



SKRIPTA PRO ŠKOLENÍ TRENÉRŮ ČESKÉ UNIE SHOTOKAN KARATE

Učební text pro trenéry III. A II. třídy

Vydáno 1.9. 2020

PhDr. Petr Beníšek a kolektiv

OBSAH

HISTORICKÝ VÝVOJ KARATE OD BOJOVÉHO UMĚNÍ K MODERNÍMU SPORTU

- POČÁTKY KARATE NA OKINAWĚ
- JAPONSKÝ VLIV NA FORMOVÁNÍ KARATE
- KARATE NA CESTĚ K OLYMPIJSKÉMU SPORTU

CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍCH DISCIPLÍN V KARATE

- KATA NEBO KUMITE
- ZNAKY SPORTOVNÍHO ZÁPASU KARATE
- SPECIFICKÉ ZNAKY TRÉNINKOVÉHO PROCESU KUMITE
- AKCEPTACE A ADAPTACE NA ZMĚNU PRAVIDEL
- VYMEZENÍ VZTAHU MEZI TRADIČNÍ VÝUKOU KUMITE A POTŘEBAMI MODERNÍHO SPORTU
- HISTORICKÉ FORMY KUMITE
- MODERNÍ TRÉNINKOVÉ METODY
- SPORTOVNÍ TRÉNINK KUMITE

VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

- SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU
- KONDIČNÍ PŘÍPRAVA
- TECHNICKÁ PŘÍPRAVA
- TAKTICKÁ PŘÍPRAVA
- PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA
- VÝBĚR A ROZVOJ TALENTŮ PRO SPORTOVNÍ ZÁPAS

PRAKTICKÁ CVIČENÍ

- PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ
- SPECIÁLNÍ ATLETICKÁ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ
- SPECIÁLNÍ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO ROZVOJ CITU PRO RYTMUS A NAČASOVÁNÍ
- SPECIÁLNÍ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO ROZVOJ TECHNIKY KOPŮ
- SPECIÁLNÍ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ S VYUŽITÍM BALANČNÍCH MÍČŮ
- ZÁKLADNÍ TECHNICKÁ CVIČENÍ
- POHYB PO ZÁPASOVÉ PLOŠE
- NARUŠOVÁNÍ ČINNOSTI SOUPEŘE
- ÚTOČNÉ TECHNIKY
- OBRANNÉ TECHNIKY
- TAKTICKÉ PRVKY SPORTOVNÍHO BOJE
- TVORBA OPTIMÁLNÍ VZDÁLENOSTI
- PŘÍPRAVA ÚTOKU, ÚTOK
- OBRANA A PŘEBÍRÁNÍ
- KONTRATECHNIKA

SEZNAM LITERATURY

Většina činností, které v tomto světě konáme, prochází dynamickou změnou v čase, a ani karate není výjimkou. Z původního utilitárního nástroje určeného pro přežití se postupným vývojem stalo bojové umění se silným etickým a také kulturním přesahem. Ani zde se tento vývoj nezastavil a díky celosvětovému rozšíření s členskou základnou přesahující sto milionů aktivních karatistů a také díky inspiraci evropskými formami pohybových aktivit netrvalo dlouho a prvek soutěžení se trvale etabloval i v karate.

Tím, jak se karate stává sportem, se mění i cíle, pro které je cvičeno. Do pozadí ustupují sebeobraně i zdravotní aspekty, díky kterým bylo karate dříve praktikováno, a naopak jsou silně akcentovány potřeby a motivy typické pro sport.

Tyto nové cíle předpokládají i změnu v systému cvičební praxe a zapojení moderních tréninkových metod a vědeckých poznatků, které tyto cíle sledují.

Historický vývoj karate od bojového umění k modernímu sportu

V průběhu dějin karate mnohokrát změnilo svou jak svou formu, tak i název: např. *Rjúkjú kempo*, *toudi*, *karate-džucu*, *karate-do*, *karate*. Měnilo se a vyvíjelo podle doby a cílů, kterým mělo praktikování karate sloužit. Kořeny karate jsou spjaté s legendou o Bodhidarmovi. XXVIII. patriarcha zenového buddhismu přišel z Indie do Číny na pozvání císaře Vu-Ti). Kolem roku 520 n.l. se usadil v dnešní jihočínské provincii Honan v chrámu Shaolin a spojil meditační prvky s pohyby odvozenými od pohybů zvířat. Tyto prvky zavedl z důvodů slabé kondice místních mnichů. Můžeme tedy usuzovat, že počátky karate stojí na základech zdravotního cvičení.

Počátky karate na Okinawě

Na tom, že je ostrov Okinawa kolébkou moderního karate, se všechny známé prameny shodují. Okinawa, která je nyní součástí Japonska, byla dlouho vystavena čínskému vlivu, a to jak kulturnímu, tak mocenskému. Poloha ostrova, který leží ve Východočínském moři, je výhodná z hlediska obchodních tras a zajišťovala obyvatelům čilý obchodní i kulturní kontakt s okolními zeměmi, jako jsou Thajsko, Kambodža, Laos, Vietnam a Jáva, kde rovněž vznikaly různé bojové systémy, které se vzájemně ovlivňovaly.

Pro vznik karate bylo zásadní událostí založení čínské mise v roce 1393 ve čtvrti Kume ve městě Naha, dnes označovaná jako „**Třicet šest rodin**“. Po dobu pěti století sloužila osada Kume jako centrum šíření čínské kultury a tedy i čínských bojových umění. Na rozvoji bojových technik se zásadně podíleli příslušníci nižší okinawské šlechty *Pečínové*. Ta existovala od roku 1509 až do roku 1879. Příslušníci této třídy byli odpovědní za dodržování a zákonů a vymáhání práva a také za rozvoj a zdokonalování sebeobrany beze zbraně

Japonský klan Satsuma, poražený roku 1600 v občanské válce s klanem Togunawa, se svolením Šóguna Tojomi Hideošiho neoficiálně anektoval Okinawu. Čínský vliv na ostrově zeslábl a obyvatelé Okinawy se dostali do podřízeného postavení. Klan Satsuma obnovil zákaz nošení zbraní, včetně ostrých zemědělských nástrojů, které musely být přes noc uloženy ve střezných zbrojnicích. Po tomto zákazu zůstaly domorodým obyvatelům Okinawy pro svou obranu jen holé ruce a nohy.).

V dobách japonské okupace, která trvala 259 let až do oficiálního připojení k Japonsku v roce 1875 a přechodu Japonska od feudalismu ke kapitalismu, cestovali mnozí *Pečínové* do Satsumy, kde byli cvičeni v bojové technice klanu. Jedním z nich byl i praotec hnutí karate Sokon Matsumura, který se zasloužil o syntézu japonských principů s čínskými a původními okinawskými formami boje.

Jakmile se Okinawa oficiálně stala japonskou prefekturou a její obyvatelé získali všechna občanská práva, nastal obrovský rozvoj bojových umění. Této situaci se jen těžko přizpůsobovaly tajné společnosti a vznikla velká rivalita mezi jednotlivými školami. Bojová umění již v té době neslouží jako nástroj boje proti okupantům, nýbrž jsou paradoxně nositeli feudálních hodnot jako je kodex *Bushidó*.

Událostí, která bezpochyby zásadně ovlivnila vývoj karate, bylo rozhodnutí ministerstva kultury o **zahrnutí karate do školních osnov** na okinawských školách. Rozhodnutí předcházela ukázka karate na škole v Naha, kterou demonstroval místní učitel Gichin Funakoshi a kampaň několika okinawských mistrů vedených Ankem Itosu, který byl jedním s mistrů Gichina Funakoshiho. Anko Itosu pro tyto školní účely vytvořil systém pěti zjednodušených kata Pinan (Heian 1-5). Toto období představuje konec tajného umění sebeobrany a zároveň zrod nového fenoménu.

Japonský vliv na formování karate

Velkým mezníkem v popularizaci okinawského bojového umění je událost, která se stala v roce 1916, kdy bylo karate poprvé oficiálně předvedeno na japonské půdě a to středoškolským učitelem Gichinem Funakoshim v Kjótu. Rozhodnutím Okinawského společenství bojových umění (Okinawa Shobu Kai) byl Funakoshi v roce 1922 vyslán na přehlídku bojových umění do Tokia, kterou pořádalo ministerstvo kultury. Po této přehlídce již v Japonsku zůstává natrvalo.

Karate rychle nabývalo na popularitě a mnoho okinawských mistrů přijíždí do Japonska a zakládá své školy. V této době již karate nedokáže vzorovat japonským kulturním vlivům a pod patronací zastřešující společnosti pro bojová umění Dai Nippon Butokukai se začíná vytvářet kvalifikační systém pro učitele, cvičební uniformy a označení technických stupňů a přejímá japonskou terminologii. Nahrazením znaků symbolizující čínskou dynastii Tchang, který se vyslovuje jako „*tou*“, za znak symbolizující výraz prázdný s výslovností „*kara*“, se z *toudi*, stává *karate* a přidáním znaku „*do*“ pro cestu, pouť či dráhu získáme spojení *karatedó*, tedy cesta prázdné ruky.

V roce 1948 se ustanovila první organizace karate JKA (Japan Karate Association) s Funakoshim jako hlavním instruktorem. Organizace s potenciálem stát se vedoucí silou ve světě karate si kladla za cíl rozvíjet tři oblasti svého působení: sebeobranu, technickou stránku a sport. Gichin Funakoshi se postavil proti směřování karate ke sportovnímu pojetí a odmítl čestnou funkci v nové organizaci. Vedení se ujal Masatoshi Nakayama a roku 1957 pořádala organizace JKA první turnaj, Celojaponské mistrovství v karate, jehož vítězem se stal Hirokazu Kanazawa.

Charakteristika sportovních disciplín v karate

V karate se soutěží ve dvou odlišných individuálních disciplínách, *kata* (sestavy) a *kumite* (sportovní zápas). Z těchto disciplín vychází soutěže družstev. Tříčlenný kata tým, kde všichni členové

vykonávají stejnou katu za absolutní souhry pohybu, a v utkání o medailová umístění demonstrují praktickou aplikaci zacvičené *kata*. Počet členů družstev ve sportovním zápase *kumite* se odvíjí od věkových kategorií a pohlaví závodníků a pohybuje se mezi třemi až pěti závodníky a jedním či dvěma náhradníky.

Kata nebo kumite

Kata je souborné cvičení představující boj proti imaginárním útočníkům, kdy cvičící tyto pomyslné útoky odvrací a současně provádí protiútok v přesně stanoveném pořadí, zatímco kumite je srovnávací zápas dvou závodníků, kteří předvádějí, jak ovládají techniku a taktiku karate.

V počátcích sportovního karate se soupeři utkávají v kata i kumite, ačkoliv jsou pro každou disciplínu vhodné zcela jiné funkční i psychické předpoklady. Kata patří spíše do esteticko-koordinačních disciplín a je výstupově dominantní, zatímco kumite je úpolová disciplína se značnou vstupově dominantní konstantou a důrazem na vysokou míru kognitivních schopností jedince. Proto může u závodníků, kteří se věnují oběma disciplínám, nastat interferenční stav, kdy se jejich předpoklady vzájemně negativně ovlivňují. Kata zůstává srdcem karate, nicméně neustále se zvyšující úrovní karate jako sportu je specializace na jednu disciplínu, která lépe vyhovuje schopnostem, dovednostem a somatotypu závodníka téměř nevyhnutelná. To neznamená, že závodník musí na druhou disciplínu karate zcela rezignovat. Pro závodníka v karate může kata složit jako kompenzační cvičení, vzhledem k poměrně rovnoměrnému zatížení pohybového aparátu při praktikování kata, na rozdíl od jednostranné zátěže, která vzniká logickou preferencí jednoho střehu v kumite. Naopak u závodníka, který se připravuje na soutěž kata, může trénink kumite zlepšit bojový projev celé katy a také lepší vizualizaci protivníka.

Znaky sportovního zápasu karate

Sportovní výkony se dělí dle typu soupeření do dvou základních skupin: na výkony se souběžným soutěžením (monofaktoriální), které v karate reprezentuje *kata* a výkony s protichůdným soutěžením (multifaktoriální), které je vlastní soutěži kumite. Dosažení vítězství v kumite je podmíněno překonáním soupeře, tedy dosažení většího počtu siplifikantních zásahů, tedy vyššího skóre, o kterém rozhodují rozhodčí dle šesti kritérií, které technika musí splňovat, aby mohla být uznána a oceněna body. Jedná se o tato kritéria:

- správné nasazení,
- energické provedení,
- zanšín,
- správné načasování,
- správná vzdálenost,
- dobrá forma.

Nadřazenost taktiky

Vysoké nároky na technické dovednosti při provádění úderů a kopů v karate můžeme zahrnout do prvního kritéria - *dobrá forma*. Převážně kondiční faktory zastupuje kritérium -*energické provedení* a psychické faktory kritérium - *zanšin (bojový duch)*. Kritéria *správné nasazení, načasování a správná vzdálenost* patří mezi faktory taktické a jsou jim věnovány tři ze šesti kritérií. Z toho je zjevné, že u sportovního zápasu jsou požadavky na taktickou vyspělost závodníka zcela zásadní. Musí samozřejmě být podpořené dobrými funkčními a dovednostními předpoklady. Hlavním cílem při vedení sportovního zápasu v karate je taktickými manévry přivést protivníka do situace, v níž se nemůže účinně bránit útoku nebo přejít do protiútku.

Omezený počet soupeřů

Zásadní rozdíl mezi sportovním utkáním v karate a sebeobranou spočívá v omezení počtu soupeřů pouze na jednoho. Zatímco v kumite se akce vedou vždy pouze s ohledem na aktuální pozici a na jednání soupeře, v tradičním pojetí karate s jeho sebeobranými aspekty musíme být připraveni čelit útokům z mnoha stran a úhlů.

Omezená doba zápasu a velikosti zápasové plochy

Omezení zápasové doby je jedním dalších rozdílů mezi sportovním karate a karate jako bojovým uměním. V pravidlech WKF se zápas omezuje na tři minuty u mužských seniorských, dvě minuty trvá u ženských seniorských, dorosteneckých a jeden a půl minuty zápasí soutěžící v žákovských kategoriích. Pokud máme jasně vymezenou dobu zápasu, můžeme vymezit hlediska energetického krytí pro krátkodobé maximální výkony, ke kterým patří i úder či kop a vést přípravu směrem odpovídajícím těmto výkonům. Časové vymezení utkání také podněcuje k ofenzivní činnosti, aby bylo možno porovnat dva soupeře, neboť body se udělují pouze za úspěšný útok, nikoliv za precizní obranu. Oproti sebeobraně, jak již je zjevné i z etymologie tohoto slova, je u sportovního boje jasné zaměření na útok, což podporuje i vymezení zápasové plochy, kdy za vystoupení z ní, způsobené většinou obrannou činností, následuje penalizace.

Omezení zásahových zón a úderových ploch

Omezení oblastí, které je možno v rámci sportovního boje zasáhnout a také jakým způsobem, má podstatný vliv na výběr a tedy i zúžení repertoáru použitelných technik karate. Kvůli nebezpečí zranění jsou zakázány všechny techniky koleny, lokty a hlavou a také nebezpečné hody, při kterých je bod osy hodu nad úrovní boků. V důsledku toho omezení dochází ve sportovní praxi k provádění tří až čtyř technik rukou, tří až pěti technik nohou a dvou variant povolených hodů, které se ovšem dynamicky kombinují. Pravidla WKF uvádějí tyto zásahové plochy:

- hlava,
- obličej,
- krk,
- břicho,

- hrudník,
- záda,
- strana trupu.

Kontrola zásahu

Ve sportovním zápase v karate nejde o zasažení protivníka, tak aby nemohl pokračovat v boji, cílem je dokázat převahu svými technickými a taktickými schopnostmi, bez působení zranění soupeře. Jakhel uvádí: „*Ve sportovním zápase karate musíme dělat, jako kdybychom dělali, co ve skutečnosti nesmíme dělat: úspěšně udeřit. Když to však skutečně uděláme, jsme potrestáni.*“

Pravidla WKF jsou nastavena tak, aby co nejvíce chránila zdraví závodníků, a přesto se průběh zápasu co možná nejvíce blížil reálnému boji, což je samozřejmě schizofrenní stav. Pravidla světové federace karate uvádějí: „*Zakázané techniky jsou takové, při kterých dochází k přehnanému kontaktu, s ohledem na atakovanou zásahovou plochu, a techniky s kontaktem na hrdlo.*“

Výklad těchto pravidel hovoří o tom, že v seniorských kategoriích je povolen lehký, kontrolovaný, nezraňující „dotyk“ na obličej, hlavu, krk, ale nikoliv na hrdlo. O míře kontaktu rozhoduje rozhodčí, která může usoudit, že kontakt byl příliš silný, zároveň ale nesnížil soupeřovu šanci vyhrát, pak uděluje varování. Pokud se závodník dopustí stejného prohřešku ještě třikrát, následuje diskvalifikace.

Specifické znaky tréninkového procesu kumite

Cílem tréninkového procesu ve sportovním kumite je příprava na účast v soutěži karate. Tento cíl vyžaduje racionalizaci v metodice tréninku a vyučování bojové techniky a taktiky, která k těmto cílům směřuje.

Dalším specifikem *kumite* je, že se ucelený tréninkový proces neobejde bez partnera či sparing-partnera, tak jako je to možné například v tréninku disciplíny kata. Nejdůležitější část kvalitně vedené tréninkové jednotky se zaměřením na *kumite* jsou nácviky se sparing-partnerem, na jehož kvalitě záleží téměř ve stejné míře jako na kvalitě trenéra.

Ve sportovním zápase, na rozdíl od kata, neexistuje ideální forma, ale naopak je nejdůležitější podpora individualizace, charakteristického způsobu vedení boje a výběru technik, které jsou pro konkrétního závodníka vhodné ať z hlediska somatotypu či psychického nastavení jedince. Techniky mohou v rámci pravidel nabývat mnoha modifikací oproti tradiční technice.

Vývoj sportovního zápasu je velmi dynamický proces, u kterého je nutné neustále sledovat nejnovější trendy a zejména úpravy v pravidlech a okamžitě na ně pružně reagovat úpravou metodiky tréninku.

Akceptace a adaptace na změnu pravidel

Úsilí předních představitelů světového svazu karate (WKF) o zařazení karate do programu olympijských her přináší neustálou změnu pravidel, především v disciplíně *kumite*. Bodový systém se

rozšířil a diverzifikoval, aby umožnil větší technickou rozmanitost a podpořil náročné a spektakulární techniky kopů. Mění se také možnost úchopů za oděv závodníka a možnost následně prováděných technik, a to z důvodu omezení klinčování. Za účelem posílení bezpečnosti došlo k postupnému omezení kontaktu a úpravě ochranných pomůcek, které nyní zahrnují chrániče chrupu, rukou, holení, nártů, těla (body-protektor), suspensor a u žen chránič hrudi. Krátkodobě byly zavedeny masky jako ochrana obličeje pro kategorii dorostenců, ale ukázaly se pro karate zcela nevhodné a od roku 2016 se od této ochrany upouští. Experimenty proběhly i v otázce časového vymezení zápasu a rozhodování v případě nerovnosti bodů. Změny nastaly i v samotném hodnocení technik a především kontaktů. Z pravidel zmizela možnost získat body za fauly soupeře a velmi tvrdě je sankcionováno simulování zranění: jako vážný prohřešek proti etice karate je důvodem k diskvalifikaci z celého turnaje. Zásadní novinkou je přítomnost video-rozhodčího, a tedy možnost spravedlivěji a přesněji posoudit bojové akce.

Celkově lze snahy WKF o změny v pravidlech shrnout jako **tendence ke zjednodušování hodnocení technik**, tak aby byly srozumitelné i pro laickou veřejnost a podpora dynamického a efektního vedení sportovního zápasu. K úpravě pravidel dochází každé dva roky, vždy na kongresu WKF, proto je důležité nové znění akceptovat, analyzovat taktické a technické možnosti, které nová úprava umožňuje a co nejrychleji je převést do tréninkové praxe. Je třeba si uvědomit, že změnou pravidel některé i velmi populární techniky zanikají, například některé hody s držením oběma rukama či tzv. *skorpion kick* a jiné se naopak objevují - *superman punch*.

Vymezení vztahu mezi tradiční výukou kumite a potřebami moderního sportu

Původní systémy soutěžení, které jsou stále obhajované tradičními karatisty, byly zaměřeny na koncept „finálního úderu“. Ten v podstatě spočíval na myšlence výběru technik, které jsou dostatečně účinné, silné a správně vykonané s cílem zlikvidovat soupeře. Tato koncepce nepřihlíží k fyzické konstituci soupeře (hmotnost, pevnost, výška atd.). Podle tohoto konceptu je celý boj v karate založen na jednom úderu (Ippon), takže i tréninková praxe byla založena na provádění jednotlivých úderů, kopů a bloků nebo jednoduchých kombinací. Takový systém tréninku zakrátko vedl k určité stagnaci ve výkonu závodníků a nemohl být úspěšný u diváků, kteří očekávali větší dynamiku, atraktivitu a vzrušení - to představa boje o jeden bod nemohla zajistit.

Historické formy kumite

Z tradičního pohledu je kumite dle Nakayami metodou tréninku, v níž cvičenec realizuje techniky, které se naučil v kata. Dále Nakayama zdůrazňuje nutnost cvičení kata pro nácvik kumite s tím, že se obě složky doplňují, a proto musí být trénovány se stejnou vážností a zaujetím, jinak vede trénink k chybám a celkovému snížení úrovně karatisty.

Dle Strnada slouží formy kumite jako prostředek výcviku základů pro volný zápas a je při nich dodržována jedna z filozofických zásad karate-dó: „Útočit první není výhodou.“

Formy kumite se dělí na řízené, jako jsou gohon kumite, sambon kumite a jiu ipon kumite, které se od sebe odlišují počtem krokových variací a členěním protiútoků, kdy se postupuje od jednodušší varianty ke složitější. Zásady platící pro všechny řízené formy kumite jsou následující:

- Vždy je určena role útočníka a obránce,
- pevná vzdálenost mezi cvičenci,
- útočník má vymezenou techniku či pásmo útoku,
- všechny techniky jsou prováděny s maximálním nasazením a kontrolou,
- techniky končí ve stabilních postojích.

Volné formy kumite, japonsky *jiu kumite*, přičemž *jiu* znamená volný, se dělí na tři formy:

randori, což je tréninková forma kumite, při níž jsou techniky vykonávány nižší intenzitou dle technické vyspělosti cvičenců a slouží k procvičení dovedností získaných v řízených formách kumite

kjogi kumite, což je forma simulující podmínky sportovního zápasu, včetně délky trvání, přerušování a přidělování bodů,

kumite shiai, sportovní utkání v karate.

Nakayama jako tvůrce *jiu kumite*, uvádí pět důležitých parametrů pro volné kumite:

kamaekata- pozice trupu v poloze *hanmi*, tedy bokem k soupeři, přední paže lehce ohnuta míří na soupeřův nos, zadní paže na solar plexus,

tachikata - uvolněný postoj s chodidly směřujícími vpřed s pokrčenými koleny a hmotností rovnoměrně rozloženou na obě nohy,

me no tsukekata - nefixování pohledu na oči soupeře, či na jeho techniku, nýbrž rozostřený pohled za protivníka,

maai-ideální vzdálenost,

waza o hodokosu - správný moment pro provedení techniky.

Moderní tréninkové metody

V transformaci směrem k modernímu sportu hledalo karate nové obsahy a formy, takže pravidla zápasu i tréninkového procesu se změnila. Účast ve sportovním zápase a dosažení dobrých výsledků se staly pro závodníky nejdůležitějším motivem a karate konečně dostalo atraktivní a dynamickou podobu. Již nebyl kladen důraz na demonstraci skutečné síly nárazu „konečného smrtícího dopadu“, ale na schopnosti závodníka převýšit soupeře technickými a taktickými dovednostmi.

Základními parametry moderního sportovního karate se staly rychlost a technická dovednost směřující k dosažení efektivního zásahu, který nemusí splňovat stará kritéria. Fyzická síla závodníka neznamená, že je dostatečně obratný a rychlý, aby dosáhl cílů tohoto sportu, tedy bodového ohodnocení.

Moderní trendy ve sportovním boji (*kumite*) kladou důraz na útočné techniky. Typickou vlastností současných závodníků v *kumite* je velmi pestrý repertoár technik, který jim umožňuje

dosáhnout dominantního postavení ve sportovním zápase. Ofenzivní styl boje si vynutil nové požadavky na závodníky: jak z hlediska preciznosti technického provedení, tak i fyzické přípravy. Techniky se složitější motorickou strukturou, zejména kopy či údery v kombinaci s hody, které jsou efektivně a řádně provedeny, mohou soutěžícímu přinést významnou bodovou výhodu (Ippon-3 body).

Současná dynamika a doba zápasu staví závodníky do situace, kdy musí svůj tréninkový proces zaměřit na dva stejně důležité paralelní směry: technicko-taktický a specificky-kondiční. Zanedbání nebo přílišné zdůraznění pouze jednoho z těchto směrů může vést ke slabé a nekompletní sportovní formě a nakonec i ke špatným výsledkům.

Sportovní trénink kumite

Tato kapitola je zaměřena na obecné pojetí sportovního tréninku karate u disciplíny kumite, jejíž vývoj se neustále zrychluje a slouží jako východisko pro odbornou část této práce. Soutěžní výkon ve sportovním zápase je podmíněn výbornou kondiční připraveností, taktickou vyspělostí a psychickou odolností. Při řízení tréninku je třeba přihlídnout k mnoha faktorům, jako jsou genetické dispozice jedince, rozvoj pohybových schopností vzhledem k senzitivnímu období, individualizaci zatížení a dalším somatickým, psychologickým a sociálním faktorům, které navzájem ovlivňují růst.

Vymezení základních pojmů sportovního tréninku

Pokud je předmětem našeho zájmu sportovní karate a potenciální závodník aspiruje na to stát se úspěšným na úrovni výkonnostního či vrcholového sportu, nikoliv praktikovat karate jako volnočasovou aktivitu či součást osobnostního rozvoje, pak se nevyhne pravidelnému a systematickému sportovnímu tréninku. Sportovním tréninkem rozumíme „...proces ovlivňování výkonnosti sportovce (nebo družstva), zaměřený na dosahování nejvyšších (relativně či absolutně) sportovních výkonů ve vybraném sportu v podmínkách soutěží.“ Soutěžní výkon v karate je závislý na velkém množství faktorů, ať už jsou to faktory morfologické, funkční, technické, taktické a psychologické, působící na různých úrovních různou intenzitou.

Obecně je sportovní výkon jedním ze základních pojmů ve sportu a sportovním tréninku, proto se k němu soustřeďuje pozornost sportovců, trenérů a i dalších odborníků. Pro vysoký výkon je typická dokonalá koordinace provedení a základem je komplexní projev mnoha tělesných i psychických funkcí člověka podpořený maximální výkonovou motivací.

Složky sportovního tréninku

Pro pochopení a zkvalitnění tréninkového procesu rozlišujeme jednotlivé složky sportovního tréninku. Tyto složky jsou samostatné jen relativně a zároveň nejsou navzájem rovnocenné. Jejich poměr v přípravě se mění v závislosti na fázi přípravy a vyspělosti cvičence. U sportovního zápasu v karate spolu jednotlivé složky těsně souvisejí a navzájem se prolínají. Rozdíly ve výkonnosti vrcholových sportovců v disciplíně kumite se stále zmenšují. Kondiční, somatické i technické předpoklady nejlepších závodníků jsou takřka shodné, a tak hlavní rozdíl mezi úspěchem a neúspěchem, výhrou či prohrou činí faktory jako taktické myšlení, psychická odolnost a správná míra

aktivace organismu. Proto je pro úspěch v závodní činnosti nutné co nejvíce omezit všechny vnější i vnitřní vlivy, které by mohly výkon negativně ovlivnit.

Kondiční příprava

Kondiční příprava vytváří základní tělesné předpoklady pro vysokou sportovní výkonnost. Současná úroveň sportovních výkonů v karate klade vysoké požadavky na úroveň kondičních schopností. Kondiční příprava zasahuje různé fyziologické funkce lidského těla, ale také se dotýká psychických procesů, úrovně aktivace a volných vlastností, které jsou pro bojové sporty mimořádně důležité. Obecná kondiční příprava působí na všechny pohybové schopnosti pomocí velkého množství pestrých cvičení a je zvláště doporučovaná u dětských kategorií, u kterých slouží k harmonickému rozvoji tělesných funkcí, například pomocí úpolových, ale i běžných sportovních her. Speciálně orientovaná kondiční příprava vychází ze specifík konkrétního sportu a usiluje o změny v pohybových schopnostech, které jsou pro danou sportovní disciplínu zásadní. Mezi dominantní pohybové schopnosti pro sportovní výkon v karate patří výbušná síla, reakční rychlost, komplexní rychlost a rychlostní vytrvalost.

Rychlostní schopnosti

Rychlost je schopnost vykonávat krátkodobou pohybovou činnost nepřetržitě a co možná nejrychleji. Tato schopnost patří ve sportovním zápase ke schopnostem limitujícím a je z osmdesáti procent podmíněna geneticky, tedy pouze dvacet procent rychlostních schopností se dá zlepšit v průběhu tréninkového procesu. Protože největší přírůstek v rozvoji rychlostních schopností je pozorován ve věku 7-14 let, je zapotřebí respektovat tato senzitivní období, která jsou nejvhodnější pro její soustředěný rozvoj. Protože rozvoj jedné rychlosti neovlivňuje rozvoj rychlosti jiné, je zapotřebí rozvíjet všechny typy rychlostních schopností a zejména kolem dvanáctého roku, kdy se utváří nervový základ rychlostních projevů. Rychlostní schopnosti jsou ovlivněny množstvím adenosintrifosfátu a kreatinfosfátu ve svalech, množstvím bílých svalových vláken, příčným průřezem agonistů a schopností rychlého vedení nervových vzruchů. Pro praktické potřeby sportovního tréninku můžeme rychlostní schopnosti rozdělit na cyklické, acyklické, reakční a komplexní. Ve sportovním zápase je z rychlostních schopností nejdůležitější schopnost reakční a rychlost acyklická.

Reakční rychlost je v kumite spojena se zahájením pohybu většinou na vizuální podnět - například dosažení správné vzdálenosti pro útok, odkrytí soupeře či reakce na soupeřův útok, dále na taktilní podnět při práci v klinči, podmetech a hodech a nejméně častá je reakce na zvukový signál při zahájení a přerušování zápasu rozhodčím, či časový signál vymezující posledních deset sekund boje.

Acyklická rychlost se ve sportovním boji projevuje jako co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů, úderů kopů a krytů. Její význam ve sportovním zápase pro úspěšné skórování útočnou technikou je spolu s načasováním naprosto zásadní především pro útočné techniky.

Cyklická rychlost je daná vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů se ve sportovním zápase, který je charakteristický neustále se měnící pohybovou strukturou. Vyskytuje se nejméně, pouze jako součást kombinací stejných úderů či kopů.

Komplexní rychlost je kombinací cyklických i acyklických pohybů, tedy rychlost lokomoční, která se projevuje zejména ve schopnosti pohybovat se po zápasové ploše a tedy ve schopnosti zaujmout správnou vzdálenost pro útok či uniknout z dosahu útočných technik soupeře.

Koordinační schopnosti

Rozvoj koordinačních schopností je úzce spjat se samotným tréninkovým procesem výuky karate od základních pohybů k mistrovskému zvládnutí technik. Schopnost účelně provádět pohyby v karate přispívá k ekonomizaci pohybů a tedy k šetření energetických zdrojů, zatímco od dispozice rychle se učit novým pohybům se odvíjí rychlost v technickém pokroku každého karatisty. Jedním z aspektů koordinačních schopností je schopnost přizpůsobovat se měnícím podmínkám, tedy i obtížným a neustále proměnlivým situacím sportovního zápasu. Nároky na přesnost a rychlost plnění pohybového úkolu úzce souvisí s funkcí centrálního nervového systému. Abychom předešli únavě CNS a tedy nedostatečné koncentraci na výuku nových prvků či technik, je vhodné zařazovat rozvoj koordinačních schopností na začátek hlavní části tréninku. Senzitivním obdobím pro rozvoj koordinace je mladší školní věk, tzn. věk mezi šestým a jedenáctým rokem, který se také nazývá „zlatým věkem motoriky“. Vzhledem k ontogenezi člověka dochází v rané adolescenci k rychlým nárůstům tělesné hmoty a ke změnám v poměrech končetin, což vede k dočasnému zhoršení koordinačních schopností, které se v karate projevuje sníženou kvalitou v provedení jednotlivých technik. Po ustálení tělesného vývoje se úroveň koordinačních schopností vrací na předchozí úroveň nebo mírně stoupá. V klasifikaci koordinačních schopností nejčastěji rozlišujeme:

Rovnovážné schopnosti

rovnovážnou schopnost chápeme jako předpoklad a schopnost jedince udržet tělo nebo předměty v relativně stabilní poloze, případně obnovit výchozí polohu při změně vnějších podmínek. S využitím rovnovážných schopností se ve sportovním zápase setkáme nejčastěji u podmetů a hodů a obrany proti nim a také u kopů na horní pásmo a jejich skokových variant, zejména ve fázi zakončení. Často se stává, že úspěšná a v současnosti vysoce hodnocená technika (Ippon -3body) není hodnocena ze strany rozhodčích, neboť dojde ke ztrátě rovnováhy v závěru techniky a tedy není splněno všech šest kritérií nutných k udělení bodů.

Schopnost reakce

Umožňuje výběr co možná nerychlejšího a nejvhodnějšího řešení v každém momentu sportovního utkání. Výběr správného postupu v reakci na jednání soupeře, volba útoku, aktivní obrany či kontra-techniky.

Diferenciační schopnosti

Radíme do nich v *kumite* uvědomění si polohy vlastního těla, rozložení váhy v bojovém střehu a odhad vzdálenosti vůči protivníkovi.

Orientační schopnosti

Pomáhají vnímat okamžitou pozici těla ve vztahu k závodní ploše a soupeři. Tato schopnost je velmi důležitá, neboť sportovní utkání v karate je omezeno ohraničenou plochou, jejíž překročení je penalizováno. Lepší orientační schopnosti tedy predikují výhodu nad soupeřem.

Schopnost rytmu

Pro kumite je důležitá v mnoha ohledech, především v nalezení správného rytmu, umožňuje ekonomizaci pohybů a snáze se dostáváme do stavu ideální aktivace organismu tzv. „flow efekt“. Vliv má tato schopnost na načasování technik a schopnost anticipace, tedy vcítění a předvídání chování soupeře. Nalezení vlastního rytmu je velmi dlouhodobá záležitost.

Schopnost přizpůsobování

Má zásadní význam ve vztahu k soupeři. V kumite se neustále mění a přizpůsobuje taktika vedení zápasu akcím a záměrům soupeře.

Schopnost spojovací

Je schopností propojování jednotlivých částí pohybu. Ve sportovním zápase ji využijeme u spojování technik do kombinací a plynulých vazeb pohybu po zápasišti s útočnými a obranými technikami.

Silové schopnosti

„Silové schopnosti jsou komplex pohybových schopností překonávat, udržovat nebo brzdit určitý odpor.“ (Dovalil, 2008, str. 200). Význam tréninku silových schopností již akceptuje většina trenérů ve všech sportovních odvětvích. Ačkoliv se pro sportovní karate stále považuje výborná technická připravenost spolu s rychlostí vykonávaných činností za rozhodující pro dosažení optimálního tréninkového efektu s cílem zlepšit sportovní výkon, je nevyhnutelné rozvíjet úroveň silových schopností, ať z pohledu samotné vazby na výkon, nebo jako prevence možných zranění.

Silové dovednosti můžeme rozdělit na sílu absolutní, sílu rychlou a výbušnou a sílu vytrvalostní. Dále se silové schopnosti dělí na maximálně silové a rychlostně silové, u kterých se vyskytuje relativně malý objem práce a které mají malé požadavky na metabolismus a na silově-vytrvalostní schopnosti, pro které je charakteristický velký objem zatížení s příznaky únavy. Maximální sílu determinuje velikost největšího brzdícího nebo překonávaného odporu anebo nejvyšší napětí při statickém svalovém režimu. Rychlou a výbušnou sílu určuje velikost síly a časový úsek, za který sportovec dosáhne maximální síly. Částečně ji ovlivňuje velikost maximální síly a řídicí vnitrosvalové a mezisvalové mechanismy. Vytrvalostní síla je závislá na poměru maximální síly a délky svalové činnosti.

Pro sportovní zápas je nejdůležitější rozvíjet sílu rychlou a výbušnou neboli explozivní, což je schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu co největší rychlostí. Tato silová schopnost se nejvíce projevuje v dynamice nástupů závodníka do útočných kombinací a pohybu po zápasišti. Explozivní silovou schopnost nejlépe rozvíjíme plyometrickou metodou.

Metody rozvoje silových schopností jsou:

- Metoda těžkoatletická
Využívá maximálních odporů a krátkodobých napětí, tato metoda je nevhodná pro trénink dětí a v karate se využívá u pokročilých seniorských závodníků.
- Metoda opakovaných úsilí

Nazýváme ji i metodou kulturistickou. Zvyšuje velikost průřezu svalových vláken a je pro karate zcela nevhodná z důvodu požadavku na závodníka v kumite, tedy získání co největší síly na kilogram hmotnosti.

- Metoda rychlostní

Její charakteristickým znakem je vysoká až maximální rychlost pohybu se střední či nižší velikostí odporu, tak aby rychlost pohybu neklesla pod 50% rychlosti stejného pohybu bez odporu. Tato metoda je v tréninku sportovního zápasu hojně využívána.

- Metoda kontrastní

Má stejné znaky jako metoda rychlostní, pouze se v rámci jednoho cvičení obměňují velikosti odporu v rozmezí 30% - 70% maxima. Perič uvádí, že kontrastní metoda v rámci jednoho tréninku střídá metodu opakovaných úsilí, a metodu rychlostní. Použití této metody výrazně zlepšuje mezisvalovou a vnitro-svalovou koordinaci. Kontrastní metoda je ve sportovním zápase využívána pro výkonnostní závodníky s téměř ukončeným růstem, tedy od juniorských kategorií výše.

- Metoda izometrická neboli statická

Využívá svalové působení proti pevnému odporu. V karate se nejčastěji používá při výuce základních technik, například dlouhé výdrže v postoji *kiba-dači*.

- Metoda izokinetická

Využívá speciální posilovací zařízení, které umožňuje při posilování měnit odpor dle vyvíjeného úsilí.

- Metoda brzdivá neboli excentrická

Používá nad-maximálních odporů, kdy je pohyb pouze brzděn. Tato metoda buduje velikost maximální síly.

- Metoda plyometrická

Je nejúčinnější metodou rozvoje výbušné síly. Principem je tonizace svalu, která předchází vlastnímu aktivnímu pohybu, například seskok z vyvýšené platformy následovaný okamžitým výskokem. Tato metoda zvyšuje odrazovou sílu dolních končetin a je vhodná pouze pro pokročilé závodníky z důvodu velké zátěže pohybového aparátu.

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti chápeme jako schopnost člověka provádět cvičení co nejvyšší možnou intenzitou po co nejdelší dobu a schopnost odolávat únavy.

Ve sportovním zápase v karate je doba utkání přesně vymezena, a proto je z vytrvalostních schopností, které dělíme na složky rychlostní vytrvalost, krátkodobou vytrvalost, střednědobou vytrvalost a dlouhodobou vytrvalost, důležitý zejména rozvoj *rychlostní a krátkodobé vytrvalosti*.

Z hlediska energetického krytí jsou krátkodobé maximální výkony, jako úder či kop, zajišťovány anaerobním alaktátovým systémem. Doba trvání takové pohybové činnosti maximální intenzity je omezena zdroji energetického zabezpečování ATP a CP, tedy přibližně do 20 sekund. Při spojování akcí do sérií útočných či obranných kombinací v krátkém časovém sledu, a to bez snížení intenzity a efektivity, se významným zdrojem energie stává anaerobní glykolýza. Aby nebyl v průběhu utkání snížen potenciál závodníka účinně skórovat, tedy provádět energické útočné techniky, a zároveň si závodník zachoval schopnost aktivní obrany bez narušení koordinačních schopností, je důležité využít přerušení boje k zotavení či takticky vést strategii zápasu tak, aby byla zajištěna schopnost krytí energetických zdrojů převážně z přeměny ATP-CP. V praxi to znamená, že po každé intenzivní útočné či obranné akci musí, tedy pokud to soupeř dovolí, následovat zotavující fáze v bezpečné vzdálenosti a to tak, aby to soupeř nebyl schopen zaregistrovat.

Technická příprava

Typickou vlastností současných závodníků v kumite je velmi pestrý repertoár technik, který jim umožňuje dosáhnout dominantního postavení ve sportovním zápase. Techniky se složitější motorickou strukturou, zejména kopy či údery v kombinaci s hody, které jsou efektivně a řádně provedeny, mohou soutěžícímu přinést významnou bodovou výhodu (Ippon-3 body).

Technickou přípravou se rozumí proces zaměřený na osvojení a zdokonalování sportovních schopností, kterými karatista projevuje svůj výkonnostní potenciál ve složitých podmínkách soutěžního utkání. Při osvojení hrají podstatnou roli individuální vlastnosti karatisty jako je somatotyp temperament a volní vlastnosti.

Objem technické přípravy je závislý na aktuálním stupni technické vybavenosti karatistů. Nejvyšší je na počátku sportovní dráhy a postupem času se snižuje ve prospěch přípravy kondiční a zejména taktické.

Osvojování techniky karate probíhá, stejně jako u všech ostatních sportovních disciplín, ve 3 základních fázích a čtvrté fáze – tvořivé koordinace. Poté přistupuje k automatizaci pohybů kreativita působící na průběh pohybové dovednosti v závislosti na osobním stylu. Dosažení této fáze podmiňuje schopnost dosažení sportovního mistrovství.

Fáze osvojování:

- první fáze - *nácvik* – V první fázi dochází k seznámení s technikou karate a osvojení základních pohybových vzorců. Tato fáze je typická výukou útočných a obranných technik ve stabilních podmínkách.
- druhá fáze – *zdokonalování* – V této fázi dochází k upevňování všech parametrů pohybu. Technika sportovního zápasu se již trénuje v komplexní formě v modelových situacích se sparingpartnerem.

- třetí fáze – *stabilizace* – Tato fáze má v procesu motorického učení největší význam a představuje plně zautomatizovaných technik, tak aby průběh pohybu byl neměnný i v proměnlivých podmínkách soutěže v kumite. Po dosažení stabilizace techniky se karatista může soustředit pouze na průběh zápasu a ne na vlastní provedení úderu či kopu a je odolný vůči rušivým vlivům.
- čtvrtá fáze – *tvořivá koordinace* – anticipace, čili předvídání činnosti oponenta, tvoří vrcholnou fázi motorického učení. Ve sportovním karate je dosažení této fáze zásadním předpokladem pro úspěšné vedení sportovního boje, zejména nasazení kontra-technik.

Při nácviku technik karate, stejně jako v každém pedagogickém procesu, musí trenér či kouč respektovat obecně platné didaktické zásady a principy.

Didaktické zásady

- zásada názornosti - technická či taktická výuka probíhá na základě přímého smyslového vnímání,
- zásada uvědomělosti - získané vědomosti jsou výsledkem rozumové práce závodníka a jeho aktivního zapojení do činnosti řízené trenérem,
- zásada soustavnosti - jde o požadavek, aby práce trenéra a sportovce byla soustavná a učivo tvořilo didaktickou soustavu, která umožňuje studentům osvojení vědomostí a návyků v logickém uspořádání,
- zásada přiměřenosti - při vyučování musejí být dostatečně respektovány zákonitosti poznávací činnosti a obsah, rozsah učiva, jeho obtížnost a způsob vyučování musí být přiměřený úrovni studentů,
- zásada trvalosti - požadavek, aby si závodník osvojené poznatky tak zapamatoval, aby si je mohl vždy vybavit a prakticky použít.

Obecné principy výuky

- princip všestrannosti - důsledným uplatňováním tohoto principu je zabezpečován harmonický rozvoj sportovce, kdy všestrannost tvoří potřebný základ pro určitou sportovní výkonnost nutnou pro zvládnutí technik karate,
- princip systematickosti - ve cvičení postupujeme systematicky tehdy, jestliže dodržujeme všechny zákonitosti výcviku a postupujeme tak úsporně, aby nedošlo k žádnému opoždění, nevznikly žádné časové ztráty a tím získané vědomosti a dovednosti se systematicky upevňovaly,

- princip postupně se zvyšujícího zatížení – zatížení musí neustále stoupat a s růstem trénovanosti se držet v blízkosti maximálních hodnot. Cvičení musí být řazena tak, aby byl stanoven správný poměr mezi zatížením a zotavením, objemem a intenzitou a stupňováním námahy,
- princip cykličnosti - ve většině sportovních odvětví je tréninkový rok rozdělen na tři období – přípravné, hlavní a přechodné, které se cyklicky opakují. U výcviku začátečníků je základním cyklem střídání zatížení a zotavení po zatížení. Výcvik zaměřujeme na technicko-taktický rozvoj se současnou kondiční přípravou.

TAKTICKÁ PŘÍPRAVA

„Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a pro taktická řešení.“ Ve sportovním zápase karate má, stejně jako v úpolech obecně, taktická příprava rozhodující vliv na konečný výkon v soutěžním utkání a samotný proces taktické přípravy musí respektovat vrozené a získané dispozice a vycházet z individuálních předpokladů a zkušeností karatisty, podložených schopností zevšeobecňovat a využívat vlastní i cizí zkušenosti.

Taktická příprava je plnohodnotnou přípravou závodníka na start ve vrcholné soutěži. Taktika během turnaje se dělí na dvě základní části, které se vzájemně ovlivňují. Za první jde o promyšlení taktického plánu celé soutěže. Za druhé o volbu strategie pro jednotlivý zápas či zacvičenou kata. Obě oblasti vycházejí ze znalosti nebo reálného odhadu objektivních (vnějších) podmínek, jako jsou např. pravidla, místo soutěže, rozhodčí nebo subjektivních (vnitřních) podmínek, např. vlastní aktuální forma, kvality a aktuální forma soupeřů. První, co je třeba brát v úvahu v taktické přípravě, jsou možnosti a kvality závodníka a za druhé jeho cíle. Jinak např. budeme postupovat v regionálních závodech, jinak na nominačních závodech a jinak na mistrovství Evropy nebo světa. Závod bereme jako důležitou součást tréninku a také jako dobrý způsob pro zvykání si na psychickou zátěž, která stoupá s úrovní soutěže. Promyšlením taktického plánu závodů se snažíme závodníkům zajistit co nejlepší podmínky pro postup do finále v rámci pravidel a vycházíme ze znalosti, nebo reálného odhadu.

Pojmy taktické přípravy

Strategie – předem promyšlený plán vytvořený na základě určitých poznatků směřující k dosažení nejlepšího možného výsledku. Vytvoření koncepce sportovního boje poskytuje návod na jednání v konkrétní soutěži.

Taktika – realizace zvolené strategie, zahrnující soubory možných řešení sportovní situace

Soutěžní situace – konkrétní úsek sportovního boje, ve kterém se střetávají zájmy osob do této situace zapojených. Soutěžní situace lze rozlišit na tři fáze:

- a) senzorická – vnímání a analýza situace
- b) centrální – myšlenkové řešení úkolu, během kterého probíhá výběr optimálního řešení dané situace
- c) motorická – realizace vybraného řešení dovednostmi, které má závodník k dispozici

Taktické jednání (činnosti) – konkrétní řešení soutěžní situace

Taktický moment – okamžiky v níž současně vystupují všichni činitelé úspěšného útoku. Taktický moment, který je spíš situačním než časovým pojmem, vytváříme soustředěnou snahou o rozpoznání či vyvolání stavu snížené připravenosti u soupeře.

Druhy taktického momentu:

Skryté TM- vztahují se na projevy, které jsou těžko rozpoznatelné, ale nevyhnutelně nastupují v určitých časových úsecích či intervalech. Kolísání koncentrace v průběhu zápasu nebo snížené vůle k boji vzniklé únavou, strachem či snížením sebedůvěry.

Zjevné TM- vztahují na stavy snížené připravenosti soupeře, které jsou evidentní a lehce rozpoznatelné a vycházejí z pohybů soupeře a způsobu jeho přemísťování po zápasišti a přesuny váhy z jedné končetiny na druhou. Příprava ke startu, rozhodnutí o průběhu pohybu, začátek přemísťování váhy, došlap, orientace v nové situaci, obnovení připravenosti k dalšímu pohybu.

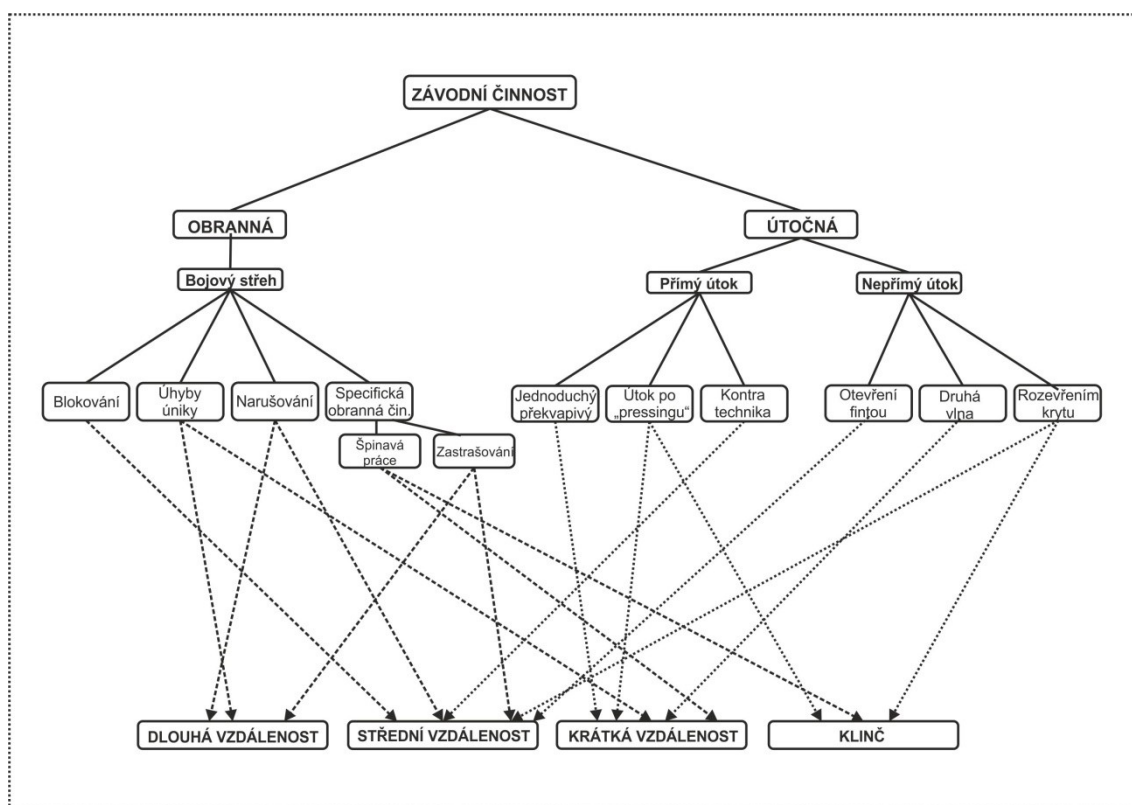
Taktické činnosti lze ve sportovním zápase rozdělit na činnosti útočné a činnosti obranné, které se v moderním karate prolínají, a jedna činnost dynamicky přechází ve druhou.

ZÁPASOVÁ VZDÁLENOST

V zápasové praxi rozeznáváme čtyři základní vzdálenosti, dlouhou, střední, krátkou a velmi krátkou neboli klinčovou vzdálenost. Je třeba chápat, že tyto vzdálenosti jsou výsledkem vztahu mezi soupeři a jsou dané délkou končetin, dynamikou pohybu, reakční dobou a technikou vyspělosti obou závodníků.

Dlouhá vzdálenost – k zasažení soupeře úderem či kopem může dojít po úpravě vzdálenosti krokem (*ajumi aši*), relativně bezpečná zóna, vhodná vzdálenost pro pozorování soupeře a stanovení zápasové strategie. Vhodná vzdálenost pro pasivní obranu a úniky.

Střední vzdálenost – k zasažení soupeře úderem či kopem může dojít po úpravě vzdálenosti posunem (*jori asi, suri aši*), nejběžnější zápasová vzdálenost. Vhodná vzdálenost pro přípravu útoku a aktivní obranu.



Obr. č. 2: Diagram obranných a útočných činností ve vztahu ke vzdálenosti od oponenta

Zápasová vzdálenost - v zápasové praxi rozeznáváme čtyři základní vzdálenosti, dlouhou, střední, krátkou a velmi krátkou neboli klinčovou vzdálenost. Je třeba chápat, že tyto vzdálenosti jsou výsledkem vztahu mezi soupeři a jsou dané délkou končetin, dynamikou pohybu, reakční dobou a technickou vyspělostí obou závodníků.

- **Dlouhá vzdálenost** – k zasažení soupeře úderem či kopem může dojít po úpravě vzdálenosti krokem (*ajumi aši*), relativně bezpečná zóna, vhodná vzdálenost pro pozorování soupeře a stanovení zápasové strategie. Vhodná vzdálenost pro pasivní obranu, úniky a odpočinek.
- **Střední vzdálenost** – k zasažení soupeře úderem či kopem může dojít po úpravě vzdálenosti posunem (*jori aši*, *suri aši*), nejběžnější zápasová vzdálenost. Vhodná vzdálenost pro přípravu útoku a aktivní obranu.
- **Krátká vzdálenost** – k zasažení soupeře úderem či kopem může dojít bez úpravy vzdálenosti pohybem dolních končetin.

Krátká vzdálenost – k zasažení soupeře úderem či kopem může dojít bez úpravy vzdálenosti pohybem dolních končetin.

Klinč – používá se buď po přímých útocích (nejčastěji *kizami cuki*) jako relativně bezpečná zóna či k nasazení technik podmetů a specificky modifikovaných kopů z klinčové vzdálenosti nebo k tzv. špinavé práci a narušování soupeře.

OBRANNÉ ČINNOSTI

Bojový střeh

Obranná činnost vychází ze základního obranného postavení – bojového střehu či gardu. Bojový střeh je postavení optimální připravenosti k obranné i útočné činnosti a pasivní ochrany vlastních zásahových ploch. Postoj vychází ze sníženého těžiště, přirozeně pokrčených kolenou, spojení s podlahou je přes špičky. Trup je natočen mírně bokem (hanmi) z důvodu omezení zásahové plochy, paže jsou umístěny před tělem, jedna vpředu pokrčena v pravém úhlu, loket je na pěst od těla, druhá ruka položena v oblasti břicha. Hlava je držena rovně, bez fixací zraku a obličejových grimas. Forma bojového střehu je závislá na individuálních tělesných dispozicích a odráží funkční aspekty obranného projevu. Silný střeh dodává závodníkovi sebejistotu v obraně i útoku. V boji na krátkou vzdálenost je výhodné vyšší postavení paží pro zajištění ochrany horního pásma, na střední vzdálenost, normální střeh a pro delší vzdálenost je možné střední či nižší držení paží pro relaxaci horních končetin.

Blokování

Bloky a kryty jsou činnosti odvracející údery a kopy ve fázi fyzické realizace. Můžeme je rozdělit ve vztahu ke způsobu blokování a vhodné vzdálenosti na kryty s vyvoláním změny v dráze útoku s optimálním použitím na střední vzdálenost a bloky se zamezením dopadu útoku na zásahovou plochu s použitím na krátkou vzdálenost.

Úhyby a úniky

Uhýbání a unikání je činnost odvracející útočné techniky jak ve fázi realizace, tak i proti soupeřovým taktickým záměrům a strategii. Jsou buď částečné - pohybem těla na krátkou vzdálenost nebo úplné – pohybem nohou na dlouhou vzdálenost, či jejich kombinace na střední vzdálenost.

Narušování

Narušování je chování závodníka takovým způsobem, aby narušil a destruoval soupeřovu útočnou aktivitu. Nabývá pasivních nebo aktivních forem.

- pasivní s využitím vlastních obranných pohybů
- pasivní s naznačenými útoky

- aktivní s útočnou činností zaměřenou na zaměstnání soupeře, nikoliv na zisk bodu
- aktivní za účelem bodování

Specifické obranné činnosti na hranici pravidel karate:

Špinavá práce – tato činnost se používá pouze v mezních situacích po omezenou dobu pro narušení koncentrace a destabilizaci soupeře. Tato činnost přináší riziko penalizace za nepřiměřené chování: úchopy, pokusy o podmet, úprava výstroje, výšlapy, vynucení přerušení zápasu, chytání se soupeře a následný pád obou zápasníků.

Zastrašování – obranná činnost zaměřená na zaměstnání soupeře a snížení jeho potenciálu útočit, prováděná ofenzivními technikami, které nemají za cíl dosažení bodu. Používá se v případě vedení jako nástroj udržení dosaženého skóre. (Oliva, 2002)

ÚTOČNÁ ČINNOST

Typy útočných činností:

Přímý útok - závodník provádí útočnou techniku na základě okamžitého rozhodnutí jednotlivou technikou, či kombinací technik.

Nepřímý útok - závodník útočí po narušení pozornosti soupeře klamnou technikou, „fintou“, a až poté je veden útok s cílem bodovat. Další formou nepřímého útoku je pasivní rozevření střehu soupeře provokací k jeho útočné aktivitě tzv. vytažení soupeře nebo aktivní rozevření střehu podmetem či úchopem za paži.

Varianty přímého útoku

jednoduchý překvapivý útok po „uspání“ soupeře zdánlivou nečinností, nejčastěji technikou *kizami* cuki či *čūdan mawashi geri*, uzlovým bodem je vystihnout moment ztráty koncentrace soupeře a jeho snížené připravenosti k reakci,

jednoduchý útok nebo kombinace technik po „pressingu“, dosažení vzdálenosti potřebné pro útok (krátká) soustavným a koncentrovaným tlakem na soupeře

kontra technika, vstup do soupeřovy útočné činnosti, důležitá je schopnost anticipace, předvídání pohybů protivníka a správná vzdálenost potřebná pro reakci na hranici střední a krátké vzdálenosti.

Varianty nepřímého útoku

otevření soupeře fingovaným útokem, za kterým následuje záměrný útok, začátek obvykle ve střední vzdálenosti, klamný útok slouží k překonání vzdálenosti na krátkou nebo donucení soupeře ke krytu fingované techniky,

okamžité přebrání útoku po aktivní obraně, pohyb ve střední vzdálenosti, provokování a narušování soupeře

útok, obrana, protiútok, tzv. „druhá vlna“ pohyb na hranici střední a krátké vzdálenosti, vyprovokování soupeře vlastním útokem k odvetnému jednání, ústup s krytem a vlastní protiútok,

aktivním rozevřením krytu soupeře úchopem za přední ruku nebo rozhození rovnováhy podmetem a důrazné zakončení

Útočná činnost je rozdělena do pěti fází:

- *pozorování* – sledování soupeře, příprava taktických variant útoku,
- *příprava útoku* – vytváření předpokladů pro úspěšný útok,
- *vykonání útoku* – vlastní útok vykonaný dobrou formou a energickým provedením a dobrým načasováním,
- *stažení útočící končetiny* – rychlé stažení útočící končetiny je podmínkou pro přípravu dalšího útoku a zvyšuje účinek vykonané techniky,
- *ustoupení do bezpečné vzdálenosti* – po provedení útoku se okamžitě přesunout do vzdálenosti zamezující následnému soupeřovu protiútku.

PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

„Psychologická příprava je složkou sportovního tréninku orientující se na ovlivňování psychické komponenty sportovního výkonu“.

Při vyrovnané úrovni technických, kondičních a funkčních předpokladů jsou psychické faktory zpravidla těmi, které rozhodují o úspěchu ve sportovním prostředí. Psychiku v tréninku karate a posléze i sportovní výkon ovlivňuje struktura osobnosti, která je tvořena ze schopností, temperamentu, emocí, motivace a charakteru.

U mladých a začínajících karatistů je častým průvodním jevem strach, který způsobuje jednání, jehož výsledkem je únik ze situace, která závodníka ohrožuje fyzicky, například strach ze zranění a bolesti nebo jej ohrožuje psychicky, což bývá strach z neúspěchu. Strach má regresivní vliv, což při zápasení v karate může znamenat, že prvotní reakce na jakoukoliv akci protivníka je buď kontra-technika, nebo ústup. I když je tato reakce primárně vrozená, je možné si specifickou formou učení vypěstovat toleranci k těmto negativním emocím, a proto je důležité postupné nabírání zkušeností karatisty v soutěžních utkáních.

O tom, že psychické faktory významně ovlivňují soutěžní výkon v karate, není zcela jistě pochyb. Zajištění kvalitní psychologické přípravy sportovním psychologem bohužel není v současných podmínkách a ekonomických možnostech karate vždy snadno realizovatelné, a proto zvyšování psychické odolnosti sportovce zůstává především v rukou trenéra. Jedna z činností, které trenér či kouč

mohou ovlivnit přímo na soutěži, je regulace aktivace organismu u předstartovních stavů, z nichž mezi nejtypičtější projevy patří startovní horečka, startovní apatie a stav bojové pohotovosti k výkonu.

Paradox vůle

Aktivační úroveň vypovídá o úrovni bdělosti či nabuzení sportovce a je podmíněna osobností a náročností prováděné činnosti. Nejvyšší úrovně dosahuje aktivace v emočním afektu, kdy již sportovec nedokáže své emoce ovládnout a tento stav je doprovázen významně zvýšeným svalovým napětím. Pohyby se tak stávají tvrdými, křečovitými, topornými a nekoordinovanými, což způsobuje větší spotřebu energie. Pokud nastane tato negativní situace, dá se mluvit o „paradoxu vůle“, kdy velká snaha je paradoxně spojena s nižším výkonem.

Předstartovní stavy

Startovní horečka je stav nadměrné aktivace, který se projevuje výrazným rozrušením, neklidem, pocením, nucením k močení, zvýšenou tepovou frekvencí či třesavkou. Jde o stav negativního působení stresové situace na sportovce, při níž dochází ke zhoršení koordinačních výkonů, které jsou pro karate klíčové. Může se vyskytovat zvýšená agresivita vedoucí k chybné taktice v zápase a zvyšuje se pravděpodobnost kontaktů. Možnosti regulace jsou následující: dechová cvičení s prodlouženým výdechem, statická rozcvičení, uklidňující masáž, odvedení pozornosti.

Startovní apatie je stav nízké aktivace, typická je snížená vůle k výkonu, úzkostné projevy, mrzutost, častá je snaha odhlásit se ze závodů. Typickým příznakem startovní apatie je neschopnost mobilizovat své síly a ztráta bojovnosti. Karatista nebo sportovec po utkání není vyčerpán, jelikož ze sebe nevydal vše. Možnosti regulace tohoto stavu jsou reflexní masáž, poslech rychlé hudby, dynamické pohyby, rychlé a prudké výdechy, výkřiky.

Bojová pohotovost je stav zvýšené aktivace na optimální úroveň v soutěži, která se projevuje sebedůvěrou, vysokým odhodláním k boji a kontrolovanou zvýšenou agresivitou. Dosažení této úrovně aktivace je cílem každého sportovce.

Flow efekt

Termín flow efekt vychází z pozitivní psychologie a do češtiny je překládán jako „stav plynutí“. Jej charakterizuje jako subjektivní stav radosti, tvořivosti, soustředění a naprostého zaujetí činností, jiné stimuly jsou vyloučeny a pozornost je zaměřena na náročnou, ale dosažitelnou aktivitu. Cílem sportovce je dostat se do tohoto ideálního stavu, tzv. zóny - flow, ve které podá svůj maximální výkon, jenž je adekvátní k jeho potencionálu. Pro dosažení tohoto kýženého stavu je nutné splnit následující podmínky:

- vykonávaná činnost představuje výzvu,
- splynutí aktivity s vědomím,
- stanovení jasných cílů,

- přítomnost zpětné vazby,
- soustředění pozornosti na úkol,
- pocit plné kontroly nad danou činností,
- ztráta vědomí sama sebe,
- transformace vnímání a prostoru,
- autentický prožitek,
- neexistence myšlenek na neúspěch,
- pocit neuvěřitelné lehkosti podávaných výkonů,
- kombinace vnitřního klidu a připravenosti k dynamické akci,
- absence vědomí o potřebách těla,
- absence pocitu bolesti a stresu,
- pobyt ve vlastním vnitřním světě.

Typologie závodníků

Typologie dle světově uznávaného metodika sportovního zápasu Alberta Olivo Seby se zaměřuje na osobnost karatisty, jeho temperament a emoční projevy ve vztahu k volbě vhodných taktických postupů. Sportovce dělí do tří skupin z hlediska psychických i technických projevů: na typ emoční, jehož chování je determinováno tzv. „srdcem“, rozumový typ, řídící se „mozkem“ a atletický typ, který spoléhá na fyzické schopnosti.

U **emočního typu** v jednání převažuje přirozené impulsivní chování. Dělá, co cítí a zpětně analyzuje až po akci. Je to ofenzivní typ, který rád bojuje na krátkou vzdálenost, často používá hody, kopy a vytlačování soupeře. Údery koncentruje na horní pásmo (obličej). Má rychlý nástup v začátku zápasu, kde je velmi nebezpečný. S časem a se vzrůstající únavou výkon klesá. Používá hodně technik s malou úspěšností. Před utkáním se musí dobře rozcvičit a nepozorovat soupeře. Je nutné jej vést k dobré fyzické kondici pro jeho namáhavý styl boje. Trénink je třeba vést přesně, jasně a kontrolovaně, zařazovat jednoduchá, lehce pochopitelná cvičení a postupně přecházet na složitější. Na závěr přípravy je vhodné řadit situace pod tlakem. Na tréninku je tento typ více disciplinovaný než v zápase. Účinná je u něj stimulace hudbou. Těžko rozeznává sílu úderu, nekontroluje ji. Často také podléhá pocitu, že určitý druh úderu je účelně použitelný na všechny typy soupeřů. Z dobře provedených pohybů má dobrý pocit. Má rád špinavou práci vzhledem k taktice. U rozhodčích je obvykle přijímán s despektem bez bodů. Hůře reaguje na podněty kouče.

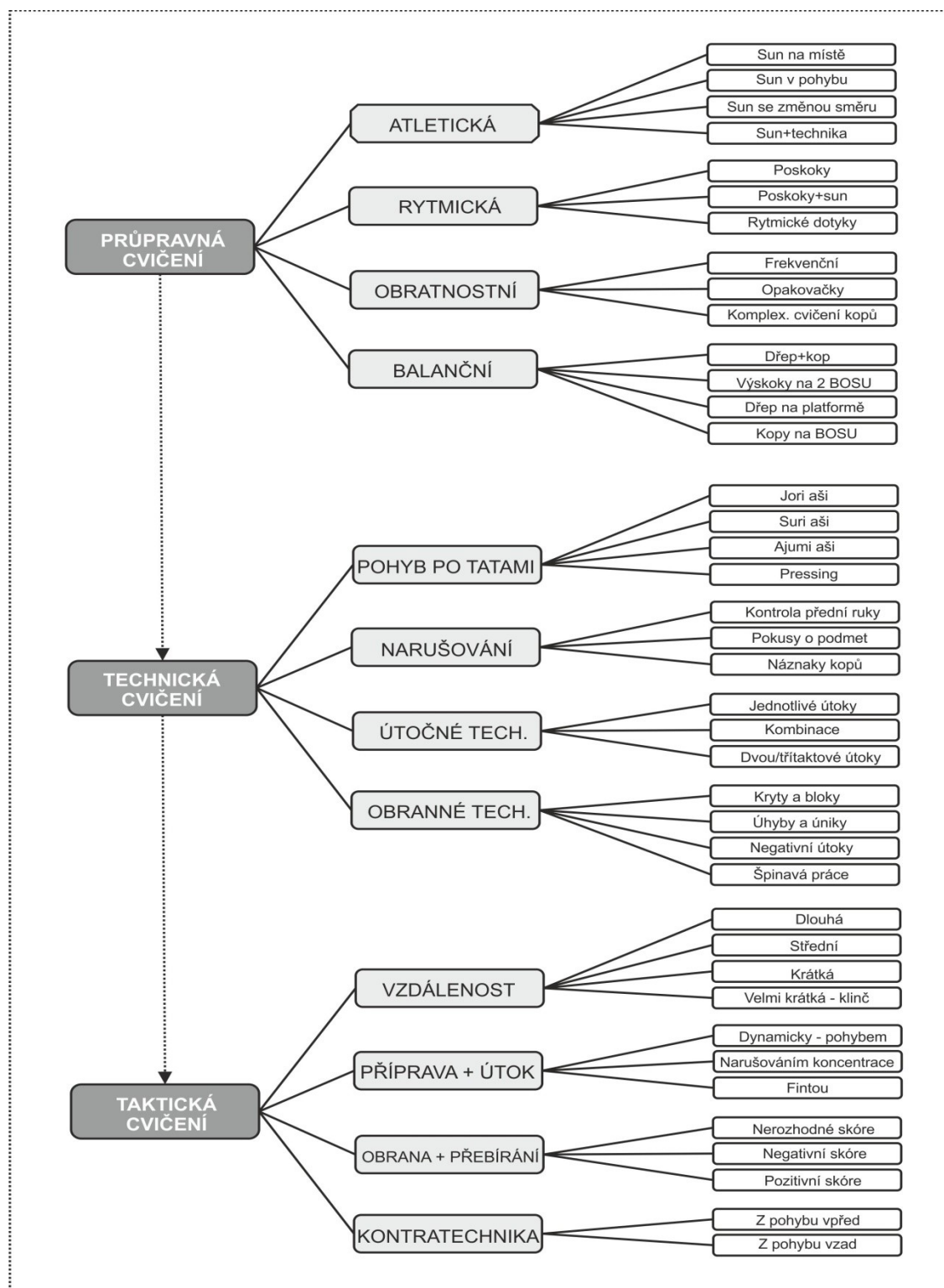
Rozumový typ nejprve zvažuje a pak jedná. Často bývá spíše slabších tělesných dispozic, zato výborných pozorovacích, reakčních a improvizčních schopností. Je aktivní v obraně, snaží se nechybovat a často vítězí těsným skóre. Má vysokou efektivitu v prováděných technikách. Pokud tento typ neútočí, udržuje si dlouhou vzdálenost od soupeře, čímž si uchovává pocit bezpečí. Údery vede

zejména na horní a výjimečně na střední pásmo. V obraně využívá blokování. Je kladně přijímán rozhodčími. Při inkasování tvrdého zásahu ztrácí koncentraci a obává se další inzultace. Informace od trenéra přebírá sluchem a předávanými instrukcemi se řídí.

Atletický typ má výborné tělesné dispozice. V zápase si udržuje střed zápasíště, má dobrou obranu i útok. Většinou útočí v kombinacích úderů a kopů do všech pásem. Bojuje na dlouhou vzdálenost od soupeře. V krizových momentech zápasu uniká pomocí svých tělesných dispozic. Techniky dobře kontroluje, pokud nepovoleně kontaktuje soupeře, bývá to většinou úmyslně. Inkasuje-li kontakt sám, udržuje se emočně dobře v rovnovážném stavu. Výhodná taktika na závodníka tohoto typu je čekat na chybu nebo ji záměrně vyprovokovat. Pokyny od kouče přebírá očima a na předávané instrukce dobře reaguje.

PRAKTICKÁ CVIČENÍ

Modely rozvoje speciálních pohybových schopností a především specifických pohybových dovedností a taktických postupů potřebných ke zvládnutí náročných situací sportovního zápasu v karate dle diagramu na obrázku č.3.



Obr. č. 3: Dělení základních cvičení pro sportovní zápas - kumite

Praktická cvičení

V této části se zaměříme na modely rozvoje speciálních pohybových schopností a především specifických pohybových dovedností a taktických postupů potřebných ke zvládnutí náročných situací sportovního zápasu karate.

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

Pomocí průpravných cvičení rozvíjíme předpoklady k dynamickému pohybu po zápasišti, výbušnému a energickému provádění úderů a kopů a koordinaci a rytmizaci těchto činností. Průpravná cvičení v karate jsou charakterizována nepřítomností soupeře, ale často jsou vykonávána s přítomností sparing-partnera za předem určených a relativně neměnných podmínek. Průpravná úpolová cvičení rozvíjejí předpoklady pro nácvik úpolových sportů.

SPECIÁLNÍ ATLETICKÁ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

Speciální atletická cvičení pro pohyb po zápasišti vycházejí ze zjednodušení a modifikace pohybu v zápasovém střehu, který se nejčastěji provádí bokem ke směru pohybu, ať již technikou *suri aši* – kdy pohyb začíná přísunem zadní nohy nebo *jori aši*, kdy pohyb začíná sunem nohy přední. Při utkání v karate by měl pohyb vycházet vždy z odrazu z jedné nohy a nikoliv poskokem na obou nohou - tzv. hopsáním, které je často vidět u začátečníků. Tato cvičení rozvíjí odrazovou expanzivní sílu dolních končetin a budují cit pro odraz a práci s umístěním těžiště ve vztahu k místu odrazu.

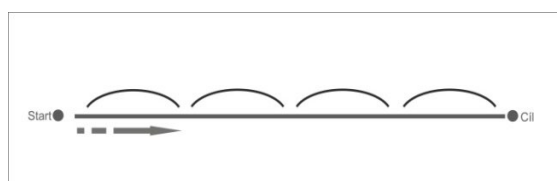
Základní postavení pro sun stranou

Podřep spojný (podřep v *heisoku dači*) bokem ke směru pohybu, záda rovně, paže jsou fixovány v bojovém střehu. Váha je rovnoměrně rozložena na obě končetiny.

Realizace sunu stranou

Ze základního postavení dojde k přesunu váhy na *odrazovou* zadní nohu a přední švihová noha se přemísťuje co nejdále vpřed bez výrazného zvýšení těžiště v průběhu pohybu. Při ukončení pohybu se zadní odrazová noha vrací do základního postavení. Při opakovaných sunech musí výměna odrazové a švihové nohy probíhat maximálně dynamicky a okamžik rovnoměrného rozdělení váhy na chodidlech v podřepu spojném se minimalizuje.

Cvičení 1. Opakovaný sun stranou z podřepu snožného na místě vpřed

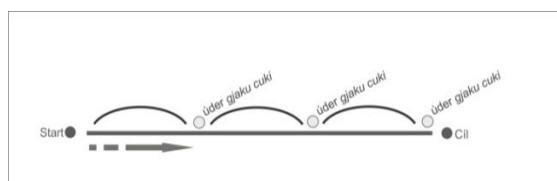


Cvičení 2. Opakovaný sun stranou se změnou směru (2/1)

Provedení: Dva suny stranou z podřepu snožného vpřed a jeden sun vzad.

Uzlové body: Důležitá je plynulá návaznost pohybů a rychlá změna směru v předozadním směru.

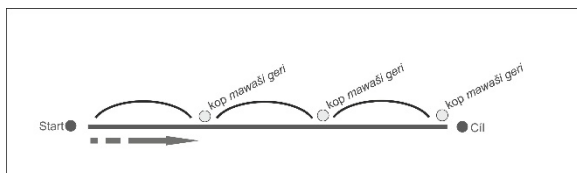
Cvičení 3. Sun stranou s úderem *gjaku cuki čūdān*



Provedení: Na každý sun vpřed navazuje dlouhý výpad se zadním přímým úderem na střední pásmo (*gjaku cuki čūdān*). Po provedení úderu je přední noha stažena do základního postavení pro sun. Stažením podporujeme práci boků a co nejrychlejší zaujetí obrané pozice po otevření úderem.

Uzlové body: dlouhý výpad s úhlem v kolenním kloubu větším než 90%, zadní pata směřuje přímo vzhůru, trup rotovaný do polohy *gjaku hanmi*.

Cvičení 4. Sun stranou s kopem *mawaši geri*



Provedení: Na každý sun vpřed navazuje obloukový kop provedený přední nohou (*mawaši geri*). Po provedení se kopající noha stahuje k zadní noze a celá akce pokračuje odrazem do dalšího sunu.

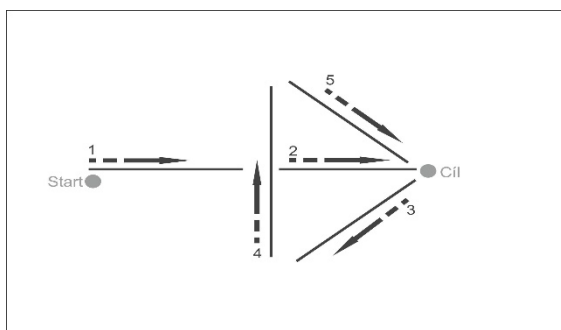
Uzlové body: Rotace stojné nohy při provedení kopu, váha na špičce nohy.

Cvičení 5. Sun se změnou směru (2/1) s kopem *mawaši geri* a úderem *gjaku cuki čůdan*

Provedení: Dva suny vpřed, na které navazuje kop přední nohou *mawaši geri*, změna směru, sun vzad s přímým úderem na střední pásmo *gjaku cuki*.

Uzlové body: Plynulé navázání celé akce

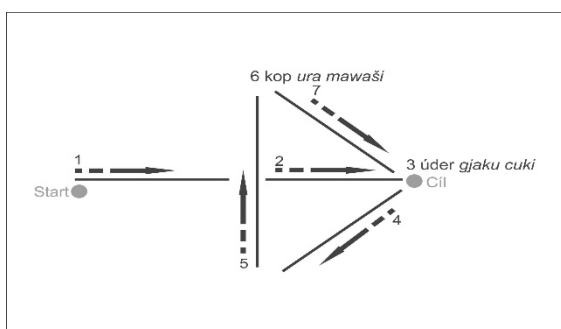
Cvičení 6. Únik do „trojúhelníku“



Provedení: Dva suny vpřed, na které navazuje sun vzad v úhlu 45%, sun stranou a sun vpřed v úhlu 45%. Během pohybu dojde k výměně střehu z pravého na levý a obráceně.

Uzlové body: Dodržení pohybového vzorce (únik téměř kopíruje rovnostranný trojúhelník) a návaznost provedení.

Cvičení 7. Únik do trojúhelníku s přímým úderem a kopem *ura-mawaši geri*



Provedení: Dva suny vpřed, na které navazuje přímý úder gjaku cuki čűdan, sun vzad v úhlu 45%, sun stranou s kopem *ura-mawaši geri* a sun vpřed v úhlu 45%. Během pohybu dojde k výměně střehu z pravého na levý a obráceně.

Uzlové body: Navázání pohybu vzad po vykonání úderu a plynulost v provedení úhybu do strany a nasazení kopu.

SPECIÁLNÍ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO ROZVOJ CITU PRO RYTMUS A NAČASOVÁNÍ

Rytmické schopnosti mají největší význam u sportů s cyklickým charakterem pohybu jako běh, cyklistika či plavání nebo u sportů, kde se musí pohybový projev přizpůsobovat vnějšímu rytmu, hudbě (krasobruslení, moderní gymnastika). Nicméně i úpolové sporty, stejně jako hry, vyžadují určitou úroveň rytmických schopností, zejména pro racionalizaci pohybu a načasování útoku či obrany.

Cvičení 1. Poskoky snožmo s výskoky a tlesknutím

Provedení: Cvičení ve dvojicích, karatisté provádějí poskoky na místě proti sobě na vzdálenost natažené paže, mírně rozkročení. Po třech drobných poskocích následuje mohutný výskok vzhůru doprovázený tlesknutím ve vzpažení.



Uzlové body: Synchron mezi partnery, přesnost provedení.

Cvičení 2. Výskok s tlesknutím ve vzpažení a sun stranou



Provedení: Cvičení ve dvojicích, karatisté provádějí výskok na místě proti sobě doprovázený tlesknutím ve vzpažení a sun stranou.

Uzlové body: Synchron mezi partnery, přesnost

Cvičení 3. Rytmické dotyky

Provedení: Cvičení ve dvojicích, oba karatisté zaujmají bojový střeh proti sobě se stejnou nohou vpředu a pomocí přímočarých pohybů horních končetin se snaží střídavě zasáhnout soupeřovu dlaň či rameno a břicho.

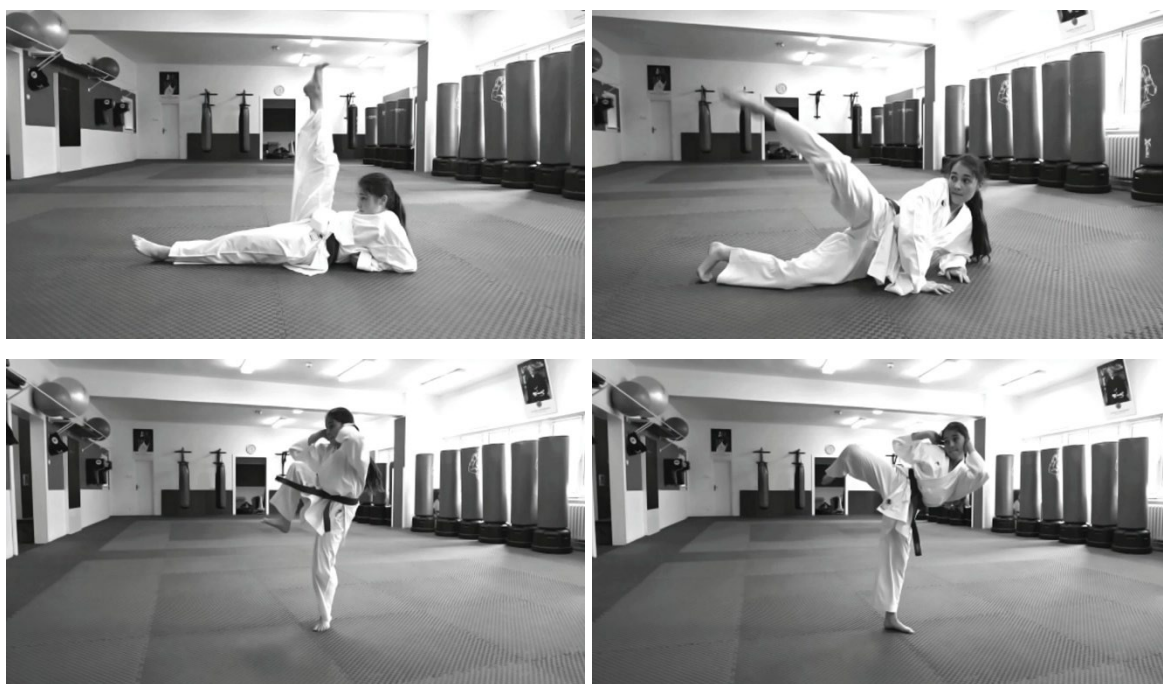
Uzlové body: Rotace trupu, načasování pohybů



SPECIÁLNÍ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO ROZVOJ TECHNIKY KOPŮ

Karatista musí zvládat velké množství složitých pohybových činností v proměnlivých situacích sportovního zápasu. Vysoká úroveň obratnostních schopností je důležitá především v technikách kopů, a proto jsou specifická průpravná cvičení sloužící k rozvoji vrozených i získaných koordinačních schopností, jako jsou např. prostorové orientační schopnosti, rytmické schopnosti, schopnosti vnímání pohybu, ale i reflexní pohyby sloužící k obnovení rovnováhy při její poruše, často zařazována do úvodních částí tréninkové jednotky.

Cvičení 1. Komplexní průpravné cvičení



Provedení:

Část a) Základní poloha v podporu ležmo na loktech, střídavě švihovými pohyby dolních končetin krčit kolena (první opakování), švihat nataženou nohou k ramenům (druhé opakování) a provádět přímý kop (třetí opakování).

Část b) Základní poloha v podporu ležmo na loktech, střídavě a fázovaně vykonávat kop mawaši geri pod úhlem 45% šikmo vzhůru.

Část c) Ze základní polohy v bojovém střehu, s pažemi složenými v týl, vykonáváme ve stoji první cvičení (a).

Část d) Ze základní polohy v bojovém střehu, s pažemi složenými v týl, vykonáváme ve stoji první cvičení (b).

Uzlové body: Precizní rozlišení jednotlivých pohybů v části (a) a rotace trupu v části (b)

Cvičení 2. Ura mawaši - frekvenční cvičení

Provedení: ze sedu zkřížmo, jedna noha natažena vpřed, pokrčená noha vykonává rytmický šlapavý pohyb přes nataženou dolní končetinu co možná nejrychleji.

Uzlové body: Dopad chodidla na podlahu ploskou nohy



Cvičení 3. Opakované kopy mawaši geri

Provedení: Z postoje na jedné noze ve výchozí poloze pro provedení opakovaně provádíme poslední fáze kopu mawaši geri se současným sunem vpřed,

Uzlové body: Synchronizace kopu a sunu vpřed



SPECIÁLNÍ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ S VYUŽITÍM BALANČNÍCH MÍČŮ

Karate, stejně jako ostatní úpoly, můžeme zařadit mezi velmi dynamické sporty. Přesto se do tréninkového procesu často zařazují i výdrže ve statických polohách. Tento izometrický trénink podporuje nárůst a využití maximální síly v měnících se podmínkách zápasu. Umělé navození

nerovnovážných stavů pomocí balančních pomůcek a následný rozvoj schopností dosáhnout a udržet stabilní polohu zvyšuje technický potenciál závodníka.

Sportovec podává optimální výkon v ideální rovnovážné poloze. V každém sportu, který vyžaduje sílu a hbitost nohou, můžeme zlepšit soutěžní výkon prostřednictvím tréninku s balančním odporem.

BOSU je jednou z nejpobulárnějších balančních pomůcek a díky oboustrannému použití vzniká široké spektrum cvičení, které je možné využít při nácviku a tréninku stability. Nejvíce zatěžované svaly jsou přímé a šikmé břišní svaly, mezižeberní svalstvo, vzpřimovače trupu, mezipatkové svaly, svaly ramenních pletenců a také svaly dolních a horních končetin. Trénink na BOSU, který směřuje k udržení rovnováhy, nutí svaly k synergii a rychlejší spolupráci a usnadňuje nácvik koordinačních schopností a specifických zápasových dovedností.

Název BOSU odpovídá anglickému označení „*Both Sides Utilized*“ tedy použitelný z obou stran. Jde o rozpůlený gymnastický míč s pevnou plošinou, tzv. platformou, na straně řezu.

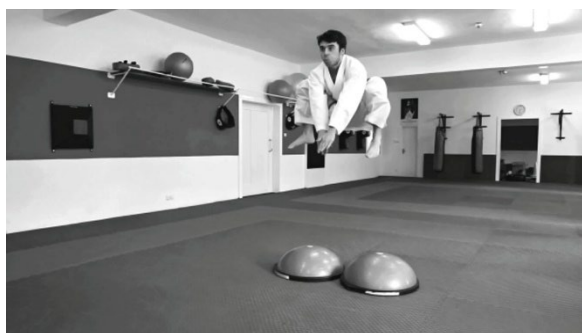
Cvičení 1. Dřep + přímý kop *mai geri*

Provedení: Ve stoji na BOSU provádíme opakovaně hluboký dřep až po dotyk hýždí s vrcholem BOSU a při návratu do výchozí polohy provádíme přímý kop, střídavě levou a pravou nohou.

Uzlové body: Zachování vzpřímené polohy trupu, rovná záda.



Cvičení 2. Výskoky na dvou BOSU



Provedení: Cvičenec v základním postavení zaujímá polohu na dvou BOSU, které jsou umístěny vedle sebe, na každém stojí jednou nohou na vrcholu míče. Odrazem dolních končetin

dochází k výskoku a přitažení kolen k hrudi. Dopad je proveden do širokého dřepu se zaujetím stabilizované polohy.

Klíčové body: Dosažení a udržení stabilní polohy, rovná záda.

Cvičení 3. Dřep na platformě

Provedení: Opakovaný hluboký dřep s krátkou výdrží ve stabilizované poloze na pevné platformě obráceného míče.

Uzlové body: Stabilizovaná poloha v dřepu.



Cvičení 4. Kopy na BOSU

Provedení: Cvičenec zaujme základní polohu v bojovém střehu s přední nohou na vrcholu míče a zadní nohou na podlaze za platformou. Při přísunu zadní nohy na střed BOSU a za současného zvednutí nohy přední, vykoná obloukový kop mawaši geri. Při návratu do výchozí polohy dojde k výměně střehu.

Uzlové body: Vždy jen jedna noha na BOSU, plynulost a rychlost provedení.



ZÁKLADNÍ TECHNICKÁ CVIČENÍ

Forma provedení jednotlivých útočných a obranných akcí v karate je ověřena praktickým vývojem i teoretickými rozbory z hlediska biomechaniky

Techniku v karate rozdělujeme na):

- postoje a přemístování
- útočné a obranné techniky
- útočné a obranné akce
- útočné techniky
- hody a podmety
- páky

Údery a kopy dělíme na přímé a obloukové, ať už jde o kopy či údery. Mezi hlavní požadavky na techniky karate patří přesnost, dosah, rychlost provedení a napojování útočných a obranných akcí.

POHYB PO ZÁPASOVÉ PLOŠE

Při pohybu závodníka v soutěži kumite po *tatami* jde o neustálou práci se změnou vzdálenosti vůči soupeři a nalezení optimálního postavení pro výhodnější pozici pro útok či naopak zamezení soupeři takovou pozici dosáhnout. Pro útoky jsou typické přemísťování v přímém směru či diagonálním, zatímco v obranné činnosti převažují pohyby do stran a po oblouku (Oliva, 2002). K nejčastějším typům přemísťování patří rytmický pohyb v zápasovém střehu na místě, posun vpřed *jori aši*, *suri aši* a pohyb tzv. *pressingem*. Ve sportovním zápase v kumite je stěžejní schopnost karatisty spojit naučenou útočnou či obrannou techniku do pohybu po zápasišti.

Základní rytmizovaný pohyb v gardu na místě

Jde o pohyb v zápasovém střehu s dobrou stranovou i předozadní stabilitou, při kterém dochází k dynamickému přemísťování váhy ze špiček přední nohy na špičky nohy zadní. Pohyb je realizován zejména činností lýtkových svalů, stehenní svalstvo je ve stavu předpětí a do pohybu zapojuje co nejméně, neboť zapojením tak velkých svalových skupin by mohlo dojít k předčasnému vyčerpání energetických zdrojů. Při přenášení váhy z jedné nohy na druhou by nemělo docházet ke zvedání těžiště.

Jori aši

Jori aši je nejčastěji používaný přesun ve sportovním zápase při útočných akcích i při obranných činnostech. Impuls k přesunu, tedy odraz, vychází ze vzdálenější nohy ke směru pohybu, tedy při pohybu vpřed ze zadní a při pohybu vzad z přední nohy. Samotný pohyb naopak zahajuje bližší noha směru pohybu, která se v případě útoku přibližuje k soupeři a v obraně od soupeře oddaluje.

Suri aši

Suri aši je přesun nejčastěji využíván při překvapivých útocích. Pohyb zahajuje vzdálenější končetina ke směru pohybu, v případě útoku tedy zadní, přísunem a přihlížením obou končetin následovaný odrazem stejné nohy a pohyb přední končetiny. Využíván je zejména pro svou překvapivost, neboť soupeř vnímá pozici závodníka při zahájení pohybu stejně jako v okamžiku nečinnosti. Posun *suri aši* je tedy méně signalizován.

Pressing

Velmi drobný, rychlý a rytmický pohyb, sloužící k vytvoření tlaku na soupeře a současně si zachování možnosti okamžitého startu do útočné techniky. Prováděn je prací špiček dolních končetin současnými rychlými impulzy. Je nutné minimalizovat pohyb těžiště vzhůru, tzv. skákání či hopsání. Jde o velmi náročný a vyčerpávající způsob pohybu během sportovního zápasu, a proto by měl být využíván jen v řádu několika sekund.

AKTIVNÍ NARUŠOVÁNÍ ČINNOSTI SOUPEŘE

Aktivní narušování je chování závodníka takovým způsobem, aby narušil a destruoval soupeřovu útočnou aktivitu nebo si narušením pozornosti a koncentrace soupeře připravil výhodné podmínky k vlastní útočné činnosti a úspěšnému skórování. Nejčastěji se k aktivnímu narušování používají pohyby rukou vedoucí ke kontrole soupeřovi ruky, naznačené či provedené vychýlení z rovnováhy pomocí podmetů a naznačení kopacích technik. (Oliva, 2002)

Kontrola přední ruky

Závodník se snaží z dostatečné, nejčastěji střední vzdálenosti o kontrolu soupeřovi přední ruky, úchopem či jen dotykem. Výhodná je mírná elevace trupu směrem vpřed do směru pohybu, cílem je narušení pozornosti, kontrola vzdálenosti či aktivní narušení krytu soupeře.



Pokusy o podmety

Atakováním soupeřovy nejčastěji přední nohy způsobuje odvedení pozornosti soupeře ke spodnímu pásu a nejčastěji se používá v kombinaci s útokem na horní či střední pásmo. Samotným vychýlením soupeře z rovnováhy dochází k jeho aktivnímu otevření a tedy ke stavu snížené připravenosti soupeře.



Náznaky kopů

Účelem zaujetí přípravné pozice pro techniku kopů je klamavým pohybem přimět soupeře k reakci na očekávaný kop a následně jej překvapit jinou technikou, nejčastěji úderem.



Narušování pozornosti soupeře

ÚTOČNÉ TECHNIKY

Ve sportovním zápase *kumite* se tradiční techniky karate používají v modifikované podobě, neboť účelem sportovní techniky je pouze kontrolovaný zásah soupeře a nikoliv jeho naprostá eliminace. Jde tedy o dosažení určité pozice ve vztahu k soupeři, kdy skutečná síla zásahu není pro udělení bodu podstatná a naopak příliš tvrdý úder je penalizován. Z důvodu posuzování technik a udělování bodů rozhodčími je důležitá vnější forma technik karate a jejich viditelnost rozhodčími a snadná kontrolovatelnost závodníky. Tyto parametry nejlépe splňují přímé techniky rukou a obloukové

techniky kopů, které jsou proto ve sportovním zápase nejpoužívanější. Konkrétně přední přímý úder na hlavu (*kizami cuki*), zadní přímý úder na trup a hlavu (*čůdan a džódan gjaku cuki*), přední obloukový kop na hlavu (*džódan mai mawaši geri*) a zadní obloukový kop na tělo soupeře (*čůdan mawaši geri*) a obrácený obloukový kop na hlavu (*ura mawaši geri*). Tyto techniky jsou také nejčastěji spojovány do útočných kombinací.

Jednotlivé techniky

Úder přední rukou - *kizami cuki*

Přímý úder, přední rukou je charakteristický startovací pozicí neblíže k soupeři, takže se pěst pohybuje po relativně krátké dráze a je hůře registrovaný ze strany soupeře, ale také obtížně hodnocený rozhodčími. Ze všech technik karate je u *kizami cuki* největší důraz je kladen na závěrečnou fázi v provádění techniky. (Longa, 2004)



Úder zadní rukou na střed těla - *čůdan gjaku cuki*

Přímý úder zadní rukou na střed těla je svým provedením, které zahrnuje maximální snížení těžiště a velkou rotaci trupu, velmi charakteristický právě pro sportovní karate. Tato forma se u podobných bojových sportů, jako je taekwondo či kickbox, téměř nevyskytuje narozdíl od předního či zadního úderu na hlavu či obloukových kopů. Používá se buďto v kombinaci nejčastěji po technice *kizami cuki* nebo jako kontra-technika. Jako samostatný útok je velmi riskantní, vzhledem k úplnému otevření během dopadu úderu a obtížnějšímu návratu do výchozí polohy.



Úder zadní rukou na horní pásno - *džódan gjaku cuki*

Přímý úder zadní rukou na horní pásno tedy hlavu a krk je jedním z nejčastěji bodovaných technik karate, zejména pro svou snadnou viditelnost pro rozhodčí, danou poměrně dlouhou dráhou pohybu. Často se používá v modifikované formě s mírným předklonem trupu, který se v okamžiku dopadu vrací do svislé polohy a došlapem zadní nohy vpřed. U této modifikace je závěr techniky často realizován v klinči.



Obloukový kop přední nohou na horní pásma – *džódan mawaši geri*

Nejčastěji vykonávaná technika kopu v karate, oblíbená zejména pro snadné a bezpečné provedení. Závodník je po celou dobu kopu dobře chráněn. Používá se zejména v kombinacích s údery, kopy i podrazy, ať jako finální technika i k provokování a narušování soupeře.



Obloukový kop zadní nohou na střed těla – *čúdan mawaši geri*

Tento kop je poměrně riskantní z důvodu dlouhé dráhy pohybu, rotace trupu a pívotu na stojné noze. Dobře se na tuto techniku kontruje, zejména úderem čúdan gjaku cuki. Její špatně načasované použití je typické pro nezkušené závodníky. Úspěšné použití předpokládá dobrou přípravu soupeře a zvolení optimální vzdálenosti. Čúdan mawaši geri se často sekope v zrcadlovém střehu na přední část těla či po uvolnění z klinče.



Kombinace – dvojitý útok, trojitý útok

Kombinace dvou navazujících útoků je vhodná k použití na střední vzdálenost, kdy první technika slouží k překonání vzdálenosti a zaměstnání soupeře, typickým příkladem jsou kombinace:

- Kizami cuki + čúdan gjaku cuki
- Kizami cuki + džódan mawaši geri
- Čúdan gjaku cuki + kizami cuki
- Kontrola soupeřova gardu + džódan gjaku cuki
- Aši barai – mawaši geri

Kombinace tří navazujících útoků je vhodná na dlouhou vzdálenost nebo na soupeře, který stále ustupuje nebo používá kruhovou obranu. Typické třítaktové kombinace jsou:

- Kizami cuki + čúdan gjaku cuki + džódan mai mawaši geri
- Kizami cuki + džódan gjaku cuki + čúdan mawaši geri
- Čúdan gjaku cuki + džódan gjaku cuki (překrok ajumi aši) + ura mawaši

OBRANNÉ TECHNIKY

Základ obranných technik ve sportovním karate je kvalitní bojový střeh, který dává soupeři minimum prostoru úspěšně zaútočit na některou ze zásahových zón. Z bojového střehu vychází i technika krytů, buď s odvedením směru soupeřova útoku (dlouhá vzdálenost), nebo s blokováním dopadu úderu (krátká vzdálenost), vždy za současné minimalizace pohybů a rychlému návratu zpět do

střehu. Vývojem sportovního karate směrem ke stále rychlejším útočným akcím, stoupá důležitost úhybů, uniků a potápění „duckingů“, typických pro box či kickbox.

Cvičení 1. Blokování kopů v kleku

Provedení: Cvičení ve dvojicích, cvičenec zaujme polohu v kleku a soupeř se jej snaží zasáhnout kopem či kombinací kopů. Cvičenec nemá možnost danou situaci vyřešit unikem pomocí pohybu po zápasové ploše, ale je přinucen k použití krytů a bloků.

Uzlové body: Udržení koncentrace na obranu, bez otáčení hlavy a odvracení zraku od soupeře



Cvičení 2. Blokování pasivního útoku

Provedení: Cvičení ve dvojicích, sparing partner provede přímý přední nebo přímý zadní úder se zastavením v dopadové poloze a cvičenec vykonává na tento pasivní útok obranu a protiútok.

Uzlové body: Přesné a účinné provedení krytu

Cvičení 3. Blokování aktivního útoku na předem určené pásmo

Provedení: Cvičení ve dvojicích, sparing partner provádí údery a kopy na předem určené pásmo maximální rychlostí, cvičenec vykonává aktivní blok a protiútok.

Uzlové body: Načasování krytu a následného protiútoků.

Cvičení 4. Blokování s pohybem po zápasové ploše

Provedení: Cvičení ve dvojicích, sparing partner provádí údery a kopy dle svého uvážení, cvičenec vykonává aktivní blok.

Uzlové body: Správná vzdálenost pro provedení krytu.



TECHNICKO-TAKTICKÉ PRVKY SPORTOVNÍHO BOJE

K výcviku technicko-taktických prvků přistupujeme až ve třetí fázi výuky sportovního karate, kdy jsou již vybudovány základní pohybové stereotypy a závodník je dostatečně technicky i kondičně vybaven. Vytvoření taktického schéma možných řešení situací vzniklých ve sportovním zápase podmiňuje přehled způsobů vedení sportovního boje, znalost podmínek, tedy pravidel karate a v poslední fázi volbu optimálních prostředků v konkrétní soutěži s konkrétním protivníkem.

TVORBA OPTIMÁLNÍ VZDÁLENOSTI

Úspěšné provedení útočných i obraných činností, které volíme dle předem dané strategie a aktuálního vývoje zápasu v karate, je determinováno správnou volbou vzdálenosti od soupeře, která je momentálně výhodná pro určitý typ bojových akcí. Ačkoliv dochází během utkání k dynamickým změnám v postavení obou soupeřů, můžeme rozeznat čtyři základní zápasové vzdálenosti a v závislosti na nich, volit vhodné akce.

Dlouhá vzdálenost

Použití: Vhodná vzdálenost pro pozorování, přípravu útoku a pasivní obranu. Tuto vzdálenost můžeme nazvat bezpečnou zónou, proto ji využíváme v poslední fázi útoku tzv. ustoupení do bezpečné vzdálenosti. Samotný útok na dlouhou vzdálenost volíme pouze v případě, že nám soupeř uniká a jiná varianta není možná. Typickým útokem na dlouhou vzdálenost je kombinace dvou či tří přímých úderů na horní pásmo s překrokiem (*gjaku cuki džódan, ajumi aši*), zakončených kopem.



Střední vzdálenost

Použití: Běžná zápasová vzdálenost, vhodná pro přípravu útoku, narušování pozornosti soupeře a útok s klamným pohybem, fintou a aktivní obranu. Typickým útokem jsou kombinace dvou či tří technik s posunem bez změny gardy například: přední úder na hlavu a zadní úder na střed těla (*kizami cuki džódan a gjaku cuki čūdān*) nebo kombinace úderu a kopu.



Krátká vzdálenost

Použití: Jde o vzdálenost, ve které se závodníci pohybují nejkratší dobu, neboť jde o nejnebezpečnější ve vztahu k obraně. Jde o vzdálenost vlastního provedení technik. V obraně lze aplikovat pouze úhyby či bloky zásahových míst, nikoliv aktivní kryty.



Klinčová vzdálenost

Použití: Vzdálenost vhodná k tzv. špinavé práci v obraně, či k nasazení technik podmetů, úderů s úchopem jedné ruky soupeře a narušení jeho střehu nebo specificky modifikovaných kopů. Také se používá po přímých útocích jako relativně bezpečná zóna.



PŘÍPRAVA ÚTOKU, ÚTOK

Příprava na vlastní útočnou akci je jednou ze tří možných variant zisku bodového ohodnocení a tedy vítězství v zápase. Další jsou přebrání útoku a kontra-technika. Příprava směřuje k minimalizaci možností soupeře útočnou technikou odvrátit a přejít do protiútoku nebo závodníka tzv. vykontrovat. Úkolem přípravy je dostat se do vhodné vzdálenosti vzhledem ke zvolené akci a může mít charakter:

- dynamické práce s pohybem,
- narušování koncentrace soupeře náznaky technik
- klamným úderem či kopem tzv. *fintou*.

OBRANA A PŘEBÍRÁNÍ ÚTOKU

Aktivní obrana, provokování útočné činnosti soupeře a přebrání jeho útoku s okamžitým úspěšným zakončením je vhodná taktika pro inteligentní závodníky, kteří nemusí být tak dobře technicky a kondičně vybaveni, zato mají skvělé senzorické vlastnosti a jsou emočně stabilní. Obranné činnosti se liší jak podle typu závodníka a soupeře tak i podle aktuálního stavu vývoje zápasu.

Obrana při nerozhodném skóre ➡ provokování a přebírání útoku

Obrana při negativním skóre ➡ aktivní obrana

Obrana při pozitivním skóre ➡ pasivní obrana, cirkulační pohyb, střídání vzdáleností

ÚTOK, OBRANA, PROTIÚTOK

Akce *útok-obrana-protiútok*, neboli tzv. *útok z druhé vlny*, je výhodná činnost pro dobře technicky a kondičně vybavené závodníky, tzv. „atletický typ“. Záměrem je klamným útokem vyprovokovat soupeře ke zbrklé reakci, ústup do kvalitní a připravené obrany a následný protiútok.

Mezi typické akce patří:

Klamný útok přímým úderem na střední pásmo (*čūdān gjaku cuki*), stažení do obrany a protiútok přímým úderem na horní pásmo (*džōdān gjaku cuki*)

Klamný útok přímým předním úderem na horní pásmo (*džōdān kizami cuki*), stažení do obrany, příprava a vykonání kopu (*ura mawaši geri*)

KONTRATECHNIKA

Kontra technika, která je v karate také nazývána jako *diaie*, je protiútok provedený současně nebo dokonce o něco dříve než útočná akce soupeře. Úspěšné provedení takové techniky je úzce spjata se schopností anticipace, tedy předvídání vývoje situace a reagování na podnět tedy útok s předstihem. Jde o souhrn činnosti nervového systému (CNS) poznávacích činností a aplikací předchozích zkušeností.

Bohaté zápasové zkušenosti a rychlost reakce umožňují zápasníkovi předvídat vývoj a následky konkrétní akce. Pro úspěšné provedení kontra-techniky v karate je důležitý optimální bojový střeh, zejména správná výška rozložení těžiště a poloha paží.

Ve sportovním karate jsou nejpoužívanějšími kontra-technikami přímý úder zadní rukou na střední pásmo (*čūdān gjaku cuki*), který vyžaduje snížení těžiště a udržování si střední zápasové vzdálenosti a obloukový kop na horní pásmo (*ura mawaši geri*), který je optimální provádět z mírně výšného těžiště na střední až krátkou vzdálenost.



SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. S. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press, 1988. ISBN 0-521-34288-0.
- ČÍŽ, I. *Využití cvičení bosu v úpoloch*. Bratislava: NŠC & FTVŠ UK, 2008. ISBN: 978-80-89197-92-7
- DOUGLAS, S. *Balance Training for Tennis Performance* [online]. c2009, [cit. 2016-03-17]. Dostupné z: <http://www.bosu.com/blog/balance-training-for-tennis-performance>
- DOVALIL, J. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 978-7033-928-2.
- FOJTÍK, I., KRÁL P. a P. *Karatedó*. Praha: Olympia, 1993. ISBN 80-7033-246-8.
- FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda, 1998. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0556-3.
- FUNAKOSHI, G. *Karatedó, má životní cesta*. Praha: Naše vojsko, 2010. ISBN 80-206-1146-8.
- GYURIS, J. *Karatedó*. Praha: Naše vojsko, 2003. ISBN 80-206-0679-3.
- HÁJKOVÁ, J. *Aerobik - soutěžní formy*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1311-X.
- HOŠEK, V. *Psychologie sportu* [online]. s2005. [cit. 2016-03-25]. Dostupné z <http://vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc>
- INSIDE THE GAMES. *Insidethegames.biz* [online]. c2015, [cit. 2015-12-09]. Dostupné z <http://www.insidethegames.biz/articles/1031433/>
- THE INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE. IOC members. *Olympic.org* [online]. c2013. [cit. 2015-05-28]. Dostupné z <https://www.olympic.org/mr-thomas-bach>
- JAKHEL, R. *Moderní sportovní karate: základní techniky a taktiky*. Svitavy: Lupa, 1992. ISBN 80-901435-0-4.
- JELÍNEK, M., JETMAROVÁ, K. *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3288-9.
- KOHOUTEK, M. *Koordinační schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. ISBN 80-86317-34-X.
- KOLÁŘ, F., KOLÁŘ, M. *Karate: základy sportovního karate a úderové techniky pro sebeobranu*. Praha: Olympia, 1976.
- KRÁL, P. a kol. *Karate: učební texty pro trenéry III. a II. tříd*. Praha: Olympia, 2004. ISBN 80-6032-088-6
- LIND, W. *Die Tradition Des Karate*. Werner Kristkeitz Verlag. 158s., 1991.
- LONGA, J. *Zákonitosti zvyšování výkonnosti v karate* [online]. c2004, [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.karatebuk.sk/longa.seminar.doc>
- MCCARTHY, P. *Bubiši (Bubishi), neboli, Bible karate: čínské kořeny okinawského kobudó a japonského karate*. Bratislava: CAD Press, 2005. ISBN 80-88969-26-3.

- MORAVEC, R. a kol. *Teória a didaktika športu* 1.vyd. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 1977.
- MUDRÁK, J. *Nadané děti a jejich rozvoj*. Praha: Grada, 2015.
- Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5089-7.
- MUSIL, J. *Pravidla karate*. Brno: Český svaz karate, 2012.
- NAKAYAMA, Masatoshi. *Best karate*. Praha: Fighters Publications, 2007. ISBN 978-80-86977-19-5.
- NAKAYAMA, Masatoshi. *Best karate: 2*. Praha: Fighters Publications, 2005. ISBN 80-903079-6-5.
- NAKAYAMA, Masatoshi. *Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 206-0408-1.
- NEŠIČ, M. *Self-defence techniques as an instrument of competitor's development*. Sport Science 5, 2012, 2: 87-91.
- NISHIYAMA, H., BROWN R.C. *Karate, the art of "empty hand" fighting*. Rutland, 1990. ISBN 0804816689.
- STRNAD, K. *Karate, cesta k prvnímu danu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-1932-0.
- WORLD KARATE FEDERATION. *WKF: Official site* [online]. s2009. WKF History. [cit. 2015-03-22]. Dostupné z <http://wkf.dius.net/index.php/organization/wkf-history.html>
- OLIVA, A.S. *Combate supremo*. Tarragona: Club Karate Musoken, 2002. ISBN 8460760243.
- PAVELKA, R., STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2018-3.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- PERIČ, T. *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1827-8.
- PERIČ, T. *K možnostem identifikace struktury sportovní talentovanosti*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1506-6.
- PERIČ, T., SUCHÝ, J. *Identifikace sportovních talentů*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1881-4.
- REGULI, Z., ĎURECH, M., VÍT, M. *Teorie a didaktika úpolů: ve školní tělesné výchově*. Brno: 2007. ISBN 978-80-210-4318-3.
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
- ŠEBEJ, F. *Karate*. 2. vyd. Bratislava: Timy, 1998. ISBN 80-88799-50-3.
- VILÍMOVÁ, V., *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-6.
- ZEMKOVÁ, E. *Teória a didaktika karate*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2006. ISBN 80-223-2041-2.