

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

ZÁKLADY TRÉNINKU TRADIČNÍHO KARATE PRO ZAČÍNÁJÍCÍ
TRENÉRY

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Petr Vágner, Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán
Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Petr Vágner
Název diplomové práce: Základy tréninku tradičního karate pro začínající trenéry
Pracoviště: Katedra sportů
Školitel: Mgr. Jiří Štěpán
Rok obhajoby: 2012

Abstrakt:

Práce nabízí základní zdroj informací, v nichž zachycuje tréninkové postupy při trénování karate. Dále se věnuje didaktice a systematice tradičního karate při tréninku a stručnému přehledu prevence a poskytování základních zdravotních úkonů při zranění způsobeném během tréninku.

Klíčová slova:

karate, kihon, kata, kumite, didaktika, systematika tradičního karate.

Author's first name and surname: Petr Vágner
Title of the thesis: Principles of traditional karate training for
new coaches
Department: Department of Sport
Supervisor: Mgr. Jiří Štěpán
The year of presentation: 2012

Abstract:

The work provides a basic source of information, which shows the training methods in training karate. It also discusses the didactic and the scheme of traditional karate training and a brief overview of prevention and the provision of basic medical expenses caused by the injury during training.

Keywords:

karate, kihon , kata, kumite , didactics, systematics of traditional karate.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením
Mgr. Jiřího Štěpána, uvedl jsem všechny použité literární i odborné zdroje a
dodržoval jsem zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 14. 5. 2012

podpis.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Štěpánovi za jeho pomoc a vedení při psaní této bakalářské práce.

ÚVOD.....	8
1. HLAVNÍ CÍL.....	9
1.1. Dílčí cíle.....	9
2. DEFINICE TRADIČNÍHO KARATE.....	10
2.1. Historie tradičního karate.....	10
2.2. Rozdíl mezi tradičním karatem a ostatními novými formami karate....	13
2.3. Místo v systému úpolů.....	15
3. POŽADAVKY NA TRENÉRA V ODDÍLE.....	16
4. PODMÍNKY PRO TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY.....	17
4.1. Věk a čas.....	17
4.2. Prostory.....	17
4.3. Vybavení.....	18
5. DIDAKTICKÉ ETAPY TRÉNINKU.....	21
5.1. První etapa tréninku – předpřípravné období.....	21
5.2. Druhá etapa tréninku – přípravné období.....	22
5.3. Třetí etapa tréninku – prohlubovací a diferenciační období.....	24
5.4. Čtvrtá etapa tréninku – příprava vrcholová.....	25
6. ZÁKLADNÍ METODY A PROSTŘEDKY PŘÍPRAVY.....	27
6.1. Část úvodní – rozcvičení.....	27
6.2. Část první – KIHON.....	28
6.2.1. Výčet hlavních bodů v kihonu.....	28
6.3. Část druhá – KATA.....	30
6.3.1. Výčet hlavních bodů v kata.....	31
6.4. Část třetí – KUMITE.....	33
6.4.1. Výčet hlavních bodů v kumite.....	33
6.5. Část čtvrtá - Aplikace technik do sebeobran a speciální cvičení.....	35
7. SYSTEMATIKA TECHNIKY TRADIČNÍHO KARATE.....	36
7.1. Základní techniky – základní principy technik.....	46
7.2. Zdroj energie.....	47
7.3. Přenos a nárůst energie.....	49
7.4. Ohnisko energie – KIME.....	49
8. ETIKA.....	51

9. PŘÍČINY NEVOLNOSTI A ZRANĚNÍ BĚHEM TRÉNINKU.....	52
9.1. Prevence nevolnosti a zranění.....	53
9.2. První pomoc a napojení na systém nemocnic.....	53
9.3. Rozpoznání zranění nebo nevolnosti.....	53
9.3.1. Velmi vážná (život ohrožující) zranění.....	54
9.3.2. Vážné (život neohrožující) zranění.....	55
9.3.3. Lékárnička v DOJO.....	56
10. ZÁVĚR.....	58
11. SUMMARY.....	59
12. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	60
13. PŘÍLOHY.....	62

ÚVOD

V současné době má člověk na výběr velké množství pohybových aktivit, které mu umožňují naplňovat jeho individuální představy. Poměrně velkou skupinu pohybových aktivit tvoří takové, u kterých dochází ke střetu a kontaktu a vedou k fyzickému překonání soupeře. Takové aktivity nazýváme úpoly. Mezi kategorií sportovních úpolů řadíme dnes i karate.

Karate je jedním z nejnáročnějších bojových umění a jeho žáci se musí učit technikám pod dohledem zkušeného instruktora, který by měl mít k tomuto účelu systematicky zpracovaný tréninkový plán. Trénink karate lze označit za vědecký jedině tehdy, je-li veden na základě správných fyzických a fyziologických principů. Naši předchůdci přitom vytvořili a zdokonalili techniky karate souvislým studiem a praxí tak, že tyto techniky odpovídají moderním vědeckým principům. To ovšem neznamená, že tréninkové metody karate nelze dále rozvíjet a zdokonalovat. K tomu je zapotřebí techniky soustavně analyzovat s neustávajícím úsilím po zlepšení (Šebej, 1986).

1. Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je zpracování příručky pro začínající trenéry tradičního karate.

1.1. Dílčí cíle

- Seznámit s historií a vývojem tradičního karate,
- nabídnout technické prostředky a sportovní způsob výuky fyzické zdatnosti,
- stručně popsat systematiku tradičního karate,
- zdůraznit důležité body v tréninkovém procesu, tak jak jej za svého života zformoval Hidetaka Nishiyama a nadále jej vyučuje světová organizace ITKF, kterou Nishiyama založil a pod kterou spadá i Česká asociace tradičního karate – ČATK,
- předložit soubor všech principů a názvosloví technik používaných v tradičním karate,
- upozornit na možná zranění během tréninkového procesu a na prevenci před vznikem zranění.

2. DEFINICE TRADIČNÍHO KARATE

Masatoši Nakajama (1994) říká, že: “Skutečným cílem karate není jen vyhrát boj nebo soutěže, ale spíše vnímat životní pravdu, získat sebedůvěru a spoléhat na sebe sama”.

Hidetaka Nishiyama (1960) tuto problematiku studuje více do hloubky a definici tradičního karate rozvádí: “Vítězství samo o sobě není nejdůležitějším cílem tradičního karate. Tradiční karate je umění sebeobrany, které používá pouze lidské tělo a to tím nejefektivnějším způsobem. Používá hlavně bloky, údery, rány a kopy v kombinaci s jinými příbuznými pohyby. Z tradičního karate dostává člověk prostředky, kterými může rozšiřovat a zlepšovat svoje mentální a duševní schopnosti. Díky nekončícímu hledání lepší techniky rozšiřuje člověk svoje schopnosti ve všech směrech. Zatímco výkonnostní úrovně mohou být konečné, poněvadž jsou přesně definovány, hledání vývoje tradičního karate nemá žádných hranic. Lidské rozšiřující se schopnosti a dosažitelný potenciál jsou hranice, které vyžadují našeho neustálého výzkumu”.

2.1. Historie tradičního karate

O historii Karate-do nejsou žádné písemné materiály a proto nevíme, kde vzniklo a jak se vyvíjelo. Jeho nejranější historie je odvozována ze starých legend. Obecně panuje názor, že umění, později považované za Karate-do, přinesl do Číny ze západní Indie buddhistický mnich Bodhidharma (čínsky Ta mo, japonsky Daruma) na přelomu 5. a 6. stol. n. l. Bodhidharma se usadil v klášteře Shaolin (klášter „malého lesa“. V provincii Chu-nan u Dengfengu na svaté hoře Sung-shan. Shaolin je považován za místo vzniku starých čínských bojových umění (Kempo, Kung-fu a Chuan-fa) a za kolébku čínského Zen-buddhismu. Bodhidharma, 28. následník Budhy, údajně přišel do kláštera r. 523 n. l. Vyučoval mnichy zen-buddhismu a gymnastickým bojovým cvičením (Shi-pa Lo-han-sho—18 rukou z Lo-han). Těchto 18 technik je považováno za základ později vzniklých bojových systémů. Bodhidharma začal učit mnichy tato fyzická cvičení z několika důvodů:

- a) Pro zlepšení fyzické kondice.
- b) Meditace za pohybu je náročnější a po zvládnutí prohlubuje samotnou meditaci.
- c) Třetím, často uváděným důvodem, je vlastní sebeobrana mnichů.

Mniši tato fyzická cvičení rozvíjeli pod silnou mentální kontrolou, až se tato cvičení stala meditací za pohybu, objevili, jak použít právě různých forem meditace pro boj. Díky úrovni jejich duchovního rozvoje též neměli problémy se zvládnutím strachu ze smrti, protože věřili v „REINKARNACI“, převtělování. Ani riziko zneužití bojového umění u těchto lidí nebylo možné, z důvodu víry v odplatu činů „KARMU“. Takže se toto bojové umění za zdmi kláštera rozvíjelo výhradně jako sebeobranné. Z kláštera se toto bojové umění postupně šířilo do celé Číny a dále až na ostrov Okinawa (Funakoshi, 1994).

Počátky vzniku karate jsou později spojovány s ostrovem Okinawa (souostroví Rjúkjú). Okinawa byla po celá staletí pod silným tlakem Číny. Předpokládá se, že okolo 7. století sem začaly pronikat prvky čínských bojových umění. Vliv Číny a samostatnost Okinawy skončili v 17. století. V té době v Japonsku vrcholil mocenský boj o místo Shoguna. Nakonec rod Tokugawa porazil rod Satsuma v bitvě u Sekiga-hara a chopil se moci. Aby byla potlačena možnost vzpoury poraženého, je rod Satsuma vysídlen na ostrov Okinawa, čímž Okinawa ztrácí samostatnost. Nový vládce na Okinawě zakázal místnímu obyvatelstvu např. nošení jakékoliv zbraně. Tím ovšem podnítil rozvoj sebeobranného systému – Okinawa-te. V tomto systému bylo hlavním úkolem přežít.

Trénovalo se ve třech hlavních městech – Shuri, Naha, Tomari. Výuka probíhala tajně, protože tomu, kdo byl přistižen při praktikování Okinawa-te hrozil trest smrti. Současně s tímto systémem se rozvíjel i systém boje se zbraní (Kobudo), kdy jako zbraně sloužily běžné věci každodenního života, např. cep na rýži (Nunchaku), klika od mlýnku na zrní (Tonfa). Toto období trvá až do roku 1868. Poté se bojové umění dostává do podvědomí veřejnosti a již není potřeba tajit smrtící umění. V té době se dají vysledovat dva hlavní směry Shorin-ryu (Shuri, Tomari) a Shorei-ryu (Naha). Následující rok Gishin Funakoshi poprvé předvádí Karate na půdě Japonska v Tokyu. Od tohoto roku zůstal Funakoshi v Japonsku a snažil se o rozšíření karate mezi japonskou veřejnost. Začátky byly velmi těžké a teprve v roce 1924 založil své první Dojo.

Funakoshi jako žák starých mistrů (Anko Itosu, Anko Azato) lpěl na tradicích a jen těžko byl ochoten něco měnit na starých principech cvičení karate, odmítal i dělení karate na jednotlivé směry a školy. Veškeré své úsilí soustředil na změnu tohoto bojového umění (Bujutsu) na bojovou cestu (Budo) s prvotním cílem zdokonalování jedince a omezení použití vlastního karate jen na případy krajních situací. Proto odmítl učit a rozvíjet prvotní útok. Tento jeho přístup vnášel mnoho rozporů mezi něj a jeho žáky, a proto jich mnoho od něj odešlo. Jeho názor na zavádění nových věcí do systému výuky ovlivnilo až přátelství s Jigoro Kano, zakladatelem Judo. Jigoro Kano, ve snaze o zpřístupnění Judo co nejširším vrstvám, byl přístupný jakékoli změně nebo modernizaci. Jeho úsilí bylo korunováno „úspěchem“ v rychlém rozšíření Judo po celém světě, ovšem s důsledkem ztráty kontinuity na principy Jiujitsu a tradice bojových umění všeobecně. Gishin Funakoshi nakonec pod jeho vlivem provedl některé změny, např. zavedl barevně odstupňované žákovské stupně (Kyu) atd.

Přestože byl proti dělení karate na různé styly, zavedli žáci pro jeho dojo název složený z jeho pseudonymu, kterým podepisoval své básně, Shoto a ze slova Kan (jap. Sdružení), a tím vlastně položili základ pro směr Karate Shotokan. Gishin Funakoshi ve svém karate odmítal jakýkoliv typ konfrontace silou. Proto se pro něj stal určitým problémem tlak některých jeho žáků (Hidetaka Nishiyama, Masatoshi Nakayama) na zavedení zápasu (Kumite). Postupně jejich tlaku podlehl a zavedl nejdříve Sanbon-kumite a později Ippon-kihon-kumite.

Roku 1946 mistr Masatoshi Nakayama začal na univerzitě Takushoku organizovat žáky a podařilo se mu roku 1949 společně s Hidetaka Nishiyamou založit organizaci JKA. Gishin Funakoshi byl zakladateli JKA požádán, aby novou organizaci zaštitil svým jménem, ale on tento návrh odmítl. Obával se, aby karate při vstupu na sportovní kolbiště nesklouzlo do formální povrchnosti. Kolem roku 1950 odešel Masatoshi Nakayama do Číny a v čele JKA stanul Hidetaka Nishiyama. JKA pohltilo 90% vysokých škol v Japonsku. Hidetaka Nishiyama definoval celý systém metodiky výuky, připravil půdu pro závody v duchu Budo i systém rozhodování, vytvořil strukturu seminářů a instruktorů. Již Gishin Funakoshi připravoval instruktory karate s posláním šířit toto bojové umění po celém světě. Bohužel Druhá světová válka zmařila jeho plány a mnoho instruktorů této generace v ní zemřelo. Po válce jeho záměr uskutečnil Sensei Hidetaka

Nishiyama a své žáky (Ochi, Shirai, Kanazawa, Kawazoe atd.) vyslal jako instruktory do světa.

Po svém návratu z Číny v roce 1955 se opět do čela JKA vrátil Masatoshi Nakayama. Pod jeho vedením se uskutečnila první oficiální soutěž v karate. Masatoshi Nakayama připustil na této soutěži tzv. „snap back“- rychlé stržení ruky od cíle. Tím v technice nebyly dodrženy principy finálního úderu.

Karate se tak bohužel začalo měnit ve víceúčelovou bodovací hru s čímž Hidetaka Nishiyama nesouhlasil. Aby nedošlo k zbytečným rozporům, využil Hidetaka Nishiyama nabídky vyučovat Karate v armádě USA. V roce 1961 se odstěhoval do USA jako instruktor. Zde také založil „Celoamerickou federaci Karate“ – ta byla roku 1978 přeorganizována na „Americkou federaci amatérského karate“ AAFK (American Amateur federation of Karate), která se roku 1985 přeměnila v „ Mezinárodní federaci tradičního karate“ ITFK (International Traditional Karate Federation). Tato federace je zaregistrována u MOV. V současné době je Sensei Hidetaka Nishiyama předseda AAFK a prezidentem ITFK. Po celý svůj život se Sensei Hidetaka Nishiyama snažil a snaží o sjednocení všech, kteří se zajímají o karate v jeho tradiční formě. Do Central Dojo v L.A. k Sensei Hidetaka Nishiyamovi odlétá na stáže každoročně několik českých studentů tradičního karate. Jen pár z nich je však považováno za žáky Sensei Hidetaka Nishiyami. Díky přímému a častému kontaktu těchto žáků především se Sensei Hidetaka Nishiyamou můžeme říct, že tradice karate pokračuje i v ČR (Werner, 1996).

2.2. Rozdíl mezi tradičním karatem a ostatními novými formami karate

Tradiční karate je karatem původní, vzniknuvší v Japonsku jako bojové umění. Technicky řečeno, tradiční karate je založeno na koncepci „finishing blow“ – konečný úder. Konečný úder je definován jako technika dostačující k zničení útočícího protivníka. Ve shodě s ostatními technikami technika konečného úderu spojuje sílu celého těla zaměřenou na náraz do oblasti cíle.

V soutěži tradičního karate je vše založeno na umění sebeobrany. Například pouze technika konečného úderu je uznána jako bodující.

A mnohem více v souladu s principem, že konečný úder nedává soupeři druhou šanci, zápasy v soutěži tradičního karate jsou pouze na jeden bod. Proto neopatrné akce a ledabylé techniky jsou minimalizovány kvůli důležitosti jednoho jediného bodu v každém zápase.

Poněvadž se jedná o umění sebeobranu, velikost protivníka není ani známa, ani odpovídající. Principy sebeobranu vyžadují přípravu na obranu proti jakémukoliv protivníkovi, nehledě na velikost. A více než to v mnoha případech může být protivník větší.

Protože tradiční karate je soutěživé umění, využívá závodů jako prostředku k dalšímu tréninku a k podpoře rozvoje celého člověka, k zlepšení emoční stability, mentální disciplíny a správné etiky. Dohromady pak tyto cíle formují pilíře soutěžních pravidel tradičního karate.

Ostatní *nová karate* měla svůj vývojový původ v tradičním karate z Japonska. Tyto nová karate odvozovaly své techniky z úderových a kopacích základů tradičního karate. I když vypadají podobně, vytvořily tyto nová karate několik podstatných modifikací. Tím nejdůležitějším byla asi změna důrazu a filozofie bojového umění pro sebeobranu na mnohabodovou hru, kde se používají údery a kopy. Například je všeobecně známo, že nová karate rozvinula úderové a kopací techniky v tom nejširším a nejobecnějším smyslu. Body udělované na soutěžích byly založeny na co největší rychlosti ruky či nohy a na jejich co neméně vzdálenosti od cíle. V takových situacích se nepožadoval „finishing blow“, a konečně nebylo nutné použít k úderu celé síly těla. Ještě mnohem více priority bylo kladeno na úspěšnost prováděné akce. V tomto nejdůležitějším ohledu dynamika těla definovaná v tradičním karate stála na zcela opačné straně než ta používaná v nových karate. Protože nová karate nepožadovala konečný úder, byly jejich soutěžní řady založeny na mnohabodovém systému. V případě organizací nového karate existují 3 nebo 6,5 bodové systémy, z kterých se lze vybrat.

Tradiční karate je založeno na umění sebeobranu. Protože velikost protivníka je zcela irelevantní, neexistují žádné váhové kategorie. Na druhé straně nová karate zakládají svůj vývoj na principu hry a ne na bojovém umění. Např. jedna z nových forem karate má 7 individuálních váhových kategorií (Nishiyama, 1960).

2.3. Místo v systému úpolů

“Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou průpravou na kontaktní překonání partnera.”(Reguli, 2002, 7).

Systematika úpolů je taxonomická trojúrovňová:

- Úpolové předpoklady – průpravné úpoly.
- Úpolové systémy – úpolové sporty.
- Úpolové aplikace – sebeobrana.

Karate řadíme mezi úpolové sporty, založené na vzájemném boji dvou soupeřů podle dohodnutých pravidel, ve kterých se k překonání partnera používají zejména údery různými částmi těla – sportovní zápas kumite, předvedení daného sledu technik – kata (Fojtík, 1993).

3. POŽADAVKY NA TRENÉRA V ODDÍLE

Požadavky na trenéra v oddíle se řídí podle směrnic technicko-metodického úseku, které schválil VV ČATK na svém zasedání dne 16. 9. 20011.

Správný trenér je ten, kterému cvičenci věří. Autorita trenéra nevzniká vynucením respektu, ale v okamžiku, kdy získá svojí tvář, kdy se stane osobností. Každá asociace nebo federace se drží pravidly platných norem (směrnic), které si svobodně zvolili. V těchto směrnicích se mimo jiné určí, za jakých podmínek se může adept stát trenérem. S menšími rozdíly v jednotlivých organizacích se lze shodnout na těchto podmínkách:

- věk 18 let,
- 3. kyu - hnědý pás (Příloha 1),
- složení teoretické zkoušky (znalost didaktiky tréninku, terminologie, aplikace technik karate a zdravotní věda) před technicko-metodickou komisí složenou s 1. danů (černý pás),
- přezkoušení každý rok.

Po splnění těchto kritérií následují pravidla, která je povinen jako budoucí trenér dodržovat:

- odpovídá za kvalitu tréninkového procesu v klubu,
- pomáhá svým žákům při studiu tradičního karate a vede je v tom,
- vystupuje a chová se v souladu s ideály tradičního karate,
- pravidelně se účastní školení trenérů a akcí s tímto spojených, aby tak mohl svým žákům zaručit kvalitní výuku tradičního karate,
- je v pravomoci vedoucího technicko - metodické komise, aby v případě neplnění těchto povinností (neúčast na školeních, absence licencí trenéra v oddíle) pozastavil účast oddílu na pořádaných akcích svazu (závody, semináře),
- na základě těchto porušení může pozastavit trenérovi platnost licence.

4. PODMÍNKY PRO TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

4.1. Věk a čas

Začít s cvičením karate je možné téměř v každém věku. Karate nabízí takové množství a formy cvičení a aktivit, že věk není žádnou překážkou. Důležité ovšem je vyhnout se základním chybám v počátku samotné aktivity. Každý věk má své výhody, přednosti a možnosti, jako i nevýhody, s kterými je třeba počítat a podle nich přizpůsobit náplň cvičení a tréninků.

Dále je třeba vědět, co chceme tréninkem karate dosáhnout – sebeobranu, závodní až vrcholovou úroveň, kondiční cvičení, cestu karatedó, posílení sebevědomí, doplňková pohybová aktivita – jaký cíl tréninkem sledujeme. Kvalitativní a kvantitativní hodnocení naší tělesné kondice a zdravotní stav jsou další důležité faktory, které budou hrát roli při formování tréninkového procesu pro případné zájemce, karatéky – praktikanty cvičení karate.

Důležitý je čas, který jsme ochotni trénování obětovat. Dostačující je trénovat třikrát týdně, lepší každou možnou chvíli a ideální každý den. Nehovoříme o vrcholové úrovni, kdy probíhá trénink dvou i více fázově denně, ale o reálné časové dotaci, kdy rozvoj technické, psychické a fyzické kondice je pozitivně stimulován (Šebej, 1985).

4.2. Prostory

Cvičit kvalitně karate lze téměř kdekoli. Ze svých osmnáctiletých zkušeností mám vyzkoušeno a ověřeno trénování v dodžo (speciální tělocvična pro bojové sporty), tělocvičnách, přírodě, hřišti nebo jiném vhodném prostoru. Samozřejmostí je mít zajištěny vyhovující tréninkové prostory odpovídající potřebám pro bojová umění – Dojo.

4.3. Vybavení

Rozlišujeme špičkové vybavení od nutného pro pravidelný rozvíjející trénink. Pokud uvažujeme o minimu výbavy, pak mluvíme o volném sportovním oděvu jako tepláky a tričko. Nic více. Až postupným cvičením a zdokonalováním techniky, nárůstem jejího účinku dospějeme k závěru, že bude nutné si postupně nějakou minimální výbavu pořídit a zainvestovat. Pro začátky si vystačíme s volným oděvem a běžným vybavením tělocvičen. Pokud se dostaneme do fáze procesu, že nárůst účinku techniky si vyžádá investice do vybavení, zpravidla se ocitáme ve fázi, že „karate nás chytlo“. Viditelné pokroky se nedostaví za týden ani za měsíc. Pokud vydržíme a ve cvičení najdeme uvolnění, relaxaci, odpočinek a rozvoj svých potřeb, pořídíme si postupně kimono (karategi), různé, podle osobních dispozic vhodné chrániče, odrážače, lapy, boxovací pytle (Šebej, 1985, 20).



Obrázek 1. Bloky (Fojtík, Král, 1993, 88).



Obrázek 2. Makiwara (Fojtík, Král, 1993, 88).

5. DIDAKTICKÉ ETAPY TRÉNINKU

Metodicky je proces tréninku rozdělen na jednotlivé kratší etapy, jenž na sebe navazují a mají své specifické cíle, úkoly, zaměření, prostředky a obsah.

5.1. První etapa tréninku – předpřípravné období

Hlavním cílem etapy je seznámit zájemce s uměním karate. Je potřeba zájemce zaujmout, nadchnout, přilákat na každou další tréninkovou jednotku, ukázat celkovou bohatost bojového umění a ne pouze jednu omezenou část. Převládá všeobecná sportovní příprava a dochází k rozvoji všech pohybových schopností. Vlivem nespecifického zatížení dochází k požadované přípravě organismu a zvyšování sportovního výkonu jako potřebnému předstupni událostí následujících. Jednoduše řečeno si organismus zájemců připravíme a následnou stále se zvyšující zátěž v pozdějších letech.

Trénink v počátečních letech (tj. ve většině sportů před 10. rokem) bude přiměřený při frekvenci 2-3krát týdně. Názory odborníků s shodují v tom, že v počáteční přípravě, tj. ve většině sportů do věku 10 let, by měla všestrannost převyšovat podíl specializace (Dovalil, 1988).

Hlavní pohybové aktivity by měly být na bázi soutěží, štafet, úpolovových her, základní gymnastiky, míčových her a podobně. Charakteristickým znakem by měl být smích, úsměv a radost z pohybu. Dovalil (1988) se zmiňuje: "Dítě předškolního věku vyžaduje časté střídání činnosti, unavitelnost centrálního nervového systému je vysoká. Sportovní příprava v obvyklém pojetí je zde proto nemožná".

5.2. Druhá etapa tréninku – přípravné období

Také se plánuje jako jednolitý cyklus bez rozdělování na části ročního sportovního cyklu.

Probíhá souvisle a budoucí hlavní soutěžní období je zastoupeno kontrolním charakterem technických zkoušek, které se v tradičním karate vyznačují velmi vysokým fyzickým a psychickým zatížením. Náplň tréninků je

v této části zaměřen na nárůst objemového cvičení, objemově všestranného tréninku a postupnému zvyšování intenzity cvičení specifických pohybových stereotypů, technik karate. Vhodné období je od 10 do 15 roku. Je charakteristické rychlým chápáním a schopností učit se novým pohybovým dovednostem a široká přizpůsobivost motoriky. Předváděné techniky jsou karatisti schopni velmi rychle realizovat a opakovat jako celek. Návod, vedení, technické detaily nejsou potřebné a nevyhnutelné. Jednoduše řečeno – děti v tomto věku jsou schopny opakovat a pochopit viděné techniky a víceméně úspěšně je napodobovat. Můžeme aplikovat vyšší objemy procvičovaných technik a budovat sportovní výkon zejména těmito prostředky (Šebej, 1985).

Věk 10–13 let je považován za nejprůběžnější pro rozvoj frekvence pohybů, kterou realizujeme hrami, soutěžemi, ale také opakováním techniky. Dovalil (1988) charakterizuje tento věk do období 11–15 let, přičemž zmiňuje typické a četné nerovnoměrné biologické změny, odrážející se i v psychologickém vývoji, tzv. puberta.

Celkově se puberta projevuje nejrůzněji v menší pohybové koordinaci, v jakési klátivosti až neohrabanosti. Ve větší míře se tyto znaky objevují u chlapců (vrcholí kolem 14. roku), u dívek (asi ve 13 letech) jsou projevy méně výrazné (Dovalil, 1988).

Proto se doporučuje zpočátku nižší rychlost vykonávání zvyšovat s postupnou fixací získaných pohybových vzorců. Při tréninku frekvenční rychlosti využíváme u vyspělých karatistů v této etapě i pomocné zátěže na končetiny v rozsahu do 3 - 4% tělesné hmotnosti (Grasgruber, Cacek, 2008). Akční rychlost v tomto období rozvíjíme cvičením techniky kihon a gohon (5krokové) kumite. Podmínkou na rozvoj akční rychlosti jsou dynamická explozivní síla končetin a dobře zvládnutá technika pohybu.

Silové schopnosti nejsou doprovázeny přímo úměrným nárůstem svalové hmoty. Rozvíjejí se působením jakýchkoliv prostředků.

Používáme zejména cvičení s vlastním tělem, případně nízkými váhami (max. do 50% těl. hmotnosti) překonávání hmotnosti svého těla, základní gymnastikou, budováním posturálního stabilizačního svalstva. Cviky jsou prováděny dynamicky, explozivně, zrychlovaně. Zařazujeme do tréninkových jednotek posilovací části a kruhové metody tréninku (Grasgruber, Cacek, 2008).

Vytrvalost všeobecná i specifická může být rozvíjena již od 9 – 10 roku.

Musíme se ale vyhnout monotónnosti takového cvičení. Vhodné je zařazovat běhy různé intenzity, hodně atletické abecedy, odrazových cvičení a zejména vyšší opakování techniky kihon a chůze v postojích.

Ohebnost rozvíjíme pravidelně od začátku celého tréninkového procesu. Její rozvoj a úroveň podstatně zvyšuje úroveň a účinnost techniky karate. Respektujeme období vývoje organismu a období snížené a zvýšené vnímavosti, ale cvičíme ohebnost neustále a pravidelně na každém tréninku (Dovalil, 1988).

Pravidelný trénink také stimuluje rozvoj koordinačních schopností. Každý nový pohyb ovlivňuje jejich rozvoj a kladně přispívá k rozvoji rychlosti a úrovně učení. Podle Zemkové (2006) může nárůst koordinačních schopností v této etapě být až o 15–17%. Rozvíjejí se zejména nástupem cvičení kombinací technik v pohybu – hrami a náročnějšími soutěžemi. Kopy a cvičení kata rozvíjejí úroveň rovnováhy. Kumite a kata spolu s úpolovými hrami rozvíjejí v senzitivním období, 12–15 let, orientační schopnost. Dále v této etapě rozvíjíme reakční rychlost (cvičením ve dvojicích, povelch trenéra) i rytmiku (kombinacemi technik, kumite, kata).

Technika karate je zaměřená na osvojení a naučení se základních technik a jejich principů a také pravidel pro jednotlivé disciplíny. Začínáme nácvikem základních technik, jednoduchých pohybů, kihon a chůze v postoji. Zároveň, abychom předešli možné „nudě“ zařazujeme pohyb a využití těchto technik v bojové pozici a při sebeobraně. Trénink lehce obohacujeme nácvikem síly úderů do různých překážek, odrážek, lap, boxovacích pytlů, makiwar a partnerů. Cílem není nárůst síly a účinku techniky, ale zpestření tréninku a možností účinku. Karatisti uvidí, že když se dobře naučená technika udeří správně je i velmi účinná a naopak, sebesilněji špatně provedená technika nevede k požadovanému výsledku a cíli a že fyzické vypětí při plnokontaktním vedení technik je obrovské a je potřeba zvyšovat kondici, aby nedocházelo k „zatavení“ po několika úderech nebo vteřinách. Prohloubíme tím snahu a touhu po dokonalejším zvládnutí základní techniky, koordinace a plynulosti kombinací, větší a větší kondici (Zemková, 2006)

Taktika technik karate se začíná uplatňovat přibližně po 9 – 12 měsících tréninku. Důležitým faktorem budování taktického myšlení je možnost a způsoby využití základních technik a jednoduchých kombinací v sebeobraně a zápasu karate.

Psychologie tohoto období zaujímá velmi široký okruh. Doposud nevyhraněné osobnosti mladých lidí, neukončený vývoj, převaha impulzivního chování, rychlých přechodů nálad, nízké úrovně sebekritiky a silné citové prožívání situací kladou před trenéry složitý problém, jak mladé karatisty správně motivovat, zdravě zvyšovat sebevědomí a potlačit nedůvěru a strach (Dovalil, 1988).

Je zde důležité nešetřit chválou nad sebemenšími pokroky, dodržování pravidelnosti tréninků, motivovat například možností zařadit karatisty do 2-3 skupin (A, B, C,...) a umožnit návštěvu více tréninkových jednotek v týdnu. Každopádně nesmíme opomenout zdůraznit, že jsou velice důležité kompenzační pohybové aktivity. tj. cykloturistika, plavání, míčové hry atp. Cílem této etapy, kromě rozvoje pohybových schopností je i repertoár zvládnutých technik a disciplín karate. Na konci období by měly být zvládnuty techniky většiny úderů, kopů, bloků, přemístění, podrazů, hodů, pádů, žákovské kihon kata, kata a základy kumite. Dále by měl být nastartován proces budování tělesné a psychické odolnosti (Zemková, 2006).

5.3. Třetí etapa tréninku – prohlubovací a diferenciační období

Je nejvýhodnější pro dorostový věk 14–18 let. V této etapě zachováváme úroveň všeobecné přípravy a zvyšujeme množství a intenzitu speciální přípravy (fyzická–zde patří i odolnost, technická, taktická a psychologická). Počet tréninkových jednotek se v ideálním případě začíná blížit počtu ve vrcholné přípravě, vzrůstá na 6–8 týdně, časově od 60 do 120 min. Poměr všeobecné a speciální přípravy se udává v jednotlivých částech ročního cyklu na: přípravné 50% : 50%, hlavní 30% : 70%, přechodné 70% : 30% (Zemková, 2006).

Nic nebrání rozvíjení všech pohybových schopností, značné možnosti jsou už v silové a vytrvalostní oblasti, organismus je připraven i na anaerobní zatížení (Dovalil, 1988).

Poměr jednotlivých složek pohybové přípravy je různý. Záleží na složení každé tréninkové skupiny a její technické vyspělosti. Nadále zachováváme výkonnostní rozdělení např. na uvedené skupiny A, B, C a pro každou skupinu tvoříme odpovídající tréninkovou náplň. Jak po stránce fyzického zatížení,

technických prvků kihon, kata, kumite a specifických cvičení, tak po stránce intenzity, psychologické náročnosti, práce pod stresovým vlivem, až po taktiku (Zemková, 2006).

Toto období je kritické v psychologii jedinců. Zanedbání této stránky, např. neúčast trenéra na tréninkové jednotce může vést a čast ovede až k zanedbání činnosti ze strany členů v oddíle.

Trenér si musí uvědomit, že na jeho práci velmi záleží neboť musí hlídat a pozitivně modelovat a směřovat výkony, ctižádost, sebeúctu, agresivitu, motivaci a sebedůvěru je pro jednoho člověka v oddíle prakticky nemožná. V myšlence budó se poukazuje nato, že Dojo (oddíl) je jeden žijící organismus, který musí pracovat jako jeden celek. Proto je velice vhodné přiměřeně zapojit do aktivního dění všechny členy oddílu.

5.4. Čtvrtá etapa tréninku – příprava vrcholová

Je nejnáročnější. Skládá se z 10–12 tréninkových jednotek za týden s časovou dotací 45–120 min. Trénuje se vícefázově denně a zátěž organismu je obrovská. Tréninkové zatížení narůstá zvyšováním objemů a intenzity cvičení. Tato etapa je určená od 17 roku karatistů a končí omezením zdravotním a výkonnostním. Tradiční karate nabízí ve svých disciplínách věnovat se vrcholově kumite i kata do vysokého věku. Nad 19 let vypisuje kategorii seniorů, která již není nijak věkově omezena.

Roční tréninkový plán rozdělujeme na části s hlavním vrcholem, který představují vytipované turnaje, nebo zkoušky na výkonnostní stupně dan (černý

pás). I zde máme již poznané přípravné, hlavní a přechodné období. Náplň jednotlivých etap bývá zastoupena všeobecnou a speciální náplní cvičení nejčastěji v následujících poměrech: 60% : 40%, 20% : 80%, 80% : 20%. (Zemková, 2006; Grasgruber, Cacek, 2008).

Zaměřujeme se na upevňování všeobecných pohybů a hlavně zdokonalování speciálních pohybových schopností. Dochází k prohlubování správně vykonávané techniky na všech jejích úrovních, hledají se speciality a nance pohybových stereotypů charakteristických pro tu kterou jednotlivou disciplínu.

Věnujeme pozornost rozvoji explozivní síly, rychlostních schopností, anaerobní vytrvalosti, koordinaci, ohebnosti, které podporujeme rozvojem aerobní vytrvalosti a všeobecnými pohybovými schopnostmi. V technické a taktické přípravě se jedná o mistrovské zvládnutí vlastního pojetí disciplíny. Hledání nejúčinnějších kombinací a jejich umístění vzhledem k přednostem každého jednotlivce, postupů, jak co nejefektivnějším způsobem dosáhnout požadovaných výsledků (vazari, ipon – stupně bodování).

Psychologická složka tréninku a výkonu by měla být konzultována s odborníky. Vyskytují se zde náročné a složité situace ze společenské, sociální a ekonomické oblasti a potíže s překonáváním negativ – neúspěchů, mezilidských vztahů, nemoci, zranění, bolesti atp. Cílem této etapy je maximalizace individuálních výkonů a jejich stabilizace a opakovatelnost. Rozvoj všech složek výkonnosti na maximum (Zemková, 2006).

6. ZÁKLADNÍ METODY A PROSTŘEDKY PŘÍPRAVY

V následujících kapitolách se budeme komplexně věnovat jednotlivým složkám tréninkové jednotky. Důležité je zachovat stanovený čas pro jednotlivou tréninkovou jednotku, posloupnost a návaznost jednotlivých cvičení, tak aby směřovali do jednoho celku.

6.1. Část úvodní - rozcvičení

Je základní přípravnou částí tréninkové jednotky. Jedná se o přípravu organismu na následující výkon, který bývá v karate maximální. Z toho důvodu je na kvalitu rozcvičení kladen velký důraz.

Obsahuje zahřívací část, která zahrnuje různé formy pohybu se zvýšenou srdeční činností. K nejčastějším a nejpoužívanějším patří běh ve svých všemožných podobách, atletická abeceda, štafetové hry, míčové hry a úpolové hry. Velmi oblíbený způsob zahřívací části jsou společné hry, při kterých se dosáhne veselé atmosféry. V našem oddíle jsou velmi populární úpolově-míčové hry, například „totální vybijená“. Jedná se o vybijenou, při které hrají všichni proti všem. Úkolem každého hráče je trefit míčem co největší počet protihráčů. Za každý inkasovaný zásah následuje nějaká forma posilovacího cvičení (10 kliků, dřepů, sedů-lehů), po vykonání se hráč vrací zpět do hry. Může se hrát i s více míči. U nás v oddíle se tato varianta moc nevyužívá z důvodu malého prostoru v dojo. Hra rozvíjí fyzickou kondici, prostorové vidění a orientaci, postřeh, obratnost a rychlost. Hra může mít více podob a forem. Další alternativou této hry používáme „páskovanou“, kdy cílem je zasáhnout soupeře svým páskem – Obi (Reguli, Ďurech, 2007).

Druhou částí rozcvičení je strečink. Strečink před výkonem slouží k protažení svalových skupin, které budeme zatěžovat. Je to ta nejlepší prevence před vznikem mnoha svalových zranění. Celková doba takového cvičení je individuální, neměla by však klesnout pod deset minut. Strečink po výkonu je směřován k protažení a uvolnění zatěžovaných svalových skupin. Tímto přibližně deseti až patnáctiminutovým protahováním odstraníme napětí ve svalech a významně urychlíme regeneraci. Tím, že zařadíme strečink do tréninkového

procesu (popř. denního rytmu) nejen že snižujete nebezpečí zranění vazivové a svalové tkáně, ale zlepšíme celkovou pohyblivost a pocity vnímání vlastního těla a navíc urychlíme regeneraci po výkonu (Alter, 1998, 31).

6.2. Část první - KIHON

Je tvořena základními pohyby a principy veškerých možných a používaných technik tradičního karate procvičovaných na místě v různých postojích, které se učí zaujímat (Nishiyama, 1960).

Trénink jednotlivých technik lze provádět za postupu nebo za ústupu. Např. oi-zuki se obvykle provádí v pěti oddělených krocích vpřed, pak se provede obrat a znovu pětikrát úder v pěti krocích v opačném směru (Nakajama, 1994).

6.2.1. Výčet hlavních bodů v kihonu

I. Mentální

- A. Udržuj stabilní emoce.
- B. Udržuj silné KI (mentální energie).

II. Pozice

- A. Používej celou plochu chodidla (prsty a pata) k zachycení podlahy.
- B. Udržuj správnou formu.
- C. Udržuj silné napětí svalů (v případě technik rukou).
- D. Zachovávej správné ohnutí kotníku a kolenního kloubu (v případě kopů).
- E. Udržuj konekci mezi boky a nohou.

III. Postoj

- A. Udržuj tělo kolmo k podlaze (výjimky – speciální techniky).
- B. Udržuj linii krku přímou.
- C. Udržuj kostrč podsazenou.
- E. Udržuj celistvost celého těla.

IV. Pozice očí

- A. Udržuj pohled přímo na protivníka.
- B. Nemrkej během techniky.

V. Síla

- A. Maximálně využij vnější síly použití podlahy.
- B. Správná dynamika těla expanze těla nebo kontrakce.
- C. Spoj práci celého těla k přenášení síly.
- D. Zachovávej plynulý přenos síly.

VI. Pohyby těla

- A. Správné načasování pohybu těla.
- B. Pohyb těla je totožný s cílem a směrem techniky.
- C. Koordinuj techniku a sílu.

VII. KIME (ohnisko)

- A. Maximální síla předaná do specifického cíle v co nejkratším čase.
- B. Upevnit a posílit úderovou plochu.

VIII. Dýchání

- A. Užívej správnou techniku dýchání.
- B. Slad' dýchání s pohybem těla.

Techniky rukou

I. Techniky svalové kontrakce – TSUKI, UCHI, ATE, UKE

- A. Silná a ostrá současná kontrakce postoje, těla, paže a ruky.
- B. Maximální tlak do podlahy.

II. Snapové techniky – UCHI a UKE

- A. Užívej hybné síly těla přednostně před „snapem“.
- B. Během „snapu“ udržuj tlak do podlahy.
- C. Ostrá „snapová“ akce.

D. Používej tělo k zajištění rychlého „snap backu“.

III. Techniky smetení/chycení – UKE

A. Souvztažnost (spojení) mezi loktem a tělem.

B. Pokud smetáš nebo chytáš, přenes sílu z kontaktní ruky nebo paže přes tělo do podlahy.

Techniky nohou

I. „Snapové“ techniky (KEAGE-WAZA)

A. Užívej hybné síly těla (kyvadlo nebo vibrace) přednostně před „snapem“.

B. Používej tělo k zajištění rychlého „snap-backu“.

C. Když provádíš „snap-back“ upevni svaly a dbej na dobrou rovnováhu.

II. Bodavé techniky (KEKOMI-WAZA)

A. Pohyb je způsoben kyvadlem boků v přímé linii do finální polohy.

B. Těžiště se pohybuje z boku podpůrné nohy ve směru cíle.

C. Silná kontrakce těla v konečné fázi.

D. Používej vrácení těla do původní polohy k silnému tahu zpět.

E. Když stahuješ zpátky, zpevni svaly a dbej na dobrou stabilitu.

C. Zachovávej správné dýchání.

6.3. Část druhá – KATA

Souborná cvičení, sled předem daných, na sebe navazujících pohybů, které představují řešení různých úpolových situací, pomocí technik. Kata je považována jako srdce karate. V tomto souborném cvičení se uchovávají techniky, principy ale také timing technik daného stylu karate po celé tisíciletí.

V současné době existuje v karate cca 70 kat (některé však jen s nepatrnými rozdíly). Většina z nich pochází z čínských zdrojů. Novodobé katy stylu Shotokan vytvořil G. Funakoshi úpravou čínských kat. Dlouhé Kušunku a Bassai přeměnil na sérii 5 kat Pin-an ("mír a klid"). Později byly změněny názvy (Pin-an na Heian, Kušunku na Kanku, Naihanchi na Tekki atd.). Jiné směry, např. Wado ryu si

zachovaly původní formy i názvy. V dnešní době se s kata soutěží na národních i mezinárodních závodech. Jednotlivé aspekty, které kata musí obsahovat jsou uvedeny v tzv. bodovací listině (Příloha 2). Dále je mezinárodními normami stanovena velikost prostoru – závodistiště, kde se kata cvičí (Příloha 3).

Funakoshiho žák Nishiyama sestavil v pozdějších letech kata Kitei, ve které se objevují nejdůležitější techniky a principy vybrané z kihonu. Tato kata se cvičí pouze na závodech v disciplíně Fukugo. Rozdělení závodistiště se oproti závodistiště na cvičení kata mírně liší (Příloha 4).

Smysl a účel kata není možné popsat jednou větou, tak jako není možné jednou větou vyčerpávajícím popsat všechny aspekty karate jako bojového umění (Šebej, 1998).

6.3.1. Výčet hlavních bodů v kata

Začátečníci/středně pokročilý

I. Techniky

- A. Každá technika musí být správně provedená.
- B. Rozumět aplikacím každého pohybu.
- C. Hlavně se koncentrovat na cíl každé techniky.

II. Posun těla

- A. Držet těžiště těla ve středu osy mezi nohami.
- B. Držet stejnou výšku v pohybu (mimo – speciální pohyby).
- C. Udržovat oči ve správné poloze.
- D. Pohled tam, kde budeš provádět techniku.
- E. Drž osu těla kolmo k zemi (mimo – speciální techniky).

III. Změna směru

- A. Oči a hlava vedou tělo do nového směru.
- B. Hlavně stejnou výšku při změně (mimo speciální techniky).

IV. Pokračování technik

- A. Použij energii/reakci na konci techniky k začátku další techniky.
- B. Mít svaly těla uvolněné mezi technikami.
- C. Hlavně správné dýchání.

V. Tempo/rytmus

- A. Drž správný rytmus založený na aplikaci.
- B. Rychlost dechu odpovídající tempu.

VI. Průběh (EMBU-SEN)

- Hlavně správný průběh (směr) každé techniky.

Pokročilý (platí taky body požadované u začátečníků/středně pokročilých).

I. Vyrovnat kata s individuálními tělesnými propozicemi.

II. Vnitřní svalová síla

- Maximálně využívej síly těla kontrakce/expanze.

III. Aplikace technik

- Rozumět účelu a aplikaci každého pohybu.

IV. Timing (časování pohybu)

- Timing pohybu těla by měl být založen na aplikaci každého pohybu.

V. Dech

- Vizualizace aplikace kontroluje dech, který zase kontroluje svaly/pohyb těla.

6.4. Část třetí - KUMITE

Zápas, boj dvou, případně více soupeřů. V tradičním karate má kumite svoje vlastní pravidla. Jednotlivé body, které musí zápas obsahovat jsou uvedeny v bodovací listině (Příloha 5). Zápasí se na zápasišti pro kumite a podle pravidel ITKF(International Traditional Karate Federation) (Příloha 6). Plný kontakt je povolen pouze určitou partii těla (břicho, nohy), ale také s určitým omezením. Tímto se eliminuje zbytečné okopávání nebo otloukání soupeře.

Pro děti a dorostové kategorie jsou pravidla kumite upravena tak, že zápasí v jednokrokovém pohybu, daném postoji a provádějí přesně pravidly danou techniku v daném pořadí za sebou na soupeře. Soupeř na tyto techniky reaguje vyblokovaním a protiúderem. Po vykonání všech technik se role zápasníků obrátí. Sensei Nishiyama ještě během svého života vylepšil tento druh kumite pro starší žáky a dorost a nazval toto kumite KOGO kumite. Cílem je zaútočit v postoji kamae na soupeře pravidly pevně danou technikou na soupeře nejpozději do 5ti sekund. Za nesplnění limitu se připsují body soupeři. Poté se role obrátí.

6.4.1. Výčet hlavních bodů v kumite

První etapa (začátečníci)

I. Postoj

- A. Ukázat vlastní respekt (úctu).
- B. Ukázat správný způsob.

II. Mentální postoj

- A. Držet stabilní emoce.
- B. Hlavně mít silného ducha (KI).

III. Kamae (počáteční pozice)

- A. Správná poloha těla (postoj).
- B. Správná Maai (vzdálenost).

- C. Správná poloha očí (pohled).
- D. Držet potencionální energii.

IV. útočení

- A. Přiměřená vzdálenost k provedení techniky.
- B. Silný úmysl zasáhnout cíl.
- C. Zasáhnout soupeře do cílové oblasti.
- D. Silné a správné techniky.

V. Obrana

- A. Posun těla
- B. Přiměřený pohyb.
- C. Přiměřené načasování.
- D. Přiměřená vzdálenost.

VI. Krytí

- A. Správné načasování.
- B. Silné a správné základní blokovací techniky.
- C. Správné techniky soupeře pro blokování (bodovací techniky k blokování).
- D. Blokovat do správné oblasti.

VII. Protiútok

- A. Přiměřená vzdálenost k zasáhnutí cíle.
- B. Chytnout soupeře ve správném místě.
- C. Správná a silná závěrečná (todome) technika.

VIII. ZANSHIN (udržení pozornosti po technice)

- Držet mentální a fyzickou připravenost na další pohyb.

IX. Dech

- Dech do techniky.

Druhá etapa (středně pokročilí) /platí body požadované v první etapě/.

I. Útočení

- A. Odhad přiměřené Maai (Mikiri).
- B. Přiměřené načasování útoku.

II. Obrana

- A. Odhad přiměřené vzdálenosti (Maai).
- B. Vybrat přiměřenou blokovací techniku/posun těla.
- C. Protiútok.
- D. Přiměřené načasování po bloku/posuvu těla.
- E. Vybrat přiměřenou techniku na cíl.

Třetí etapa (pokročilejší) /platí i body požadované v první a druhé etapě/.

I. KAMAE (počáteční pozice)

- A. Jednota těla a stabilita.
- B. Přiměřený postoj připravený pro hnací pohyb.
- C. Hladká (plynulá) práce šlapek.
- D. Hlavně přiměřená vzdálenost.

II. Útočení

- A. Přiměřené načasování a vzdálenost proti soupeři v pohybu.
- B. Útočení bez zaváhání.

III. Obrana

- A. Správně si vybrat jestli načasování Sen nebo Go-no-Sen.
- B. Pohyb musí následovat po reakci.
- C. Připravit si přiměřené načasování pro provedení protiútku.

IV. ZANSHIN (připravenost po technice)

- Kompletní mentální a fyzická připravenost pro další reakci (odezvu) na protivníka, jestli je vyžadována, po provedení finální techniky.

Čtvrtá etapa (pokročilí) /platí i body požadované v první, druhé a třetí etapě/.

I. Mentalita

- Držet mentální kontrolu protivníka.

II. Taktika/Strategie

- Určit nejefektivnější taktiku ke kontrole protivníka.

III. Načasování

- Použít vlastní načasování principů KAKE-WAZA, OJI-WAZA a SHIKAKE-WAZA.

IV. Finální technika

- Správná a silná technika během držení stability.

6.5. Část čtvrtá - Aplikace technik do sebeobrany a speciální cvičení

V této části se zaměřuje na použití a využití jednotlivých technik tradičního karate a jejich kombinací při sebeobraně. Důležitá je zde didaktika výuky. Jedná se o to, že při výcviku sebeobrany není možné vyučovat a učit sebeobranu. Podmínky na tréninku nikdy nenamodelujeme na situace v reálném životě. Můžeme pouze simulovat a napodobovat jednotlivé způsoby řešení určených a vybraných modelových situací, které se realitě podobají. To je důležité opakovaně připomínat i studentům. Na tuto problematiku dále navazují speciální cvičení. Jsou tvořena různými speciálně zaměřenými cvičeními na zpevnění částí těla, odolnosti, zvýšení rychlosti a účinnosti technik, většinou podle tradičních japonských metod (Nishiyama, 1960, 25).

7. SYSTEMATIKA TECHNIK TRADIČNÍHO KARATE

Téměř žádný jiný sport nemá tak detailně propracovanou systematiku a klasifikaci jednotlivých pohybů, tak pestrou škálu technik a možností variací jako úpolové sporty, zejména japonského původu. Šířka škály technik má kořeny v samotné podstatě boje, kde neexistovala omezení a jediné kritérium byla účinnost. Přesná systematizace je dědictvím východního úsilí a snaze po vědeckosti. Výsledek – pestrý a definovaný systém technik nám umožňuje systematický a přesný popis, co se chceme naučit a ulehčuje i nácvik. Tento systém je produktem stoletých zkušeností opětovně prověřovaný praxí (Šebej, 1985).

V základním dělení techniky tradičního karate uvádí Nishiyama (1960), Fojtík, Král (1993):

A. Útočné techniky

a) Techniky rukou.

1) TSUKI-WAZA (úderové techniky rukou)

Hlavní věc je použití síly přes předloktí v přímé linii vytvářené v loketním kloubu pomocí „bodavé akce“.

Hlavní techniky:

- CHYOKU-TSUKI (přímý úder).
- MAWASHI-TSUKI (úder „za roh“).
- AGE-TSUKI (stoupající úder).
- KAGI-TSUKI (hák).

Hlavní použité síly těla:

- vibrace,
- rotace,
- posun.



Obrázek 3. Přehled úderových ploch používaných v karate (Fojtík, Král, 1993, 36).

2) UCHI-WAZA (kyvné údery)

Hlavním bodem je „snap“ vznikající v loketním kloubu (původně však v břichu – poznámka). S nárazem přenášeným do předloktí.

Hlavní techniky:

- URAKEN-UCHI (úder zadní stranou pěsti).
- SHUTO-UCHI (úder rukou ve tvaru nože).
- TEISHO-UCHI (úder patou dlaně).

Hlavní použité síly těla:

- vibrace,
- rotace,

- expanze těla.

3) ATE-WAZA (drtící techniky)

Hlavními body jsou ramenní klouby a horní část paže, které koordinovaně směřují sílu nárazu po přímé linii a přenášení ji do cíle přes horní část paže nebo předloktí.

Hlavní techniky:

- EMPI-UCHI (úder loktem).

Hlavní použitá síla těla:

- rotace,
- posun,
- vzpřímení – rising,
- snížení těžiště těla – dropping.

b) Techniky nohou.

1) KEAGE-WAZA (švihové techniky-snapové)

Hlavní věcí je, že linie úderové síly počíná na straně spodní části nohy.

Hlavní techniky:

- MAE-KEAGE (přední snapový kop).
- YOKO-KEAGE (boční snapový kop).
- MAWASHI-GERI (kop „za roh“).
- USHIRO-MAWASHI-GERI (kop „za roh“ zadní).
- USHIRO-KEAGE (snapový kop dozadu).

Hlavní použitá síla těla:

- kyvadlo,
- rotace.

2) KEKOMI-WAZA (bodavé techniky)

Hlavním bodem je podobnost s přímými údery rukou, v tomto případě se používá kolenní kloub ke vzniku linie úderové síly přes spodní část nohy.

Hlavní techniky:

- YOKO-KEKOMI (boční bodový kop).
- USHITO-KEKOMI (Zadní bodový kop).

Hlavní použitá síla těla:

- kyvadlo.

3) ATE-WAZA (drtící techniky)

Hlavní věcí je použití rotace kyčle ke nasměrování linie úderové síly přes vrchní část nohy.

Hlavní techniky:

- MAE-HITTSUI-ATE (přední kop kolenem).
- MAWASHI-HITTSUI-ATE (kop kolenem z boku).

Hlavní použitá síla těla:

- kyvadlo,
- rotace.

4) FUMI-WAZA (dupací techniky)

Síla je přenášena přes snížení tělesné váhy z vyššího do nižšího bodu, vznikající z rotačního pohybu v kyčlích a bodového pohybu kolena s nárazem předaným spodní částí nohy.

Hlavní techniky:

- FUMI-KOMI (bodový kop se snížením těžiště těla).
- FUMI-TSUKU (dupnutí).

Hlavní použitá síla:

- snížení těžiště těla – rising.

B. Obrané techniky

Hlavními technikami jsou UKE-WAZA (techniky bloků).

a) Techniky – bloky pomocí rukou.

1) ATE-UKE (úderové bloky)

Hlavní věcí je použití úderů ruky nebo předloktí ke změně nebo odvrácení ze směru – útočící techniky.

Hlavní techniky:

- GEDAN-BARAI (blok spodního pásma).
- SOTO-UDE-UKE (vnější blok předloktím).
- UCH-UDE-UKE (vnitřní blok předloktím).
- AGE-UKE (blok vzhůru).
- SHUTO-UKE (blok rukou jako nůž).
- HAISHO-UKE (blok obrácenou stranou ruky).
- TEISHO-UKE (blok patou dlaně).

Hlavní použitá síla těla:

- vibrace,
- rotace,
- expanze těla.

2) NAGASHI-UKE (smetací bloky)

Hlavní techniky:

- SHO-NAGASHI-UKE (smetací blok dlaní).
- UDE-NAGASHI-UKE (smetací blok předloktí).
- KAKE-UKE (nabírací blok).

- SUKUI-UKE (tlakový blok).
- TSUKAMI-UKE (chytací blok).

Hlavní použité síly těla:

- rotace,
- kontrakce svalů.

b) Techniky – bloky pomocí nohou.

1) KERI-ATE-UKE (kopací bloky)

Úderový blok používající šlapky nebo oblast kolena, namířený proti technice a používaný na vychýlení ze směru útočící techniky.

Hlavní techniky:

- MIKAZUKI-GERI-UKE (půlkruhový kopavý blok).
- MAMIASHI-GERI-UKE (vnitřní snapový kopový blok).
- HITTU-SUI-UKE (drťící blok kolenem).

Hlavní použité síly těla:

- rotace,
- vibrace,
- kyvadlo.

2) NAGASHI-UKE (smetací bloky)

Používající šlapku, holeň...atd. bez nárazu za účelem změny směru útočné techniky.

Hlavní techniky:

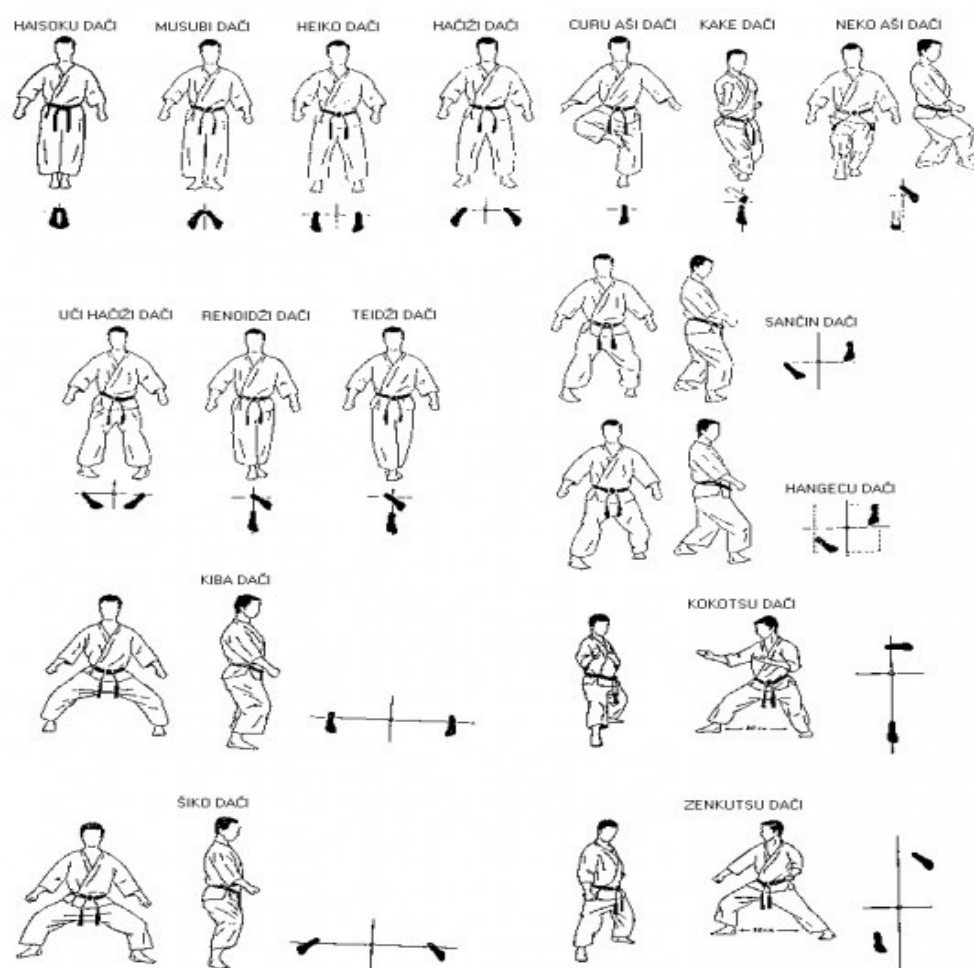
- MIKAZUKI-NAGASHI-UKE (půlkruhový smetací blok).

Hlavní použité síly těla:

- rotace,
- kontrakce svalů.

A. Příprava předcházející postoji (KAMAE)

Z kamae je možné dělat velmi rychlé pohyby dopředu a dozadu, stejně tak jako silný rychlý posun vpřed (výpad). Plným využitím svalové koordinace v kamae lze nejefektivněji čelit vícero protivníkům a dovoluje hladký přechod do další techniky.



Obrázek 4. Přehled základních postojů (Fojtík, Král, 1993, 27).

Klíčové body:

- a) Těžiště těla je mezi oběma nohama.
- b) Používat obě nohy a neustále maximálně tlačit do podlahy bez zbytečných nebo nadbytečných zpětných pohybů k zajištění maxima potenciální energie.
- c) Příprava na přesun těla:
 - Vyhnout se příliš ostrému úhlu (skrčení) nohy, která tlačí, ztěžuje to ovládní svalů.
 - Pokud se posouváte nebo kráčíte, dělejte každý pohyb silně a rychle, užívajíc maximální svalové koordinace.

B. Postoj během vykonání techniky

Postoj musí být dostatečně silný, aby odolal nebo se vyhnul zpětné reakci.

a) Hlavní faktory silného postoje

- Obě spodní plochy chodidel musí udržovat silný a úplný kontakt s podlahou.
- Udržuj vzdálenost mezi nohama co možná nejdelší bez ztráty ovládní svalů.
- Udržuj těžiště co nejnižší je to možné.
- Svaly nohou, třísel a boků by měly být „uzamčeny“ v momentu úplného napětí.
- Oblast nohou a třísel nešněrovává otáčivé napětí z vnitřku ven či z vnějšku dovnitř, což udržuje „pružinovou“ potencionální energii pro náhlý a rychlý pohyb.
- Použij silný tlak dolů do podlahy.

b) Postoje s vnitřním a vnějším napětím

Postoje můžeme rozdělit do dvou tříd s ohledem na směr napětí svalů nohou a oblasti třísel.

1) Postoje s vnějším napětím

- ZENKUTSU – DACHI (přední postoj),
- KIBA – DACHI (rozkročný postoj),
- KOKUTSU – DACHI (zadní postoj),

- SOCHIN – DACHI (pohyblivý přední postoj),
- SHIKO – DACHI (pohyblivý rozkročný postoj).

2) Postoje s vnitřním napětím

- NEKOASHI – DACHI (postoj kočky),
- SANCHIN – DACHI (krátký postoj půlměsíce),
- HANGETSU – DACHI (postoj půlměsíce).

Techniky operace v prostoru

Druhy postojů snižujících vzdálenost používaných při hlavních útočných a obraných technikách.

A. Přesun těla

- posunutí (YORI – ASHI),
- kroky (FUMIKOMI – ASHI),
- přísun (TSUGI – ASHI).

B. Přesmyk těla (KAWASHI)

Změna směru těla na místě.

Podpůrné a přidavné techniky

Techniky, které zvyšují snadnost předání nebo efektivnost hlavní techniky.

A. Techniky narušující rovnováhu (KUZUSHI – WAZA)

V podstatě to dovolují 3 metody:

- a) Techniky využívající nárazu nebo šoku k vyvedení z rovnováhy.
- b) Techniky využívající protivníkovy hybné síly k vyvedení z rovnováhy.
- c) Techniky umožňující náraz podmetat a tlačit protivníka druhým směrem (např. smetení protivníkovy nohy dopředu a tlačení ramene dozadu).

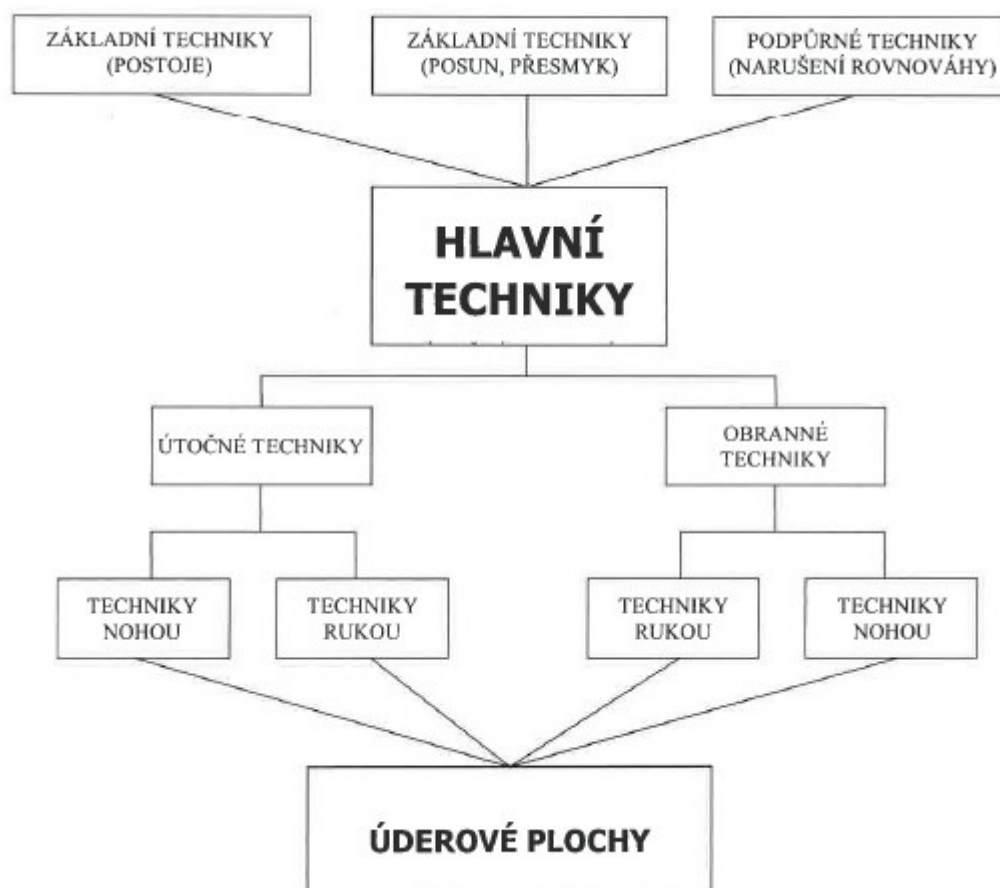
B. Techniky úniku či vyhnutí

B. Techniky chycení, držení, držení v klinči (TSUKAMI – WAZA)

Použití různých technik sevření při boji zblízka.

7.1. Základní techniky – základní principy technik

Tsuki (přímé údery), Uči (kyvné údery), Geri (kopy), Uke (kryty) jsou základními technikami karate. Žáci se mohou snadno naučit provádět tyto základní pohyby v době o málo delší než dva měsíce, ale dosažení jejich dokonalého provedení může být pro mnohé z nich nemožné. Vzhledem k vysoké náročnosti technik karate musí žáci cvičit pravidelně a s nejvyšším možným soustředěním na preciznost každého prováděného pohybu (Nakajama, 1994).



Obrázek 5. Členění technik tradičního karate (Nishiyama, 1960, 18).

7.2. Zdroj energie

A. Mentální

Zatímco energie fyzická je odvozena od mechanismu kontrakce a expanze svalů celého těla, tato energie je kontrolována pomocí mentálních schopností. Nejzákladnější a nejdůležitější zdrojem energie v karate je zdroj mentální. Pro maximální využití fyzické energie je nezbytné mít plnou mentální kontrolu, což zahrnuje

- stabilní emoce,
- klidný duševní stav,
- kontrolu KI nebo mentální energie (KI je mentální energie jednotlivce. Tento vnitřní „náboj“ je zdroj opravdové síly a je veden z vnitřního stavu do vnějšího cíle) ((Nishiyama, 1960, 22).

B. Fyzická

a) použití vnější síly

Pracující na principu akce a reakce, vnitřní síly produkují takové akce, jako jsou tlačení nebo točení, pokud jsou použity proti takovým předmětům z vnějšího okolí jako podlaha, zeď.

b) energie pohybu těla

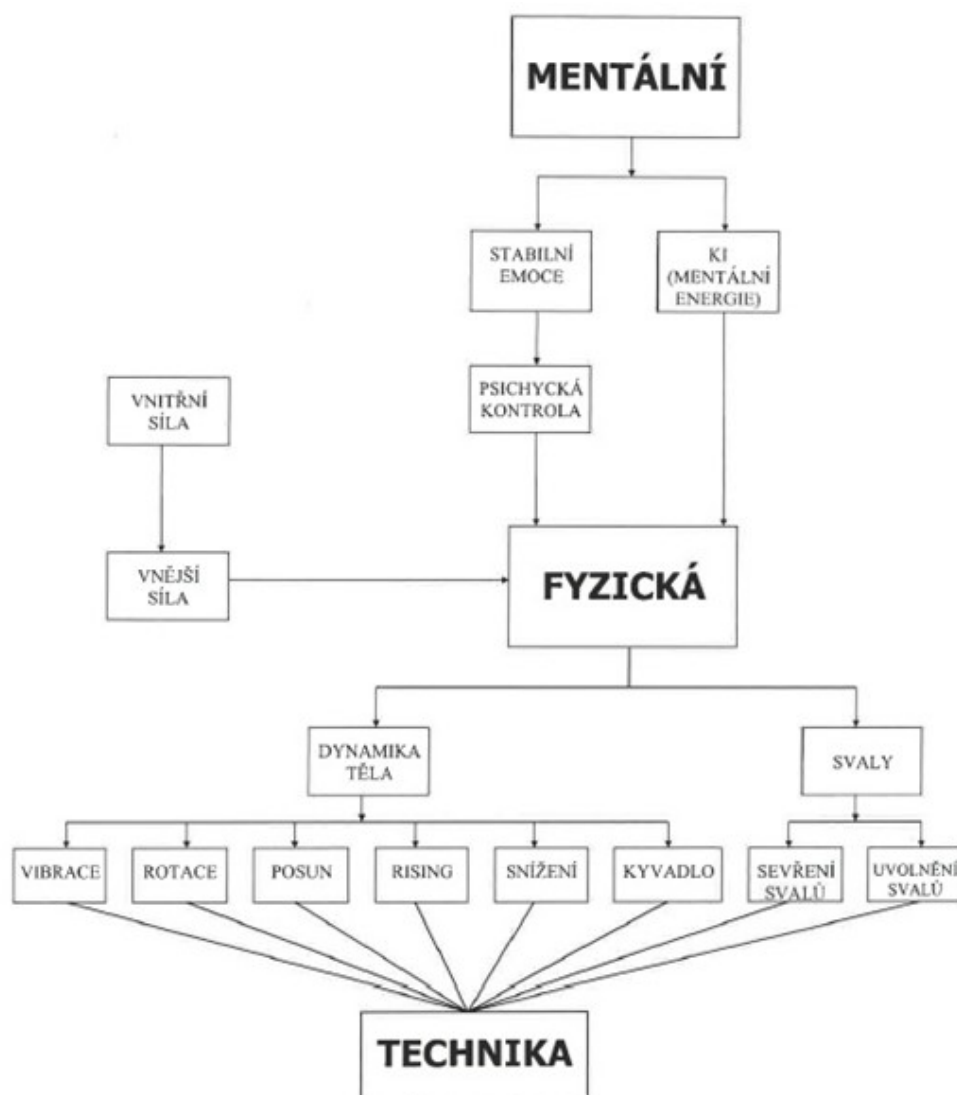
Destruktivní síla je v karate vytvářena pootočením těla a zvláště rotací boků. V provedení karatistického úderu, stejně jako při odpálení v baseballu, je hladký, rychlý a ve správné úrovni provedený obrát kyčlí základem pro efektivní využití síly (Nakajama, 1994).

1) dynamika těla - Energie je vytvářena, přenášena a předávána díky vzájemnému působení následujících základních pohybů těla.

- vibrace těla,
- rotace těla,
- přesun těla,
- pohyb těžiště těla (dropping, rising),

- kyvadlo těla.

2) kontrakce/expanze svalů - Fyzická energie je vytvářena přes kontrolovanou kontrakci a expanzi různých skupin svalů.



Obrázek 6. Zdroje síly (Nishiyama, 1960, 9).

7.3. Přenos a nárůst energie energie

Kontrolované působení vzájemně závislých svalů a kloubních oblastí přispívá k celkovému množství energie. Každý krok nebo oddělený pohyb je sekvencí pohybů, které napomáhají provést techniky a zvyšují výslednou energii techniky. Například techniky rukou zahrnují boky, trup, ramena, lokty a zápěstí – kopy zahrnují kyčle, kolena a kotník. Vytvářením maximální rychlosti nebo momentu síly s každým segmentem pohybu nebo techniky se každým krokem zvyšuje energie úderu, kopu nebo bloku.

Přirozeně načasování jednotlivých segmentů pohybů do kompletního celku je velmi důležité (Nishiyama, 1960, 10).

7.4. Ohnisko energie - KIME

KIME nebo ohnisko je maximální využití energie do vytčeného cíle. Je to výsledek totální energie těla.

Využití ohniska k šokovému nárazu (jak se používá v úderech, kopech a blocích).

Principy:

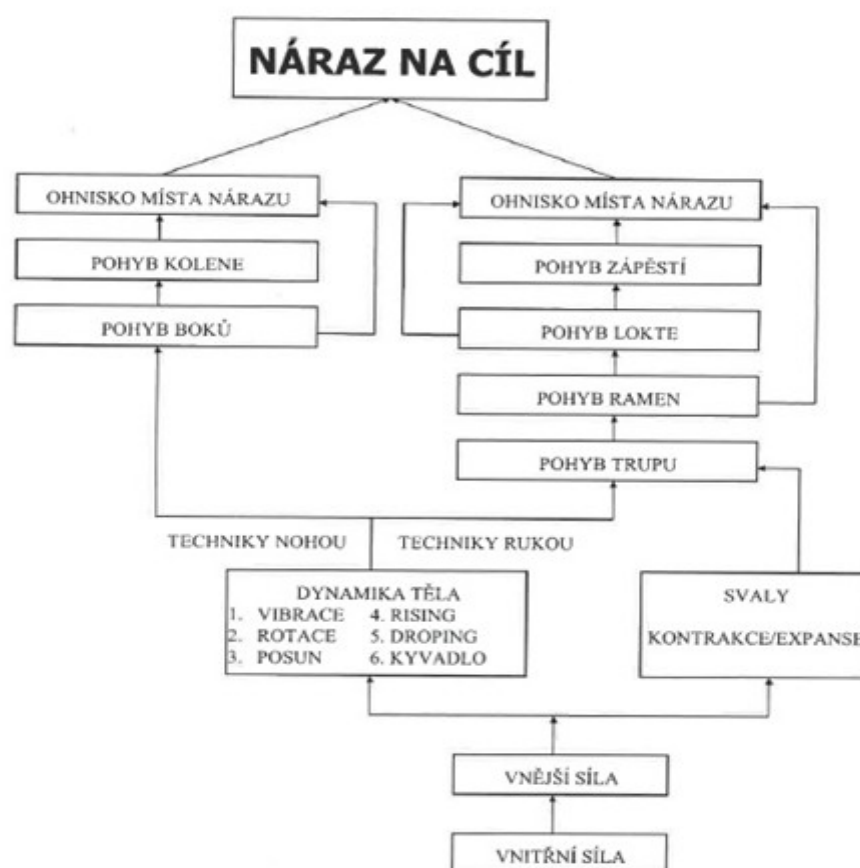
Pomocí kontrakce těla. Kontakt s cílem je vytvořen přes kontrakci svalů a založen na pevném postoji.

Touto kontrakcí je zamezeno ztrátě energie způsobené zpětným nárazem nebo vracením zpět po nárazu. Přenos energie je směřován dopředu skrze cíl. Síla šoku při nárazu se zvyšuje velmi krátkým časem ohniska energie celého těla (1/50 až 1/100 s) (Nishiyama, 1960; Nakajama, 1994).

Využití stálé síly (v případě smetacích bloků, chycení, tlačení)

Principy:

Udržet kontakt těla s podlahou nebo jakýmkoliv povrchem, z kterého je vytváření tlačení nebo otáčení a udržovat tlak do podlahy přes úplné předání (energie) až do ukončení techniky (Nishiyama, 1960).



Obrázek 7. Periodika aspektů pro konečnou techniku (Nishiyama, 1960, 11).

8. ETIKA

Karate na určité úrovni je bojová technika, zbraň. Každý, kdo vlastní „zbraň“ musí důkladně zvažovat její používání. Karate v podobě v jaké je cvičeno, trénováno a vyučováno, poskytuje ideální možnost pro formování vlastností a postojů, které se přenášejí do každodenního života (Oyama, 1975).

Etika je v bojových umění jedna z nejdůležitějších částí. Student bojového umění učí pokoře, úctě a hlavně sebeovládání a je striktně dodržována a platí v celém chování a jednání studenta bojových umění. Etika dělá rozdíl mezi sportem a bojovým uměním.

Prvním mistrem, který první sepsal pravidla v karate byl Pechin Sakugawa (1733–1815). Byl jedním z prvních mistrů karate na Okinawě. Tato pravidla mají pravděpodobně počátky až v učení samotného Boddhidharmy. Jednalo se o Dojo Kun (pravidlo pěti „zaprvé“):

- Hitosu. Jinkaku Kansei ni Tsutomuro Koto – usiluj o zdokonalení charakteru.
- Hitosu. Makoto no Michiwo Mamoru Koto – braň cestu pravdy.
- Hitosu. Doryoku no Seishin o Yashinan Koto – snaž se vynikat.
- Hitosu. Reigi o Omonzuru Koto – projevuj laskavost.
- Hitosu. Kekki no Yu o Imashimuru Koto – zdržuj se násilného chování.

9. PŘÍČINY NEVOLNOSTI A ZRANĚNÍ BĚHEM TRÉNINKU

Nevolnost

- Student se pokouší trénovat během právě probíhající nemoci,
- nahodilá nemoc začínající během tréninku.

Zranění

- Nedostatečná pozornost,
- nestabilní emoce,
- nedostatečná vážnost přístupu k tréninku,
- špatná pozornost,
- nedostatek koncentrace,
- „vynervování“ – psychická krize,
- zkoušení technik, které jsou příliš náročné,
- nepravidelná účast na trénincích,
- přílišná únava,
- špatná duševní kondice,
- nedostatečná rozcvička,
- vystresování (extrém je nutné vyloučit),
- slabost jako důsledek vnějších tlaků,
- chyba v načasování techniky,
- nesprávná dynamika těla během techniky,
- nefunkční vybavení nebo tréninkové pomůcky,
- nepředvídatelné okolnosti.

9.1. Prevence nevolnosti a zranění

Prevence nevolnosti a zranění je na zodpovědnosti všech lidí v Dojo. Jestliže se objeví jakýkoliv problém v tréninkovém vybavení nebo ve fyzické či duševní kondici jakéhokoliv účastníka, musí být ihned provedena správná předběžná opatření, aby se zabránilo zranění či nevolnosti.

Omezení výše zmíněných „příčin nevolností a zranění“, bude trvat dlouho v rámci prevence před dalšími problémy. Není možné vyloučit všechny příčiny nevolnosti a zranění, ale ostražitost a brzký zásah zachová u sportovce dobrou kondici a výsledky se projeví v lepších závodnicích (Nishiyama, 1960, 42).

9.2. První pomoc a napojení na systém nemocnic

Není účelem této práce naučit všem správným metodám souvisejícím s nevolností či zranění. Správné metody mohou být vyučovány v základních a pokročilých kursech první pomoci, jako např. v kursech pořádaných Červeným křížem. Přinejmenším by měli všichni trenéři absolvovat základní kurs první pomoci a vyzkoušet si ho v praxi a nejen z videopásky. V Dojo by měly být k dispozici informace o spojení telefonní číslo, které Vás hned zkontaktuje s lékařskou službou. Pokud toto není možné, mělo být nápadně vystaveno u telefonu telefonní číslo na místní nemocnici, pohotovost, požárníky a policii. Lehce zraněným lidem by měly být k dispozici mapy tras do nejbližší nemocnice (Nishiyama, 1960, 43).

9.3. Rozpoznání zranění nebo nevolnosti

Jsou lékařské situace, které si zasluhují okamžitou pozornost. Tyto podmínky je nutno rozpoznat, trénink musí být zastaven a okamžitě poskytnuta první pomoc, jestliže se vše rychle nevyjasní, měla by se zavolat okamžitá lékařská pomoc (linka 155).

Kolaps studenta během tréninku je stav nouze. Mělo by být zaznamenáno dýchání a krevní oběh. Nezvyklé dýchání anebo krevní oběh je okamžitý důvod pro zavolání rychlé lékařské pomoci.

Velmi těžký pád nebo přílišný kontakt při provádění techniky může způsobit vážné vnitřní zranění. Jestliže máte jakékoliv pochyby o tom, jestli není zasažen i krk (platí i pro páteř), nesmí být se studentem hýbáno. Na druhou stranu co vypadá jako velmi těžký pád nebo nadměrný kontakt, nemusí mít za následek vůbec žádná zranění. Potom co dojde k jakémukoliv potenciálně vážnému pádu nebo kontaktu, měla by se odhadnout vážnost zranění studenta, poskytnuta správná první pomoc (Nishiyama, 1960, 43).

Následující výčet je minimum, kdy by měla být poskytnuta první pomoc:

- cirkulace vzduchu v těle – zapadlý jazyk nebo cizí předmět,
- dýchání,
- krevní oběh,
- bolest krku,
- krvácení,
- vědomí a soustředění na lidi, místo, čas a činnost,
- zřetelná deformace dlouhých kostí a kloubů,
- zesinalost kůže,
- přílišné pocení v horkém prostředí (předpoklad dehydrace),
- poruchy vidění nebo pohyblivosti.

Bydžovský (2004) se stotožňuje s následujícím rozdělením zranění a to do 3 kategorií: Velmi vážná, vážná a lehká. Je nutno poznamenat, že takovéto rozlišení je nezávazné a vážné rozhodnutí musí být provedeno v okamžiku zranění, abychom mohli odhadnout stav zranění. Jestliže má být provedena jakákoliv chyba, musí být chyba ve prospěch zraněného.

9.3.1. Velmi vážná (život ohrožující) zranění

Jestliže je podezření na následující zranění, musí být poskytnuta okamžitá první pomoc a přivolána záchranná služba:

A. Jako výsledek úderu nebo jiného zranění

a) Zranění hlavy zjištěné takto:

- Bezvědomí po jakoukoliv dobu.
- Oči, které nevnímají.
- Ztráta rovnováhy nebo závrať.
- Záškuby, vytvořené nebo nepatřičné obrysy lebky nebo obličeje.

b) Zranění krku zjištěné takto:

- Bolestí krku jakéhokoliv stupně či umístění.
- Znecitlivění jakékoliv části těla. Vnitřní zranění zjištěné takto:
- Bolest břicha.
- Prudké krvácení.

B. Nálezy, které se nutně nemusí spojovat se zraněním

- Srdečně cévní kolaps,
- porucha dýchání či krevního oběhu,
- šok,
- zesínání kůže,
- slabý nepravidelný pulz,
- nízký krevní tlak (90/60),
- přehřátí - trénování v horkém prostředí,
- porucha pocení,
- vysoká vnitřní teplota.

9.3.2. Vážné (život neohrožující) zranění

Převoz do nemocnice vlastním vozidlem může přicházet v úvahu v následujících situacích, kde záleží na vážnosti zranění/nevolnosti:

- tržné rány,
- deformace končetin – zlomeniny,

- vykloubení,
- natažení, vykloubení a pohmoždění svalů, šlach, kloubů,
- zlomené nebo uvolněné zuby.

První pomoc, to jsou techniky prováděné dobře vyškolenými jednotlivci předcházející konečnou lékařskou péčí a zabraňující zhoršování podmínek u zraněného. Neměla by být nikdy považována za zákrok konečný. Jestliže dojde během tréninku k jakémukoliv zranění, trenér by měl objasnit, že péče poskytnutá v Dojo není konečná a ponechat studentovi možnost, aby vyhledal lékařskou péči, kterou pokládá za vhodnou. Např. mnoho lehkých zranění se může zhojit bez lékařské péče, ale musí být ponecháno na studentovi, aby se rozhodl a student by neměl mít pocit, že péče poskytnutá v Dojo zastoupila léčbu (Nishiyama, 1960, 45).

Mezi případy, které se stanou během tréninku a vyžadují pouze „první pomoc“, patří:

- lehké pohmožděniny kůže,
- lehké pohmožděniny,
- velmi lehká podvrtnutí,
- křeče,
- slabost nespojující zranění hlavy.

9.3.3. Lékárnička v DOJO

Je nutné si uvědomit, že první pomoc by měli poskytovat pouze lidé, kteří jsou trénováni v jejím poskytování. Nesprávné anebo nebezpečné léčby „podomácku“ mohou mít za následek změnu lehkého zranění na komplikované.

Proto by měla být lékárnička v Dojo určena pro lidi, kteří ovládají poskytování první pomoci. Lékárnička musí být vždy k dispozici. Měla by být umístěna na viditelném místě tak, aby si ji každý, v případě potřeby mohl najít a předat osobě poskytující první pomoc.

A navíc by měla být lékárnička po každém použití znovu vybavena a uchována ve správném stavu po celou dobu. Inventarizace by měla být prováděna pravidelně každé čtvrtletí.

Následná doporučení jsou pro typickou lékárničku v Dojo. Nezpochybují určité preference lidí, kteří se starají o lékárničku. Také nezpochybují případy těch Dojo, která jsou umístěná v lokalitách , kde napojení na systém záchranné služby může být zdlouhavý či vůbec chybí. Složení lékárničky se mění dle názoru jednotlivce. Ti, kteří jsou znalí v oblasti první pomoci v Dojo by měli neustále přizpůsobovat její obsah tak, aby vyhovoval potřebám těch, kdo s ní zachází (Nishiyama, 1960, 45).

..

10. ZÁVĚR

Hlavním cílem práce bylo přispět k osvojení a rozšíření poznatků o didaktice a systematice tradičního karate, které za svého života formoval sensei Hidetaka Nishiyama. Představit systematiku tradičního karate a nabídnout didaktiku vybraných technik. Věnovat se pouze formě tradičního karate v takové formě v jaké ji Hidetaka Nishiyama zanechal. Z tohoto důvodu jsem se záměrně nevěnoval ostatním formám karate.

Poznatky jsem zpracovával formou popisu, rozboru na základě publikovaných informací a vlastních několikaletých zkušeností se závodní a trenérskou činností. Bohužel nemám v již v této bakalářské práci větší prostor podrobněji se věnovat všem oblastem didaktiky tradičního karate. Věřím, že tato práce je úvodním pokusem nastínit popsanou problematiku všem zájemcům z řad karatistů i případné širší veřejnosti.

11. SUMMARY

Tématem práce je: „Základy tréninku tradičního karate pro začínající trenéry.“ Cílem práce bylo představit didaktiku a metodiku tréninku v tradičním karate. Za použití odborné literatury, empirických poznatků a publikovaných zdrojů nabízím základní model výuky tradičního karate, tak jak je prezentován světovou organizací tradičního karate ITKF se sídlem v Los Angeles, USA a vyučován na mezinárodních soustředěních hlavními instruktory ITKF. Základem je pochopení systematiky tradičního karate a jeho didaktiky, které jsou základním předpokladem úspěšného trenéra tohoto stylu karate.

The theme of the work is: " Principles of traditional karate training for new coaches ." Aim of this study was to present the didactics and methodology of training in traditional karate. Using literature , empirical findings and published sources offer a basic model of teaching traditional karate as it is presented to the World Traditional Karate Organization ITKF based in Los Angeles , USA and taught at international camps principal instructors ITKF . It is based on understanding the systematics of traditional karate , his didactics, which are key to successful coaching style of karate.

12. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Alter, M. (1998). *Strečink*. Praha: Grada Publishing.

Bydžovský, J. (2004). *První pomoc*. Praha: Grada Publishing.

Dostál, J. (2008). *Učební pomůcky a zásada názornosti*. Olomouc: Votobia.

Dovalil, J., Choutková, B. (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia.

Fojtík, I., Král, P., Král, P. (1993) *Karatedó*. Praha: Olympia.

Funakoshi, G. (1994). *Karatedó-Má životní cesta*. Praha: Naše vojsko.

Grasgruber, P., Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer Press.

Malach, J. (2003). *Základy didaktiky*. Ostrava: Ostravská univerzita.

Nakajama, M. (1994). *Dynamické Karate*. Praha: Naše vojsko.

Nishiyama, H. & Brown C. R. (1960). *Karate the Art of Empty hand Fighting*. North Clarendon: Tuttle Company.

Oyama, M. (1975). *Mas Oyama's Complete Karate Course*. New York: Sterling Publishing.

Reguli, Z. (2002). *Aikido průvodce pro žáky i učitele*. Bratislava: CAD Press.

Reguli, Z., Ďurech, M., & Vít, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita.

Šebej, F. (1985). *Karate*. Bratislava: Šport.

Šebej, F. (1986). *Karate Kata*. Bratislava: Šport.

Šebej, F. (1998). *Karate*. Bratislava: Timy.

Werner, L. (1996). *Tradice karate*. Brno: Comenius.

Zemková, E. et al. (2006). *Teória a didaktika karate*. Bratislava: FTVŠ UK.

ANONYMOUS (2010) *Historie tradičního karate*. Česká asociace tradičního karate. Retrived 12.12.2010 from the World Wide Web: <http://www.karate.cz/tradicni-karate>

ANONYMOUS (2011) Karate techniky. Retrieved 20. 2. 2011 from the World Wide Web:<http://www.marve.profitux.cz/budo/karate/techniky.htm>

ANONYMOUS (2006) *Příručka trenéra tradičního karate*. Česká unie Dentokarate. Retrived 14.12.2009 from the World Wide Web: <http://www.cudk.cz/Temata/Prirucka%20trenera.pdf>

13. PŘÍLOHY

Příloha 1. Zkouškové řady. ANONYMOUS (2010) Zkouškové řady. Česká asociace tradičního karate. Retrived 12.12.2010 from the World Wide Web: <http://www.karate.cz/tradicni-karate>.

ČESKÁ ASOCIACE TRADIČNÍHO KARATE
Zátokova 100/2
160 17 Praha 6
Czech republic
e-mail: info@catk.cz
www.tradicnikarate.cz

KATA
Heian Shoden
KIHON
1. (ZR) Chudan Oi-raki (ZR) vstah
2. (ZR) Jodan Age-uka (ZR) vstah
3. (ZR) Chudan Soto-uka (ZR) vstah
4. (ZR) Chudan Mae-geri (ZR) vstah
5. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
6. (KI) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
KUMITE
Gohem kumite (5 krokový základní sparring)
Útoky:
Tsuki
1x Jodan
1x Chudan

HICHI 7.KYU **žlutý pás**
KATA
Heian Nidan
KIHON
1. (ZR) Jodan Oi-raki (ZR) vstah
2. (ZR) Jodan Age-uka (ZR) vstah
3. (ZR) Chudan Soto-uka (ZR) vstah
4. (ZR) Chudan Mae-geri (ZR) vstah
5. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
6. (KI) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
KUMITE
Gohem kumite (5 krokový základní sparring)
Útoky:
Tsuki
Jodan 1x
Chudan 1x

ROKU 6.KYU **zelený pás**
KATA
Heian Sanden
KIHON
1. (ZR) Oi-raki Sasho-ukai (ZR) vstah
2. (ZR) Jodan Age-uka (ZR) vstah
3. (ZR) Chudan Soto-uka (ZR) vstah
4. (ZR) Chudan Mae-geri (ZR) vstah
5. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
6. (KI) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
KUMITE
Kihon Ippon Kumite (Jednokrokový základní sparring)
Útoky:
Tsuki
Jodan 1x
Chudan 1x

2x Jodan
2x Chudan
GO 5.KYU **zelený pás**
KATA
Heian Yondan
KIHON
1. (ZR) Oi-raki Sasho-ukai (ZR) vstah
2. (ZR) Jodan Age-uka (ZR) vstah
3. (ZR) Chudan Soto-uka (ZR) vstah
4. (KI) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
5. (ZR) Chudan Mae-geri (ZR) vstah
6. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
7. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
8. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
9. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
10. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
11. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
12. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa

KUMITE
Kihon Ippon Kumite (Jednokrokový základní sparring)
Útoky:
Tsuki
Jodan 1x
Chudan 1x

YON 4.KYU **zelený pás**
KATA
Heian Godan
KIHON
1. (ZR) Oi-raki Sasho-ukai (ZR) vstah
2. (ZR) Jodan Age-uka (ZR) vstah
3. (ZR) Chudan Soto-uka (ZR) vstah
4. (KI) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
5. (ZR) Chudan Mae-geri (ZR) vstah
6. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
7. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
8. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
9. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
10. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
11. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
12. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa

KUMITE
Kihon Ippon Kumite (Jednokrokový základní sparring)
Útoky:
Tsuki
Jodan 1x
Chudan 1x

1x Jodan
1x Chudan
Oeri:
1x Mae-geri Chudan
1x Yoko-kumari Chudan

SAN 3. KYU **hnědý pás**
KATA
Teki Shoden
KIHON
1. (ZR) Oi-raki Sasho-ukai (ZR) vstah
2. (ZR) Jodan Age-uka (ZR) vstah
3. (ZR) Chudan Soto-uka (ZR) vstah
4. (KI) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
5. (ZR) Chudan Mae-geri (ZR) vstah
6. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
7. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
8. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
9. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
10. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
11. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
12. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa

KONTROLNÍ TEST
Zkoušený ze Zensetsu-dachi provede Gyaku-zuki do stáhlého (nepohyblivého) cíle, který je držen zkušejícím, maximální rychlostí a provede kumite v co nejmenším možném čase s maximální předtlačnou energií. Vykonekni vyžaduje maximální nasazení v ubiti Gyaku-zuki.

KUMITE
Kihon Ippon Kumite (Jednokrokový základní sparring)
Útoky:
Tsuki
Jodan 1x
Chudan 1x
Oeri:
1x Mae-geri Chudan

1x Ushiro-geri Chudan
1x Yoko-kumari Chudan

NI 2. KYU **hnědý pás**
KATA
Výběr jedné ze základních kata s výjimkou Heian Shoden a Teki Shoden
ZÁKLADNÍ KATA
Heian Shoden a Godan, Teki Shoden a Godan, Bassai Dai, Jion, Jitte, Kanku Dai, Hangeiru, Gurukku
KIHON
1. (ZR) Oi-raki Sasho-ukai (ZR) vstah
2. (ZR) Jodan Age-uka (ZR) vstah
3. (ZR) Chudan Soto-uka (ZR) vstah
4. (KI) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
5. (ZR) Chudan Mae-geri (ZR) vstah
6. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
7. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
8. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
9. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
10. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
11. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
12. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa

KONTROLNÍ TEST
Zkoušený ze Zensetsu-dachi provede Gyaku-zuki do cíle, kterým zkoušející pohybuje rukou a dolů a do stran, maximální rychlostí a provede kumite v co nejmenším možném čase s maximální předtlačnou energií. Vykonekni vyžaduje maximální nasazení v ubiti Gyaku-zuki.

KUMITE
Kihon Ippon Kumite (Jednokrokový základní sparring)
Útoky:
Tsuki
Jodan 1x
Chudan 1x
Oeri:
1x Mae-geri Chudan

1x Ushiro-geri Chudan
1x Yoko-kumari Chudan

ICHU 1. KYU **hnědý pás**
KATA
Výběr jedné ze základních kata s výjimkou Heian Shoden a Teki Shoden
ZÁKLADNÍ KATA
Heian Shoden a Godan, Teki Shoden a Godan, Bassai Dai, Jion, Jitte, Kanku Dai, Hangeiru, Gurukku, Hiji
KIHON
1. (ZR) Oi-raki Sasho-ukai (ZR) vstah
2. (ZR) Jodan Age-uka (ZR) vstah
3. (ZR) Chudan Soto-uka (ZR) vstah
4. (KI) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
5. (ZR) Chudan Mae-geri (ZR) vstah
6. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
7. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
8. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
9. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
10. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
11. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa
12. (ZR) Chudan Yoko-kumari (KI) stanoa

KONTROLNÍ TEST
Zkoušený ze Zensetsu-dachi provede Gyaku-zuki do cíle, kterým zkoušející pohybuje rukou, dolů a do stran, maximální rychlostí a provede kumite v co nejmenším možném čase s maximální předtlačnou energií. Vykonekni vyžaduje maximální nasazení v ubiti Gyaku-zuki.

KUMITE
Kihon Ippon Kumite (Jednokrokový základní sparring)
Útoky:
Tsuki
Jodan 1x
Chudan 1x
Oeri:
1x Mae-geri Chudan
1x Yoko-kumari Chudan

Příloha 2. Bodovací list kata. ANONYMOUS (2010) *Pravidla ČATK. Česká asociace tradičního karate*. Retrived 12.12.2010 from the World Wide Web:
<http://www.karate.cz/tradicni-karate>.



BODOVACÍ LIST KATA

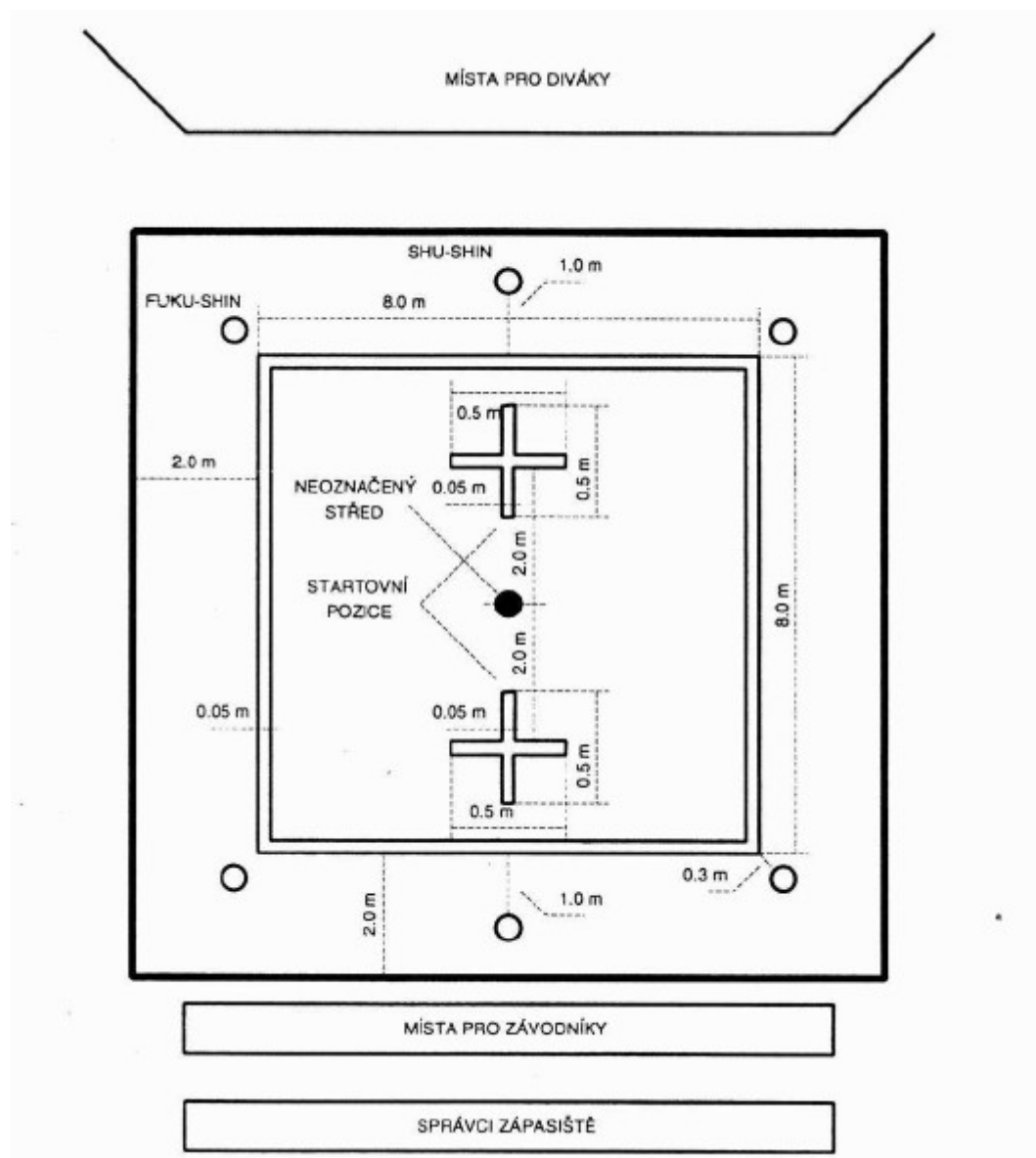
Rozhodčí č. : _____

___ Muži ___ Ženy / Individual Družstvo ___ Eliminace (1. 2. 3. 4. 5). ___ Finále

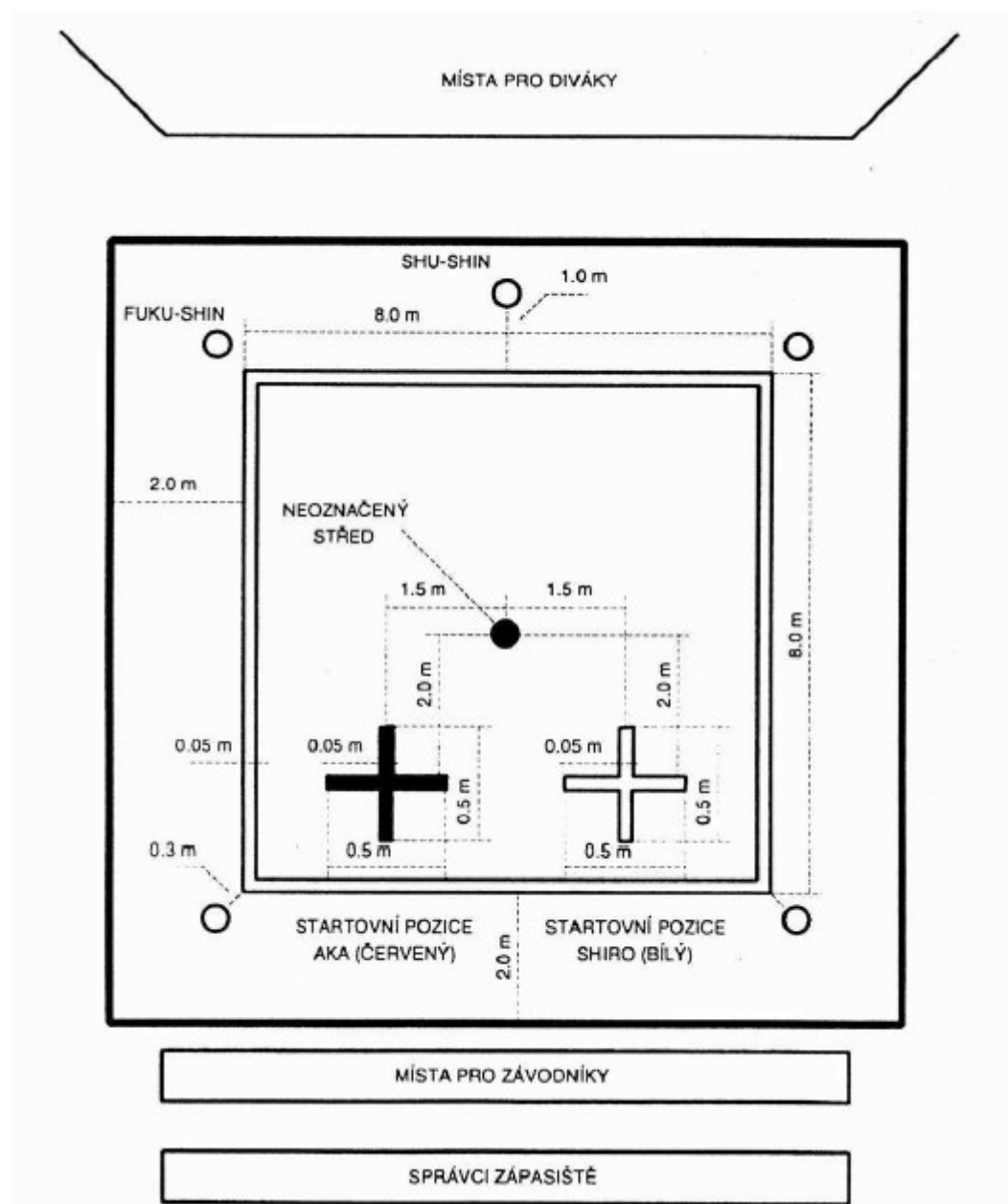
Číslo družstva		Název Kata:										
ZÁKLADNÍ BODY	CELKOVÉ	VELMI ŠPATNÉ	ŠPATNÉ	SLABÉ	PODPRŮM.	PRŮMÉR	NADPRŮM.	DOBŘE	VELMI DOBŘE	VÝNIKAJÍCÍ	BODY	
		5.1	5.2	5.6	6.0	6.4	6.8	7.2	7.6	8.0	(+)	
		()	5.3	5.7	6.1	6.5	6.9	7.3	7.7			
			5.4	5.8	6.2	6.6	7.0	7.4	7.8			
			5.5	5.9	6.3	6.7	7.1	7.5	7.9			
	DOLADĚNÍ		ŠPATNÉ	HORŠÍ	STEJNÉ	LEPŠÍ	DOBŘE	VELMI DOBŘE				
		DYNAMIKA TĚLA	-0.2	-0.1	0	+0.1	+0.2	+0.3				
		SÍLA	-0.2	-0.1	0	+0.1	+0.2	+0.3				
		FORMA	-0.2	-0.1	0	+0.1	+0.2	+0.3				
		PŘESUN	-0.2	-0.1	0	+0.1	+0.2	+0.3				
MEZISOUČET DOLADĚNÍ -----										(+/-)		
MEZISOUČET ZÁKLADNÍCH BODŮ (Eliminace) ① +/- ② -----										(+)		
ZA DOVEDNOST	BRILANTNÍ DOJEM	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	(+)
	MEZISOUČET ZÁKL. B. + ZA DOVEDNOST (Finále) ③+④ - ----										(+)	
PENALIZACE	VÁHÁNÍ	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ X 0.1										
	ZTRÁTA ROVNOVÁHY	A. NA MÍSTĚ ☐ ☐ ☐ X 0.1				B. ZA POHYBU(1/2krok) ☐ ☐ X 0.3						
		C. PADÁNÍ ☐ ☐ ☐ X 0.5				D. ÚPLNÝ PÁD ☐ ☐ X 1.0						
	EMBUSEN	A. 1/4 KROKU ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ X 0.1				B. 30° ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ X 0.2						
	ETIKETA	A. VYNECHANÝ POZDRAV ☐ ☐ X 0.2				B. PŘÍSTUP SLABÝ ☐ X 0.3 ŠPATNÝ ☐ X 0.5						
SYNCHRONIZACE	A. LEHCE MIMO (1-4) ☐ ☐ ☐ ☐ X 0.1				B. MIMO(1-2) ☐ ☐ X 0.3				C. ZNAČNĚ MIMO ☐ 1.0			
MEZISOUČET BODŮ PENALIZACE -----										(-)		
BODY CELKEM ELIMINACE ③-⑥ FINÁLE ⑤-⑥ -----												

PODPIS ROZHODČÍHO

Příloha 3. Zápasště kata. ANONYMOUS (2010) *Pravidla ČATK. Česká asociace tradičního karate*. Retrived 12.12.2010 from the World Wide Web: <http://www.karate.cz/tradicni-karate>.



Příloha 4. Zápasště kitei. ANONYMOUS (2010) *Pravidla ČATK*. Česká asociace tradičního karate. Retrived 12.12.2010 from the World Wide Web: <http://www.karate.cz/tradicni-karate>.



ČATK
ČESKÁ ASOCIACE TRADIČNÍHO KARITE

ZÁZNAM BODŮ KUMITE INDIVIDUAL

AKA:		SHIRO:		AKA:		SHIRO:	
ORIGINÁL ☐		KETTEI-SEN ☐		ORIGINÁL ☐		KETTEI-SEN ☐	
DŮVOD	BODY	DŮVOD	BODY	DŮVOD	BODY	DŮVOD	BODY
CELKEM		CELKEM		CELKEM		CELKEM	
Pozn.:		Pozn.:		Pozn.:		Pozn.:	
Výhrál ☐ Prohrál ☐ Los ☐		Výhrál ☐ Prohrál ☐ Los ☐		Výhrál ☐ Prohrál ☐ Los ☐		Výhrál ☐ Prohrál ☐ Los ☐	
AKA:		SHIRO:		AKA:		SHIRO:	
ORIGINÁL ☐		KETTEI-SEN ☐		ORIGINÁL ☐		KETTEI-SEN ☐	
DŮVOD	BODY	DŮVOD	BODY	DŮVOD	BODY	DŮVOD	BODY
CELKEM		CELKEM		CELKEM		CELKEM	
Pozn.:		Pozn.:		Pozn.:		Pozn.:	
Výhrál ☐ Prohrál ☐ Los ☐		Výhrál ☐ Prohrál ☐ Los ☐		Výhrál ☐ Prohrál ☐ Los ☐		Výhrál ☐ Prohrál ☐ Los ☐	
POINTS A PENALTY		SCORE	KLÍČ: (Ocenění) (Cil) Waza-ari _____ ○ (Technika) Jyo-dan _____ △ Tsuki _____ J Uchi _____ C Ate _____ T Ken _____ U _____ A _____ K	(Penalizace) Shi-kkaku _____ DQ Han-soku _____ Chui _____ Kei-koku _____ Jyo-gai _____ Ten-to _____ (Zdravotní) Doctor stop _____ DS			
1. Waza-ari	4						
2. Soupeřovo Chui	4						
3. Soupeřovo Jyo - Gai	2						
4. Soupeřovo Keikoku	2						
5. Soupeř je Ten-to, ale neprovedeno pro uplynutí času	1						
*Příklad ocenění: Chudan - Tsuki - Waza-ari :△ CT			PODPIS KAN-SA				

Příloha 6. Zápasště kumite. ANONYMOUS (2010) *Pravidla ČATK. Česká asociace tradičního karate*. Retrived 12.12.2010 from the World Wide Web: <http://www.karate.cz/tradicni-karate>.

