

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**TECHNICKÁ A KONDIČNÍ PŘÍPRAVA V KARATE
KATA V ETAPĚ VRCHOLOVÉ PŘÍPRAVY**

**TECHNICAL AND FITNESS PREPARATION IN KARATE KATA
IN A PHASE OF PREPARATION FOR TOP COMPETITION**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jan Venzara

Zpracovala:

Bc. Petra Nová

Praha, duben 2008

Abstrakt

Název:

Technická a kondiční příprava v karate kata v etapě vrcholové přípravy.

Cíle práce:

Navázat na literaturu zabývající se popisem technik vytvořením postupu osvojování a zdokonalování technik karate ve vrcholové etapě přípravy kataře. Dále popsat rozvoj jednotlivých složek kondiční přípravy kata, metody a prostředky tréninku a navrhnout roční tréninkový cyklus kataře v této etapě.

Metoda:

V rámci zpracování této práce autorka použila především metodu pozorování a rozhovoru. Za účelem získávání dat autorka využila metodu analýzy a studia dokumentů.

Výsledky:

Autorka navrhla model technické přípravy kataře v etapě vrcholové přípravy a metody a prostředky rozvoje jednotlivých složek kondiční přípravy. Celý tento proces vyvrcholil navržením ročního tréninkového cyklu přípravy kataře.

Klíčová slova:

Kata, technická příprava kata, kondiční příprava kata, metody a prostředky přípravy, etapa vrcholové přípravy, roční tréninkový cyklus.

Abstract

Title:

Technical and fitness preparation in karate kata in a phase of preparation for top competition.

Objective of the thesis:

This thesis aims at going beyond already written articles and sources, which describe techniques of process of adoption and perfection of karate kata in a phase of preparation for top competition. Goal is to describe further separate parts of fitness kata preparation, methods and means of training and to propose an annual training cycle for this phase.

Method:

In a course of this thesis preparation the author used first of all observation method and also interview. Data collection has been provided by analysis and study of the documents.

Results:

The author proposed a model of technical training of karate kata in a phase of preparation for top competition. She also proposed methods and means of fitness preparation and its parts development. This process as such culminated in a proposal of annual training cycle of karate kata fighter.

Keywords:

Kata, technical preparation in kata, fitness preparation in kata, methods and means of training, tournament phase training, annual training cycle.

Ráda bych vyjádřila poděkování všem, kteří mě podporovali v průběhu zpracování této diplomové práce. Především bych chtěla poděkovat Mgr. Janu Venzarovi za odborné vedení práce, za praktické rady a vstřícnost. Dále děkuji MUDr. Martinu Čulenovi za cenné připomínky a podporu.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

Handwritten signature of Petra Nová in blue ink, written over a dashed horizontal line.

Bc. Petra Nová

1. Úvod	8
1.1 Problém.....	10
1.2 Cíle a úkoly práce.....	11
1.3 Metody zpracování	12
1.4 Rozbor dosavadní odborné literatury	13
1.5 Organizace hlavní části práce	14
2. Hlavní část	16
2.1 Historie karatedó	16
2.1.1 Vznik a vývoj kata	18
2.1.2 Podstata kata	19
2.2 Struktura sportovního výkonu kata	21
2.2.1 Somatické faktory	21
2.2.2 Genetické faktory.....	22
2.2.3 Osobnostní faktory.....	22
2.2.4 Kondiční faktory.....	22
2.2.5 Faktory techniky	23
2.2.6 Faktor taktiky.....	23
2.2.7 Materiální a sociální faktory.....	23
2.2.8 Charakteristika fyziologického zatížení v kata.....	24
2.3 Výkon a soutěž	25
2.3.1 Soutěžní systém, organizace soutěže kata	25
2.3.2 Charakteristika výkonu kata na soutěži	27
2.3.3 Kritéria rozhodování	29
2.4 Etapy sportovní přípravy kata.....	30

2.5	Technická příprava v kata.....	32
2.5.1	Fáze nácviku.....	32
2.5.2	Základní principy techniky karate.....	34
2.6	Tréninkové prostředky technické přípravy kata.....	38
2.6.1	Aschieriho cvičení.....	39
2.6.2	Nácvik jednoduchého a dvojitého skluzu	45
2.6.3	Nácvik synchronizace „bok-technika“	46
2.6.4	Metody nácviku kata	48
2.7	Kondiční příprava v kata.....	50
2.7.1	Rozvoj silových schopností, metody a prostředky.....	51
2.7.2	Rozvoj rychlostních schopností, metody a prostředky	60
2.7.3	Rozvoj vytrvalostních schopností, metody a prostředky.....	63
2.7.4	Rozvoj koordinačních schopností, metody a prostředky.....	65
2.7.5	Rozvoj pohyblivosti, metody a prostředky	66
2.8	Návrh ročního tréninkového cyklu v etapě vrcholové sportovní výkonnosti.....	71
3.	Diskuze.....	85
4.	Závěr	88
5.	Použitá literatura a další bibliografické citace	89
6.	Seznam tabulek:	90
7.	Seznam obrázků:.....	91
8.	Seznam příloh:	91

1. ÚVOD

Karate je moderním sportem, se všemi atributy, které k němu náleží a zároveň bojovým uměním, nesoucím v sobě poselství, kde není cílem bojovat, abychom zvítězili, ale abychom soupeři umožnili si uvědomit, že další konfrontace není nutná. Nesmíme zapomínat na poselství, které v sobě karate i přes různé úrovně chápání nese.

V této práci se budeme zabývat jednou z disciplín současného sportovního karate¹ a tou je kata jednotlivci². Velice zjednodušeně vyjádřeno je kata sestava obranných a útočných technik proti několika soupeřům. Kata boj pouze demonstruje, při cvičení nedochází k reálnému střetu soupeřů.

V práci se budeme zabývat technickou a kondiční přípravou kata ve vrcholné etapě přípravy cvičence. Pokusíme se vystihnout podstatu kata vycházející z tradice bojových umění starých 1500 let a přetrvávající až do současnosti. Popíšeme strukturu sportovního výkonu této disciplíny, soutěžní systém a podíváme se na charakteristiku soutěžního výkonu. Přiblížíme náplň jednotlivých etap sportovní přípravy a podrobněji vysvětlíme obsah a úkoly etapy vrcholové přípravy kataře.

Za nejdůležitější část práce považujeme technickou a kondiční přípravu, kapitoly, ve kterých se pokoušíme rozšířit dosavadní metodiku tréninkové přípravy vrcholových

¹ Sportovní karate má v současné době ve světě mnoho různých organizací. My se v práci budeme pohybovat v úzu soutěžního systému Světové federace karate (WKF), jejímž členem je Český svaz karate a ostatních bojových umění (ČSKe).

² Kata jednotlivci resp. kata ženy a kata muži je jedna z disciplín soutěžního systému WKF. Dalšími disciplínami jsou kumite jednotlivci muži a ženy (sportovní zápas), kata družstev a kumite družstev muži a ženy.

karatistů v disciplíně kata. Vysvětlíme a popíšeme základní principy a metody nácviku v technické přípravě a následně popíšeme i rozvoj jednotlivých složek kondiční přípravy katařů, její metody a prostředky. Nakonec navrhne model ročního tréninkového cyklu s využitím výše popsaných principů.

Autorka práce je dlouholetou reprezentantkou Českého svazu karate a ostatních bojových umění v disciplíně kata ženy. Na její přípravě se podílely nejpřednější české a světové trenérské autority. Trénovala v různých tréninkových skupinách a poznatky nabyté v tréninku dále zahrnovala do své přípravy. Vzpomeňme některé trenérské autority podílející se na její přípravě: Mirio Mannini (trenér několikanásobné slovenské reprezentantky a mistryně Evropy Marcely Remiášové), profesor Perluigi Aschieri (evropský odborník na speciální cvičení technické přípravy kata vycházející z biomechanických a fyziologických principů, metodik italské reprezentace), Yves Zorza (trenér belgického klubu a rozhodčí světové licence), Minobu Miki (expert stylu šito-rjú a člen technické komise WKF), Javier Mantilla (trenér venezuelské reprezentace a přední světový rozhodčí) a samozřejmě MUDr. Martin Čulen, někdejší předseda Slovenského svazu karate a osobní trenér Petry Nové od roku 2001.

Autorka práce se dlouhodobě zajímá o problematiku tréninku kata. Jako trenérka se podílí na přípravě katařů všech etap přípravy a spolupracuje s mnohými českými a zahraničními kluby, pořádá semináře. Z důvodu zkušeností s tréninkovou přípravou na vrcholné evropské a světové soutěže jak v roli reprezentantky, tak jako asistentka reprezentačního trenéra pro disciplínu kata se však v této práci zaměřuje výhradně na trénink vrcholových sportovců a jejich technickou a kondiční přípravu. Taktické a psychologické aspekty přípravy nechává v pozadí, nejsou hlavním tématem této práce.

1.1 PROBLÉM

Karate je bojové umění s hlubokou historií a tradicí, jejímž nositelem je kata – bojová forma, která sloužila především jako prostředek zdokonalení sebe samého a zároveň byla zdrojem předávání technických informací. Karate jako jedno z nejstarších bojových umění světa přešlo úspěšně do moderní doby a stalo se sportem se všemi atributy, které k němu náleží. Stejně tak i kata jako nositel stylu a tradice bojového umění se stává v moderním sportovním karate soutěžní disciplínou nesoucí poselství kulturní tradice a zároveň se vyznačující náležitostmi odpovídajícími sportovnímu výkonu.

Soutěžní disciplína kata musí splňovat náležitosti, podle kterých se hodnotí předvedený výkon. K tomu směřuje i tréninková příprava. Obsah tréninku kata se obdobně jako v jiných sportech dělí na přípravu kondiční, technickou, psychologickou a taktickou. Z důvodů zájmu o danou problematiku a zkušeností nabytých ve vrcholných evropských a světových soutěžích a informací získaných od předních trenérů a odborníků v této oblasti, se v této práci zaměříme výhradně na technickou a kondiční přípravu v karate kata v etapě vrcholové přípravy.

Podle současných metod technické přípravy kata je v České republice tendence zdokonalovat kata cvičením a opakováním celých sestav. Nynější metodika technické přípravy neaplikuje poznatky současného sportovního tréninku do tréninku kata. Cvičí se ve většině celé kata, s různou intenzitou, většinou vytrvalostním způsobem, modernější přístupy k tréninku se příliš nevyužívají. Nové poznatky přicházející k nám prostřednictvím výměny informací mezi našimi předními trenéry a zahraničními odborníky se většinou odráží v přípravě českých karatistů intuitivním zakomponováním nově nabytých poznatků do stávající přípravy. Nemáme příliš ucelených materiálů v teoretické rovině technické přípravy kata, které by byly ověřeny v praxi. Proto jsme se snažili informace získané studiem současné dostupné literatury a dále shromážděné a zpracované z různých seminářů a v neposlední řadě z rozhovorů s předními odborníky zpracovat do ucelnější formy a pokusit se podat určitý model technické přípravy kata pro trénink vrcholových sportovců.

Oblast metod a prostředků rozvoje složek kondiční přípravy je na tom u nás, co se týká tréninku kondiční přípravy, o něco lépe. Karatisté se inspiroují příbuznou literaturou

jiných sportů, jejichž poznatky lze využít v karate. Pro kondiční přípravu kata jsou to zejména poznatky z oblasti atletické přípravy sprinterů a vrhačů, které se promítají do tréninku rozvoje rychlosti, síly a výbušnosti. Dále se čerpají poznatky z tréninků silových trojbojařů, jež se aplikují do silové přípravy kataře. A v neposlední radě jsou to shromážděné a zpracované informace ze seminářů s praktickou účastí týkající se této problematiky.

V této práci popisujeme metody a prostředky rozvoje jednotlivých kondičních schopností přípravy vrcholových sportovců a to na základě výše uvedených poznatků, které jsme doplnili o informace získané analýzou tréninkových deníků z let 2001 – 2006 reprezentantky kata Petry Nové z let.

Jelikož jsme v dostupné literatuře nenašli konkrétní rozpracovaný model ročního tréninkového cyklu kataře ve vrcholné přípravě, podle kterého by se dal naplánovat roční tréninkový cyklus, navrhli jsme tento jako shrnutí a vyústění poznatků shromážděných a popsaných níže.

1.2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem práce je navázat na literaturu zabývající se popisem technik vytvořením postupu osvojování a zdokonalování technik karate ve vrcholové etapě přípravy kataře. Dále je náplní práce popsat rozvoj jednotlivých složek kondiční přípravy kata, metody a prostředky tréninku a navrhnout roční tréninkový cyklus kataře v této etapě.

Dílní úkoly práce:

1. Studium odborné literatury.
 2. Rozhovory s odborníky v dané oblasti.
 3. Zpracování teoretické části literatury a informací poskytnutých odborníky.
 4. Zpracování informací ze seminářů s praktickou účastí.
 5. Zpracování informací z tréninkových deníků reprezentantky Petry Nové z let 2001-2006.
 6. Vytvoření fotodokumentace speciálních cvičení technické přípravy.
 7. Zpracování podkladů v rámci této diplomové práce.
-

1.3 METODY ZPRACOVÁNÍ

Termín metoda (postup) v sobě zahrnuje celou řadu různorodých poznávacích postupů a operací, které směřují k získávání vědeckých poznatků. Teoretické poznatky z odborné literatury jsou doplněny informacemi odborníků, se kterými jsme se osobně setkali, výsledky našich rozprav na dané téma jsme použili s jejich souhlasem v podobě ústního sdělení. Poznatky z praxe se opírají o empirické zkušenosti autora a oslovených odborníků.

V diplomové práci jsou použity tyto metody:

Pozorování

Pozorování je uvědomělé, cílevědomé vnímání skutečnosti. Vědeckou metodou se stává tehdy, jestliže je organizované a vědomě zaměřené na zkoumání určitých jevů. Pozorování a popis jsou základem veškerého poznání a vědecké práce. V tělesné kultuře je tato metoda využívána poměrně často. Formálně nenarušuje průběh pedagogických jevů a umožňuje cíleně zaměřit pozornost na určité jevy. Podstatou vědeckého pozorování je snaha o pozorování určitého jevu izolovaně od jevů ostatních. Pozorování se snažíme organizovat tak, aby mohlo být kdykoli znovu opakováno. Podle délky trvání rozlišujeme pozorování dlouhodobé a krátkodobé. Z pohledu výzkumníka můžeme pozorování rozdělit na zúčastněné, kdy je výzkumník určitou dobu členem skupiny, a pozorování nezúčastněné, kdy výzkumník je skryt tak, aby svým pozorováním neovlivňoval pozorované (Štumbauer, 1989).

Součástí vědeckého pozorování je také volba pomůcek a techniky, kterou k tomuto účelu používáme. Rozlišujeme pozorování volné, pozorování s pomocí písemného záznamu, pozorování s pomocí grafického, zvukového, obrazového nebo audiovizuálního záznamu.

Poznávací rozhovor

Rozhovor představuje zprostředkovaný a vysoce interaktivní proces získávání dat. V praxi jsme použili nestrukturované interview, kdy interviewující nemá předem připravený seznam otázek, ale má připravené téma. Rozhovor v této podobě je charakteristický volností výpovědí (Ferjenčík, 2000).

V rámci přípravy této práce autorka uskutečnila celou řadu rozhovorů s uznávanými experty v oblasti tréninku karate a to za účelem zjištění nejlepších a neúčinnějších postupů zdokonalování a osvojování technik v technické přípravě. Zároveň zjišťovala i podrobnosti o metodách a prostředcích tréninku kondiční přípravy. Vše v rámci vrcholové etapy přípravy katařů.

1.4 ROZBOR DOSAVADNÍ ODBORNÉ LITERATURY

Současná domácí a zahraniční odborná literatura v knižní podobě, v periodikách či v podobě elektronické se v oblasti technické přípravy karate kata zabývá převážně pouze provedením techniky a konečnou podobou techniky karate. Existuje mnoho exaktních prací demonstrujících a popisujících techniky karate a techniky kata. Tyto prameny však ve své většině charakterizují především parametry techniky – jak má technika v dané kata přesně vypadat, smysl techniky – proč a za jakým účelem se v dané části kata provádí (reálné provedení kata neboli bunkai) a také směry, kam má technika směřovat (půdorys kata neboli embusen). Literatura se v malé míře zabývá metodikou nácviku, postupy, způsoby a prostředky tréninku, které ozřejmují jak této technické úrovni dosáhnout. Právě v oblasti metodiky nácviku, metodických řad osvojování, zdokonalování techniky či odstraňování technických chyb vzniká mezera. Pokud už se v dostupné literatuře nějaké informace týkající se nácviku kata našly, snažili jsme se na ně navázat a rozšířit je. V technické přípravě jsme vycházeli především z prací Krále (Král, 2004) a Šebeje a Klementise (Šebej, Klementis, 1982). Na jejich poznatky jsme se snažili navázat a rozšířit je o novější poznatky a informace, které jsme získali na seminářích a trénincích s odborníky v dané oblasti.

V oblasti poznatků kondiční přípravy vrcholových katařů, jsou již zdroje obsáhlejší. Vycházeli jsme z článků Michala Hrubého, dlouholetého reprezentanta kata, který se zabývá především somatotypem katařů, fyziologickou stránkou výkonu a metodami kondiční přípravy v kata, především silovou přípravou. Michal Hrubý byl taktéž členem tréninkové skupiny MUDr. Čulena. Martin Čulen je slovenskou kapacitou studující neustále a nevyčerpatelně rozličné metody nácviku kata. Zabývá se především tréninkem vrcholových katařů a úzce spolupracuje s českou reprezentací kata. Odchoval řadu špičkových katařů. Od roku 2001 spolupracuje a podílí se na přípravě Petry Nové, kterou dovedl k řadě evropských medailí včetně titulu mistryně Evropy. Pan Čulen spolupracuje

s předními evropskými trenéry v oblasti kata, taktéž přispívá články týkajícími se historie karate a kata. V části práce, která se věnuje kondiční přípravě kata, jsme využili poznatků výše uvedených expertů, které jsme shrnuli a rozšířili o informace vyplývající z analýzy tréninků Petry Nové z let 2001-2006 a o poznatky nabyté praktickou účastí n seminářích. Ucelení a zpracování této problematiky do komplexní a téma vyčerpávající podoby je však otázkou budoucnosti. Tato práce se snaží pouze doplnit v literatuře popsané skutečnosti, danou problematiku nevyčerpává.

1.5 ORGANIZACE HLAVNÍ ČÁSTI PRÁCE

Reálné provedení kata je jedním z kritérií hodnocení kata na soutěži, které vychází z historie a hlubokých tradic karate. Původ kata a znalost významu jednotlivých jejích technik, musí být v kata předvedeny. V první kapitole se zabýváme historií karate, vznikem a podstatou kata, jelikož porozumění tradici by mělo být odraženo a vtisknuto i do současného soutěžního výkonu. Toto je důvod, proč jsme zařadili kapitolu Historie karatedó.

V dalších kapitolách se postupně zabýváme sportovním výkonem v kata, jeho strukturou, organizací soutěže a charakteristikou soutěžního výkonu. Popíšeme obsah tréninku karate kata a zdůvodníme, proč se zaměřujeme na problematiku technické a kondiční přípravy kata, která je těžištěm celé práce. Popíšeme taktéž etapy sportovní přípravy a to zejména etapu vrcholové přípravy.

V kapitole Technická příprava v kata popíšeme fáze nácviku kata a objasníme základní principy techniky, v následující kapitole navrhne tréninkové prostředky technické přípravy a její metody nácviku, osvojení a zdokonalení techniky. V kapitole Kondiční příprava v kata popíšeme rozvoj jednotlivých kondičních schopností v karate kata a navrhne tréninkové prostředky sloužící k rozvoji jednotlivých složek. Kapitoly týkající se kondiční a technické přípravy a jejich tréninkových prostředků se zabývají výhradně etapou vrcholové přípravy, stejně tak jako kapitola poslední, která předkládá návrh ročního tréninkového cyklu. V této kapitole přibližujeme jednotlivá období ročního tréninkového cyklu, jejich úkoly a počet odtrénovaných hodin. Vycházíme z analýzy tréninkových deníků Petry Nové z let 2001-2006. Pro lepší zřejmost objemu tréninku jsme k týdnům ročního cyklu přiřadili počet odtrénovaných hodin dané etapy. Počet

odtrénovaných hodin jsme odvodili z tréninkových deníků Petry Nové. Jsou pouze určitým modelem, podle kterého se roční tréninkový cyklus plánuje – rozložení odtrénovaných hodin v různých částech přípravy se vždy určuje přímo na somatotyp sportovce, jeho aktuální výkonnost a požadavky té či oné etapy přípravy. Tato část práce se strukturou opírá a inspiruje periodizací ročního makrocycly sprinterů a vrhačů, popsaných v knize Běhy na krátké tratě (Millerová, 2002), obsahem ale vychází z analýzy tréninkových deníků P. Nové.

2. HLAVNÍ ČÁST

2.1 HISTORIE KARATEDÓ

Významný vliv na vývoj bojového umění, které v současné době nazýváme karatedó měly nesporně čínské systémy. Čínské bojové umění „Chuan-fa“ (v mandarinské čínštině Kung-fu, v kantoněštině Ken-fa a v japonštině Kempo) znamená v překladu „tvrdá práce“ anebo „cvičení“. Původ čínského umění je připisován indickému mnichovi Bodhidharmovi, který v roce 520 přišel do Číny a usadil se v chrámu Shaolin. Vyučoval tam indickému bojovému umění (Vajramushti), které nazval Shi-pa Lo-han-sho (18 rukou z Lohan). Těchto 18 gymnastických boxových cvičení je považováno za základnu všech později se rozvíjejících systémů (Werner, 1996).

V rozvoji bojového umění, dnešního karatedó sehrál významnou roli Ostrov Okinawa. První zaznamenaný kontakt ostrovanů s Číňany pochází z období Suej, avšak kvůli neschopnosti porozumět okinawskému dialektu se čínští vyslanci vrátili zpět. Až v roce 1392, kdy vyslal císař Chung-wu svého vyslance Jang-caje, došlo k tribunálnímu spojení mezi Fu-čou a Chuzanem, jedním ze tří nejsilnějších království na Okinawě. Dalším důležitým momentem ovlivnění bojového umění na Okinawě Číňany bylo založení čínské mise ve čtvrti Kuninda ve městě Naha v roce 1393. Dnes se tato mise označuje jako „36 rodin“. Tato skutečnost je důležitá, jelikož nám ukazuje, jak byla čínská bojová umění systematicky přenášena na Okinawu. Dle studií současného odborníka historie bojových umění pana Patricka McCarthyho, sloužila vesnice Kume po dobu dalších pěti staletí jako centrum šíření čínské kultury na Rjúkjú. Osadu Kume lze považovat za jakési okinawské „okno do Číny“. Nejhlubší kulturní vliv z Číny však dle McCarthyho přicházel prostřednictvím návštěv tzv. sappošiů, což byli zvláštní vyslanci čínského císaře. Během pětiset let od r. 1404 (nástupu krále Buneie na trůn), byli sappošiové na žádost okinawského krále vysláni do království Rjúkjú celkem dvaadvacetkrát (McCarthy, 2005).

Další důležitou roli v rozvoji bojového umění ostrova Rjúkjú sehráli úředníci třídy pečinů. Třída pečinů existovala od r. 1509 až do zániku dynastie v r. 1879. Dětila se do deseti podkategorií. A právě jedna z těchto tříd tzv. čikudun pečinové neboli „pouliční

strážci“ zodpovídali za vojenskou obranu a ochranu krále a zároveň rozvíjeli sebeobranou metodu založenou na principech čínského kung-fu (McCarthy, 2005).

Až do 14 či 15 století nelze na Okinawě mluvit o vlastním stylu boje, neboť v rozhodující míře byla užívána fyzická síla. Kolem roku 1380 přivezl Pasai z Číny první katy a v 15. století byly již jihočínské styly kung-fu rozšířeny po celém souostroví Rjúkjú. Poté co sacumský rod Šimazu rozdrtil dynastii Šo, začala se hledat absolutní účinnost boje, a to ve zničení protivníka v co nejkratším čase. Tehdy již existovaly na Okinawě velmi propracované čínské styly s energetickými a terapeutickými hledisky, i když Okinawanům šlo především o účinnost v boji. Svou techniku nazývali tode anebo te. Název okinawate se používal od roku 1630 až do roku 1903, kdy bylo toto umění z úcty k čínským mistrům přejmenováno na karate (čínská ruka, resp. ruka Tchangů), neboť kara byl termín označující Čínu doby Tchang (Kráal, 2004).

Během 19. století se okinawate rozdělilo na dva směry: nahate (šorej rjú)³, tomarite a šurite (šorin rjú)⁴. Ve výrazně větší míře proniklo toto umění do veřejnosti v roce 1904, kdy bylo zavedeno na okinawských školách jako vyučovací předmět, zvláště zásluhou Anko Itusoa. Dalším velkým učitelem byl Gišin Funakoši, který začal cvičit okinawate pod vedením svého učitele ze školy Azatoa. Později trénoval u Itusua, učil se také u Migariho, Džijuni a Sokona Macumury. Funakoši předvedl v letech 1916-1922 řadu

³ Směr Šorei rjú je souhrnné označení pro všechny okinawské bojové systémy, které jsou odvozené od čínské vnitřní školy. Šorei rjú se vyznačuje především postoji zakotvenými na zemi a speciálními dechovými technikami. Pohyby jsou méně rychlé než v Šorin rjú, jsou však v dokonalé harmonii s dýcháním (Werner, 1996).

⁴ Šorin rjú znamená v překladu „piniová lesní škola“ a je okinawskou výslovností pro Šaolin. Je to nadřazený pojem pro okinawská bojová umění vnějších škol. Označuje obzvláště stylové směry, jejichž typickým znakem jsou rychlé pohyby a plynulé kombinace. Ze směru Šorin rjú se vyčlenily dvě významné okinawské školy - Šurite a Tomarite, v jejichž rámci založili přicházející mistři různé styly (Werner, 1996).

ukázek okinawate v Japonsku. Nejdůležitější z nich byla ukázka v Tokiu na sportovní slavnosti, organizované společností Butokukai. Tam bylo karate oficiálně přijato mezi japonská bojová umění (Král, 2004).

V roce 1936 byl změněn význam znaku kara. Do té doby znamenal „čínský“ a tehdy se začal psát jiný znak se shodným čtením. Ten měl význam „prázdný“. Karatedžucu od té doby znamená „umění prázdné ruky“. V roce 1938 opustil Funakoshi termín karatedžucu. Namísto džucu přijal „dó“. Tím povznesl karatedó na úroveň ostatních budó. Funakoshi stále zdůrazňoval klasický duch karatedó. O sportovní soutěž a moderní pojetí karatedó se zasadil až Masatoši Nakajama (Král, 2004).

V současné době existuje mnoho organizací a stylů karatedó. Byly učiněny mnohé pokusy sjednotit karatedó, především kvůli aspiraci na zařazení do programu OH. Jak již naznačil Patrik McCarthy: „Navzdory popularitě karatedó, rozdílnost názorů a osobní nepřátelství mezi učiteli a žáky a nelítostné soupeření mezi školami jasně naznačovalo, že karatedó je předurčeno pokračovat ve své oddělené individualitě. Styly karatedó nebyly ve skutečnosti nikdy sjednoceny, nikdy nevytvořily jednotnou tradici“ (McCarthy, s. 60, 2005).

2.1.1 VZNIK A VÝVOJ KATA

Je velmi důležité uvědomit si, z čeho vzniklo dnešní karate a čím bylo ovlivněno. Přes roztříštěnost organizací a existenci mnohých stylů, škol a odnoží, existují aspekty, které se promítají ve většině škol: myšlenka budó, odrážející hloubku kultury Dálného východu, umění bránit se a neprohrát, přísná morálka a tvrdý fyzický trénink. Dnešní sportovní pojetí se liší ve svých cílech od klasického pojetí velmi ostře.

Původní formy kata velmi napovídají o tradici a hloubce tohoto bojového umění. Staré čínské formy tělesných bojových cvičení můžeme považovat za předchůdce dnešních kata. Jsou otiskem minulosti, která se při správném pojetí a splnění veškerých náležitostí promítá do dnešního provedení kata.

Kata jako nácviková forma boje byla v minulosti prostředkem k získání dokonalosti pro samotný boj. Z filosofického hlediska šlo o neustálé usilování k získání dokonalosti cestou, tréninkem, prací na sobě samém a to jak na fyzické tak i duševní stránce osobnosti.

Postupným vývojem, vznikem moderního sportovního karate, jeho světových a evropských organizací a především zavedením soutěžního systému se z prostředku k získání dokonalosti pro samotný boj stal cíl. Kata jako závodní cvičební sestava je cílem a konečným produktem soutěžní formy a jako taková se často přizpůsobuje změnám soutěžního trendu, jehož vliv se následně promítá do tréninkové přípravy.

2.1.2 *PODSTATA KATA*

Japonské slovo kata znamená v překladu „forma“ a označuje přesnou sestavu obranných a útočných technik, které jsou sjednoceny do přesného sledu, s ustáleným rytmem a půdorysem. Kata jsou vlastně nejpodstatnějším znakem, kterým se od sebe liší jednotlivé směry karate, neboť jsou vyjádřením celé koncepce boje a nikoli jen jednoduchým sledem základních technik (Král, 2004).

Poetičtější charakteristikou kata jsou slova japonského mistra Moria Higaonny: „Skutečný význam a duše karatedó jsou uloženy v kata a jen při cvičení kata jim můžeme porozumět“ (Král, 2004).

Každá technika obsažená v kata, každý postoj a pohyb mají svůj význam a smysl a jsou proto od sebe neoddělitelné. Techniky kata jsou přesně určeny jak z prostorového, tak i z časového hlediska. Převážná část technik a pohybů v kata je symetrická. Znamená to tedy, že když se provádí např. dva pohyby na jednu stranu, provádí se tyto pohyby i na straně druhé, pokud vzdálenost místa je identická. Diagram kata, japonsky "embusen" tvoří přímka, tvar písmene H, T, X apod. Při podrobnějším pohledu na embusen jednotlivých kata zjistíme, že pohybem jsou zřejmě kresleny znaky, které symbolizují jejich skrytý význam. Tato vodící linie kata je velmi pravidelná a geometrická a proto ten, kdo kata cvičí, musí mít velmi dobře vyvinutý smysl pro orientaci, směr a pohyb v prostoru. Totéž platí i pro výšku (pásma) prováděných úderů a krytů. Každá kata většinou vždy začíná krytem - to proto, aby se zdůraznilo, že karate je výhradně sebeobraný systém a z tohoto důvodu nemá být užito k útočným, ale pouze k obranným účelům (Co je kata, 2007).

Kata nás spojuje s minulostí. Forma kata odráží mistra, který ji vymyslel, jelikož je ale kata rovněž prostředkem předávání technických informací, nese sebou taktéž odraz pojetí a pochopení formy předáváním z mistra na žáka. Kata je forma, která oživne

interpretací cvičence, který ji ztvárňuje. Kata je jako hudební skladba, které vdechne umělec duši jejím ztvárněním.

Tvůrci kata v nich uchovali informace o samotné technice karatedó, koncepci techniky používání daného stylu, způsobu přemístování a orientování se v prostoru, technice dýchání, sledu relaxace a napětí svalových skupin, choreografii reakce na vícenásobný útok. Kata je tedy takovou studnicí informací a zároveň účinnou nácvikovou a cvičební metodou. Je prostředkem estetického sebevyjádření a měřítkem technické vyspělosti a pokročilosti studenta (Král, 2004).

V současnosti je známo asi 320 originálních kata, moderní sportovní karate počítá s asi 100 kata vykonávanými dle čtyř základních stylů karate uznávaných Světovou federací karate WKF⁵: Šotokan, Goju rjú, Šito rjú a Wado rjú. Tyto moderní styly se vytvořily z originálních stylů. Ze směru Šurite vznikl Šotokan a Wado rjú, z Nahate Goju rjú a syntézou všech tří směrů vzniklo Šito rjú. (Král, 2004).

Kata je tedy shrneme-li výše uvedené:

- spojením cvičence s minulostí,
- prostředkem odevzdávání technických informací,
- účinnou nácvikovou a učební metodou,
- cestou, která znamená změnu a zdokonalení sebe samého,
- prostředkem estetického sebevyjádření,
- měřítkem technické vyspělosti jedince,
- soutěžní disciplínou (Šebej, 1983).

Význam kata se však posunul. Původně kata sloužila jako prostředek pro samotný boj, byla nácvikovou formou sloužící především k boji a k dokonalosti těla a ducha. Kata v intencích moderního sportovního pojetí, kdy ji pojme jako soutěžní sportovní disciplínu, je sportovním výkonem se všemi atributy náležejícím ke sportu. Kata opouští prioritní význam nácviku k bezprostřednímu boji, který zůstává jako symbol ve dvou

⁵ World Karate Federation

z kritérií hodnocení soutěžní disciplíny kata, a to v kritériu reálného provedení kata a znalost jejího provedení, pochopení kata (viz kapitola Kritéria rozhodování).

2.2 STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU KATA

Struktura sportovního výkonu zahrnuje každý projev funkce, všechny vlastnosti, schopnosti, dovednosti, vědomosti, znaky tělesného rozvoje apod., které jsou v rámci daného výkonu podmínkou jeho realizace (Millerová, 2002). Strukturu sportovního výkonu kata tvoří především faktory somatické, fyziologické, genetické, osobnostní, kondiční, technické, taktické, materiální a sociální podmínky.

2.2.1 SOMATICKÉ FAKTORY

Výkonný kulturistika, karatista a vytrvalostní běžec mohou mít stejné procento tělesného tuku, ale stavba těla a tedy i pohybové dispozice, jsou zcela odlišné. Podle somatotypu je možno objektivně posoudit, jaké má jedinec dispozice: silové, rychlostní, obratnostní a vytrvalostní. Somatotyp má tři složky, z nichž každá dosahuje 1 až 7 stupňů.

1. endomorfie vyjadřuje především relativní podíl tělesného tuku na tělesném složení,
2. mezomorfie vyjadřuje relativní muskuloskeletární rozvoj, robusticitu svalů a kostí,
3. ektomorfie vyjadřuje relativní výšku a štíhlost těla, gracilitu končetin (Král, 2004).

Jednotlivé morfologické znaky mající vztah ke tvaru a složení těla jsou vyjádřeny číselnými hodnotami (1-7). Výsledný somatotyp se vyjadřuje trojčíslím, které vyjadřuje zastoupení endo-, mezo-, ektomorfní složky. Např. somatotyp 171 je zcela dominantní mezomorf (Král, 2004).

Kata řadíme mezi koordinačně estetické disciplíny s požadavkem na silově výbušnostní charakter výkonu. Somatotyp jedince je zde nikoli určující, může však hrát značnou roli. Z estetického hlediska a s přihlédnutím na fyziologické požadavky výkonu v kata upřednostňujeme spíše jedince menšího vzrůstu (níže těžiště, lepší stabilita, rychlejší přesuny). Obecně se jako dobrý somatický předpoklad pro kata jeví endomorfní mezomorf či mezorf.

Dle výzkumu Hrubého, který v letech 2003, 2004 prováděl měření somatotypu na českých a slovenských katařích a katařkách, se většina probandů nacházela v přechodných pásmech. Tato přechodná somatometrická určení však stále korespondovala s hlavním somatotypem resp. mezomorfem. Tímto zjištěním se Hrubému potvrdilo tvrzení, že současný trend ve vývoji této velice atraktivní sportovní disciplíny spěje k vyšší síle při úderech, kopech, přemísťování a celkovému pocitu dynamické tvrdosti předváděné těmito závodníky na tatami (Hrubý, 2006).

2.2.2 GENETICKÉ FAKTORY

Jedna z nejdůležitějších schopností pro výkon v kata je schopnost měnit napětí a uvolnění svalstva, resp. rychlost svalového stahu. Podle zastoupení jednotlivých druhů vláken ve svalu závisí možná rychlost jeho kontrakce. Pro kataře je nejvhodnější větší zastoupení rychlých vláken (FG, FOG) a menší procentuální zastoupení pomalých (SO) vláken. Samotný výkon z hlediska genetických rychlostních dispozic však přímo výkon v kata nedeterminuje (tak jako např. ve sprintu). Může být však značnou výhodou.

2.2.3 OSOBNOSTNÍ FAKTORY

Kata je soutěžní disciplína, která demonstruje boj, zároveň je to esteticko-koordinální disciplína. Výkon v kata klade nárok na psychické, morální a volní vlastnosti. Základními vlastnostmi kataře by měly být cílevědomost, systematičnost, osobní zainteresovanost, aby zvládl často se opakující rutinu nácviku techniky. Měl by mít schopnost koncentrace a psychické odolnosti, aby se dokázal na jedné straně vyburcovat k maximálně bojovnému výkonu, na straně druhé musí dodržet rytmus kata, prostorový dopad technik, stabilitu apod. Katař by měl vyzařovat sebevědomí a odhodlání a měl by mít dobrou představivost, aby byla jeho demonstrace boje co možná nejreálnější.

2.2.4 KONDIČNÍ FAKTORY

Mezi rozhodující kondiční faktory pro kata patří rychlost a výbušnost (speciální schopnost, jež tvoří součet síly a rychlosti). Dalšími kondičními faktory ovlivňující výkon jsou speciální vytrvalost, schopnost koordinace. Kondičním faktorům resp. schopnostem podmiňujícím výkon v kata se budeme zabývat podrobněji v kapitole Kondiční příprava.

2.2.5 FAKTORY TECHNIKY

Faktory techniky – technická čistota provedení kata určuje technickou vyspělost závodníka a spolu s kondičními faktory je nejdůležitějším činitelem ovlivňující výkon v kata. Při hodnocení kata je důležité dodržet technické parametry a čistotu stylu. Technické přípravě se také budeme podrobněji věnovat v příslušné kapitole.

2.2.6 FAKTOR TAKTIKY

V současné době stoupá hodnota taktické přípravy v karate. Zejména pro kategorii kumite je taktika důležitou složkou ovlivňující výkon závodníka při soutěži. Vlastní taktickou přípravu rozdělujeme na dlouhodobou, předsoutěžní a předzápasovou - soutěžní. Kata je disciplína probíhající v téměř neměnných vnějších podmínkách (zanedbáme-li teplotu prostředí, čas závodu, počet kol, čas mezi jednotlivými koly apod.), kdy jeden z faktorů, který má proměnlivý charakter, je technická obtížnost kata, kterou proti nám soupeř nasadí. V této rovině lze ovlivnit výsledek. Taktickou přípravu, analýzu osobností závodníků (profily) a rozličných situací, které mohou nastat při soutěži, výtečně rozpracoval ve své knize pan Antonio Oliva Seba⁶, jeden z předních trenérů metodiků a taktiků současného světového karate. Ač se této problematice věnuje pan Oliva především v oblasti kumite, její principy jsou aplikovatelné i pro disciplínu kata.

2.2.7 MATERIÁLNÍ A SOCIÁLNÍ FAKTORY

Na zvyšování sportovní výkonnosti se také podílí kvalita materiálního vybavení např. možnost trénovat na žíněnce tatami, kvalitní karate-gi, makiwari, lapy, bouchací pytle apod. a finanční zajištění tréninkové a závodní činnosti kataře.

⁶ Blíže k této problematice viz SEBA, AO., BAENA, FT., MOUCHET, JN. *Combate supremo*. D. Ángel Delgado Pozo. Tarragona: [s.n.], 2002. s.433-468. ISBN 84-607-6024-3.

Při své závodní a tréninkové činnosti by měli mít závodníci podporu rodičů, přátel, školy či zaměstnavatele. Nejvýznamnější roli v této oblasti má trenér. Ovlivňuje závodníkovo vzdělávání, výchovu a zajišťuje přípravu tréninkové a závodní činnosti na základě odborných vědeckých poznatků.

2.2.8 CHARAKTERISTIKA FYZIOLOGICKÉHO ZATÍŽENÍ V KATA

Na rozdíl od vytrvalostních schopností, jejichž zabezpečení v energetickém krytí se odehrává především v aerobní oblasti a s jejichž úrovní je hodnocena hlavně maximální spotřeba kyslíku se všemi odvozenými parametry, přetrvává při cvičení kata krátkodobý vysoce intenzivní výkon. Tento výkon v jeho provedení s maximální intenzitou cvičení kata na soutěži můžeme přirovnat k atletické disciplíně běhu na 400m. Při této disciplíně je zabezpečovaný energetický metabolismus převážně anaerobním způsobem (Hrubý, 2006).

Studii zabývajících se měřením fyziologických parametrů zatížení v kata nemáme mnoho. V posledních letech se této problematice v Česku věnuje Michal Hrubý. Výše zmíněný je dlouholetým reprezentantem v kata a jeho měření se zabývají problematikou v českém karate příliš neobsáhlou. V této práci uvedeme výsledky výzkumu, který byl proveden v roce 2004.

Cílem výzkumu bylo diagnostikovat úroveň anaerobních schopností v průběhu přípravného resp. přechodného období a období soutěžního. Ve výzkumu fyziologické náročnosti kata byly jednotlivé kata zařazeny do zón energetického krytí pomocí určení velikosti zatížení měřené srdečné frekvence a částečně i pomocí určování hladiny laktátu. Tato měření byla uskutečněna během cvičení tří mistrovských kata v tréninkovém a soutěžním provedení (Hrubý, 2006).

Výsledky měření ukázaly, že zatížení v souborných cvičeních se pohybovalo v zónách anaerobně laktátových s přechodem do zóny aerobně alaktátové. Zdrojem energie byly cukry. Celkové průměrné hodnoty srdečné frekvence dosažené v čase tréninkové jednotky byly 160 úderů za minutu a to při trvání tréninkové jednotky $t = 1:01:52$ hodiny. Tréninková jednotka se tedy pohybovala v zóně aerobně laktátové, při zdrojích energie čerpaných z cukrů a tuků. V samotné soutěži byly naměřeny hodnoty průměrné srdečné frekvence 171 úderů za minutu. Celá soutěž proběhla v časovém

intervale $t = 1:03:43$ hodin. Výkon v soutěži byl kryt zónou aerobně alaktátovou. Zdrojem energie byly taktéž cukry a tuky (Hrubý, 2006).

Hrubý doporučuje diagnostikovat tréninkový proces a jeho účinnost pomocí specifických testů jako jsou Kindermann – Schnabeluv test a Wingate test⁷ hodnotící dlouhodobou eventuelně laktátovou anaerobní kapacitu organismu.

Z výše uvedeného výzkumu tedy vyplývá, že souborné cvičení kata lze zařadit z hlediska fyziologického zatížení organismu mezi cvičení s krátkodobým vysoce intenzivním výkonem pohybujícím se v zóně anaerobně laktátové s přechodem do zóny aerobně laktátové. Určujícím faktorem je zde délka výkonu. Energetický metabolismus je v kata zabezpečen převážně anaerobním způsobem (Hrubý, 2006).

2.3 VÝKON A SOUTĚŽ

2.3.1 SOUTĚŽNÍ SYSTÉM, ORGANIZACE SOUTĚŽE KATA

Soutěže kata jsou v rámci české republiky zpravidla jednodenní, mezinárodní soutěže vícedenní. Národní soutěže ČSKe (Českého svazu karate) jsou propojeny systémem krajských soutěží a národních pohárů, z nichž se žebříčkem dostávají na M-ČR jen Ti nejlepší. Mistrovství Evropy se v organizaci EKF koná jedenkrát ročně, zpravidla v květnu. Soutěží vždy jen jediný reprezentant v kategorii za stát. Mistrovství světa se koná jedenkrát za dva roky většinou v říjnu či listopadu a taktéž smí startovat jeden zástupce státu v kategorii.

Soutěž kata má formu soutěže družstev a jednotlivců. Soutěž družstev je soutěží tříčlenných týmů. Družstvo je výhradně jen mužské nebo ženské. Soutěž jednotlivců se

⁷ Tyto testy představují vhodný prostředek pro stanovení hodnot krátkodobé vysoce intenzivní výkonnosti kata. Jsou vykonávané v laboratorním prostředí, jejich opakovatelnost je 100% zajištěna ve stejných podmínkách, což nám umožňuje korigovat obsah a intenzitu tréninkových jednotek a cyklů (Hrubý, 2006).

skládá z individuálního cvičení v oddělených kategoriích mužů a žen. Nás bude v této práci zajímat výhradně soutěž jednotlivců.

Soutěž probíhá systémem eliminací s repasáží. Od závodníka se očekává, že předvede během soutěže jak povinná („shitei“), tak volná („tokui“) kata v souladu se školami karate, uznávanými WKF, vycházející ze systémů godžu, šito, šoto a wado-rju. V prvních dvou kolech nejsou dovoleny žádné varianty.

V předváděných shitei kata, nejsou dovoleny žádné variace. V tokui kata si může závodník vybrat opět ze seznamu schválených tokui kata. Varianty jednotlivých škol jsou dovoleny. Závodník musí předvést odlišnou kata v každém kole. Jednou zacvičená kata již nemůže být opakována (Pravidla karate, 2005).

Samotná soutěž v kata probíhá podle pravidel WKF formou řízených utkání následovně. Dvojice závodníků po vyhlášení jejich jmen nastoupí na okraj zápasště (tatami), směrem k hlavnímu sudímu kata. Jeden z nich má červený pás (AKA) a druhý modrý (AO). Po vzájemné výměně pozdravů s panelem rozhodčích, AO ukročí vzad a odejde z prostoru zápasště. AKA zaujme svou pozici pro cvičení, po ohlášení názvu kata vykoná své cvičení. Po ukončení kata se vzdálí ze zápasště a čeká, až docvičí AO. Po ukončení cvičení kata AO zaujmou oba závodníci místo na okraji zápasště a čekají na vyhlášení rozhodnutí panelu. Zápas hodnotí tři nebo pět sudích, kteří po docvičení obou závodníků rozhodují zdvihnutím praporku barvy opasku pro rozhodčího lepšího z cvičenců. Vítězí závodník s vyšším počtem praporků v jeho prospěch. (Pravidla karate, 2005).

2.3.2 CHARAKTERISTIKA VÝKONU KATA NA SOUTĚŽI

Účast v soutěžích je pro sportovce nezbytná, v tréninkovém procesu lze podmínky soutěží simulovat, avšak nikoli dokonale. Teprve v soutěžích mohou sportovci své výkony zpevňovat, adaptovat se na vnější vlivy. Soutěž představuje nenahradit a nezastupitelný způsob specifického zatížení (Dovalil, 2002).

Soutěžní výkon svědčí o připravenosti závodníka na konkrétní závod. Analýza soutěžního výkonu by měla poskytnout co nejširší a nejpřesnější informace o faktorech, které jsou předpokladem příslušného sportovního výkonu (Millerová, 2002).

Samotný výkon v soutěži kata je podmíněn aktuální připraveností – tělesnou, technickou, taktickou i psychickou. Jelikož je kata disciplína neměřitelná na jednotky času, délky apod. a výkon je hodnocen rozhodčími podle daných kritérií subjektivně, je obtížné přesně analyzovat soutěžní výkon. Rozhodně nelze analyzovat výkon kata na soutěži dle výsledkové listiny. Vztah výkonu a výsledku není vždy přímo úměrný. Při analýze sportovního výkonu kata při soutěži by měl trenér vycházet z vizuálního posouzení následujících faktorů podílejících se na výkonu: úroveň technického provedení (správné postoje, embusen, čistota techniky), úroveň kondičních schopností (výbušnost, kime, speciální vytrvalost – zda závodník vydržel cvičit dynamicky celou kata), správné časování, rytmus, stabilita a celkový projev.

Soutěže je třeba považovat za důležitou součást tréninku. Prostřednictvím sledování a analyzování výkonnostní formy na soutěži a v závislosti na cílech a úkolech daného období může trenér přizpůsobit dosavadní tréninkový plán požadavkům tréninkového procesu. Výkon na soutěži je jedním z ukazatelů výkonnosti v dané části přípravy a může napomoci tzv. ladění formy na hlavní soutěž roku. Podívejme se na několik jevů, které vyvstávají z organizace a pravidel soutěží, a z nichž vyplývají určité zásady napomáhající cvičenci zkvalitnění výkonu na soutěži.

Den, místo a čas konání soutěže je dán kalendářem soutěže příslušné organizace. Podle těchto faktů lze modelovat tréninkovou přípravu. Eliminační kola soutěže kata probíhají zpravidla ráno či dopoledne. Finálová jsou většinou odpoledne či v podvečer. Z tohoto důvodu je vhodné zařazovat do tréninkového plánu dvoufázové tréninky,

simulující časový rozpis soutěže. Pokud se soutěž koná v jiném časovém či podnebném pásu, zohledníme tento fakt v tréninkové přípravě zařazením adekvátních prostředků.

Dalším faktem, se kterým je možné pracovat, je startovní listina a počet soupeřů. Startovní listina se v den soutěže (u některých mezinárodních soutěží, evropských a světových je dána alespoň den dopředu) upraví podle stávajícího počtu prezentovaných závodníků. Startovní listina obsahuje tzv. rozlosování tj. počet závodníků, rozpis rozlosovaných dvojic a počet kol. Dle startovní listiny pak připravujeme:

- a) taktiku – jakou kata, v jakém kole, proti komu,
- b) způsob zatížení mezi jednotlivými koly.

Soutěžní taktikou rozumíme strategii, v jakém kole budeme cvičit jakou kata a proti komu. V prvním kole je soupeř dán, v dalších kolech musí trenér soupeře svého svěřence odhadnout. V této fázi máme stanovenou buď neměnnou taktiku anebo taktiku „živou“ reagující na vývoj soutěže. V každém případě by však měl mít trenér-kouč připraveny vždy všechny alternativy, které mohou vývojem soutěže nastat a využít tak maximálně možnost podpořit výkon optimální taktikou.

Způsob zatížení mezi jednotlivými koly by mělo odpovídat charakteru soutěže. Ve vícekolových soutěžích (6,7 kol) typu golden league apod., kdy jen eliminace většinou zaberou půl den, udržujeme závodníka mezi jednotlivými koly v optimální připravenosti s nižší intenzitou zatížení. Je-li z hlediska taktiky předpoklad rozhodujících zápasů již v prvních kolech, je intenzita zatížení mezi jednotlivými koly vyšší. Dalším příkladem může být situace, kdy závodník vypadne na počátku soutěže s favoritem a čeká dlouhý čas na repasáž. Nejnáročnější je zřejmě situace (z hlediska energetického krytí výkonu), která nastává u vícekolových soutěží (6,7 kol), kdy závodník vypadne v předposledním kole o finále a hned musí zacvičit kata o třetí místo.

Vše samozřejmě závisí na povaze a typu závodníka. Někdo dokáže zmobilizovat psychické a fyzické síly z klidu během pár vteřin, jiný musí být v zatížení charakterizujícím soutěž, aby nevypadl z pohotovosti. Trenér zde musí skloubit kondiční, technické, taktické a psychické požadavky na výkon. Počet kol a z toho vyplývající charakter soutěže vyvozujeme z následujícího klíče, který nám ukazuje Tabulka č. 1.

Tabulka č. 1: Odvození počtu potřebných kata v soutěži podle počtu závodníků v kategorii (Pravidla karate, 2005)

Počet závodníků nebo družstev	Počet potřebných kata	Tokui kata	Shitei kata
65-128	7	5	2
33-64	6	4	2
17-32	5	3	2
9-16	4	3	1
5-8	3	3	0
4	2	2	0

2.3.3 KRITÉRIA ROZHODOVÁNÍ

Soutěžní disciplína kata musí splňovat náležitosti, podle kterých se hodnotí předvedený výkon. Podívejme se na výňatek z pravidel pro rozhodčí ČSKe, na co se má rozhodčí při posuzování výkonu zaměřit.

Cvičení kata musí být vykonané kompetentně, musí jasně demonstrovat pochopení tradičních principů, které jsou v něm obsaženy. Při hodnocení cvičení závodníka nebo družstva se sudí zaměří na:

- a) předvedení reálného významu cvičení kata,
- b) znalost použitých technik v kata (bunkai),
- c) správné načasování, rytmus, rychlost, stabilita a ohnisko síly (kime),
- d) správné dýchání tak, aby bylo dosaženo kime,
- e) správný stupeň pozornosti (chakugan) a koncentrace,
- f) správný postoj (dači) se správným napětím nohou, kdy jsou chodidla celou plochou na podlaze,
- g) správné napětí břišního svalstva (hara), bez zdvíhání se při změně postoje,

- h) správná forma stylu, který je předváděn (kihon),
- i) výkon je třeba hodnotit i s ohledem na jiné momenty, hovořící v jeho prospěch, např. obtížnost předváděné kata etc. (Pravidla, 2005).

2.4 ETAPY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY KATA

Rozlišujeme 5 etap sportovní přípravy:

- etapu sportovní předpřípravy,
- etapu základního tréninku,
- etapu specializovaného tréninku,
- etapu vrcholového tréninku,
- etapu cvičení pro zdraví (Král, 2004).

Podívejme se stručně na jednotlivé etapy. Etapa sportovní předpřípravy trvá 3-6 měsíců v náborovém kurzu a jejím úkolem je vytvořit kladný vztah k pravidelnému cvičení a zajistit všestranný pohybový a funkční rozvoj. Etapa základního tréninku trvá přibližně 3 roky a jejím hlavním úkolem je připravit karatisty na náročnější přípravu specializovaného a vrcholového tréninku. Etapa specializovaného tréninku trvá přibližně 4 roky a hlavním úkolem této etapy je připravit kataře na vrcholovou etapu. Katař v této části etapy aspiruje na místo v reprezentaci, zúčastňuje se tuzemských i zahraničních soutěží. V etapě vrcholového tréninku, která trvá 5 let a více je hlavním úkolem udržet výkonnost na vrcholové úrovni. Blíže k této etapě viz níže. Poslední etapou je etapa cvičení pro zdraví, která není časově omezena a jejímž úkolem je vést trénink jako aktivní formu odpočinku a udržet případně rozvíjet individuální výkonnost jedince (Král, 2004).

V naší práci se zabýváme tréninkem ve vrcholové etapě kataře, podívejme se na ni podrobněji. Vrcholová etapa sportovní přípravy navazuje na předcházející etapu specializované přípravy. V této etapě je závodník již vyhraněn speciálně pro disciplínu kata (v předchozích etapách je možné závodit a trénovat v obou disciplínách v kata i v kumite). Požadavky pro výkon kata a kumite na vrcholové úrovni jsou značně rozdílné i tělesná příprava je zaměřena odlišně.

V této etapě se prohlubuje specializace s cílem dosáhnout co nejlepší výkonnosti i úspěšnosti. Jednotlivci, kteří mají předpoklady pro úspěchy na mezinárodní úrovni, se podrobují vrcholovému tréninku, který má v návaznosti na předcházející etapy tyto úkoly: rozvoj předpokladů k vysoké sportovní výkonnosti, úzká specializace a intenzifikace tréninku, rozvoj speciální psychické odolnosti a podřízení sociálního rozvoje požadavkům tréninku a závodění (Millerová, 2002).

Trénink kataře ve vrcholové etapě sportovní přípravy má některé obecné znaky, zároveň však je nutné ho přizpůsobovat vývojovým zvláštnostem každého jedince.

Trénink kataře ve vrcholové etapě přípravy lze charakterizovat:

- mimořádným zatížením (tréninkovým i soutěžním), a to ve velkém objemu i intenzitě v přípravě trvající několik let,
- mimořádné nároky na přípravu vyžadují od katařů a katařek, aby životní režim podřídili požadavkům tréninkové a závodní činnosti,
- ke splnění všech cílů jsou nezbytné odpovídající podmínky (finanční, materiální, sociální atd.) a dokonalé zabezpečení tréninkového procesu (metodicky, zdravotně, materiálně, technicky, psychologicky) (Millerová, 2002).

Trénink kata se skládá ze složek:

- kondiční přípravy,
- technické přípravy,
- psychologické přípravy,
- taktické přípravy,

Těžištěm této práce je technická a kondiční příprava kataře či katařky ve vrcholové etapě sportovní přípravy. Technická příprava je pro kvalitní výkon kata spolu s kondičními složkami rozhodující. Obě složky jsou pro disciplínu kata v tak těsné spojitosti, že je od sebe lze jen těžko oddělit. Oproti v literatuře běžnému členění složek sportovního tréninku, kdy se řadí jednotlivé složky tréninku v posloupnosti: kondiční příprava, technická příprava, psychologická a taktická příprava, v této práci se budeme

pro lepší názornost nejprve věnovat technické přípravě, jelikož její metody tréninku se promítají do přípravy kondiční.

2.5 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA V KATA

Disciplínu kata řadíme do skupiny sportů se složitou technikou, zahrnující velké množství dovedností cyklického i acyklického charakteru, které jsou propojeny do ucelených sestav.

Standardní provedení je zaměřeno na přesnost a estetický dojem v relativně stálých soutěžních podmínkách. Nízká míra variability se odráží v přesnosti provedení a stabilitě techniky. Narušení vnějšími vlivy je malé. Do této skupiny lze řadit sportovní a moderní gymnastiku, krasobruslení, skoky do vody apod. (Dovalil, 2002).

Sportovní dovednosti potřebné pro technický výkon v kata se označují za dovednosti uzavřené, tedy takové, které se realizují ve stálém, neměnném prostředí bez větších zásahů vnějších vlivů.

Technika je ve svém průběhu vysoce standardní. Při nácviku a zdokonalování se vyžaduje nejvyšší přesnost, plynulost, stabilita a estetický dojem. Automatizace se v tréninku dosahuje mnohonásobným opakováním dílčích dovedností a jejich následným propojováním v ucelené sestavy. Stabilitu provedení posiluje postupné zatěžování, tím se dosahuje plného souladu s příslušným energetickým zabezpečením dovednosti (Dovalil, 2002).

Podat komplexní a vyčerpávající charakteristiku technické přípravy karate kata je pro tuto práci mimo obsahový rámec. V této kapitole popíšeme fáze nácviku kata a základní principy techniky karate, které se v kata využívají.

2.5.1 FÁZE NÁCVIKU

Fáze technické přípravy se řídí určitými principy a zákonitostmi odvozené z teorie motorického učení. Průběh učení není lineární a rovnoměrný, ale vykazuje různé odchylky v závislosti na náročnosti osvojované techniky. Osvojování a zdokonalování techniky je dlouhodobým a neuzavřeným procesem (Dovalil, 2002).

Metodické kroky osvojování a zdokonalování sportovních dovedností jsou shodné jak pro trénink technické přípravy karate kata tak i ostatních sportů. Propojení jednotlivých částí technické přípravy popisuje podrobněji Příloha 1.

Rozlišujeme 3 základní fáze technické přípravy: fáze nácviku, zdokonalování a stabilizace. Tyto fáze jsou vlastní každému sportovnímu odvětví, i když se v jednotlivých sportech obsah fází může lišit, nelze je obejít, přeskočit či vynechat. Pro cvičení kata je však navíc jedním z hodnocených kritérií soutěžního výkonu tzv. předvedení reálného významu cvičení kata. Proto se ke třem již zmíněným fázím připojuje ještě jedna, a to fáze prožívání boje. Podívejme se nyní blíže na jednotlivé fáze.

Rozlišujeme 4 fáze nácviku kata:

1. fázi učení se postupu kata jednotlivými technikami a diagramem jejího průběhu,
2. fázi nácviku kata,
3. fázi automatizace cvičení,
4. fázi prožívání boje (Král, 2004).

Nejprve je nutné se naučit postup kata, jednotlivé techniky v ní obsažené a diagram jejího průběhu. Jednotlivé základní techniky je nutné cvičit nejprve samostatně na místě (formou kihon) a v chůzi (kihon-ido). Dalším krokem je nácvik jednotlivých kombinací technik a sekvencí kata. V této fázi je velice důležité zafixování způsobu dýchání. Dále je důležité i vysvětlení a pochopení významu jednotlivých technik a jejich kombinací (Král, 2004).

Druhá fáze je charakteristická opravami, tedy korekcí techniky resp. detailů v provedení technik. Opět se doporučuje cvičit v sekvencích, nejprve pomalu a následně s plným nasazením. Je nutné neustále korigovat i ty nejdrobnější detaily. Nezapomínáme cvičit i celý průběh kata. Dále upřesňujeme rytmus cvičení (Král, 2004).

Třetí fáze, automatizace cvičení, by neměla začít dříve, je-li cvičenec zatížen technickými problémy v průběhu kata. Hlavním prostředkem nácviku je neustále opakování, pokud není myšlení cvičence úplně osvobozené od myšlenek na technické detaily, kdy kata plyne automaticky, jakoby sama nezávisle na vůli (Král, 2004). Techniku postupně propojujeme s kondičními požadavky v těsné spojitosti se zatěžováním.

Poslední fáze je fází prožívání boje. Je to období cvičení bez konce. Kata se stává prostředkem cvičení prožívání boje nejen po stránce tělesné, ale přidává se i psychická stránka. Před duševním zrakem cvičícího se zjevuje celá komplexní situace i s jeho soupeři (Král, 2004).

V technické přípravě resp. v osvojování a zdokonalování cvičení kata tedy postupujeme nejprve od celku k částem. Jedinec musí získat představu o kata a posloupnosti technik. Poté opakujeme naučené v krátkých sekvencích a pilujeme k dokonalosti. Příslušné kombinace kata pak opět skládáme do celku, postupně jedince zatěžujeme, ale stále korigujeme techniku a její čisté provedení. V konečné fázi se věnujeme tzv. choreografii, tedy fázi prožití boje, dodržení rytmu a celkovému projevu. Vidí-li trenér, že cvičenec přesně chápe, jak má technika vypadat, lze zařadit ideomotorický trénink, který se řídí stejnými pravidly jako normální trénink. Cvičenec se v něm buď věnuje sám zdokonalování techniky v mysli anebo pracuje v interakci s trenérem, který jej vede slovem. V praxi se nám využití ideomotorického tréninku osvědčilo jak v tréninku dětí, tak i v reprezentaci u vrcholových sportovců.

2.5.2 ZÁKLADNÍ PRINCIPY TECHNIKY KARATE

Existují určité strukturální charakteristiky, které jsou společné pro veškerou techniku karate, bez ohledu na to, zda jde o obrannou nebo útočnou techniku, techniku v pohybu, vykonávanou na místě, kop, úder či kryt. Principem a podstatou techniky v karate je charakteristický průběh napětí a uvolnění svalových skupin, charakteristické základní pohyby těžiště a beder a charakteristická technika dýchání. Tyto principy techniky karate ovlivňují její rychlost a tvrdost.

2.5.2.1 Kontrakce a relaxace svalu

Ač technická záležitost, promítá se celou kondiční přípravou. Pro kata je schopnost měnit svalový tonus v různých časových úsecích tím nejdůležitějším faktorem, který se promítá ve výkonu kataře a který určuje rychlost a tvrdost techniky. K poznatkům z fyziologie patří, že schopnost relaxovat sval souvisí s jeho dynamickým stahem – čím se sval dokáže rychleji uvolnit z napětí, tím rychlejšího stahu je schopen. Napjatý sval mění svojí délku jen neochotně. Při vykonávání techniky karate platí v tomto směru tyto zákonitosti:

- a) Svalstvo, které má vykonat pohyb, musí být před jeho započítím úplně relaxované. Když se například chystáme udeřit, musí být svalstvo pletence ramenního úplně uvolněné.
- b) I v průběhu akcelerace samotného pohybu by měli být v akci jen ty svalové skupiny, které se na samotném pohybu přímo či nepřímo účastní. Ostatní svalové skupiny by měli být podle možností relaxované. Jmenovitě to platí pro antagonistické svalové skupiny. Jinak není možná skutečně dynamická a rychlá technika.
- c) Ihned po skončení akce je potřebné zúčastněné svalové skupiny opět relaxovat (Šebej, Klementis, 1982).

2.5.2.2 Kime

Výše jsme hovořili o střídání fází napětí a uvolnění svalu na začátku techniky, při jejím startu a akceleraci. K prudkému zvýšení svalového tonu však dochází také na konci vykonávané techniky. Tento, pro karate typický fenomén nazýváme „kime“. Kime je poměrně těžko přeložitelné slovo. V angličtině se nejčastěji uvádí jeho překlad jako „focus“ tedy ohnisko. Tak jako se střetávají odražené louče v ohnisku parabolického zrcadla, střetávají se, spojují se v časovém okamžiku zvaném „kime“ také síly všech zúčastněných svalových skupin. Kime je tedy pojem časový, označující zlomek sekundy, ve kterém se jako v ohnisku spojí energie celého těla do úderu dopadajícího na překážku. Na konci techniky se explozivním způsobem prudce napíná svalstvo celého těla. Energie nárazu na překážku se prochází úder vykonávající končetinou, trupem (Šebej, 1983).

2.5.2.3 Těžiště

Účinnost techniky karate závisí mimo jiné také na tom, kde se v okamžiku techniky nachází těžiště těla a jakým způsobem se těžiště pohybuje. I zde platí zásady, které lze aplikovat všeobecně na každou techniku karate:

- a) Čím níže je položené těžiště v určitém okamžiku, tím je tělo stabilnější.
- b) Čím je těžiště těla v okamžiku dopadu techniky níže, tím je tato technika relativně silnější (např. údery z nižšího postoje jsou tvrdší).

- c) Když se položí svislá rovina, na které leží bod dopadu techniky (úderu či kopu) a oporný bod (chodidlo nohy zarážející energii nárazu), těžiště by mělo být také bodem nacházejícím se na této rovině. V tom okamžiku je technika nejtvrdší. Také dráha příslušné techniky by měla ležet na této rovině.
- d) Pokud se v průběhu techniky pohybuje těžiště, mělo by se pohybovat ve směru vykonávané techniky. V tom okamžiku je technika taktéž nejtvrdší.
- e) U většiny technik, které se v karate vykonávají v postoji, platí, že pohyb těžiště směrem dolů techniku zesiluje, směrem nahoru ji oslabuje.
- f) Těžiště by se mělo pohybovat v horizontální rovině a neměnit výšku (pokud to technika výjimečně nevyžaduje jinak). Bezdůvodný přídatný pohyb těžiště (hlavně směrem nahoru) představuje zneefektivnění techniky a zbytečnou ztrátu energie.
- g) Kolmice spuštěná z těžiště by měla dopadat co nejdále od opěrného bodu (chodidla) ve směru techniky. Tehdy je zajištěna nejlepší stabilita (Šebej, 1983).

2.5.2.4 Rotační pohyb boků – jednoduchý a dvojitý skluz

Velké procento technik v karate čerpá největší sílu své síly z rotačního pohybu boků. Někteří experti se dokonce shodují v názoru, že samotný pohyb úder provádějící končetiny je druhořadý v porovnání s rotačním pohybem boků a je potřebné toto pořadí priority zachovávat i při vytváření časové struktury tréninku.

Rotační pohyb se vykonává zapojením svalstva nohou ve spolupráci s hýžd'ovým svalstvem. Rotace boků je pohyb, který iniciuje start samotného pohybu končetiny. Konkrétní načasování rotační akce boků je různé v závislosti naurčité technice, kterou provádíme. Zpravidla se pohyb začíná rotací boků, při které vzniká určitý „skluz“, opoždění úder provádějící končetiny, která v následujícím pohybu prudce akceleruje. Pohyb boku a úder provádějící končetiny je potom synchronní – hovoříme o „synchronizaci bok-úder“. Je žádoucí, aby boky dokončovaly rotační pohyb současně s dopadem úderu, protože pokud se samotný úder opozdí za rotací boků, ztrácí vysoké procento průrazné síly, která je akumulovaná právě v této rotaci. A to je právě jedna z nejčastějších chyb, především u začátečníků, hlavně při gaku-cuki (Šebej, 1983).

Synchronizaci „bok-úder“ řadíme mezi nejpodstatnější principy vedení techniky. Výše jsme popsali rotaci boků jednoduchého skluzu. Účinek jednoduchého skluzu není však nikdy tak výbušná a silná, jako když je akce spojená dvojitou rotací – „dvojitým skluzem“.

Dvojitý skluz je založen na předpokladu, že nervová soustava řídící pohybový aparát funguje tak, že automaticky při určitém pohybu vydává příkaz k relaxování antagonistických svalů. Tohoto poznatku se právě využívá při práci dvojitého skluzu boků. Pohyb začíná nepatrným trhnutím boku vzad a ihned prudce vpřed. Na konci zpětného pohybu boků, který můžeme považovat za nápřah, nastává okamžik úplného ticha, uvolnění svalů, které se vzápětí prudce stáhnou. Úder provedený na základě tohoto principu akceleruje mnohem rychleji než úder vyvolaný pohybem přímo z místa bez zpětného pohybu. Velmi pěkně popisuje dvojitý skluz boků mistr Tani, když hovoří o „šoku“, který sval dostává. Co je tento „šok“ si můžeme názorně vyzkoušet například tak, že necháme ruku viset volně při těle, a otočíme boky a trup rychle na tu stranu, kde je ruka. Ruka následuje s určitým zpožděním tento pohyb (se zpožděním pouze pokud je dostatečně uvolněná). V následujícím okamžiku – ruka se ještě stále pohybuje setrvačností vzad – otočíme trup i boky opačným směrem – vpřed. Pohyb ruky vzad se opět s určitým časovým odstupem zastaví a ruka je následně prudce vymrštěna dopředu. Ve svalech pletence ramenního přitom pocítíme trhnutí, které Tani nazývá „šokem“. Toto šubnutí, někdy drobná bolest, je obranným mechanismem, který stahuje (napíná) sval tehdy, když je nečekaně prodloužený (natáhnutý). Mechanismus ho má bránit před poškozením. Prudkou kontrakci svalu je pak logicky možné využít při startu a začáteční akceleraci pohybu (Šebej, 1983).

V tréninkovém procesu platí pravidlo, že rotaci boků nacvičujeme přednostně a samotné techniky – údery, seky, kryty – navazujeme potom za rotační pohyb.

2.5.2.5 Technika dýchání

Dýchání a jeho synchronizace s vykonávanými pohyby představuje klíčový moment techniky karate. Technika dýchání v karate plní tři funkce:

1. Synchronizace výdechové fáze cyklu s aktivním pohybem je zdrojem síly při dopadu na překážku. Úder vykonaný v průběhu nádechové fáze je slabší než úder podpořený výdechem.
2. Synchronizace výdechové fáze s aktivním pohybem je zdrojem lepší akcelerace při startu techniky. Synchronizace dýchání s technikou má fyziologické opodstatnění. Příčinou je stimulující účinek, který se projevuje v průběhu výdechové fáze na fyzických svalech (zajišťují dynamiku a start pohybu). Zároveň jsou tlumená tonická vlákna. Synchronizace dýchání s technikou má tedy nejen mechanické zdůvodnění (stažení břišního svalstva), ale i vnitřní, fyziologické zdůvodnění.
3. Dechová cvičení mají při pravidelném provádění účinek na psychiku. Účinek dechových cvičení spočívá v uspokojení, stabilizaci emocionality (Šebej, 1983).

S aktivní formou výdechu a představami o energii „ki“ souvisí i další významný faktor techniky karate. Nazývá se „kiah“ a pro laika je to výkřik, který doprovází úder či kop. Zvuková stránka výkřiku je považována za jeho smysl a podstatu, dokonce se hovoří o zastrašování soupeře. To je však nepřesný význam kiah. Při kiah jde o prudké vyražení dechu stáhnutím břišních svalů, které má význam pro zpevnění břicha a celého trupu, akceleraci techniky a zesílení dopadu techniky. Výkřik provázející techniku je jen neartikulovatelný zvuk vytvořený hlasivkami při prudkém výdechu. Slovo „kiah“ znamená v překladu přibližně „harmonie, souzvuk energie“ a symbolicky se vztahuje k tomu, že není jen výkřikem, ale prostředkem jak soustředit sílu, energii celého těla všech svalových skupin do jednoho pohybu a jednoho okamžiku. „Kiah“ je ve všech japonských a asijských bojových uměních jedním z nejdůležitějších prvků techniky (Šebej, 1983).

2.6 TRÉNINKOVÉ PROSTŘEDKY TECHNICKÉ PŘÍPRAVY KATA

V následujících řádcích popsané metody jsou výsledkem trenérských zkušeností MUDr. Martin Čulena, který se již řadu let věnuje této a nejen této problematice. Popsané cviky vychází dále z analýzy tréninkových deníků reprezentantky Petry Nové z let 2001-2006 a jsou souhrnem poznatků a zkušeností odrážejících vliv evropských a světových trenérských kapacit podílejících se na jejím tréninku. Petra Nová již řadu let spolupracuje se zahraničními trenéry, ať už jako závodnice, asistentka reprezentačního trenéra pro kata či trenérka a spolu s MUDr. Čulenem konzultují vzájemně získané znalosti

a aplikují je do praxe. Následující popis je vlastně jakousi kompilací různých tréninkových prostředků, shrnutých a uspořádaných pro účely tréninkové skupiny MUDr. Čulena. Poznatky předchozí kapitoly vytváří spolu s níže uvedenými informacemi určitý model technické přípravy kataře ve vrcholové etapě zahrnující základní principy techniky, fáze nácviku kata, zásobárnu cviků rozvíjejících výbušnost horních a dolních končetin a metody zdokonalování technických dovedností v kata.

2.6.1 ASCHIERIHO CVIČENÍ

Cvičení se provádí velmi prudce, rozvíjí se při nich výbušnost horních a dolních končetin. Cvičení charakterizují 2 fáze, které se ale provádějí jako jedna technika a to co nejrychleji. Nacvičujeme s přestávkami, ve kterých uvolňujeme a protahujeme namáhané svalové partie, v počtu 6-10 opakování.

2.6.1.1 Cvičení rozvíjející výbušnost horních končetin

Tato cvičení vysoce zatěžují fascie svalů upínajících se na loketní a ramenní kloub. Kladou náročnost na svaly předloktí, dále na sval bicepsový (musculus biceps brachii), sval tricepsový (m. triceps brachii), sval deltový (m. deltoideus), sval trapézový (m. trapezius), široký sval zádový (m. latissimus dorsi) a na klouby samotné. Proto je třeba cviky provádět v teplém prostředí po důkladném rozezhřátí a protažení. Dbáme na to, aby cvičenec nepropínal loket. Mezi jednotlivými cviky se věnujeme strečinku zatěžovaných svalových partií a uvolňovacím cvičením.

Cvik 1:

Obrázek 1: Výchozí pozice morote-gedan-tetsui-uči



(vlastní foto)

Obrázek 2: džodan-džužiuke



(vlastní foto)

Výchozí pozice: postoj heiko-dači (dále jen HD) či soto-hačidži-dači (dále jen SHD), paže upažit poníž, ruce v pěst (morote-gedan-tetsui-uči).

Popis cviku: v první fázi džodan-džužiuke a následně ve druhé fázi morote-gedan-tetsui-uči.

Cvik 2:

Obrázek 3: První fáze cviku 2



(vlastní foto)

Výchozí pozice: HD či SHD, paže upažit dolů, ruce v pěst.

Popis cviku: v první fázi stržení horních končetin prudce do polohy – paže pokrčit předpažmo, předloktí vzhůru, dlaně k sobě - a následně ve druhé fázi morote-gedan-tetsui-uči.

Cvik 3:

Obrázek 4: Výchozí pozice cviku 3



(vlastní foto)

Výchozí pozice: HD či SHD, paže upažit povýš, ruce v pěst.

Popis cviku: první fáze jako u cviku 2, druhá fáze morote-gedan-tetsui-uči.

Cvik 4:

Obrázek 5: Výchozí pozice cviku 4



(vlastní foto)

Obrázek 6: Morote-džodan-age-uke



(vlastní foto)

Výchozí pozice: HD či SHD, paže připažit pokrčmo, předloktí rovnoběžně se zemí, ruce v pěst.

Popis cviku: první fáze morote-džodan-age-uke, následně ve druhé fázi morote-gedan-tetsui-uči.

Cvik 5:

Obrázek 7: Výchozí pozice cviku 5



(vlastní foto)

Obrázek 3: čudan-džudžiuke



(vlastní foto)

Výchozí pozice: HD či SHD, paže pokrčit upažmo, předloktí vzhůru, dlaně dovnitř, ruce otevřené.

Popis cviku: první fáze čudan-džudžiuke (dlaně otevřené), druhá fáze džodan-uke.

2.6.1.2 Cvičení rozvíjející výbušnost dolních končetin

Tato cvičení kladou velké zatížení na svaly upínající se na kyčelní a kolenní kloub a na klouby samotné. Zatěžované svaly jsou zejména svaly břišní, sval bedrokyčlostehenní (musculus iliopsoas), velký sval hýžd'ový (m. gluteus maximus), dvouhlavý sval stehenní (m. biceps femoris) a čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris). Před cvičeními rozvíjejícími výbušnost dolních končetin zařazujeme cvičení dynamické pohyblivosti kyčelního kloubu. Mezi jednotlivými cviky se věnujeme strečinku zatěžovaných svalových partií a uvolňovacím cvičením.

Následující cviky provádíme u žebřin či u stěny a přidržujeme se.

Cvik 6:

Obrázek 9 : Výchozí pozice cviku 6



(vlastní foto)

Obrázek 10: Unožit pravou povýš, provádět švihem



(vlastní foto)

Výchozí pozice: stoj čelem k žebřinám, uchopit příčku v předpažení, přednožit pravou dovnitř.

Popis cviku: unožit pravou povýš, provádět švihem.

Cvik 7:

Obrázek 11: Fáze 1 cviku 7



(vlastní foto)

Obrázek 12: Fáze 2 cviku 7



(vlastní foto)

Výchozí pozice: stoj spojný bokem k žebřinám, uchopit příčku ve výši boků, pokrčit přednožmo povýš (fáze 1) a následně pokrčit zánožno (fáze 2), provádět švihem a uvolněně.

Cvik 8:

Obrázek 13: Výchozí pozice cviku 8



(vlastní foto)

Obrázek 14: Gedan mae - geri



(vlastní foto)

Výchozí pozice: stoj spojný bokem k žebřinám, uchopit příčku ve výši boků, přednožit pokrčmo poníž, nohu opřít o kolenní kloub zevnitř.

Popis cviku: přednožit poníž a zpět pokrčit přednožmo poníž, nacvičujeme vlastně poslední fázi kopu mae-geri gedan (snažíme se vykopávat jako když švihá bič v poslední fázi švihnutí).

Cvik 9:

Výchozí pozice: zenkucu-dači (dále jen ZKD) bokem ke stěně, těžiště zůstává jako v postoji, noha pokrčít přednožmo (nápřah na mae-geri) viz Obr. 11 .

Popis cviku: prudce došlápnout do ZKD a zpět do výchozí pozice, dbáme na došlap na celé chodidlo (pocitově se snažíme došlápnout patou), nikoli došlap špička-pata.

Cvik 10:

Obrázek 15: Kop džodan mae - geri



(vlastní foto)

Výchozí pozice: stejná jako u cviku 4.

Popis cviku: k ad. 4 napojíme kop džodan-mae-geri a následně došlap do ZKD s dodržením principu došlapu na celé chodidlo.

Cvik 11:

Výchozí pozice: zenkucu-dači (dále jen ZKD) bokem ke stěně.

Popis cviku: prudce zanožit pokrčmo, kotník ve flexi viz Obr. 12, poté dokročit zpět do ZKD, kolenní kloub zůstává na místě.

Cvik 12:

Výchozí pozice: zenkucu-dači (dále jen ZKD) bokem ke stěně.

Popis cviku: prudce zanožit pokrčmo, kotník ve flexi a následně přednožit pokrčmo povýš.

Cvik 13:

Výchozí pozice: stoj v zenkucu-dači (dále jen ZKD) bokem ke stěně.

Popis cviku: předcházející pohyby ad 2 a ad 3 pokračují v následný kop džodan-mae-geri.

2.6.2 NÁCVIK JEDNODUCHÉHO A DVOJITÉHO SKLUZU

Těmto cvikům říkáme také někdy „strhy“. Cílem je naučit sval kontrakci a relaxaci a vědomě řídit střídání relaxace-kontrakce resp. cíleně dokázat sval relaxovat. Dále tato cvičení podporují nácvik principu jednoduchého či dvojitého skluzu. Impulzem, který startuje techniku je pohyb boků.

Typ cvičení: na místě, techniky cuki-waza, směr vykonávané techniky – dopředu.

Cvik 14:

Obrázek 16: čoko-cuki-nápřah



(vlastní foto)

Obrázek 17: morote-cuki



(vlastní foto)

Výchozí pozice: HD, nápřah na čoko-cuki.

Popis cviku: ruka v nápřahu zůstává, druhá ruka s použitím jednoduchého či dvojitého skluzu boků prudce vyše úder čoko-cuki, ruka v nápřahu se nestahuje.

Povely: u těchto cvičení se osvědčilo počítat resp. udávat povely v následujícím pořadí: 1) Nápřah, 2) Ič, 3) Nápřah, 4) Ný, etc. Tento typ počítání napomáhá cvičenci

vnímat rozdíl mezi nápřahem, kdy jsou svaly relaxované a prudkou technikou, kdy je třeba rychlé svalové kontrakce.

Cvik 15:

Výchozí pozice: HD, nápřah - morote-cuki.

Popis cviku: stažení jedné ruky do hikite a následně čoko-cuki, druhá ruka zůstává v nápřahu.

Cvik 16:

Výchozí pozice: HD, nápřah na čoko-cuki.

Popis cviku: jedna ruka čoko cuki, druhá se stahuje, následně jedna ruka čoko-cuki, druhá se nestahuje, končíme v pozici morote-cuki, poté opět nápřah na čoko-cuki.

Cvik 17:

Výchozí pozice: HD, nápřah na čoko-cuki.

Popis cviku: ren-cuki (první úder se zapojením dvojitého skluzu, druhý s jednoduchým či dvojitým skluzem).

Cvik 18:

Výchozí pozice: HD, nápřah na čoko-cuki.

Popis cviku: ad 4 a následně ad 1.

Rytmus: celá kombinace ve stejném rytmu anebo rytmus ič-ný/pauza/san, pauza slouží k nabití na dvojitý skluz.

Všechny výše popsané cviky můžeme trénovat také v MTD, ZKD a to jak na místě, tak za pohybu.

2.6.3 NÁCVIK SYNCHRONIZACE „BOK-TECHNIKA“

Typ cvičení: na místě, techniky cuki-waza, uke-waza popř. geri-waza, vzájemně různě kombinované, směr vykonávané techniky – šikmo vpřed 45°.

Cvik 19:*Obrázek 18: ZKD v linii*

(vlastní foto)

Výchozí pozice: ZKD, ruce za zády (postoj nazýváme ZKD, ale je to nácviková forma, chodidla jsou rovnoběžně, někdy tento postoj označujeme jako „ZKD v linii“).

Popis cviku: změna střehu prudkým trhnutím boků.

Cvik 20:*Obrázek 19: Výchozí pozice cviku 20*

(vlastní foto)

Výchozí pozice: ZKD v linii, ruka v náprahu na gjaku-cuki, směr 45°.

Popis cviku: změna střehu trhnutím boků s následným gjaku-cuki.

Cvik 21:

Výchozí pozice: stejná jako u cviku 20.

Popis cviku: změna střehu trhnutím boků s následným gjaku-cuki/oi-cuki.

Cvik 22:

Obrázek 20: šiko-dači s gedan-barai



(vlastní foto)

Výchozí pozice: stejná jako u cviku 20.

Popis cviku: přetočení do šiko-dači (dále jen ŠKD) nebo kiba-dači (dále jen KBD) s gedan-barai, poté přetočit do ZKD s gjaku-cuki, těžiště zůstává při přetočení ze ŠKD resp. KBD do ZKD ve stejné rovině.

Další cviky:

- ZKD uči-uke/gjaku-cuki,
- ZKD mae-geri,
- ZKD gjaku-cuki/mae-geri,

ZKD gjaku-cuki/mae-geri/ren-cuki etc.,

2.6.4 METODY NÁCVIKU KATA

Metoda Analyticko-syntetická

Zlepšujeme-li technickou stránku kata, je žádoucí postupovat při nácviku následovně:

1. nejprve se věnujeme nácviku jednotlivých technik, na místě v HD či SHD, moto-dači (dále jen MTD), ZKD, ŠKD apod.,
2. poté přistoupíme k nácviku jednotlivých kombinací (kombinací rozumějme jednu a více technik, které na sebe vážeme v posloupnosti, která je v příslušné kata),

3. dále nacvičujeme jednotlivé sekvence kata (sekvencí rozumějme přímo část kata, sestávající z jedné či více kombinací),
4. nakonec cvičíme kata v celku.

Nácvik od jednoduchého ke složitějšímu je v tréninku technické přípravy karate kata volena nejčastěji. Posloupnost technika-kombinace-sekvence-kata můžeme využívat synteticky i analyticky, jinak řečeno, můžeme nacvičovat jednotlivé techniky, kombinace a sekvence, které nakonec vážeme v celou kata. Anebo obráceně, věnujeme se choreografii celé kata a poté štěpíme kata na stále menší celky. Oba způsoby jsou přijatelné.

Metoda použití horního a spodního segmentu

Tento způsob nácviku od sebe nejprve izoluje nácvik horní a spodní poloviny těla, přičemž práce boků se zapojuje u obou částí. Trénujeme tedy zvlášť práci boků a horní poloviny těla a práci boků a spodní části těla. U nácviku horní poloviny těla eliminujeme pohyb dolních končetin. V opačném případě se věnujeme nácviku přesunů a kopů bez technik horních končetin. Po zvládnutí čistoty a správného provedení jednotlivých částí spojíme práci horní a spodní poloviny těla v příslušnou kombinaci.

Metoda střídání změny směru – trénink přemístování a stability

Nejprve zvolíme kombinaci z kata, kterou budeme nacvičovat. Například začátek kata godžušiho-šo v šotokanu: ZKD odtlačení/gjaku-cuki/oi-cuki – překrok s mae-geri do ZKD s oi-cuki. Nebo kombinaci z kata paiku ze stylu šito-rjú: kamae v podřepu s age-uke/ přesun s mae-geri a současně blok age-uke do ZKD s gjaku-cuki a oi-cuki – přechod vzad - do ŠKD s harai-otoši-uke. Ve stylu godžu-rjú zvolíme např. kombinaci mawaši-uke v SČD s následným čudan-uke a stažením z kata superimpei.

Zvolenou kombinaci nacvičujeme způsobem:

- a) kihon-ido: směr vpřed a vzad,
- b) kihon-ido: směr vlevo, vpravo, vpřed a vzad,
- c) nácvik kombinace v příslušné sekvenci kata.

Metoda prověřování techniky ve variabilních podmínkách

Tato metoda prověřuje stabilitu či nestabilitu technických dovedností ve variabilních podmínkách. Těmi mohou být:

- a) nácvik kombinace do náhodných směrů,
- b) nácvik kombinace s vyloučením zrakové kontroly,
- c) nácvik kombinace na rozličném povrchu apod.

Choreografie kata

Důležitý termín, který se často objevuje v tréninku je onačení choreografie kata. Tímto termínem rozumíme vykonání reálného významu cvičené kata. Cvičenec musí pochopit co techniky a kombinace technik v kata, vyjadřují a musí tomuto významu přizpůsobit rytmus kata a sílu prožitou v technikách. Dále musí cvičící přizpůsobit dýchání a celkový vnitřní projev technik, musí předvést techniku, jak by vypadala ve skutečné konfrontaci se soupeřem.

2.7 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA V KATA

„Kondiční příprava, jedna ze složek tréninku, se primárně zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Pohybové schopnosti patří nepochybně k významným faktorům většiny sportovních výkonů, ve svém celku mají také podstatný význam jako kondiční základ sportovní výkonnosti vůbec (Dovalil, s.107, 2002).“

Kondiční příprava vytváří předpoklad pro zvýšení výkonnosti v karatedó. Bez její dostatečné úrovně není možné dlouhodobě zdokonalovat vlastní techniky a tak zvyšovat tréninkové zatížení a tím i individuální výkonnost (Král, 2004). Jádrem kondiční přípravy je rozvoj jednotlivých pohybových schopností, jako jsou síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a pohyblivost. U kondičních schopností – silových, rychlostních a vytrvalostních – jde především o zatěžování, které má aktivovat odpovídající funkční systémy, energetické zabezpečení a řízení pohybu. V případě koordinačních pohybových schopností se využívá poznatků o motorickém učení. Do okruhu úkolů kondiční přípravy spadá i ovlivňování pohyblivosti (Dovalil, 2002).

Kondiční přípravu dělíme na obecnou a speciální. V obecné kondiční přípravě rozvíjíme základní pohybové schopnosti – sílu, rychlost, vytrvalost, koordinaci a pohyblivost pomocí cvičení často převzatých i z jiných sportovních odvětví. Tato cvičení vytvářejí základ pro postupný růst speciálního výkonu, tj. technik karate a jejich udržení podlouhou dobu. Čím kvalitnější kondiční přípravou cvičenec projde, tím více ho lze pak zatěžovat speciálními cvičeními a technikami (Král, 2004).

Speciální kondiční příprava navazuje na přípravu obecnou. Rozvíjí pohybové schopnosti, spojené nejčastěji s nácvikem a zdokonalováním jednotlivých technik karate. Pro kata jsou nejdůležitější výbušná síla, rychlost acyklických pohybů, speciální vytrvalost, rovovážná plynulost pohybových činností a samozřejmě rozvoj speciální pohyblivosti ve všech kloubních spojeních (Král, 2004).

Kondiční příprava si jako obsahová složka tréninku klade za cíl především rozvoj pohybových schopností. Vychází přitom z adekvátního zatížení pomocí různých metod či modelů. Jejich znalost patří k nutným podmínkám kondiční přípravy. Ale o tom, zda se bude jednat o skutečný rozvoj nebo jen udržení stavu rozhoduje také dosažená úroveň trénovanosti, talentové předpoklady, celkový objem zvoleného zatížení či frekvence tréninkových jednotek (Dovalil, 2002).

2.7.1 ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ, METODY A PROSTŘEDKY

Rozvoj síly je klíčovým problémem mnoha sportů. Síla je výchozí schopnost a předpoklad pro téměř všechny pohybové aktivity. Nejdůležitější formou silového projevu v karate je výbušná síla. Výbušnost je vlastně schopnost překonávat odpor velkou rychlostí. Tu můžeme získat dvěma možnostmi – buď zvyšujeme svou maximální sílu anebo zvyšujeme rychlost svalové kontrakce. Metodickým problémem je spojení těchto dvou komponent a jejich vzájemný poměr a odhadnutí toho, co je v daném případě potřebnější (Šebej, Klementis, 1982).

Síla je základem pro všechny výše uvedené kondiční schopnosti. Je důležitá pro rozvoj výbušné síly a rychlosti v jednoduchých acyklických pohybech pro karate charakteristických (úder, krytí, kopy etc.). Sílu je možné definovat jako schopnost překonávat nebo udržet vnější odpor svalovou kontrakcí. Odporem je myšlena například

hmotnost břemene (činka), odpor prostředí (cvičení ve vodě, písku) nebo různá úpolová cvičení (překonávání odporu partnera) (Král, 2004).

Trénink karate je vždy kombinován s ostatními pohybovými schopnostmi, nejčastěji s rychlostí a vytrvalostí a tak vznikají další typy síly. Pro trénink karate kata jsou důležité 3 druhy síly – vytrvalostní, maximální a výbušná (Král, 2004). Tyto tři síly spolu poměrně složitě souvisejí. Je možné mezi nimi zjišťovat určité korelace, což svědčí o jistém obecnějším základu (v morfologii svalu, inervaci, vnitrosvalové koordinaci). Současně však existují fakta o jisté specifičnosti a relativní nezávislosti jednotlivých silových schopností (Dovalil, 2002).

V tréninku kata rozvíjíme všechny druhy sil, a to celoročně. Rozvoj síly je pro trénink kata zásadním obsahem, bez kterého by již dnes nebylo možné dosahovat vrcholných výkonů. Důležitá schopnost, kterou vyžadují všechny kata, je výbušnost, jinak také explozivita. Výbušnost je součtem rychlosti a síly. Při tréninku rozvoje síly si musíme uvědomit, že musí být v harmonii s rozvojem ostatních schopností. Dále si musíme uvědomit výraznou závislost rozvoje síly a svalového objemu. S nárůstem svalového objemu se zvyšuje také hmotnost. Čím je vyšší hmotnost, tím vykonávají svaly při cvičení větší práci. A právě pokud se neodhadne rovnoměrný rozvoj všech komponent síly a přežene se rozvoj jen určitých svalových partií, může dojít k narušení koordinace v systému kontrakcí a uvolnění agonistických a antagonistických svalových partií. Pro každého cvičence kata existuje určitý ideál v poměru svalové síly, tělesné hmotnosti a koordinačních schopností.

Při posilování se používají různá cvičení, v nichž se stimulační efekt zakládá na kombinaci velikosti odporu, rychlosti pohybu a jeho trvání. Ty jsou spolu s dobou odpočinku mezi cvičeními a jejich sériemi hlavními metodotvornými komponentami posilování viz Tabulka č. 2 (Dovalil, 2002).

Tabulka č. 2.: Metodotvorné komponenty posilování a jejich pravděpodobný efekt

(Dovalil, 2002)

	Tréninkový efekt		
	síla absolutní	síla výbušná	síla vytrvalosti
Velikost odporu	maximální až střední	střední	nižší
Rychlost pohybu	malá	vysoká	střední
Počet opakování	nízký	nízký	vysoký

V tréninku karate kata rozvíjíme v průběhu roku všechny druhy sil. Jsou to maximální síla, vytrvalostní síla a výbušna nebo-li rychlá síla. Maximální síla je síla, kterou je nervosvalový systém schopen vyvinout při maximální kontrakci. Vytrvalostní síla je schopnost překonávat únavu organismu po déletrvajícím silovém výkonu. Síla výbušná je pro kata nejcharakterističtější a k jejímu rozvoji směřuje vlastně celá silová příprava. Sílu výbušnou rozvíjíme v silové přípravě kata stimulací síly maximální.

Rozvoj maximální síly

Maximální síla je síla, kterou je nervosvalový systém schopen vyvinout při maximální kontrakci a je rozvíjena různými metodami např. metodou maximálních úsilí, metodou opakovaných úsilí, metodou izometrických napětí, metodou maximálních zátěží etc.

Trénink maximální síly má v kondiční přípravě kataře své pevné místo. Předpokládáme však, že si již katař ve vrcholné etapě přípravy dostatečně osvojil správnou techniku posilování a že má optimálně vybudován a připraven svalový korzet tak, že lze přistoupit k tréninku maximální síly. Podívejme se na vybrané metody stimulace maximální síly, které používáme v přípravě kata.

Tabulka č. 3: Metoda maximálních (Král, 2004)

1. Metoda maximálních úsilí	
počet sérií:	4 – 5
zátěž:	90 – 100% osobního maxima ⁸
počet opakování:	1-3x (max. 5x) v pomalém tempu
odpočinek:	3 minuty mezi sériemi
rychlost cvičení:	malá

Díky obrovskému napětí svalů se rozvíjí vnitrosvalová a též částečně mezisvalová koordinace, což je pro trénink kata žádoucí.

Tabulka č. 4: Metoda opakovaných úsilí (Král, 2004)

2. Metoda opakovaných úsilí	
počet sérií:	4 – 5
zátěž:	60 – 75% OM
počet opakování:	8x v pomalém tempu, poslední cvik do vyčerpání
odpočinek:	3 minuty mezi sériemi

a) nácvik kombinace do náhodných směrů.

⁸ Osobní maximum, dále jen OM se udává v procentech maximálního výkonu a je to nejvyšší hmotnost, se kterou je cvičenec schopen příslušný cvik jednou opakovat (Král, 2004).

Metoda zajišťuje velkou hypertrofii svalu a při dlouhodobé aplikaci dochází k výraznému zvyšování svalové síly viz Tabulka č. 5

Tabulka č. 5: Metoda brzdivá A (Král, 2004)

3. Metoda brzdivá A					
série:	1.	2.	3.	4.	5.
Zátěž (% OM):	120	130	120	110	110
počet opakování:	5	4	3	4	5
odpočinek:	3 minuty mezi sériemi				
rychlost cvičení:	malá				

Tuto metodu aplikujeme někdy s ještě větším požadavkem na silový výkon systémem který ukazuje Tabulka č. 6

Tabulka č. 6: Metoda brzdivá B (Král, 2004)

série:	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zátěž (% OM):	120	130	120	130	120	130
počet opakování:	3	2	2-3	1	2	1
odpočinek:	3 minuty mezi sériemi					
rychlost cvičení:	malá					

Tato metoda je nesmírně účinná. Klade však velkou náročnost na pohybový aparát cvičence. Musí se důsledně dbát, aby se cvičící nezranil. To zajistíme maximální koncentrací na technickou správnost provedení cviku se spolehlivou dopomocí. Důležité je

taktéž řádné rozehřátí a rozcvičení svalů. Při bolesti svalů okamžitě přerušíme cvičení a zařadíme na nějaké období trénink vytrvalosti v síle. Nesmíme zapomínat, že karate kata je bojové umění. A tak platí zásada, že silový trénink a především trénink maximální síly je následně vždy doprovázen tréninkovou jednotkou se speciálními uvolňovacími cviky pro kata.

Rozvoj vytrvalostní síly

Síla vytrvalostní je schopnost překonávat únavu organismu po déletrvajícím silovém výkonu (Král, 2004). Vytrvalostní síla, z pohledu vytrvalostních schopností též silová vytrvalost, se projevuje déle trvající svalovou činností, s odporem do 50% OM. Odpovídající stimulací je především metoda vytrvalostní a metoda opakovaných úsilí. Velikost odporu musí umožnit delší dobu cvičení. Metodu vytrvalostní blíže popisuje Tabulka č. 7

Tabulka č. 7: Metoda vytrvalostní (Král, 2004)

Metoda vytrvalostní:	
počet sérií:	5 – 8
zátěž:	30 – 40% OM
počet opakování:	15-20x
odpočinek:	3 minuty mezi sériemi
rychlost cvičení:	vysoká až maximální

Rozvoj výbušné síly

Síla výbušná je schopnost překonávat vnější odpor velkou rychlostí kontrakce v co nejkratším časovém úseku. Pro výkon kata je nejcharakterističtější a k jejímu rozvoji směřuje vlastně celá silová příprava (rozvíjející i ostatní silové komponenty, avšak za účelem dosažení maximální výbušné síly). Lze ji ovlivnit v první řadě tréninkem maximální síly. V naší tréninkové skupině českých a slovenských reprezentantů kata jsme po několikaletých zkušenostech se silovým tréninkem došli k závěru, že nejefektivnější, ale také nejnáročnější je kombinace rozvoje maximální síly (metoda opakovaných úsilí,

brzdivá), metody plyometrické v kombinaci s Aschieriho cvičeními a speciálními uvolňovacími cviky pro kata. Dříve používaná metoda rychlostní neměla takový nárůst rychlosti v síle. Na každého jedince ale působí silový trénink jinak, proto nevylučujeme použití rychlostní metody. Trénink maximální síly navíc nesnese každý jedinec (somatotyp apod.), proto uvádíme i další metody, ač z našich zkušeností je neúčinnější výše popsany postup při rozvoji výbušné síly.

Tabulka č. 8: Metoda brzdivá při rozvoji výbušné síly (vlastní zpracování)

1. Metoda brzdivá			
série:	1.	2.	3.
Zátěž (% OM):	130	140	150
počet opakování:	2	1	1
odpočinek:	5 minut mezi sériemi		

Další metodou je metoda rychlosti, což ukazuje Tabulka č. 9

Tabulka č. 9: Metoda rychlostní (Král, 2004)

2. Metoda rychlostní	
počet sérií:	4 – 5
zátěž:	40 – 50% OM
počet opakování:	4-7x
odpočinek:	3 minuty mezi sériemi
rychlost cvičení:	maximálně rychle
příklady cvičení:	dvojitě odrazy s velkou činkou o hrud' ve stoji šikmo vzhůru
	oi-cuki s jednoručkami jednoruč
	oi-cuki s jednoručkami obouruč

3. Metoda plyometrická

- pro objem zatížení platí stejné zásady jako u metody rychlostní,
- efekt určuje výška pádu a hmotnost (břemene nebo vlastního těla při seskocích).

Příklady cvičení:

- seskoky z výšky 30-50cm (z lavičky, vyvýšené podložky),
- seskoky z vyvýšené podložky s následným výskokem,
- klik s tlesknutím,
- klik na zemi-odraz na vyvýšenou podložku-seskok-klik na zemi.

Tréninkové prostředky pro rozvoj síly

- posilování s překonáváním hmotnosti vlastního těla (viz příklady cvičení v metodách rozvoje výbušné síly).
 - posilování s překonáváním hmotnosti spolucvičence:
 - o předklony ve visu v podkolení cvičence,
 - o shyb za límec spolucvičence,
 - o trakař,
 - o výpony či dřepy se spolucvičencem na ramenou apod.
 - posilování s využitím náradí či náčiní:
 - o s medicinbalem – různé odhody, odvrhy,
 - o využití zátěžové vesty,
 - o posilování s lehkými činkami,
 - o balanční posilování na fitballech,
 - posilování na posilovacích strojích a trenažérech,
 - posilování s velkou činkou (trh, nadhoz, benč, dřepy, podřepy).
-

Způsobů posilování je nepřeberné množství. Pokusili jsme se popsat ty nejvíce používané v tréninku karate. Přičemž základní dělení by mělo být pouze na posilování s vlastní vahou těla a posilování se zátěží. Tréninkové prostředky pro rozvoj obecné síly jsou stejné jako pro rozvoj speciální s tím, že u rozvoje speciální síly pouze více či méně upřednostňujeme určité metody a prostředky a k nim přidáváme speciální cvičení pro kata, čímž docílíme požadovaného efektu. Tedy maximálního rozvoje výbušné síly. Použití tréninkových prostředků pro rozvoj síly záleží na typu jedince, na fázi přípravy a požadavcích tréninku.

Tréninkové prostředky pro rozvoj speciální síly

Tréninkové prostředky pro rozvoj speciální síly v etapě vrcholové přípravy kataře se výrazně redukuje a to na:

- posilování na posilovacích strojích a trenažérech.
- posilování s činkami, s velkou činkou (trh, nadhoz, benč, dřepy, podřepy).
- na využití zátěžové vesty.

Ostatní prostředky rozvoje síly (viz výše), se volí v etapě všeobecné přípravy, která je především ve vrcholové přípravě důležitá nejen svým objemovým zatížením, ze kterého vychází pak další etapy přípravy, ale také proto, že narůstá doba specializace a jednostranného zatížení jedince a je třeba zařazovat mnoho jiných typů cvičení, než na které je tělo sportovce během roku uvyknuté.

Charakteristickou silou, ke které směřuje silová příprava kataře ve vrcholové přípravě kataře je nabytí co nejkvalitnější síly výbušné. Tu budujeme především s využitím poznatků tréninkových metod kulturistů, vzpěračů, silových trojbojařů a taktéž aplikací poznatků rozvoje silových schopností sprinterů. Osvědčilo se nám modelovat silovou přípravu katařů tréninkem vytrvalostní síly v přípravném období v etapě všeobecné přípravy při budování a zdokonalování pohybového základu. Využívá se při něm forma kruhového tréninku v aerobním metabolickém režimu. Vlastní silová příprava se zahajuje velkým objemem posilování se zátěží. Preferují se posilovací cvičení pro rozvoj obecných silových schopností a na trenažérech. Následuje období rozvoje maximální síly. K tomuto období se připojuje období rozvoje speciální síly, pro karate tolik charakteristické síly výbušné. Výbušnou sílu se nám osvědčilo stimulovat rozvojem

maximální síly v kombinaci s plyometrickými cvičeními a Aschierovým cvičením viz 2.7.1.3 Výbušná síla a její rozvoj.

2.7.2 ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ, METODY A PROSTŘEDKY

Ovlivňování rychlostních schopností patří k nejobtížnějším tréninkovým úkolům. Jejich změna je dlouhodobou záležitostí a více než u jiných pohybových schopností vyžaduje znalost podmínek, metod, cvičení a principů, které je nutné dodržovat v tréninkové praxi. U rychlostních schopností byl zjištěn nejvyšší stupeň dědičnosti ze všech pohybových schopností. Přes to však lze tyto schopnosti rozvíjet (Dovalil, 2002).

Stimulaci rychlostních schopností může vyvolat systematicky aplikované cílené rychlostní zatížení a vhodně zvolená cvičení. To se týká vytváření potřebných energetických rezerv kreatinfosfátu, rychlosti a pohyblivosti nervových dějů podráždění a útlumu, rychlosti svalové kontrakce a relaxace, uplatnění silových schopností ve velmi krátkých časových intervalech, koordinace svalových skupin.

Rychlostní zatížení vymezují parametry:

- intenzita cvičení,
- doba trvání cvičení,
- interval odpočinku,
- počet opakování cvičení,
- obsah odpočinku (Dovalil, 2002).

Intenzita cvičení musí být maximální nebo téměř maximální s nasazením absolutního volního úsilí, cvičení je však třeba provádět kontrolovaně. Doba cvičení je omezena 10-15ti sekundami, přičemž dobu trvání cvičení určuje okamžik poklesu maximální intenzity prováděného cvičení. Energetické zatížení tohoto typu zajišťuje převážně ATP-CP systém. Aby zatížení působilo jako podnět a vyvolalo příslušné adaptační změny, musí být mnohonásobně opakováno, limitem je opět pokles intenzity zatížení. Interval odpočinku se doporučují mezi 2mi až 5ti minutami. Odpočinek musí na jedné straně zabezpečit obnovu potřebných energetických zdrojů a zčásti likvidovat kyslíkový deficit vyvolaný předchozí anaerobní činností, na straně druhé nesmí být příliš dlouhý,

aby neklesla vzrušivost nervosvalového systému. Způsob odpočinku volíme aktivní (Dovalil, 2002).

Vzhledem ke složitosti pohybového obsahu kata a nárokům na rychlost provedení techniky je rozvoj rychlosti v tréninkovém procesu dlouhodobým úkolem. Je třeba znát rozhodující činitele pro zvyšování rychlosti a na ty se zaměřit.

Jsou to:

- zdokonalování a upevnění techniky,
- specifické posílení svalových skupin zapojených při technikách,
- rozvoj kloubní pohyblivosti a svalové pružnosti,
- rozvoj speciální rychlosti (Král, 2004).

Podmínkou k dosažení maximální rychlosti pohybu je zvládnutá technika v dokonalé časové a prostorové souhře bez rušivých protipohybů. Při nácviu rychlosti již není možné se soustředit na zvládnutí techniky, ale na maximálně rychlé provedení či zvýšení rychlosti (Král, 2004).

Další podporu rychlosti udává svalový aparát. Specifickému posílení svalových skupin zapojených při technikách se věnujeme zvláště v tréninkové jednotce rozvoje síly ve všeobecném i speciálním období přípravy. Dbáme na rovnováhu posilování agonistů a antagonistů, aby byly posíleny a protaženy s cílem maximálně podpořit rychlost techniky (Král, 2004).

Pro rozvoj rychlosti je důležitá také svalová pružnost. V průběhu tréninku opakovaně protahujeme cvičením zatěžované svalové partie (Král, 2004). Věnujeme se také zvyšování kloubní pohyblivosti, která je pro vedení správné dráhy pohybu specifických a na kloubní pohyblivost zejména náročných technik. Dráha pohybu musí být bez rušivých protipohybů, které se mohou při zkrácení pro techniku potřebných svalových partií objevit.

Tréninkové metody rozvoje rychlosti

Tréninkové metody rozvoje rychlosti se různí podle toho, jakou si vybereme schopnost (sílu, koordinaci), jejímž rozvojem chceme podpořit i rozvoj rychlosti. Chceme-li rozvíjet silovou komponentu rychlostních schopností, je vhodné zařadit trénink rychlé a výbušné síly. Vhodné jsou metody posilování, především rychlostní a plyometrická, zařazujeme taktéž volbu doplňkového odporu (Dovalil, 2002), jakým může být pro kata například zátěžová vesta apod. Můžeme také zařadit lokomoci do svahu apod.

Další metodou může být střídání rychlostního zatížení s odporem a bez odporu, obojí se snahou o co nejrychlejší provedení. Další možností vhodné stimulace je rychlostních schopností spočívá ve zlehčení vnějších podmínek a využívání sil urychlujících pohyb. Tím se dosahuje tzv. nadmaximální rychlosti (např. běh po nakloněné dráze nebo za vodičem apod.) (Dovalil, 2002).

Nesmíme zapomínat na motivační složku, jež rychlost podporuje. A tak jsou vhodné různé soutěživé, předháněcí formy her a cvičení. Vyšší rychlosti také napomáhá schopnost relaxovat svalstvo. K učení vnímání kontrastu relaxace a napětí svalů pomáhá střídání napětí a uvolnění svalů ve vhodně zvolených cvičeních.

Tréninkové prostředky pro rozvoj rychlosti

- speciální běžecká cvičení (skipink, liftink, zakopávání, předkopávání),
- závodivá forma (snaha předstihnout soupeře):
 - starty z různých poloh (vysoký start, nízký start, padavý start, start z lehu na břicho, na zádech, starty z postojů karatedó) 5-20m,
 - závody 30m, 60m,
 - člunkový běh,
 - závodivé běžecké hry.
- postupné zvyšování rychlosti:
 - ované rovinky.
- střídání napětí a uvolnění:

- běh vysokou frekvencí a zkrácenou délkou kroku střídáme s výklusem.

Tréninkové prostředky pro rozvoj speciální rychlosti

- techniky či krátké kombinace nacvičujeme systémem 3x3 (3 opakování ve třech sériích na jeden cvik), dodržujeme zásadu udržení rychlosti,
 - pro pocit „kime“ můžeme především u Ascieriho cviků použít lapy, dopad techniky je lehký dotyk.
- závodivá forma (dvojice stojí naproti sobě, snaha předstihnout soupeře, který samovolně začíná cvik):
- Aschieriho cvičení,
 - strhy,
 - řemist'ování,
 - kombinace.
- postupné zvyšování rychlosti:
- vybranou techniku začínáme zvolna – dopad (závěr) techniky provádíme se snahou o maximální rychlost,
- střídání napětí a uvolnění:
- vybranou techniku provedeme pomalu s maximální silou (zatnutá pěst i zuby) a vzápětí z relaxovného svalu co nejrychleji.
 - zatneme krátce pěst (jakoby elektrošok, škubnutí) a následně provedeme ihned jednu techniku co nejrychleji.

2.7.3 ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ, METODY A PROSTŘEDKY

Vytrvalostí rozumíme schopnost organismu odolávat únavě při dlouhotrvající pohybové činnosti submaximální intenzitou (85% maximální rychlosti). Podmínkou tréninku vytrvalosti je zásada, že ji rozvíjíme pouze tehdy, vyvolá-li tréninkové zatížení určitý stupeň únavy. Vytrvalostní trénink tedy zvyšuje funkční kapacitu organismu a tím je základem pro schopnost organismu dlouhodobě odolávat únavě a tím absolvovat dlouhotrvající trénink karate (Král, 2004).

Ovlivnění vytrvalostních schopností nepatří k těm nejobtížnějším tréninkovým úkolům. Adaptabilita systémů, které tyto schopnosti podmiňují, je větší než u ostatních kondičních schopností. Cíleným zatížením lze očekávat první změny již za několik týdnů. Z hlediska energetického zatížení organismu rozlišujeme vytrvalost dlouhodobou, střednědobou, krátkodobou a rychlostní (Dovalil, 2002).

Dlouhodobá vytrvalost trvá přes 10 minut. Střednědobá vytrvalost trvá do 10ti minut, krátkodobá do 3 minut a rychlostní vytrvalost do 20 sekund. Při rozvoji speciální vytrvalosti pro kata se zaměřujeme na vytrvalost krátkodobou, která umožňuje konat souvislou činnost do 2 minut (Král, 2004), což odpovídá délce cvičení většiny soutěžních kata.

Tréninkové metody rozvoje vytrvalosti

K rozvoji obecné vytrvalosti používáme metody souvislého zatížení, střídavé metody a intervalové metody, které rozvíjejí dlouhodobou a střednědobou vytrvalost. Střídáním metod a jejich kombinací s ohledem na požadavky karate, časové možnosti, věk sportovce a tréninkové období lze dosáhnout žádoucích výsledků (Král, 2004).

Metoda souvislého zatížení je charakterizována střední intenzitou s dobou cvičení nepřerušovaně mezi 30 až 60ti minutami a příliš ji pro trénink kata nepoužíváme. Metoda střídavá se již využívá více. Spočívá ve změnách intenzity zatížení ve stanovených úsecích, střídavá se rychlý a pomalý úsek. Modifikací střídavé metody je fartlek, běh v terénu, při němž si sportovec určuje změny rychlosti sám dle svých subjektivních pocitů. Další využívanou metodou je metoda intervalová, jejíž podstatou je střídání zatížení a zotavení organismu, ale v odpočinku nedochází k úplnému zotavení, zůstává kyslíkový dluh. Pohybová činnost je konána relativně maximální intenzitou po dobu 10 do 90 sekund (Král, 2004).

Tréninkové prostředky pro rozvoj vytrvalosti

- fartlek.
- běžecké úseky či rotoped (střídavou metodou):
 - o např. 5 x 400m – běžíme střední intenzitou a zařadíme 1 x 30m sprint každých 400m.

- nebo úseky v tělocvičně, kdy střídáme 10m střední zátěž a 10m submaximální až maximální zátěž.
- běžecké úseky či rotoped (intervalovou metodou):
 - o např. zátěž (z) 40 sek submaximálním až maximálním úsilím – 2 minuty aktivní přestávka (p), dále 40s (z) – 1 min (p) – 30 sek (z) – 30 sek (p) – 30 sek (z), poté 3 -5 minut přestávka, celý cyklus opakujeme 1 až 3x.

Tréninkové prostředky pro rozvoj speciální vytrvalosti

Speciální vytrvalost pro kata je vytrvalost krátkodobá. Rozvíjíme ji opakovaným vykonáváním technik, kombinací a sekvencí kata a to formou nácviku:

- kihon (na místě),
- kihon-ido (v pohybu),
- kata-kihon (sekvence kata).

Používáme výše uvedené metody (střídavou, intervalovou). Např. sekvence kata cvičíme systémem 1x zvolna, 3x na 100% danou sekvenci, to celé třikrát s přestávkou dle tepové frekvence (další sekvenci cvičíme po klesnutí TF na 120 tepů/min).

2.7.4 ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ, METODY A PROSTŘEDKY

Koordinální schopnosti dříve označované pojmem obratnost, jsou širším komplexem schopností, ale současně mají i jistou specifičnost jednotlivých schopností. Rozvoj koordinačních schopností podmiňuje kvalitu technické přípravy. Základním požadavkem je přivádět cvičence záměrně a opakovaně do nepředvídatelných situací, v nichž musí řešit různě složitou, a tím i koordinačně náročnou pohybovou činnost (Dovalil, 2002).

Jedná se vlastně o rozšiřování pohybové zkušenosti cestou vykonávání nových, stále obtížnějších pohybů a dále o vytváření nové originální struktury na základě již získaných pohybových zkušeností. To vše cestou spojování zvládnutých pohybů v obtížnější celky. Jde také o provádění nových pohybů ve změněných podmínkách, či podmínkách, které vyžadují nové, tvořivé řešení úkolu (Dovalil, 2002).

Mezi koordinační schopnosti řadíme prostorově orientační schopnost, rytmickou schopnost, schopnost vnímání pohybu a rovnovážnou schopnost⁹. Prostorově orientační schopnost je schopnost kataře určit polohu těla vůči opoře i určit polohu jednotlivých částí těla vůči sobě a vnímání, řízení a koordinování odpovídajících poloh (Král, 2004). Je to jedna z velice důležitých schopností přispívající ke kvalitnímu výkonu v kata. Sestava resp. kata demonstruje boj, je plná přemísťování do různých a přesně určených stran, mnoho druhů technik demonstruje zásahy do různých pásem. Bez dobře vyvinuté prostorové schopnosti by byl kvalitní výkon v kata nemožný.

Rytmická schopnost je další podstatnou schopností pro kata. Je to schopnost přizpůsobit pohyby danému vnějšímu rytmu (tleskání, počítání). Každý dynamický pohyb má vlastní rytmus a každý cvičenec se řídí vnitřním modelem, představou o účelném pohybovém rytmu, tolik typickým právě pro kata (Král, 2004).

Další koordinační schopností je schopnost vnímání pohybu, která se projevuje v přesnosti a ekonomičnosti pohybů, což vyžaduje prostorové, časové a dynamické parametry pohybových struktur. V tréninku se k tomu využívá získat pocit napětí a uvolnění jednotlivých svalových skupin v různých polohách, zrychleně i zpomaleně provádět jednoduché i složitější techniky. Poslední v řadě koordinačních schopností je schopnost rovnovážná, která je vymezena schopností udržet tělo v rovnovážné poloze. V praxi jde o rovnováhu statickou a dynamickou (Král, 2004).

2.7.5 ROZVOJ POHYBLIVOSTI, METODY A PROSTŘEDKY

Pohyblivost je možné charakterizovat jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Na úrovni rozvoje pohyblivosti v kata závisí využití ostatních pohybových schopností, zvláště rychlosti a kordinace a samozřejmě i technické dokonalosti technik kata (Král, 2004).

⁹ Ke koordinačním schopnostem řadíme také schopnost reakce, ta není ale pro výkon kata určující, proto se jí dále nebudeme zabývat.

Stimulace pohyblivosti spočívá v záměrném potlačení činitelů, které omezují kloubní rozsah. K tomu slouží dosažení krajní polohy pohybu v příslušných kloubech. Konkrétně to znamená.

- usilovat o potřebné uvolnění svalů,
- zvyšovat pružnost svalů a vaziva jejich protahováním,
- usměrňovat reflexní aktivitu svalů kloubu,
- posilovat agonisty, svaly, které se podílejí na dosažení krajního rozsahu v kloubu (Dovalil, 2002).

Rozlišujeme pohyblivost aktivní a pasivní. Aktivní pohyblivost je dána rozsahem pohybu v kloubu dosaženém pomocí svalů pohybujících daným kloubem. Jedná se o maximální rozsah pohybů v daném kloubu, v němž je možné delší dobu setrvat. Zvýšení aktivní pohyblivosti v libovolném kloubu se dosahuje zvětšením síly svalů, které se podílejí na protažení a rozvoji pružnosti nebo zvýšením úrovně pasivní pohyblivosti. Pasivní pohyblivost je dána rozsahem v kloubech dosažených s pomocí spolucvičence, náradím, náčiním nebo hmotností vlastního těla, např. rozsah kloubu při rozštěpu (Král, 2004). Pro kata je nejdůležitější dostatečný kloubní rozsah zejména v kyčelním, hlezenním kloubu a ramenním kloubu.

Metody rozvoje pohyblivosti

Pohyblivost můžeme ovlivnit především:

- protahovacím cvičením,
- cvičením na posílení svalů konajících pohyb (agonistů),
- cvičením na rozvoj svalové relaxace (Král, 2004).

Protahovací cvičení

Mezi protahovací cvičení řadíme strečink, postizometrické protažení, dynamické protažení a kombinované protažení. Podívejme se na tyto metody blíže. Strečink spočívá ve statickém protažení svalu do polohy na hranici bolesti, ve výdři v této poloze a v pozvolném návratu do výchozího stavu (Král, 2004).

Postizometrické protažení se nazývá taktéž metodou „kontrakce-relaxace-natažení“ a využívá poznatků o uvolnění svalu jako reakce na předchozí napětí. Napětí, kontrakce je dosaženo např. tahem či tlakem proti pevné překážce (spolucvičenec, žebřiny) (Král, 2004).

Dynamické protažení neboli švihová cvičení se k ovlivnění pohyblivosti katařů využívají v kombinaci s výše popsány metodami (Král, 2004). Metoda kombinovaná je spojením statického a dynamického protažení vtréninku vrcholových katařů je používána méně často.

Cvičení na posílení svalů konajících pohyb

Jde o posílení svalů provádějících pohyb končetiny, které jsou již posilovány při dynamickém protažení. Pro výraznější posílení se doporučuje pomalé vedení techniky (např. kopu) za působení gravitace a následná výdrž v poloze se zátěží či bez zátěže.

Cvičení na rozvoj svalové relaxace

Nejčastěji využíváme z relaxačních cvičení Jakobsovu progresivní metodu, která napomáhá získat prožitkovou zkušenost z napětí a uvolnění svalstva a autogenní trénink, jehož základem je schopnost vědomě uvolnit napětí kosterního svalstva a tím uvolnit psychické napětí a současně ovlivnit orgánové funkce řízené vegetativním nervstvem (Král, 2004).

Tréninkové prostředky pro rozvoj pohyblivosti

- pohyblivost v hlezenním kloubu:
 - o plantární a dorzální flrxe např. ve stoji spojném na kraji schodu či na žebřinách a střídat výpony s výdrží, uvolněním a následným protažením,
 - o výdrže v hlubokých postojích s hmitáním do směru protažení.
- pohyblivost v kyčelním kloubu:
 - o švihová cvičení u žebřin,
 - o statická pasivní cvičení v různých polohách (s dopomocí),
 - o čelný a bočný rozštěp apod.

- pružnost svalstva a vazů:
 - o záměrné protahování svalů s tendencí se zkracovat ,
 - o protahovací cvičení,
 - o posílení svalů s tendencí k ochabnutí.

Metody rozvoje koordinace

K podněcování koordinačních schopností se využívají koordinačně náročnější cvičení. Tedy složitější činnosti, které vyžadují aktivitu většího počtu svalů, současně a různorodé pohyby trupu i končetin, pohyby do různých směrů. Osvojená cvičení se provádí v měnících se podmínkách, jelikož automatizované dovednosti k rozvoji koordinačních schopností již nepřispívají.

Obměny lze dosáhnout:

- rychlejším nebo pomalejším provedením,
- změnou rytmu,
- omezením nebo vyločením zrakové kontroly,
- cvičením na různém povrchu,
- zrcadlovými pohyby,
- jinou výchozí pozicí etc. (Dovalil, 2002).

Osvojené dovednosti se kombinují a spojují. Koordinální trénink je zařazován spíše na začátek hlavní části tréninkové jednotky, z důvodu toho, že trénink v únavě je málo efektivní. Proto se také doporučuje méně opakování, protože pohybová činnost tohoto druhu klade velké nároky na pozornost a přesnost provedení (Dovalil, 2002).

Tréninkové prostředky pro rozvoj koordinace

- cvičení spojená s nervosvalovou koordinací:
 - o za poklusu jednoduché obraty, poskoky, starty,
 - o za poklusu na signál změna směru, výskok, dřep obrat apod.
- akrobatická cvičení:

- přemet vpřed, přemet stranou, rondát, stoj na rukou, stoj z kleku apod.
- cvičení rovnovážných postojů:
 - přeběh kladiny, obrácené lavičky,
 - výdrž na kladině v různých polohách,
 - stoj na plném míči,
 - stoj ve výponu na hraně chodidla,
 - stoj ve výponu na jedné noze,
- drobné úpolové hry:
 - např. dvojice, dotek kolena, hraje se na zásahy dlaní do kolne soupeře (Král, 2004).

Tréninkové prostředky pro rozvoj speciální koordinace

- cvičení sekvence kata či celé kata:
 - bez zrakové kontroly,
 - rychlejším nebo pomalejším provedením,
 - cvičení pod tlakem např. připravit soutěž i s diváky a nic netušící žák musí zacvičit a co nejvíc přiblížit svůj výkon soutěžnímu výkonu nebo co nejreálnějšímu provedení kata či technicky nejpřesnějšímu vyjádření kata,
 - „zrcadlově“,
 - na různém povrchu.
- speciální rytmická cvičení:
 - cvičit na tleskání,
 - vytleskat rytmus dané kata,
 - ideomotorický trénink se zaměřením na rytmus – dýchat rytmus kata,

- o dvojice – jeden zacvičí určitou sekvenci kata a druhý se snaží zopakovat ji ve stejném rytmu,

2.8 NÁVRH ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU V ETAPĚ VRCHOLOVÉ SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI

Roční tréninkový cyklus (dále jen RTC) je základní jednotkou dlouhodobě organizované tréninkové činnosti a představuje důležitou součást víceletého procesu sportovní přípravy kataře. Je tomu tak proto, že funkční změny v organizmu, které způsobují růst sportovního výkonu, mají dlouhodobý charakter a nelze jich dosáhnout v kratším čase (Millerová, 2002). Obsah ročního tréninkového plánu, výběr odpovídajících metod a tréninkových prostředků ovlivňuje sportovní výkonnost kataře, která by měla vrcholit v závodním období, nejlépe v hlavním závodě roku.

Roční tréninkové období rozdělujeme s ohledem na soutěže WKF na dvě periody: přípravné období zimní a letní. Přípravné období zimní dělíme na etapu všeobecné a speciální přípravy s hlavní soutěží roku vrchlící v jarním závodním období a tou je mistrovství Evropy v květnu. Letní přípravné období se dělí obdobně, s tím, že podzimní období graduje jedenkrát za 2 roky říjnovým či listopadovým mistrovstvím světa. V druhém případě, kdy se v daném roce mistrovství světa nekoná, má podzimní závodní období namísto jednoho hlavního závodu roku vrchlů více. Obě období na sebe plynule navazují přechodným obdobím. Náš návrh modeluje dvouvrcholový RTC s konáním mistrovství Evropy v létě a mistrovství světa na podzim.

Tabulka č. 10: Návrh ročního tréninkového cyklu katarče v etapě vrcholové sportovní výkonnosti (vlastní zpracování)

1. Přípravné období zimní	23 týdnů
1.1 Etapa všeobecné přípravy	10 týdnů
1.1.1 Etapa aerobního režimu	5 týdnů
1.1.2 Etapa smíšeného režimu	5 týdnů
1.2 Etapa speciální přípravy	5 týdnů
1.2.1 Etapa rozvoje síly	3 týdnů
1.2.2 Etapa rozvoje výbušnosti	2 týdnů
1.3. Jarní závodní období	6 týdnů
1.3.1 Předsoutěžní období	2 týdnů
1.3.2 Vrchol I – ME	konkrétní datum
1.3.3 Závodní období	4 týdnů
1.4 Přejídné období	2 týdnů
2. Přípravné období letní	29 týdnů
2.1 Etapa všeobecné přípravy	9 týdnů
2.1.1 Etapa aerobního režimu	5 týdnů
2.1.2 Etapa smíšeného režimu	4 týdnů
2.2 Etapa speciální přípravy	5 týdnů
2.2.1 Etapa rozvoje síly	3 týdnů
2.2.2 Etapa rozvoje výbušnosti	2 týdnů
2.3 Podzimní závodní období	12 týdnů
2.3.1 Předsoutěžní období I	3 týdnů
2.3.2 Závodní období I	3 týdnů
2.3.3 Předsoutěžní období II	2 týdnů
2.3.4 Vrchol II – MS	konkrétní datum
2.3.5 Závodní období II	4 týdnů
2.4 Přejídné období	3 týdnů

1. Přípravné období zimní

Níže uvádíme hlavní úkoly tréninku v jednotlivých etapách tohoto období. V tabulkách pak můžeme vidět počet odtřénovaných hodin a počet hodin aktivní regenerace.

1.1 Etapa všeobecné přípravy

Tabulka č. 11: Počet odtřénovaných hodin a hodin aktivní regenerace v etapě všeobecné přípravy (vlastní zpracování)

název etapy	1. týden				2. týden				3. týden			
	O	P	K	AR	O	P	K	AR	O	P	K	AR
Etapa aerobního režimu	24	4,5	3	2	6	6	6	1	1,5	4,5	4	3
Etapa smíšeného režimu	3	4,5	4,5	1	1	3	3	2	3	4,5	6	1
název etapy	4. týden				5. týden				celková doba			
	O	P	K	AR	O	P	K	AR	Z	AR		
Etapa aerobního režimu	2	4,5	6	1	1	6	7	1	86	8		
Etapa smíšeného režimu	3	4,5	4,5	1	2	4,5	7,5	2	59	7		

Doba jednotlivých činností a celková doba je udávána v hodinách.

O – ostatní činnost – atletická či cyklistická příprava, sportovní hry

P – trénink v posilovně

K – trénink karate

AR – aktivní regenerace – výklus, plavání, strečink¹⁰.

1.1.1 Etapa aerobního režimu

V této etapě jsou hlavními úkoly tréninku:

- a) zvýšení úrovně obecné kondice,
- b) zvýšení objemu zatížení v aerobním režimu,
- c) rozvoj všeobecné síly,
- d) rozvoj silové vytrvalosti v karate.

Etapa všeobecné kondiční přípravy v aerobním režimu trvá v zimním období 5 týdnů. Začíná aerobními cvičeními přičemž postupně přidáváme objem. Intenzita je střední až malá. Do této části zařazujeme také cvičení vytrvalostně silová. Osvědčilo se nám zahájit toto období kondiční přípravy tréninkovým blokem, ve kterém se v průběhu jednoho týdne střídají tréninky zaměřené na rozvoj obecné vytrvalosti (cyklistika – trasy do kopce, v horském prostředí nebo vytrvalostní běhy – fartlek apod.) s tréninkem v posilovně, při kterém se zařazují tři základní cviky – dřep, mrtvý tah a bench press s počtem opakování 8-12 a ve čtyřech pracovních sériích. V tomto období se vykonávají i tréninky speciální přípravy karate, ale vytrvalostním a silově vytrvalostním způsobem.

Celkový počet odtrénovaných hodin je v tomto období 86 a počet hodin aktivní regenerace je 8.

¹⁰ V tabulce je uváděna pouze doba aktivní regenerace zařazena jako samostatná tréninková jednotka, do počtu hodin AR se nezapočítává čas aktivní regenerace, která je součástí tréninkové jednotky O, P či K.

Toto tréninkové období modelujeme do týdnů následujícím způsobem:

- 1) První týden zahájíme týdenním cyklistickým soustředěním, střídáme delší několikahodinové trasy (4-6 hodin), zatížení je v mírné až střední intenzitě a trasy kratší (do 2h) se střední intenzitou zatížení. Osvědčilo se zařadit jednu celodenní trasu. Dále zařazujeme lehký atletický trénink –fartleky v lese s prvky karate, trénink v posilovně a trénink karate vytrvalostním způsobem.

Ukázka zařazení tréninkových jednotek v prvním týdnu etapy aerobního režimu:

Den	1. tréninková jednotka (TJ)	2. TJ	3. TJ
Po:	obecná vytrvalost (C)	speciální vytrvalost (K)	
Út:	všeobecná síla (P)	obecná vytrvalost (C)	(AR)
St:	obecná vytrvalost (C)		
Čt:	silová vytrvalost (P)	speciální vytrvalost (K)	(A)
Pá:	obecná vytrvalost (C)	aktivní regenerace (AR)	
So:	speciální vytrvalost (K)	obecná vytrvalost (A)	
Ne:	všeobecná síla (P)	obecná vytrvalost (C)	

(C) - cyklistická příprava, (K) – trénink karate, (P) – trénink v posilovně, (A) – atletická příprava, (AR) – jednotka aktivní regenerace

- 2) Druhý týden zařazujeme dvojfázové tréninky. První fáze probíhá v posilovně a je zaměřena na rozvoj všeobecné síly, druhá je zaměřena na speciální silově vytrvalostní přípravu v kata. Maximum zatížení je naplánováno na třetí a šestý den. Týdenní mikrocyklus úvodního týdne má tedy dva vrcholy, ve druhém vrcholu zvyšujeme zatížení o 30% více než v prvním.
- 3) Třetí týden kondiční zatížení klesá. Přidáváme aktivní regeneraci a to v úterý, v pátek a v neděli. Tréninky ve středu a v sobotu modelujeme dvoufázově. První fáze probíhá vždy v posilovně, druhou tvoří tréninky speciální přípravy pro kata. V pondělí je pouze posilovna. Trénink ve čtvrtek je zaměřený na běžeckou vytrvalost.

- 4) Čtvrtý týden jsou dvoufázové tréninky v pondělí, ve čtvrtek a v pátek. První fáze probíhá v posilovně, druhá fáze je speciální příprava pro kata. V sobotu a ve středu zařazujeme atletickou přípravu. V úterý je aktivní regenerace.

- 5) Ve pátém týdnu jsou dvoufázové tréninky v pondělí, v úterý, ve čtvrtek a v pátek. První fázi tvoří opět posilovna, druhou fázi trénink speciální přípravy karate kata. Ve středu a v sobotu je dopoledne lehký atletický trénink a poobědě aktivní regenerace.

1.1.2 Etapa smíšeného režimu

V této etapě jsou hlavními úkoly tréninku:

- a) zvýšení objemu a intenzity zatížení zaměřené na rozvoj rychlostních a silových schopností,
- b) rozvoj silové vytrvalosti,
- c) uvolňovací cvičení v kata.

Etapa všeobecné kondiční přípravy ve smíšeném režimu trvá v zimním období 5 týdnů. Narůstá intenzita věnovaná speciální přípravě, ve všeobecné přípravě se zaměřujeme na cvičení rozvíjející vytrvalost v síle v posilovně a rozvoj silových a rychlostních schopností v atletické přípravě. Ve speciální přípravě karate volíme uvolňovací cvičení.

Celkový počet odtrenovaných hodin je v tomto období 59 a počet hodin aktivní regenerace je 7.

Toto tréninkové období modelujeme do týdnů následujícím způsobem:

- 1) První týden jsou dvoufázové tréninky v pondělí, úterý a ve středu. První fáze probíhá v posilovně a je zaměřena na rozvoj vytrvalosti v síle, druhá fáze zahrnuje speciální přípravu pro kata – uvolňovací cvičení. Ve čtvrtek a v sobotu je zařazen atletický trénink rozvíjející silové a rychlostní schopnosti, středa je věnována aktivní regeneraci.

- 2) Druhý týden je rozvržen systémem dvoufázových tréninků ve středu a v sobotu, přičemž trénujeme v první fázi v posilovně – vytrvalost v síle a ve druhé fázi rozvíjíme zařazujeme speciální trénink karate na uvolnění. V úterý a v pátek je aktivní regenerace, ve čtvrtek silově rychlostní atletický trénink a v pondělí trénink speciální přípravy pro kata.
- 3) Třetí týden jsou zařazeny dvojfázové tréninky v pondělí, v úterý a v pátek. První fáze probíhá v posilovně, rozvíjíme vytrvalost v síle. Ve druhé fázi speciálního tréninku karate uvolňujeme. Ve středu je aktivní regenerace a ve čtvrtek a v sobotu atletický trénink rozvíjející rychlostní schopnosti.
- 4) Čtvrtý týden je koncipován jako první týden s tím, že je přidána jednotka aktivní regenerace a to v úterý jako třetí fáze tréninku.
- 5) Pátý týden trénujeme formou týdenního soustředění s dvojfázovými tréninky v pondělí, v úterý, ve čtvrtek, v pátek a v sobotu. V pondělí, v úterý, ve čtvrtek a v pátek rozvíjíme vytrvalost v síle v první fázi, druhou fázi věnujeme rozvoji speciální vytrvalosti v karate kata.

1.2 Etapa speciální přípravy

Tabulka č. 12: Počet odtrénovaných hodin a hodin aktivní regenerace v etapě speciální přípravy (vlastní zpracování)

název etapy	1. týden				2. týden				3. týden				celková doba	
	O	P	K	AR	O	P	K	AR	O	P	K	AR	Z	AR
Etapa rozvoje síly	0	3	6,5	2	0	3	5	2	0	3	6,5	2	27	6
Etapa rozvoje výbušnosti	0	2	10	1	0	2	10	2					24	3

Doba jednotlivých činností a celková doba je udávána v hodinách.

O – ostatní činnost – atletická či cyklistická příprava, sportovní hry.

P – trénink v posilovně.

K – trénink karate.

AR – aktivní regenerace – výklus, plavání, strečink.

1.2.1 Etapa rozvoje síly

V této etapě jsou hlavními úkoly tréninku:

- a) rozvoj rychlosti,
- b) rozvoj maximální síly,
- c) rozvoj síly v technikách karate,
- c) zdokonalování speciálních technik kata.

Etapa rozvoje síly trvá 3 týdny. V první fázi je vyšší podíl všeobecné kondiční přípravy se zaměřením na sílu, přičemž opět využíváme základní cviky bench press, dřep a mrtvý tah. V druhé fázi se zaměřujeme na rozvoj síly v technikách karate. Všechny tři týdny se trénují následujícím způsobem: v pondělí, v úterý a v pátek je trénink v posilovně. Ve středu a v sobotu zařazujeme trénink speciálních technik kata. Čtvrtek je věnován aktivní regeneraci.

Rozvoj síly cvičíme pyramidovým způsobem. Trénuje se s postupným zvyšováním zátěže do submaxima až maxima. V karatistickém tréninku se zaměřujeme na uvolňovací cviky a na preciznost jednotlivých technik.

Celkový počet odtrénovaných hodin je v tomto období 27 a počet hodin aktivní regenerace je 6.

1.2.2 Etapa rozvoje výbušnosti

V této etapě jsou hlavními úkoly tréninku:

- a) rozvoj maximální síly,
- b) speciální cvičení na rozvoj výbušnosti v kata,
- c) speciální trénink choreografie kata.

Etapa rozvoje výbušnosti trvá 2 týdny. Trénuje se dvoufázově. Tréninky síly jsou dvakrát do týdne, v úterý a v pátek. V první fázi cvičíme pyramidovým způsobem postupného zvyšování zátěže, ale s tím, že jednotlivé pyramidy mají jen tři pracovní série.

b) speciální trénink choreografie kata.

c) psychická a taktická příprava na soutěž.

Toto období trvá 2 týdny a je svou náplní vysoce specifické. Intenzita tréninku je submaximální až maximální, tréninky kata modelujeme do podoby soutěže. V prvním týdnu zařazujeme v úterý a v pátek trénink výbušnosti v posilovně. V pondělí, ve čtvrtek a v sobotu probíhají dvoufázové tréninky zaměřené na choreografii jednotlivých kata. Aktivní regenerace je ve středu.

Ve druhém týdnu se v věnujeme tréninku výbušnosti v posilovně již pouze v úterý. V pondělí a ve středu se trénuje choreografie kata dvoufázově jako v předchozím týdnu. Čtvrtek a pátek je věnován taktické přípravě a vyladuje se psychická forma závodníka.

Celkový počet odtřénovaných hodin je v tomto období 22 a počet hodin aktivní regenerace je 5.

1.3.2 Vrchol I – Mistrovství Evropy

Mistrovství Evropy je v soutěžním systému EKF třídní. Disciplína kata jednotlivci probíhá v eliminačních kolech ráno a dopoledne, finále pak probíhá většinou dle programu pořadatele v odpoledních či večerních hodinách. Rozlosování na soutěž je známo zpravidla večer či den před soutěží, dle naložení zvolíme příslušnou taktiku a doladíme psychiku závodníka. Den před soutěží zařadíme krátký trénink výbušnosti s maximálním úsilím, ale s minimálním počtem opakování (Aschieriho cvičení 2x3) s následným strečkem, v choreografii kata se soustředíme na pocit stability a výraz, cvičíme malou až submaximální intenzitou, sekvence kata až maximální intenzitou, záleží na subjektivním pocitu závodníka, který zohledňujeme.

1.3.3 Závodní období

V této etapě jsou hlavními úkoly tréninku:

a) sledování výkonnosti v závodních podmínkách,

b) rozvoj psychické stability,

c) speciální závodní příprava v kata.

Toto období trvá 4 týdny. Intenzita zatížení v tréninku je střední až submaximální, v závodě maximální. V prvním týdnu po hlavním závodě zařadíme v pondělí regeneraci, v úterý aktivní regeneraci, ve středu a v pátek trénink choreografie kata, v sobotu a v neděli je volno sloužící k regeneraci. Ve druhém, třetím a čtvrtém týdnu trénujeme jako v předsoutěžním období. Pokud jsou v týdnu závody (zpravidla v sobotu), modelujeme tréninky jako ve druhém týdnu předsoutěžního období. Pokud týden soutěží zakončen není, modelujeme tréninky jako v prvním týdnu předsoutěžního období (viz 1.3.2 Předsoutěžní období).

Celkový počet odtrénovaných hodin a současně hodin v zatížení závodě je podle délky trvání soutěže v tomto období přibližně 36 a 4 hodiny aktivní regenerace.

Přechodné období

V této etapě jsou hlavními úkoly tréninku:

- a) udržení úrovně základních pohybových schopností,
- b) psychický odpočinek od soutěží a speciální tréninkové činnosti,
- c) regenerace, případně rehabilitace zranění.

V tomto dvoutýdenním období zařazujeme cvičení a činnosti odlišující se od speciální přípravy. Do tréninku začleňujeme více hodin aktivní regenerace. V posilovně používáme intuitivní trénink, tréninky kata zaměníme za sportovní hry apod. Není na škodu, když v tomto období zařadíme lehké tréninky kumite.

Počet odtrénovaných hodin je v tomto období 14 a délka aktivní regenerace jsou 3 hodiny. Počet odtrénovaných hodin v tomto období výrazně klesá.

2. Přípravné období letní

Toto období je modelováno obdobně jako předchozí přípravné období zimní. Etapy všeobecné a speciální přípravy jsou v tomto období totožné se zimním, vyjma etapy smíšeného režimu, která je o 1 týden kratší. Podívejme se tedy na podzimní závodní období, které se od jarního závodního období liší.

2.3 Podzimní závodní období

Tabulka č. 14: Počet odtrénovaných hodin a hodin aktivní regenerace v etapě podzimního závodního období (vlastní zpracování)

název etapy	1. týden				2. týden				3. týden				4. týden				celková doba	
	O	P	K	AR	O	P	K	AR	O	P	K	AR	O	P	K	AR	Z	AR
předsoutěžní období I	0	2	11	1	0	2	13	2	0	1	8	1					37	4
Závodní období I	0	2	10	1	0	2	6	2	0	2	9	2					31	5
Předsoutěžní období II	0	2	11	3	0	1	8	2									22	5
Vrchol II MS																	0	0
Závodní období II	0	2	4	2	0	1	9	0	0	3	7	1	0	1	9	1	36	4

Doba jednotlivých činností a celková doba je udávána v hodinách

O – ostatní činnost – atletická či cyklistická příprava, sportovní hry

P – trénink v posilovně

K – trénink karate

AR – aktivní regenerace – výklus, plavání, strečink

S ohledem na kalendář soutěží WKF a EKF je Podzimní závodní období rozděleno na více etap než v jarním závodním období a to z důvodu soutěží řady Golden league. Zde se většinou testuje forma před mistrovstvím světa, která by měla kulminovat v hlavním závodě tohoto období. Jelikož je RTC dělen na dva přibližně půlroční cykly, které jsou modelovány obdobně, popíšeme v následující části zejména hlavní úkoly tréninku v jednotlivých etapách a počet odtrénovaných hodin a hodin aktivní regenerace. Plánování tréninků do jednotlivých týdnů koncipujeme podle předchozího zimního období.

2.3.1 Předsoutěžní období I

V této etapě jsou hlavními úkoly tréninku:

- a) zvyšování úrovně speciální přípravy.
- b) dosažení vysoké úrovně sportovní výkonnosti v měnících se podmínkách.
- c) zlepšování choreografie kata.

Tréninky v této fázi přípravy sestavujeme podle jarního závodního období viz 1.3.1 Předsoutěžní období s tím, že na začátek přidáme 1 týden, který zopakujeme po dvakráte. Počet odtrénovaných hodin je v tomto období 37 a délka aktivní regenerace jsou 4 hodiny.

2.3.2 Závodní období I

V této etapě jsou hlavními úkoly tréninku:

- a) stabilizace techniky v závodních podmínkách,
- b) speciální závodní příprava v kata,
- c) budování jména na soutěži.

Toto období slouží ke stabilizaci techniky v závodních podmínkách, je charakteristické zapojením účasti na soutěžích, které jsou brány jako součást tréninkového procesu. Výkon na soutěži se analyzuje a dle něj se v tomto období dále upravují tréninky, soutěžní výkon se vlastně následně promítá do tréninkového procesu a slouží zároveň k budování jména, které je v subjektivně hodnocených disciplínách nesporně důležité. Budováním jména rozumějme zvýšení šancí na kvalitní umístění, kdy rozhodčí posuzuje momentální výkon s přihlédnutím na dřívější kvalitní výkon, který v momentálním rozhodnutí sudí zohlední ku prospěchu závodníka.

Celkový počet odtrénovaných hodin je v tomto období 31 a délka aktivní regenerace je 5 hodin.

2.3.3 Předsoutěžní období II

V této etapě jsou hlavními úkoly tréninku:

- a) vyladění formy,

b) speciální trénink choreografie kata,

c) psychická a taktická příprava na soutěž.

Toto období plánujeme shodně s jarním obdobím viz 1.3.1 Předsoutěžní. Celkový počet odtrénovaných hodin je v tomto období 22 a aktivní regenerace je po dobu 5 hodin.

2.3.4 Vrchol II – mistrovství světa

Mistrovství světa se koná v soutěžním systému WKF jednou za dva roky a je čtyřdenní. Disciplína kata jednotlivci probíhá obdobně jako na mistrovství Evropy, během jednoho dne. Poslední fázi přípravy na vrcholnou soutěž tohoto období, kterou je mistrovství světa... stejně jako mistrovství Evropy.

2.3.5 Závodní období II

Toto období má totožné úkoly, členění a obsah tréninků jako jarní závodní období viz 1.3.1 Závodní období. Celkový počet odtrénovaných hodin je v tomto období 36 a délka aktivní regenerace jsou 4 hodiny.

3. DISKUZE

V současné době je výkon kata na soutěži chápán jako konečný produkt tréninkové přípravy kataře. Vrcholné výkony prezentující se na soutěži za účelem poměrování s výkony ostatních soutěžících podléhají soutěžnímu trendu. Tento posun ve významu kata, vysoká specializace spolu se zaměřením na výkonnost v soutěžní podobě vede často k degradaci cvičení kata ve smyslu rozchodu s tradičním pojetím. Jak v národním měřítku, tak ve spektru evropských i světových stylů a organizací můžeme vidět v současnosti na soutěžích čisté sportovní pojetí, usilující především o získání vrcholné formy dílčích jednotek potřebných k výkonu – jakými jsou především stabilita, dynamika, technická přesnost a estetický projev. V soutěži ale můžeme také zaznamenat tradičnější pojetí, upřednostňující technickou přesnost ve smyslu pochopení bunkai¹¹. Forma kata by měla být neoddělitelná od minulosti a jako taková by měla být chápána a nacvičována. Měli bychom respektovat, z jakých historických a kulturních podmínek ta či ona kata vychází a i v čisté sportovní formě by měl být tento význam zřejmý a měli bychom si také uvědomit fakt, že disciplína kata je součástí moderního sportovního karate a jako taková podléhá trendu a vývoji, který se přizpůsobuje soutěžním pravidlům i nejnovějším poznatkům sportovního tréninku.

Výše uvedený vliv trendu na soutěžní výkon kata se promítá do všech částí tréninkové přípravy, nejvíce však do technické a kondiční přípravy. Tréninkové metody reagují na vliv trendu a naopak. To určuje vývoj charakteristiky soutěžního výkonu v kata. A tak je někdy rozhodčími upřednostňován silový dynamický výkon prezentující vrcholnou úroveň kondičních dovedností kataře, jindy zas vyhrává technicky čistší závodník. Správně provedená kata by však měla mít v rovnováze veškeré náležitosti vystihující její podstatu.

¹¹ Znalost použitých technik v kata a porozumění jejich významu, jinak řečeno aplikace techniky.

V práci jsme navrhli určitý model technické přípravy kataře v etapě vrcholného tréninku. Je diskutabilní, zda zařadit některé prostředky technické přípravy do části technické či kondiční. Například Aschieriho cvičení rozvoje výbušnosti mohou působit, že by měly být vřazeny do kondiční části práce. Protože jsou ale tato cvičení funkční pouze při přesném a technicky správném vedení pohybu, řadíme je do technické části. Podobně je tomu i s některými dalšími tréninkovými prostředky. Každý cvik musí být nejprve zvládnut technicky správně, aby mohl následně rozvíjet určenou schopnost. Technická a kondiční příprava jsou spolu v některých aspektech úzce propojeny.

V částech práce věnovaných kondiční přípravě jsme se snažili shrnout a ucelit rozvoj jednotlivých složek kondiční přípravy a jejich metody a prostředky tréninku. Stimulace kondičních schopností by měla být v tréninkovém procesu zvláště vrcholové etapy přípravy řízena vždy s ohledem na individuální zvláštnosti jedince.

Návrh ročního tréninkového cyklu byl utvořen s využitím poznatků z tréninkových deníků Petry Nové z let 2001 – 2006. V těchto letech bylo u této reprezentantky dosaženo nejlepších výsledků. V ročním tréninkovém cyklu (dále jen RTC) prezentujeme hlavní úkoly jednotlivých období a počet odtrénovaných hodin v etapách přípravy. Počet odtrénovaných hodin by měl sloužit jako orientační hledisko při tvorbě RTC pro konkrétního kataře, či katařku. I zde je vždy nutné zohlednit individuální zvláštnosti jedince, úroveň jeho schopností a dovedností, aktuální formu a momentální požadavky tréninkové přípravy.

V této práci jsme se snažili objasnit technickou a kondiční přípravu v karate kata. Vytvořili jsme stručnou metodiku tréninku technické a kondiční přípravy vhodnou pro kataře ve vrcholové úrovni přípravy a následně jsme navrhli roční tréninkový cyklus pro kataře v této etapě přípravy.

Technická a kondiční příprava je velmi důležitý proces ovlivňující rozvoj výkonnosti. Vhodným výběrem tréninkových prostředků rozvíjíme trénovanost katařů, jejíž dobrá úroveň by se měla odrážet ve vysoké kvalitě technických a kondičních dovedností a měla by se projevit ve vrcholné formě na české i mezinárodní soutěžní scéně. Toto je cílem modelování tréninku, kterého se snažíme dosáhnout.

Disciplína kata je součástí moderního sportovního karate a jako taková podléhá trendu a vývoji, který se přizpůsobuje soutěžním pravidlům i nejnovějším poznatkům sportovního tréninku. Při plánování tréninku zohledňujeme individuální zvláštnosti jedince, úroveň jeho schopností a dovedností, aktuální formu a momentální požadavky tréninkové přípravy, zároveň se snažíme zajistit celkový rovnoměrný rozvoj všech složek přípravy.

4. ZÁVĚR

Technická a kondiční příprava kata v etapě vrcholové přípravy je vysoce specifická oblast, která se stále vyvíjí. I přes špičkové výkony našich reprezentantů v kata, nemáme ucelený metodický systém ověřený v praxi. Další práce by se měly zaměřit na testování výkonnosti karatistů, používání metod kontroly a vyhodnocování výkonu v tréninku i v soutěži tak, abychom získali ucelený metodický systém ověřený v praxi a dále aplikovatelný do plánování tréninkové přípravy kataře.

Doufám, že diplomová práce poslouží jako základní přehled daného tématu a inspiruje trenéry k vytvoření vlastní metodiky nácviku techniky tak, aby tréninky vedly k dosažení maximální úrovně technické vyspělosti závodníka a jeho kondičních schopností spolu s kvalitní taktickou, psychologickou a teoretickou přípravou. Trenér by měl být teoreticky výborně připraven, neustále sledovat nové trendy a soustavnou prací se svými svěřenci hledat vlastní cesty k dokonalému provedení kata. Doufáme, že poznatky uvedené v této práci poslouží k naplnění výše uvedeného cíle.

Neměli bychom zapomínat, že kata je dokonalá svou vyvážeností, což dělá mistra pravým mistrem a závodníka vítězem, i když zrovna v ten daný moment nezvítězí.

5. POUŽITÁ LITERATURA A DALŠÍ BIBLIOGRAFICKÉ CITACE

1. DOVALIL, J. et. al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80-7033-760-5.
2. ECO, U. *Jak napsat diplomovou práci*. Olomouc : Votobia, 1997. 271 s. ISBN 80-7198-173-7.
3. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu (Jak zkoumat lidskou duši)*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 256.s. ISBN 80-7178-367-6.
4. HENDL, J.: *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178—820-1.
5. KRÁL, P. et. al. *Karate : Učební texty pro trenéry III. a II. tříd*. Praha : Olympia, 2004. 322 s., 9.
6. MCCARTHY, P. *Bubiši (Bubishi) neboli bible karate : Čínské kořeny okinawského kobudó a japonského karate*. 1. vyd. Bratislava : CAD PRESS, 2005. 284 s. ISBN 80-88969-26-3.
7. MILLEROVÁ, E. *Běhy na krátké tratě*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2002. 288 s. ISBN 80-7033-570-X.
8. NAKAYAMA, M. *Best karate : Souhrnný přehled*. 1. vyd. Praha : FIGHTERS PUBLICATIONS, 2003. 144 s. ISBN 80-903079-2-2.
9. ŠEBEJ, F. *Karate*. 1. vyd. Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1983. 282 s.
10. ŠEBEJ, F., KLEMENTIS, L. *Karate : Učebné texty pre školenie trénerov všetkých tried*. 1. vyd. Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1982. 232. s.
11. ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: PF, 1990.
12. TLAPÁK, P.: *Tvarování těla pro muže a ženy*. 2. vyd. Praha, ARSCI 2002.
13. VINDUŠKOVÁ, J. et. al. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.
14. WERNER, L. *Tradice karate : Mistři a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska*. Brno : COMENIUS, 1996. 158 s.
15. JAPAN KARATEDO FEDERATION *Karatedo Kata Model for Teaching Shiteigata*. Japan : (s.n.) 2001. 213. ISBN 583-03645-0.

Jiné zdroje:

16. HRUBÝ, M. Variabilita anaerobní výkonnosti vlivem modifikovaného tréninkového programu u reprezentantů karate kata. *Pohyb, šport, zdravie III. : Exercitatio corporalis-motus-salus* [online]. 2006, roč. III [cit. 2007-08-08], s. 58-65. Dostupný z WWW: <fhv.umb.sk>. ISSN 80-8083-249-8.
17. HRUBÝ, M. *Somatotyp a karate II* [online] 2004, [cit. 2007-07-24], Dostupný z WWW: <karate-info.cz>
18. Kolektiv autorů. *Pravidla karate* [online] 2005, [cit. 2007-07-07], Dostupné na WWW: <czechkarate.cz/pravidla_WKF_2005_B_CZ.pdf>
19. Kolektiv autorů. Co je kata [online], [cit. 2007-07-07], Dostupné na WWW: <karatetygr.cz/o_karate_03.htm>

6. SEZNAM TABULEK:

Tabulka č. 2: Odvození počtu potřebných kata v soutěži podle počtu závodníků v kategorii (Pravidla karate, 2005)

Tabulka č. 2.: Metodotvorné komponenty posilování a jejich pravděpodobný efekt (Dovalil, 2002)“

Tabulka č. 3: Metoda maximálních (Král, 2004)

Tabulka č. 4: Metoda opakovaných úsilí (Král, 2004)

Tabulka č. 5: Metoda brzdivá (Král, 2004)

Tabulka č. 6: Metoda brzdivá B (vlastní zpracování)

Tabulka č. 7: Metoda vytrvalostní (Král, 2004)

Tabulka č. 8: Metoda brzdivá při rozvoji výbušné síly (vlastní zpracování)

Tabulka č. 9: Metoda rychlostní (Král, 2004)

Tabulka č. 10: Návrh ročního tréninkového cyklu kataře v etapě vrcholové sportovní výkonnosti(vlastní zpracování)

Tabulka č. 11: Počet odtrénovaných hodin a hodin aktivní regenerace v etapě všeobecné přípravy (vlastní zpracování)

Tabulka č. 12: Počet odtrénovaných hodin a hodin aktivní regenerace v etapě speciální přípravy (vlastní zpracování)

Tabulka č. 13: Počet odtrénovaných hodin a hodin aktivní regenerace v jarním závodním období a v přechodném období (vlastní zpracování)

Tabulka č. 14: Počet odtrénovaných hodin a hodin aktivní regenerace v etapě podzimního závodního období (vlastní zpracování)

7. SEZNAM OBRÁZKŮ:

Obrázek 1: Výchozí pozice morote-gedan-tetsui-uči

Obrázek 2: džodan-džužiuke

Obrázek 3: První fáze cviku 2

Obrázek 4: Výchozí pozice cviku 3

Obrázek 5: Výchozí pozice cviku 4

Obrázek 6: Morote-džodan-age-uke

Obrázek 7: Výchozí pozice cviku 5

Obrázek 8: čudan-džudžiuke

Obrázek 9 : Výchozí pozice cviku 6

Obrázek 10: Unožit pravou povýš, provádět švihem

Obrázek 11: Fáze 1 cviku 7

Obrázek 12: Fáze 2 cviku 7

Obrázek 13: Výchozí pozice cviku 8

Obrázek 14: Gedan mae - geri

Obrázek 15: Kop džodan mae - geri

Obrázek 16: čoko-cuki-nápřah

Obrázek 17: morote-cuki

Obrázek 18: ZKD v linii

Obrázek 19: Výchozí pozice cviku 20

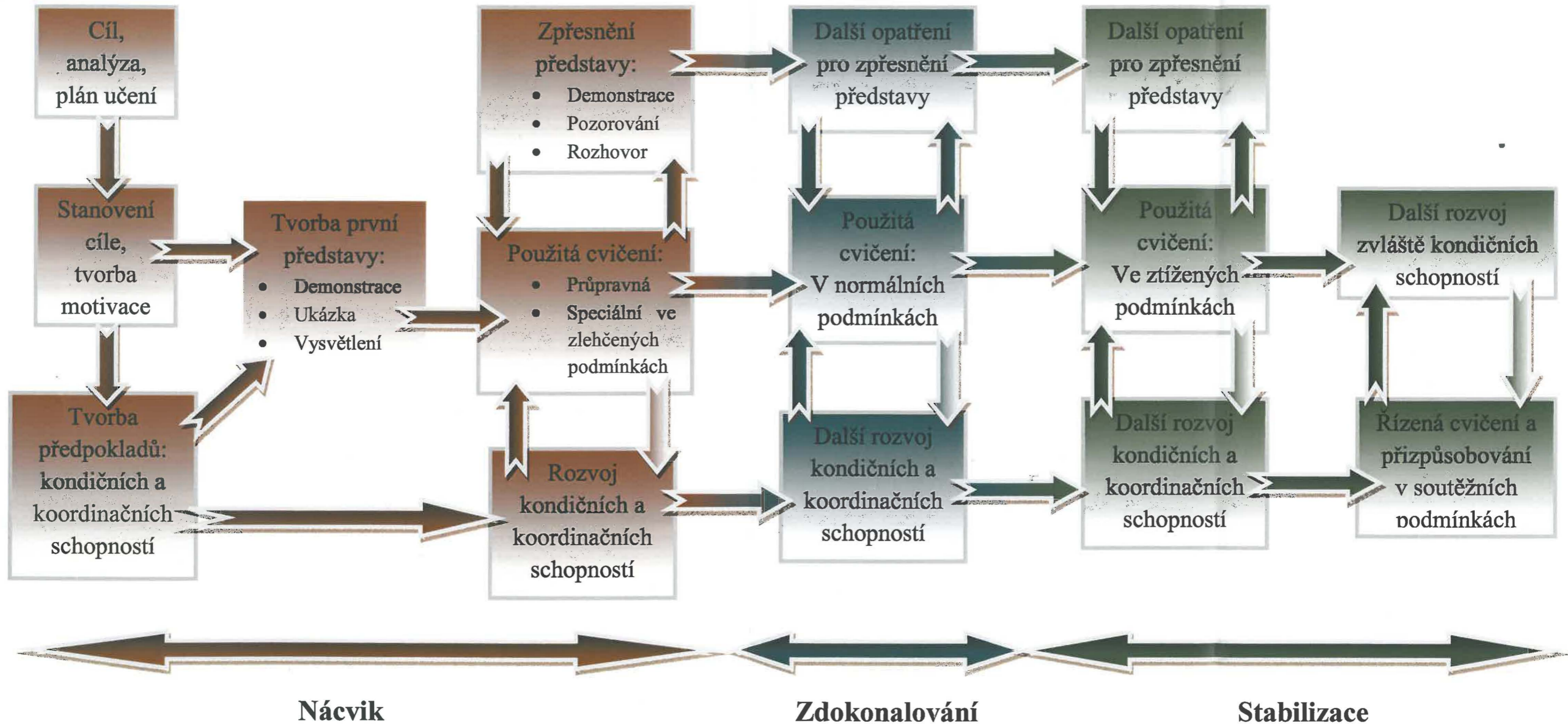
Obrázek 20: šiko-dači s gedan-barai

8. SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha 1: Celkové schéma technické přípravy

Příloha 2: Dělení technik karate

Příloha 1: Celkové schéma technické přípravy



Příloha 2: Dělení technik karate

