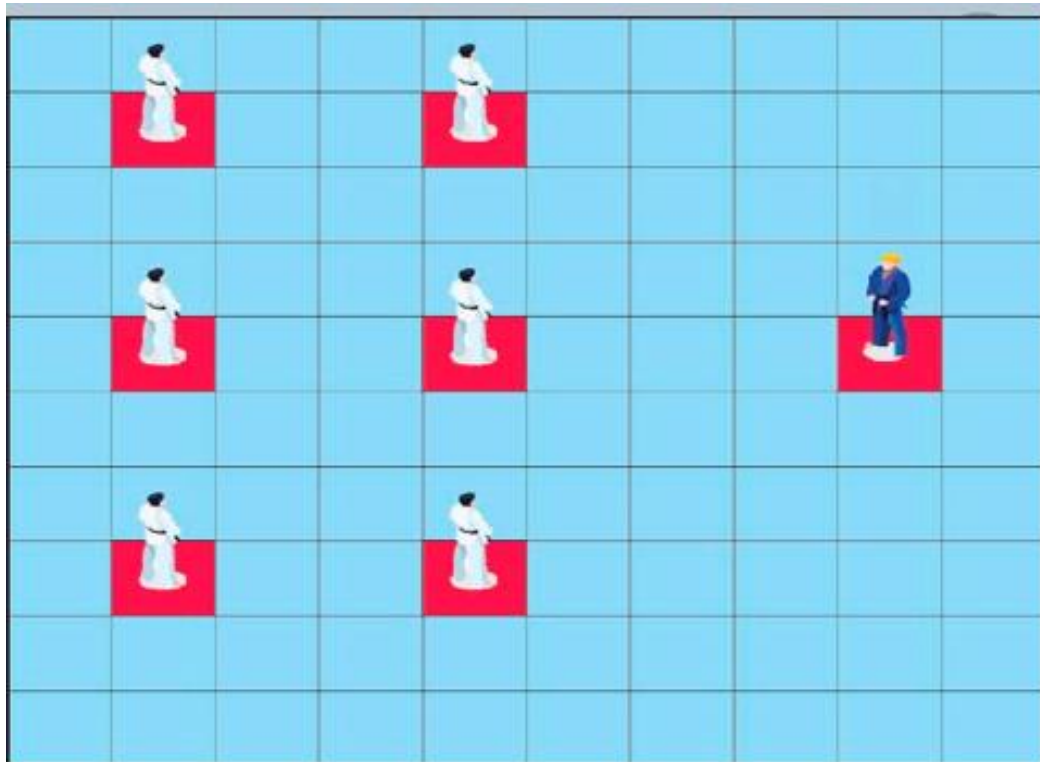
Σαν επιπλέον προστασία των αθλουμένων σε όλες τις φάσεις προπόνησης των Kata και Kumite **θα είναι υποχρεωτική η χρήση ειδικών υποδημάτων προπόνησης καθόλη την διάρκεια της εξάσκησης.**

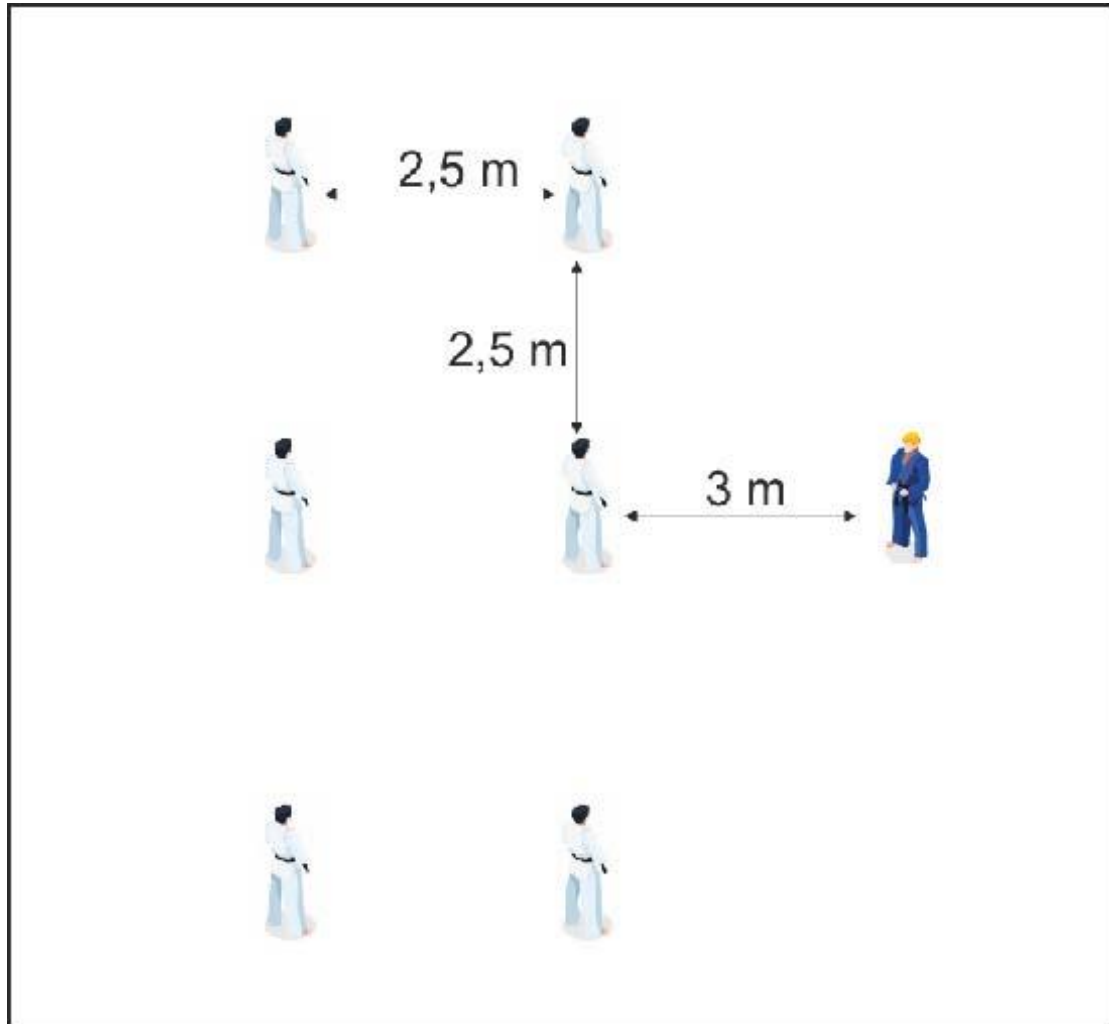
Στο Kumite επιπρόσθετα όλος ο αγωνιστικός εξοπλισμός (γάντια, επικαλαμίδες κλπ.) που προβλέπονται από τους κανονισμούς για την προστασία των αθλητών μας και εμποδίζουν την πραγματική επαφή μεταξύ των αθλουμένων.

Είναι προφανές ότι ο προπονητής με τον υπεύθυνο κάθε συλλόγου έχει την άμεση και αυστηρή εποπτεία στην τήρηση των πρωτοκόλλων.



4. Σκιαγράφιση προπόνησης σε κλειστό χώρο (αθλητικούς συλλόγους)





5. Συνοπτικός πίνακας φάσεων προπόνησης στο Καράτε

Φάση 1	Φάση 2	Φάση 3
<p>Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης</p> <p>Βασικές Τεχνικές Kihon (ατομικά χωρίς επαφή και με αποστάσεις)</p>	<p>Προπόνηση Kata (συνδυασμός τεχνικών χωρίς επαφή)</p> <p>Προπόνηση Kumite (σκιαμαχία, λακτίσματα χωρίς επαφή)</p>	<p>Προπόνηση και Αγώνες</p> <p>Kata (ολοκληρωμένα)</p> <p>Kumite (σε ζεύγη με ελεγχόμενη επαφή)</p>
<p>Εξωτερικό χώρο</p>	<p>Εσωτερικό χώρο</p> <p>Σύλλογοι με >50 τ.μ. αγωνιστικού χώρου (στρώματα tatami)</p>	<p>Εσωτερικό χώρο με χρήση του αγωνιστικού εξοπλισμού</p>



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ
HELLENIC KARATE FEDERATION

Ολιγομελή τμήματα με τον απαραίτητο ατομικό εξοπλισμό (karategi, παπούτσια) Οριοθέτηση του χώρου κίνησης αθλητών για την τήρηση αποστάσεων	Ολιγομελή τμήματα με τον απαραίτητο ατομικό εξοπλισμό (karategi, παπούτσια) Οριοθέτηση του χώρου κίνησης αθλητών για την τήρηση αποστάσεων	
	Αποδυτήρια - Ντους κλειστά Αποφεύγουμε τουαλέτες Χωρίς χρήση A/C	Ελεύθερη χρήση της εγκατάστασης ακολουθώντας του κανόνες υγιεινής
	Χωρίς θεατές (γονείς) Αποφυγή συνωστισμού στην είσοδο με αυστηρή τήρηση προγράμματος προπόνησης	
	Απολύμανση στρωμάτων tatami Αερισμός των χώρων πριν και μετά την προπόνηση	

Παραμένουμε στην διάθεσή σας για κάθε επιπλέον διευκρίνιση ή άλλη λεπτομέρεια και θα θέλαμε μια συνάντηση ώστε να συζητήσουμε από κοντά τις προοπτικές για την επανεκκίνηση του αθλήματος του Καράτε και της δραστηριότητας των μελών – συλλόγων μας, πάντα με σεβασμό στην γνώμη των ειδικών επιστημόνων.

Ο Πρόεδρος

Ιωάννης Κουλουρίδης

Με τιμή,



Ο Γεν. Γραμματέας

Δημήτριος Μακρής