

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Téma: Návrh a ověření tréninkových metod v karate kata

Vedoucí práce: Mgr. Jan Venzara

Vypracoval: Bc. Petr Zoubek

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Praha, září 2008

Abstrakt

Název diplomové práce :

Návrh a ověření tréninkových metod v karate kata

Cíl práce:

Cílem práce je zjistit nejefektivnější tréninkovou metodu nácviku kata v karate.

Metoda:

Experiment byl prováděn metodou jednoduchého, přímého a zúčastněného pozorování 3 testovaných skupin (1 skupina byla tvořena 20 zkoumanými subjekty). Dále byla použita metoda testování, měření a srovnávání. V práci byla pomocí těchto metod zjištěna nejefektivnější tréninková metoda nácviku kata. Pro toto zjištění byl použit zkušební řád ČSKe se zaměřením na šest technik, které jsme si zvolili.

Výsledky:

Výsledky popisují efektivnost jednotlivých tréninkových metod nácviku kata.

Klíčová slova:

Karate, kata, tréninková metoda nácviku kata

Summary

Title:

The concept and checking of the karate kata training methods

Objective:

The aim of this dissertation is to find out the most effective karate kata exercise training methods.

Methods:

The experiment was achieved with the Method of the simple, direct and shared observation of three examined groups (1 group consisted of 20 examined subjects). The next method which was used was the method of testing, measurement and comparison. By using these methods there was ascertained the most effective kata exercise training method. For this ascertainment there was used the Czech Karate Association practice (testing) regulations focusing on six techniques we have chosen.

Results:

The results describe the effectivity of each of the kata exercise training methods.

Key words:

Karate, kata, the kata exercise training method.

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci na téma Návrh a ověření tréninkových metod v karate kata vypracoval samostatně pod odborným vedením Mgr. Jana Venzary, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

Praha, 5.9.2008

Bc. Petr Zoubek

Děkuji vedoucímu diplomové práce, panu Mgr. Janu Venzarovi, za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracovávání mé diplomové práce.

Dále chci poděkovat trenérům jednotlivých oddílů, Miroslavu Hýskovi, Miroslavě Hýskové a Zdeňkovi Tomáškovi, že mi umožnili získat podklady pro tuto práci.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

OBSAH:

1 ÚVOD.....	9
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
2.1 Charakteristika karatedó.....	11
2.2 Vznik a vývoj karatedó.....	12
2.2.1 Rozvoj na Okinawě.....	13
2.2.2 Karatedó a jeho podstata.....	16
2.3 Historie, vznik a podstata kata.....	17
2.3.1 Systém kata.....	19
2.4 Životopisy významných mistrů okinawského karatedó.....	20
2.4.1 Styl Šito rjú.....	Chyba! Záložka není definována. 20
2.4.2 Styl Šotokan rjú.....	Chyba! Záložka není definována. 22
2.4.3 Styl Goju rjú.....	Chyba! Záložka není definována. 24
2.4.4 Styl Wado rjú.....	2Chyba! Záložka není definována. 6
2.5 Systematika kata.....	Chyba! Záložka není definována. 27
2.5.1 Charakteristika kata podle originálních směrů.....	Chyba! Záložka není definována. 27
2.5.2 Systematika kata podle současných stylů karatedó.....	28
3 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	30
3.1 Cíle práce.....	Chyba! Záložka není definována. 30
3.2 Úkoly práce.....	Chyba! Záložka není definována. 30
3.3 Stanovení hypotéz.....	Chyba! Záložka není definována. 30
3.4 Metody práce.....	31
3.5 Charakteristika souboru.....	32
3.6 Organizace a průběh testování.....	32
3.7 Metody nácviku kata.....	33
3.7.1 Zásady metodického postupu vyučování a nácviku.....	34
3.7.2 Metody nácviku kata a jejich fáze.....	37
4 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	43

5 ZÁVĚR	52
BIBLIOGRAFIE	Chyba! Záložka není definována. 54
SEZNAM PŘÍLOH	5Chyba! Záložka není definována. 5

1 ÚVOD

Tradice karate jako bojového umění sahá do dávné minulosti. V samotném Japonsku, kde toto umění dostalo sportovní formu, je považované za jeden z nejtvrděších sportů. Systematický a tvrdý trénink má silný vliv také na formování psychiky mladého člověka, na jeho emocionální vyrovnanost, disciplinovanost a další morálně- volní vlastnosti. Filosofii tohoto sportu nejlépe vystihl M. Nakajama: „Pro karate není podstatné, kdo ze dvou soutěžících skončí jako vítěz a kdo jako poražený. Karate je totiž bojové umění, jehož hlavním posláním je působit svým tréninkem k vývoji charakteru člověka tak, aby karateka byl schopen překonat jakoukoli překážku, ať již fyzického, nebo psychického charakteru.“¹

V současné době se karate se dělí na kumite, kata. V této práci se zaměříme na kata. Všeobecně můžeme popsat, že kata je sestavou útočných a obranných technik karate v daném sledu, a to tak, aby byl vždy význam používaných technik sebeobraný. Proto vždy kata začíná zpravidla obrannou technikou, čímž cvičenec demonstruje, že karate necvičí proto, aby ubližoval, ale proto, aby bránil. Každá kata je také odlišná obsahem technik, postojů, přesunů apod., a to podle obtížnosti. Kata se podle obtížnosti rozdělují na dvě hlavní skupiny. Na kata základní a mistrovské. Již podle názvu rozdělení je zřejmé, že kata základní, nebo-li „HEIAN“, jsou svým obsahem jednodušší. Kata „heian“ se zejména zaměřují na to, aby každý karateka (cvičenec, žák karate) pochopil základní principy cvičení kata, aby získal správné návyky, aby se naučil ovládat základní a pro kata velmi důležité prvky, jako např. správné provádění technik a postojů, dodržování správného směru obrany a útoku, provádění správného kime a kiai, dodržování rytmu kata, zanšin (maximální koncentrace) apod. Velmi důležitou součástí kata je také diagram tzv. „ENBU- SEN“, který je velmi nutně přesně, bez sebemenší odchylky, dodržovat. PROČ? Diagram kata nám totiž naprosto přesně určuje kde se nachází v dané situaci soupeř a jakým směrem tedy bude probíhat demonstrace technik. Kata mistrovské slouží, již podle názvu, k dokonalé demonstraci boje na mistrovské úrovni. Zde se již klade maximální důraz na perfektní přesnost prováděných technik, postojů, přesunů, obrátů, ale zejména na reálný možný účinek demonstrováných technik v boji a absolutní koncentraci a sebeovládání- ZANŠIN.

¹ NAKAYAMA, M. Best karate 1. Přel. Gabesam, L. Praha: Fighters Publications, 2003. s. 11.

Na závěr je potřeba zdůraznit to nejdůležitější. Každý kdo chce kata ovládat, musí vždy ovládat také „BUNKAI“ (bojová aplikace kata se soupeři). Každá technika v kata má nějaký význam, smysl, a to je nutné umět demonstrovat se soupeři. Dokud karateka nebude umět techniky prováděné v kata, demonstrovat se soupeři, je jeho kata tzv. „mrtvá“. Jsou to pak jen pouhé pohyby rukou a nohou bez smyslu a jeho cvičení je bezduché- „prázdné“. Až tehdy, když karateka zvládne techniky kata a dokáže je použít i v „bunkai“- se soupeři, může teprve říci, že kata ovládá a že ji pochopil. Stejně tak, jako jsme se učili ve škole od nejjednoduššího ke složitějšímu, i v karate je tomu tak. Správný postup učení ovládnutí technik karate je zde, když bereme v úvahu, že se jedná o umění boje, určitě na místě. Abychom dosáhli tohoto správného pokroku v tréninku kata, je velmi důležitá „metodika výuky kata“.

Téma mé diplomové práce jsem si zvolil, neboť se více jak patnáct let aktivně věnuji karate a také jsem trenérem karate s licenci III. třídy. Jelikož trénuji začátečníky ve věku od 6 do 15 let, zabýval jsem se otázkou tréninkových metod nácviku kata. Záměrem mé práce je porovnat tři oddíly s různým vedením tréninku a zjistit, která z tréninkových metod je nejefektivnější.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Charakteristika karatedó

Karatedó je jedno z nejstarších a nejkompexnějších bojových umění světa, které úspěšně přešlo do moderní doby. Masatoši Nakayama se vyjádřil, že skutečným cílem karatedó není jen vyhrát boj nebo soutěže, ale spíše vnímat životní pravdu, získat sebedůvěru a spoléhat na sebe sama.² Masuitacu Ojama se o karatedó vyjádřil takto: Je to bojové umění neuvěřitelně zbraní. Vyžaduje tvrdý, přísný trénink, rozvíjející velkou fyzickou sílu. Ale toto není výhradním cílem, neboť karatedó se liší od mnoha podobných snah důrazem na duchovní a mentální růst, na zralost osobnosti.³ Jak se žák stává fyzicky silnější a technicky dovednější, rozvíjí sebedůvěru, která transformuje jeho vztahy k lidem.

Karatedó je přístupné všem věkovým skupinám, je naprosto pro každého. Každý se jim může duševně obohatit a fyzicky zdokonalit. Harmonii mezi duchem a tělem mohou hledat jak mladí, tak starší, muži i ženy. Ale v mládí se klade větší důraz na fyzické schopnosti, později pak na mentální stránku. Asi od 35 let by se karatedó mělo provádět méně prudce, karatisté by se měli především koncentrovat na zdokonalení technik, rozvoj taktiky, psychologie i dalších oblastí tohoto bojového umění. Člověk se může celý život zlepšovat. Výcvik dětí je veden jako příprava na pozdější skutečné a pravé karatedó. Ženy je zaměřují na sebeovládání, tělesnou harmonii, dobrý fyzický vzhled, formování postavy a sebeobranu. Stále více žen studuje karatedó jako výborný prostředek, jak zůstat fit, dosáhnout klidu mysli.

Prostředkem boje bylo vycvičené, silné a poddajné tělo. S rozvojem palných zbraní role člověka v boji v tomto smyslu poklesla, ale současně tato stará umění přetrvávala a rozšířila se do světa pro své přínosy do oblasti pečování o zdraví, fyzického rozvoje, mentálního rozvoje i do oblasti branné.

² NAKAYAMA, M. Best karate 1. Přel. Gabesam, L. Praha: Fighters Publications, 2003. s. 11.

³ LEWIS, P. Bojová umění Cesty Praha, 1996. s. 80.

Žádný z bojových systémů Dálného východu nemůže být ovládnut v dokonalé podobě za krátkou dobu. Hodně času zabere naučení a podvědomé zažití technik. Lidé začínají s tréninkem z individuálních důvodů, začátečník může chtít pocítovat více bezpečí a sebedůvěry, jiný může chtít čelit svým mentálními blokům, strachům a slabostem, aby rozvinul vyšší stav vědomé mentality. Další může užít tohoto umění k upevnění konkrétnějšího filozofického a duchovního stavu mysli. Jak je vidět, příčiny pro atraktivitu bojových umění jsou četné.

Prostředkem k rozvoji osobnosti je pravidelný, zpravidla náročný fyzický trénink. Ale je třeba dokonale zvládnout i pestré techniky. V Číně například existuje „pět zvířat kung fu“, každé s jinou charakteristikou. Drak má duchovní schopnosti, tygr je mocný, jeřáb ohebný, had má vnitřní sílu, leopard je rychlý. Aby člověk dosáhl opravdu dokonalého umění, potřebuje toto vše.⁴

V současné době existuje několik set směrů karate, z nichž je možné asi deset považovat za hlavní. Různorodost stylů je dána tím, že každý odráží zkušenosti, osobnosti a znalosti jednotlivých mistrů i jejich tendenci k některým specifickým pohybům a technikám, které tvoří jejich pojetí boje. Pojetí se mění i s narůstajícím věkem, kdy se očekává úbytek fyzické síly, ale roste zkušenost a moudrost.

2.2 Vznik a vývoj karatedó

K pochopení karatedó, musíme znát z čeho vzešlo a vlivy, které ho formovaly. Prvé dochované zmínky o předchůdcích karatedó se však ztrácejí v legendách.

Téměř každý národ či etnická skupina si v průběhu historie vytvářely bojové techniky pro potřebu boje s nepřítelem. V tomto ohledu vyniká Dálný východ hloubkou a propracovaností jednotlivých systémů. Roli kulturně nejvyspělejší země v této oblasti hrála Čína, z níž byly často i celé směry bojových umění přenášeny do okolních zemí, v nichž byly většinou modifikovány. Dá se předpokládat, že i čínská bojová umění byla ovlivňována z Indie.

Týká se to zvláště karatedó. Indie patřila mezi země s rozvinutou kulturou a městskou civilizací již v letech 2500 – 1700 př. n.l. V literatuře se uvádějí zmínky o indickém boji pěstmi, o bojovém cvičení ve spojení s tancem (nata), o technikách boje beze zbraně zvané vadžramušti (tvrdá pěst). V jihoindickém státě Kérala je dodnes

⁴ FOJTÍK, I., KRÁL, P. a KRÁL, P. Karatedó Olympia Praha, 1993. s. 5.

populární disciplína kalaripajat, která jako celek není přímo uměním sebeobranu, ale sebeobranu zahrnuje. Marama adi je součástí kalaripajat jako znalost 108 vitálních bodů (zasažení 12 z nich způsobuje okamžitou smrt), zapsaných údajně před 3000 lety na palmové listy jako Marama sůtra. Tamské válečné umění se jmenuje varmakalai (varma Kalai).⁵

Základu karatedó je možné hledat v meditačních praktikách a dechových cvičeních, přicházející rovněž z Indie. Meditace v různých formách významně ovlivnila přístupy zemí Dálného východu k řešení bojových situací. Mezi první, kdo se zabýval těmito praktikami, patřila Čína a odtud se šířily poznatky do sousedních zemí. Také učení zenového buddhismu, které hraje již po staletí velmi důležitou roli, vzniklo v Indii jako dhána, modifikováno bylo v Číně na čchan a přeneseno do Japonska, kde se rozšířilo jako zen. Z Indie do Číny přenesl toto učení Bodhidharma (čínsky Ta Mo, japonsky Daruma), který zastává důležitou roli v rozvoji čínských bojových umění.⁶

Buddhistické náboženství, které se začalo z Indie šířit do ciziny za vlády krále Ašóky (269 –232 př.n.l.), ovlivnilo bojová umění zejména myšlenkami týkající se lhostejnosti ke smrti a netečnosti ke světu. Do Číny pronikli buddhističtí mniši počátkem našeho letopočtu a již v době Chan (206 př.n.l. – 220 n.l.) bylo v Číně několik buddhistických center.⁷

2.2.1 Rozvoj na Okinawě

Ve volnějším pojetí lze hovořit o čínských, korejských, vietnamských, japonských, ale také okinawských směrech karate.

Okinawa, která byla odedávna křižovatkou kultur Východu, hraje však v rozvoji karatedó mimořádně důležitou roli. Ve 14. stol. se na Okinawě usadila skupina 36 Číňanů. Byli mezi nimi i experti čchuan–fa. Na konci 14. stol. se okinawský král stal poddaným čínské dynastie Mingů a mezi oběma územími probíhaly čilé styky. Tehdy bylo oficiálně zavedeno i čchuan–fa. V roce 1405 se Okinawa stala protektorátem Číny. V roce 1429 zakázal král Šohaši vlastnit zbraně, aby mohl zemi sjednotit. Byl do zlatý věk Okinawy. V r. 1609 obsadili Okinawu Japonci (rod Šimazu z ostrova Kjúšú), a ti opět vyhlásili zákaz držení zbraní.

⁵ KRÁL, P. a KOL. Karate dó Učební text pro trenéry III. a II. třídy Olympia Praha, 2004. s.

⁶ LEWIS, P. Bojová umění Cesty Praha, 1996. s. 68.

⁷ FOJTÍK, I., KRÁL, P. a KRÁL, P. Karatedó Olympia Praha, 1993. s. 7.

Až do 14. či 15. stol. nelze na Okinawě mluvit o vlastním stylu boje, neboť v rozhodující míře byla užívána fyzická síla. Kolem r. 1380 přivezl Pasai z Číny první katy a v 15. stol. byly již jihočínské styly čchüan-fa rozšířeny po celém souostroví Rjúk-jú. Poté, co sacumský rod Šimazu rozdrtil dynastii Šo, se začala 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 te nebo tode.

Číňan Kwang Sang-fu neboli Kušanka (zemřel v r. 1761) zavedl další katy. Svě vědění předal svému žáku Sakugawovi. Tehdy běžně pobývali někteří Okinawané po léta v Číně a vraceli se jako experti v čchüan-fa, ač již dříve byli zdatní v tode. Sloučením čchüan-fa a tode se vytvořilo okinawate. Tento název se užíval od r. 1630 do r. 1903, kdy bylo toto umění přejmenováno z úcty k čínským mistrům na karatedó (čínská ruka, resp. ruka Tchangů), neboť kara byl termín označující Čínu doby Tchang.

Kromě zmíněného Kušankua, od něhož pochází kata kanku, a Sakugawy (1733-1815), zvaného „karatedó Sakugawa“, zachovala historie řadu dalších jmen.

Do r. 1867 byl veškerý trénink karatedó na Okinawě ilegální, proto se trénovalo tajně, i děti ve šlechtických rodinách byly zasvěcovány do praktikování te. Techniky te byly však míseny s technikami z celého tehdejšího světa, neboť Okinawa byla námořní křižovatkou i lodí z Blízkého východu, Indie, Číny. Na Okinawě byl trénink specifický, zpravidla tři roky budovali adepti karatedó svaly, aby mohli absorbovat údery. V útoku byl jejich ideálem jediný účinný úder, japonsky nazývaný ikken hisaacu. Když se r. 1875 stala Okinawa oficiální součástí Japonska, bylo cvičení karatedó otevřeno veřejnosti a stalo se populární zvláště poté, co se zjistilo, že okinávští odvedenci do japonské armády jsou v daleko lepší kondici než japonští.

Během 19. stol. se okinawate rozdělilo na směry nahate (šoreirjú), tomarite a šurite (šorinrjú). Šoreirjú má větší podobnost s čínskými styly.

Ve výrazně větší míře proniklo toto umění do veřejnosti v r. 1904, kdy bylo zavedeno na okinávských školách jako vyučovací předmět, zvláště zásluhou Anko Itosua (1832-1916), který pojal karatedó jako způsob tělesné výchovy, inspirovaný vojenskými prvky.⁸

⁸ KRÁL, P. a KOL. Karate dó Učební text pro trenéry III. a II. třídy Olympia Praha, 2004. s.11-12.

Velkým učitelem karatedó byl Gišin Funakoši. Narodil se roku 1869 v Šuri na Okinawě v rodině vládního úředníka. V 13 letech začal cvičit karate pod vedením svého učitele ze základní školy, Jacutune Azata. Později trénoval u Itosua, ale také s učiteli Migarim, Džijunou a Sokonem Macumurou.

Od r. 1906 v Japonsku znovu vzrostl zájem o bojová umění spolu se zájmem o ukázkou karatedó. Pro předvádění těchto ukázek byl vybrán Funakoši. V letech 1916 – 1922 předvedl řadu ukázek, nejdůležitější z nich byla ukázka v Tokiu na sportovní slavnosti, organizované společností Butokukai. Tam bylo karatedó oficiálně přijato mezi japonská bojová umění.

Funakoši se natrvalo usadil v Japonsku v r. 1922. Když se Funakoši blížil k šedesátce, kdy většina lidí přemýšlí o odchodu na odpočinek, otevřel si první tréninkovou školu pod patronátem velkého učitele Nakajamy. Ve své škole položil základy šotokanského stylu karate. Tento styl dnes patří na světě k nejoblíbenějším. Jeho dalším přírůbkem bylo systemizování technik karatedó a vštěpování základů etiky a disciplíny, které našel v ostatních japonských bojových uměních. V Japonsku žil až do své smrti v r. 1957. Když přišlo karatedó do Japonska, muselo se konfrontovat s myšlenkami a dosaženou úrovní budó. I další mistři karatedó, kteří přicházeli do Japonska vyučovat, intuitivně pochopili tuto hloubku a snažili se jí přiblížit.

V r. 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 znamená „umění prázdné ruky“. V r. 1938 opustil Funakoši termín karatedžucu. Namísto džucu přijal dó. Měl by být závazně používán podobně jako džudó, kendó, aikidó atd. Řekneme-li např. sportovní karatedó, je to stejně nesmyslné, jako bychom řekli např. sportovní džú namísto sportovní džudó.⁹

To, že se Funakoši rozhodl pro termín karatedó, ukazuje jeho snahu povznést toto bojové umění na stejnou úroveň, jakou spatřoval v ostatních budó s jejich bohatou duchovní a duševní náplní. Stále zdůrazňoval klasický duch karatedó, a pokud se někdy tvrdí, že založil sportovní karatedó, není tomu tak. O sportovní soutěž se naopak velmi zasloužil Masatoši Nakajama a prvá mistrovství v karatedó se uskutečnila až po Funakošiho smrti. Také japonští trenéři, kteří šíří karatedó v cizině, jsou často závodníci na vrcholu svých sil, a proto šíří především sportovní karatedó.

⁹ FOJTÍK, I., KRÁL, P. a KRÁL, P. Karatedó Olympia Praha, 1993. s. 9.

Autentické karatedó se však příliš neopírá o diváckou podporu, snad ani nemůže vyvolat široký všeobecný zájem, a proto není dostatečně komerční. Na druhé straně je právě tou formou, kterou může člověk provádět až do konce svého života.

2.2.2 Karatedó a jeho podstata

Karatedó se v současnosti provozuje z řady důvodů, avšak téměř všude ve světě je pro začátečníky hlavním motivem naučit se sebeobraně. Jen v menšině existují zpočátku motivy jiné – soutěžení, filosofické hledání, exotická přitažlivost, hledání přísné kázně aj. Motivace se v průběhu výcviku mění, a tak se řada mladých adeptů rozhodne pro sportovní pojetí, v němž je zachováno napětí boje, až modifikované pravidly.

Budó jsou zaměřena na sport, sebeobranu, všestranný rozvoj a zdokonalování, ale existuje také budó pro umělecký výraz, pro asketické příčiny aj. V klasickém pojetí jsou budó proto více než sport, ač sportovní zaměření je v budó obsaženo.

Denní cvičení karatedó je pro ty, kdo si je zvolí, radostí, v pokročilejším věku je to zároveň nezbytností, neboť si člověk tak udržuje fyzickou a duševní svěžest. Síla s věkem klesá, ale co cvičenec v pozdním věku ztrácí na fyzické síle, kompenzuje rozsáhlou zkušeností a intuicí. A navíc rozvíjí sílu hara, a to je podle koncepcí Dálného východu prvořadý předpoklad dobrého zdraví.

Sportovní karate má významnou hodnotu pro mládež i pro diváky. K tomu, aby mohl karatista bojovat před tisíci diváky, musí mít nezbytnou koncentraci. Snad i proto se často opakuje, že karatedó je především bojem se sebou samým. Sportovní pojetí lze transformovat v další úrovně, v nejnižší bylo prvořadé rozvíjení celého těla, zatímco v nejvyšších úrovních je to rozvíjení toku energie, zlepšení sensorické práce, subjektivního úsudku, strategie atd. Říká se, že ve zcela nejvyšších úrovních je trénink orientován na vnitřní rozvoj směrem k „osvícení“.

Pro všechna budó je klíčovým termínem ikken hisacu- vyřadit protivníka jediným úderem, protože staré karatedó bylo uměním boje. Ideou ikken hisacu je být schopen vložit všechny síly do jediného okamžiku pro tento účel, ale vlastně pro jakýkoli úkol, který stojí před námi. Cíl karatedó je změnit cvičence v komplexní, plně se realizující lidské bytosti, jak duševně, tak fyzicky, kteří dovedou zmobilizovat všechny své zdroje a využít své volní vlastnosti. Cílem je také dosáhnout totálního

mistrovství těla a ducha, a k tomu není zapotřebí, aby karatedó bylo násilné. Karatedó je v tomto smyslu umění bez hranic, výzva člověku a jeho vlastním možnostem.

Cílem karatedó je také hledání smyslu života a naplnění lidské existence prostřednictvím boje. Provozování bojových umění splývá se životním stylem. Z toho je patrné, co znamená, když se říká, že samurajský meč byl životním názorem.

Pouhý trénink bez použití myšlení je brzy limitován fyzicky a pouhá technická úroveň nestačí. Pilný trénink jednoduše nedostačuje. Praxe se musí provádět celým srdcem a duší, aby se dosáhlo výsledků, které za něco stojí.¹⁰

Při cvičení karatedó existuje mnoho překážek k překonání. Již od začátku je trénink karatedó založen na přísné disciplíně, která působí i jako výběrový faktor, eliminující cvičence s povrchní motivací a nechutí tvrdě pracovat. Vyžaduje se neustálé úsilí. Člověk je někdy unaven stálou praxí v základních technikách. Pak mnozí odpadnou, jsou poraženi sami sebou. V této fázi je třeba mobilizovat železnou vůli pokračovat.

Karatisté na Okinawě žili jako tajná společnost. Funakoši otevřel tuto disciplínu veřejnosti. Velký mistr Gichin Funakoši často zdůrazňoval, že prvořadým cílem při cvičení tohoto umění je vypěstování vlastní velkorysý a přitom skromné duše.¹¹

2.3. Historie, vznik a podstata kata

Kata patří mezi ty charakteristiky, respektive části karate, které mohou připadat evropskému člověku nové a neznámé. Japonské slovo kata znamená v překladu "forma" a označuje stálenou přesnou sestavu obraných a útočných prvků. Kata je neodmyslitelnou součástí klasického a moderního karate. Většina orientálních bojových umění má ve své struktúře respektive systému svoje cvičení určitý počet jemu vlastních kata, samozřejmě i pod jinými názvy. Útočné a obranné techniky, kryty, kroky, obrátky, kopy a údery jsou v kata skloubené do přesného sledu s ustáleným rytmem i půdorysem. Je to choreografie boje s fiktivními soupeři útočícími na cvičícího z různých stran. Kata jsou vlastně nejpodstatnějším znakem, ve kterém se liší jednotlivé směry karate, protože jsou vyjádřením celé koncepce boje s nejen jednoduchým sledem základních technik. Kata v klasické karate jsou jeho formou cvičení a často i smyslem. Máme kata, která obsahují rychlé bojové techniky s množstvím přemístovacích pohybů s dlouhými útoky,

¹⁰ FUNAKOŠI, G. Karatedó Má životní cesta Naše vojsko Praha, 1994. s. 23.

¹¹ NAKAYAMA, M. Best karate. Přel. Gabesam, L. Praha: Fighters Publications, 2003. s. 9.

kteře představují boj tam, kde je dostatek prostoru a vhodný terén. Dále jsou kata, při kterých se bojovník pohybuje na minimálním prostoru a než na uhýbání se spoléhá na techniky krytů a fyzickou sílu. Smysl a účel kata není možné popsat jednou větou, tak jako není možné popsat jednou větou všechny aspekty karate jako bojového umění a sportu. Zkusím tedy uvést jeden z nejdůležitějších aspektů kata.

Kata nás spojuje s minulostí karate. V určitém slova smyslu je kata vlastně formou odevzdání ideí. Cvičit kata znamená být v určitém časové okamžiku, alespoň v symbolickém spojení se všemi karatisty, kteří procházeli úskalími toho určitého cvičení v blízké i dávné minulosti. Je to jako zážitek zprostředkovaný uměleckým dílem, básní či sochou, který je nadčasový¹².

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“.¹³

Japonské slovo kata se píše dvěma znaky, s kterých první znak KA je částí slova kami (bůh, božství) a druhý znak TA znamená obilné pole.¹⁴ V přeneseném smyslu připomíná písemná forma slova polarizaci člověka, jeho pevné zakořenění v zemi a jeho snahu po duchovním povznesení. Název cvičení i jeho japonská forma jsou trvalým upozorněním pro cvičence, že fyzická námaha a fyzický projev nejsou dostačující pro plnohodnotný rozvoj bojovníka a musí se stejně rozvíjet i v oblasti ducha a mysli.¹⁵

Cvičením kata se člověk na chvíli stává částí umění karatedó žijícího a měnícího se od minulosti k budoucnosti. Kata je také prostředkem předávání technických informací.

Jejich tvůrci v kata uchovali informace o:

- samotné technice karatedó,
- koncepci používání techniky daného stylu,
- způsobu přemísťování a orientování se v prostoru,
- technice dýchání, o sledu relaxace a napětí svalových skupin,
- choreografii reakce na vícenásobný útok

¹² KOPINIČ, V., KLEMENTIS, L. Goju ryu Karate *kata* 1, CAD PRESS Bratislava, 2002. s. 40.

¹³ LEWIS, P. Bojová umění Cesty Praha, 1996. s. 82.

¹⁴ ŠEBEJ, F. Karate kata Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo Bratislava, 1986. s. 64.

¹⁵ NAKAYAMA, M. Best karate. Přel. Gabesam, L. Praha: Fighters Publications, 2003. s. 10.

Kata je tedy takovou studnicí informací a zároveň účinnou nácvikovou a cvičební metodou. Je cestou změny a zdokonalení sebe samého. Je prostředkem estetického sebevyjádření a měřítkem technické vyspělosti a pokročilosti cvičence. V současnosti je kata zejména soutěžní disciplínou, kde součástí je i cvičení bunkai, tedy simulovaný boj vysvětlující význam technik obsažených v kata. Cvičit kvalitně kata a její bunkai bez znalostí jejich historického kontextu je velmi ochuzující.

V současnosti je známo asi 320 originálních kata, moderní sportovní karatedó počítá s asi 100 kata vykonávanými dle čtyř základních stylů karatedó uznávaných Světovou federací karatedó **WKF**:

- Šotokan
- Goju rjú
- Šito rjú
- Wado rjú.

V jednotlivých stylech objevujeme variace totožných kata do takové míry, že je můžeme považovat za kata celkem odlišné. Například v Goju rjú a Šito rjú Seisan se objevuje jako Seišan ve Wado rjú a zároveň jako Hangetsu ve stylu Šotokan.

2.3.1 Systém kata

Ve většině škol jsou kata řazeny podle hierarchické postupnosti. Cvičenec postupně přechází od jedné kata k druhé (vyšší) a zároveň se učí karate hlouběji a hlouběji poznávat. Některé školy mají mnoho kata, které jsou organizované pouze volně, jiné školy mají pevně stanovený systém postupnosti a nikdo se nesmí začít učit vyšší kata, dokud nezvládne všechny hierarchicky nižší. Tato hierarchická postupnost v kata není žádnou starou věcí karate, ale objevuje se až nedávno, kdy se mistři pokoušejí vnést do výuky určitý systém, vycházející z kata, které vynikli spontánně a většinou nezávisle od sebe. Mnohé kata patřící dnes do pevné struktury některých systémů, byly vytvořeny teprve nedávno a mají sloužit jako příprava na cvičení klasických, historických kata. Jiné kata jsou zase prokazatelně starší a typická struktura jejich pohybů se objevuje už v nejstarších pramenech.

2.4 Životopisy významných mistrů okinawského karatedó

Roku 1832 se na Okinawě ve městě Šuri narodil mistr Anko Itosu. Jeho prvním učitelem karatedó byl mistr Sokon Matsumura. Po jeho smrti studoval u mistrů Širomu a Nakaharu. Postupně se z něho stala jedna z nejvýznamnějších osobností okinawského Te. Sám údajně vytvořil pět modifikací kata Pinan (šodan, nidan, sandan, yondan a godan). V roce 1905 se stal učitelem karatedó na Dai iči college a významnou mírou se zasloužil o zřízení výuky karatedó na okinawských školách. Mistr Itosu zemřel roku 1916. Mezi jeho nejznámější žáky patřili: Kenwa Mabuni, Gičín Funakoši, Nakumura Šigeru a Čosin Čibana.

Čosin Čibana studoval karatedó od svých 15 let a údajně byl tím, kdo v květnu 1935 Itosuho umění nazval Kobayaši rjú. Působil ve městě Tarihori a když byla v květnu 1956 založena Okinawská federace karatedó, stal se jejím prvním presidentem. Dalším velkým učitelem, který významně ovlivnil vývoj okinawských bojových umění byl mistr Kanryo Higaona. Narodil se 10.3.1953 ve městě Naha. Působil přibližně 30 let v Číně studiem čínských bojových umění. Mezi jeho nejvýznamnější žáky patřili Čodžun Miyagi a Kenwa Mabuni. Mistr Higaona zemřel v roce 1916. V tomto roce po smrti mistrů Higaona, Aragaki a Itosu se začínají rozvíjet moderní styly karatedó, které vznikají jako konečné vývojové stádia předcházejících historických stylů. Pokračovateli odkazu starých mistrů byli: Kenwa Mabuni, který vytvořil syntetický styl Šito rjú, Gičín Funakoši a jeho syn Yošitaka Funakoši autoři stylu Šotokanrjú, Čodžun Miyagi tvůrce Goju rjú a Hironori Otsuka, zakladatel Wado rjú.¹⁶

2.4.1 Styl Šito rjú

Kenwa Mabuni se narodil 14.11.1889 ve městě Šuri a zemřel 23.5.1952. Pocházel ze slavného rodu Onigisuki. Ve svých 13 letech roku 1903 začal studovat karatedó u mistra Anko Itosu. Od roku 1908 pokračoval u mistra Higaony až do jeho smrti v roce 1916. Zde se seznámil s Čudžunem Miyagim (1888–1953). Po skončení vysokoškolských studií absolvoval základní vojenskou službu a po ní vstoupil do řad policie, což mu umožňovalo cestovat po Okinawě a učit se klasické bojové umění Rjúkyu Kobodžutsu. Mezi nejvýznamnější představitele tohoto stylu kromě mistrů Itosu a Aragakiho patřili Tawate Pečín, Sando Činen a Soeši. Toto bojové umění se věnuje

¹⁶ KRÁL, P. a KOL. Karate dó Učební text pro trenéry III. a II. třídy Olympia Praha, 2004. s.

výcviku boje s tradičními okinawskými zbraněmi jako jsou bo, nunčaku, sai, tonfa, kama, sanbon nunčaku, tikču, tekko a tanpei. Obsahuje 25 kata jako jsou Čatan Yara no kun, Čatan Yarano sai, Čatan Yara no tonfa, Taira no nunčaku, Urasoe a další. Kenwa Mabuni se od mistra Aragakiho a Soešiho naučil umění boje s Bo a u mistra Tawada umění se Sai. U policie působil 12 let. Na začátku epochy Šova v roce 1929 se usadil v Osace, kde začal učit karatedó na základě učení mistrů Itosu a Higaony. Zpočátku nazval svůj styl Hanko rjú – polotvrdý styl. V roce 1929 nazval svoje karatedó na počest svých učitelů Šito rjú (Ši vychází z ideogramu Ito, odvozené od Itosu a To z ideogramu Higa, odvozeného z Higaona). V současnosti vede styl Šito rjú jeho syn Kenei Mabuni, který se narodil 13.12. 1918. Kromě karatedó studoval i kendo u mistra Yuahira Koniši (1893–1983) a u mistra Seiko Fudžita a jiné klasické bojové umění.

Významnou skupinou kata zařazených do stylu Šito rjú jsou kata pocházející z poměrně izolovaného stylu, který se objevil na Okinawě v letech 1870–1880 a nese název podle učitele svého zakladatele Rjú Rjúka, Rjú ei Rjú. Zakladatelem stylu byl Norisato Nakaima (známý též pod jménem Nakaima Pečin). Ten se setkal s bojovými uměními díky jednomu z nejznámějších mistrů, Rjú Rjúkovi, u kterého se asi šest let učil. Určitou dobu strávil i v Číně, ve Fukien, Kantone a Pekingu. Bojové umění se dál šířilo v rodině z generace na generaci a to z Norisata Nakaimy na Kenčo Nakaimu, z toho na Kenha Nakaimu a na Kenka Nakaimu. Kenko Nakaima se po 37 letech tvrdého tréninku dlouho přísně utajovanou rodinnou školu začít vyučovat 20 vybraných žáků. Rjú ei Rjú zahrnuje 11 kata: Sančin, Sesan, Niseiši, Sanseru, Seyončin, Ohan, Paču, Paiku, Eiku, Paiho a Anan, která se stala známou prostřednictvím bývalého mistra světa ve cvičení kata

Tsuguo Sakumota. Základním principem Rjú ei Rjú je měkkost a poddajnost. Mezi vybranými dvaceti studenty, které začal Kenko Nakaima v roce 1958 vyučovat byl i Teruo Haiiaši, který Rjú ei Rjú kata zařadil do systému Šito. Mezi způsobem cvičení Rjú ei Rjú a Šito rjú jsou však určité odlišnosti.

Charakteristika Šito rjú

Kata pocházejí ze starých systémů, které byly cvičené ve městech Šuri, Naha a Tomari. Šuri te – dává typický sklon k rychlosti a přímočerému vykonávání technik. Z Naha te pochází koncentrovaná síla. Techniky jsou kratší, což jim umožňuje větší rychlost.

Pohyb boků je intenzivnější, ale také kratší. V obraně jsou používané techniky otevřených rukou po krátké dráze, při útoku a protiútku se používají techniky pěsti vykonávané velkou rychlostí. Útok je ve všeobecnosti přímočarý. Při obraně se většinou uhýbá pod úhlem 45° vně.

Charakteristické postoje jsou: Sančin dači, Moto dači, Šiko dači, Zenkutsu dači, Nekoashi dači a Kokutsu dači. Postoje nejsou ani příliš vysoké ani krátké, mají mít velmi malé odchylky při jejich cvičení a v reálném použití. Při útoku se používají vyšší postoje, než při obraně. Různé postoje jsou používané ve všech směrech, koordinující tělo a boky současně s technikou.

2.4.2 Styl Šotokan rjú

Jeho zakladatelem byl Gičín Funakoši (1868–1956). Je známý jako tvůrce současného Karatedó. Narodil se v královské prefektuře Okinavy ve městě Šuri čtvrť Jamakava č. Toho roku začala éra Meidži, tedy restaurace japonské společnosti ve které se Okinawa stává částí Japonska. Začala průmyslová revoluce a byly zrušeny privilegia samurajů. Funakoši začal studovat karatedó u mistra Yasutsuna Azata (1827–1906), jednoho z nejvýznamnějších okinavských mistrů té doby. Později studoval i u mistra Matsumuru Itosu. Tyto dvě osobnosti byly žáky Sokom Matsumura. Itosu i Azato byli přátelé i když měli rozdílné povahy a postavy. Itosu byl menší a robustní, byl autorem verzí kata Pinan (Heian) a kata Bassai Dai a Šo. Azato byl vysoký, chudší a patřil do rodu dědičných vůdců spřízněných s vládnoucím rodem na Okinavě. Mimo karatedó byl učitelem Kendo, střelby z luku a jízdy na koni. Měl přesnou evidenci všech škol a expertů karatedó na Okinavě. Bohužel jeho archiv byl v průběhu druhé světové války zničen. Až bylo Funakošimu 30 let, začal sám vyučovat karatedó a ve svých 50 letech si vyučováním karatedó začal vydělávat na živobytí. V roce 1906 byl v čele skupiny, která dělala turné s ukázkami karatedó po Okinavě. V roce 1914 zároveň s dalšími experty karatedó Mabunim, Motobuem, Kiyamem, Busukumem, Tikimurou a Išikavou cvičil karatedó v Naha a Šuri. V roce 1917 cestoval Funakoši do Japonska, aby představil japonské veřejnosti karatedó, v Budokan dožó v Tokiu. V roce 1921 navštívil Okinavu princ a později císař Hirohito. Součástí oslav na jeho počest bylo i vystoupení karatistů pod vedením Funakošiho. Na jaře 1922 se opět vrátil do Japonska a v tělocvičně Kiši v Očanomizu v Tokiu se konala první sportovní a atletická manifestace. Organizátoři se rozhodli začlenit do programu i karatedó a pro prezentaci vybrali Funakošiho. Cvičil několik kata a podle profesora Yasumi Ita z

university Hirosaki podal strhující výkon. Po této prezentaci se 53 letý Funakoši rozhodl v Japonsku zůstat a vyučovat karatedó. V roce 1922 napsal knihu Karatedó rjúkyu kempo, nebo Karatedó, první umění Okinavy. Ilustroval ji slavný malíř Hoan Kosugi. Kniha vysvětluje cvičení kata. O tři roky později vyšla kniha přepracovaná a vydaná pod názvem Rentan gošin karatedó – džutsu. Byly v ní už fotografie a jsou to první fotografie z karatedó a kata. Funakošihovo karatedó bylo zaměřené na cvičení kata a malou pozornost věnoval kumite. Postoje byly vyšší a kratší, kopy byly omezeny pouze na mae geri. Významnou pomůckou v tréninku byla makiwara. Způsob jeho cvičení můžeme považovat za jakýsi prototyp tehdejšího stylu Šotokan, ale kata z roku 1925 se podobaly spíše na kata tehdejších Wado rjú nebo Šitorjú. Žáci se ve výuce nejdříve učili dělat údery a pohybovat v postojích, postupně se učili přímo cvičit kata. Pořadí vyučovaných kata bylo následující: Pinan (5 kata), Najhančin (3kata), Passai Kušanku, Wanšu, Čintó, Džion a Džite. Kolem roku 1925 začal experimentovat s kumite a dělal základní nácvik boje způsobem, že jeden z útočníků útočil obvykle s oi cuki, druhý se bránil a protiútočil s technikami, které pocházely z kata. Tehdy vzniklo i cvičení kihon při opakování základní techniky. Postupně vznikala struktura a metodika tréninku. V roce 1931 přijala japonské organizace Nippon Butoku kai karatedó mezi legalizované bojové umění. V roce 1935 otevřené dojo mistra Funakošihovo, které bylo nazvané jeho žáky Šotokan. Tehdy měl 70 let, chystal se přestat s výukou karatedó, pověřil svého třetího syna Yošitaku vedením školy. Ve skutečnosti to byl Yošitaka, který se stal tvůrcem stylu Šotokan. Yošitaka Funakoši přišel do Tokia o něco později, než jeho otec. Otec mu našel místo technika na universitě v Tokiu a na ministerstvu školství. I když byl robustní a silný, neměl dobré zdraví. V 7 letech mu zjistili při lékařském vyšetření tuberkulózu, která byla v té době smrtelnou nemocí.

Velký důraz kladl v tréninku na práci s makiwarou. Styl Šotokan konstituoval Yošitaka v letech 1935 – 1945. Zpočátku byly vypracované postoje, jako základ k dosažení silné techniky. Yošitaka byl první, kdo rozvinul techniku pohybu zadní nohy a boků při výkonu techniky a s myšlenkou otočit celým tělem. Rozšířil techniku kopů o mawaši geri, které převzal z Muai Thai (thajského boxu). Dále zavedl yoko geri a uširo geri. Také vypracoval techniku používání boků. Rozvinul i nácvik kumite od systému džiu ippon kumite až po volné kumite. I když v kata nezměnil techniky, změnil jejich názvy. Tradiční čínské názvy nahradily japonské (1936). Tak se z kata Pinan staly kata Heian, což znamená slovo Mír resp. je to název historického období japonských dějin. Název Naihančin se změnil na Tekki (železný jezdec), název Kušanku byl změněn na

Kanku Dai. Koncem 30 tých let se objevila technika Kokan geiko, tj. trénovat pro rozvoj. Soupeřily universitní kluby, dělaly ukázky kata a zápasů. Zápasy byly prováděné systémem Džiu Ippon, nebo Džiu kumite. Zápasy byly často velmi tvrdé a mladí zápasníci se bili do krve. Masatoši Nakajama vzpomíná, že zranění byly velmi časté. Často skončil zápas KO, vyraženými zuby, či zlomeným nosem. Tréninky se skládaly už z větší části z Džiu ippon kumite, které se praktikovalo na plný kontakt.

Začátkem roku 1945 Yašitaka Funakoši těžce onemocněl, byl hospitalizován a zemřel v nemocnici zanedlouho po kapitulaci Japonska.

Charakteristika Šotokan rjú

Kata pocházejí výlučně ze stylu Šorin rjú, Šuri te.

Postoje jsou nízké, pevné, se zavřenými boky a rovnými zády. Nohy stojí na dvou paralelních přesně probíhajících liniích. Základním postojem je zenkucu dači. Údery jsou silné, s výraznou prací boků. Používá se postoj hanmi, s boky otočenými do 45° úhlu v konečné fázi práce boků a první fázi úderu gyaku cuki.

Bloky – Šotokan používá většinou tvrdé bloky s precizně vykonanou technikou a se závěrečnou rotací ruky. Kopy – používá se široká škála kopů s precizní prací boků. Přemísťování – je dynamické.

2.4.3 Styl Goju rjú

Zakladatel stylu Čodžun Miyagi se narodil 25.dubna 1888 v okinavském městě Naha. Rodina Miyagiho byla jednou z nejbohatších a nejvlivnějších šlechtických rodin, vlastníci dvě obchodní lodě, jejichž činnost byla zaměřená na dovoz léků z Číny. S karatedó se Miyagi seznámil jako 11 letý v roce 1899 u mistra Šujči Aragakiho. Po třech letech ho Aragaki seznámil s Kanry Higaonou. Zpočátku pracoval Miyagi u Higaony jako správce domácnosti. Později začal Miyagi s trénováním a pokračoval až do roku 1916, kdy Kanrio Higaona zemřel. Následně odešel Miyagi do Číny, kde studoval interní styl Kung fu Pa kua. V Číně byl vlastně dvakrát, v letech 1910–1912 se svolením Kanrio Higaony a v letech 1917–1919. Krátce po návratu z Číny, tedy v letech 1920–1921 položil základy vlastního stylu, který v roce 1930 dostal název Goju rjú.

V roce 1921 se zúčastnil prezentace karatedó před budoucím císařem Hirihitou. V roce 1925 cvičil na sportovní akademii v přítomnosti prince Čičibuna. Ve svých 38 letech současně s mistry Kenwa Mabuni, Motošo Čojo a Hanširo Čomo založil klub

karatedó, kde se všichni střídali ve výuce. V roce 1930 cvičil Miyagiho žák Šinzato Džin An ukázkové kata na celojaponském turnaji při příležitosti korunovace císaře Hirohita. V roce 1933 bylo Goju rjú formálně zaregistrované v japonské asociaci bojových umění Butoku kai. V dubnu 1934 pozvala Miyagiho novinářská společnost na Hawajské ostrovy, aby zpopularizoval a šířil svoje bojové umění v této zemi. Miyagi vytvořil několik souborných cvičení kata. Jeho dílem jsou Geki sai dai iči a ni, Tenšo a Suparinpei (nebo Pečurin). Všechny tyto kata byly zřejmě vytvořeny na základě starších, jednodušších kata.

Dalších sedm kata stylu Goju rjú je převzatých ze starých okinavských stylů, především z Nahate. V roce 1931 se Miyagi setkal s Gogenem Yamagučim. V roce 1946 se Miyagi stal ředitelem asociace tělesné výchovy a vyučoval karatedó na policejní škole. Čodžun Miyagi zemřel v roce 1953, po jeho smrti se stal vůdčí osobností stylu Gogen Yamaguči.

Gogen Yamaguči se narodil 20.ledna 1909 jako třetí syn v rodině obchodníka s různým zbožím ve městě Kagašima (Japonsko). Otec Tokutaro Yamaguči si otevřel kromě své hlavní činnosti i školu pro vzdělávání dětí ze širokého okolí. Gogen byl jedním z deseti dětí (6 chlapců a 4 dívky). Od druhého ročníku národní školy se Gogen začal věnovat zároveň se svými bratry japonskému šermu v Džigenské škole mistra Tišiaki Kirina. O něco později se seznámil s karatedó prostřednictvím mistra Maruta, který se kromě výuky karatedó živil tesařinou. Přes den cvičil v Džigenské škole šermu a večer do noci cvičil karatedó. Mistr Maruto se ho snažil naučit všechno, co věděl o škole Goju rjú. Po skončení středoškolských studií se přihlásil v Kyotě na Ritsumeikanskou universitu. V roce 1931 se seznámil s mistrem Čodžunem Miyagim a stal se jeho žákem a společníkem. Po Miyagiho smrti vedl jeho organizaci až do roku 1956, kdy odešel na sedm let do Číny, kde studoval čínské styly Kung fu. Po návratu vytvořil vlastní styl Goju rjú a začal vést organizaci Goju kai, která má v současnosti velký vliv na vývoj stylu ve světě. Vytvořil dvě vlastní kata Gankaku a Šikaku, které se však cvičí pouze v Goju kai. Zemřel v roce 1990.

Charakteristika Goju rjú

Postoje jsou krátké, předozadní postoje mají přední nohu otočenou špičkou dovnitř v 45° úhlu. Zadní noha je rovnoběžná se směrem pohybu. Typickými postoji jsou: Sančin dači, Neko aši dači, což je starý bojový postoj, který je na rozdíl od jiných stylů nižší a kratší. Údery jsou vedeny z vysokého postavení pěsti (hiki te) v úrovni

prsních bradavek. Úder cuki se vykonává prudce a silně se švihovou prací boků. Bloky jsou používány většinou obloukové a měkké s otevřenými dlaněmi. I tvrdé bloky využívají často obloukovou dráhu. U kopů je charakteristický kyvadlový průběh mae geri a častý je i kansetsu geri. Práce boků při kopech je krátká, techniky nohou jsou zaměřené na úroveň čudan a gedan. Typickým znakem je dýchání ibuki, střídání rytmu dýchání, napětí a uvolnění.

2.4.4 Styl Wado rjú

Zakladatelem stylu je Hironori Otsuka (1892–1982). Začal se studiem Džudžutsu stylu Šindo Yošin rjú, které studoval 6 let. V roce 1921, když měl 29, začal studovat karatedó u mistra Gičina Funakošiho v Tokiu. Po třinácti letech pokračuje ve výuce Funakošiho karatedó a v roce 1934 vytváří vlastní styl, který je úzce spjat s Funakošiho Šotokanem. V roce 1939 organizuje všejaponskou federaci karatedó do Wado kai. Zásady Wado kai přepracoval tak, aby při technikách nedocházelo ke zdravotním úrazům. Odmítal tvrdé cvičení a tvrdil, že Funakošim vytvořený Šotokan poškozují klouby a páteř. Jde o velmi zajímavý styl, který však v popularitě zaostává za předcházejícími.

Charakteristika Wado rjú

Postoje jsou vyšší, podobají se původním postojům Funakošiho stylu. Údery jsou vykonávány ve vyšších postojích, bloky v nižších. Úderové techniky jsou rychlé, švihové, bez výrazné práce boků. Technikám jako by chybělo kime (závěrečné zpevnění svalů). Některé útočné techniky se provádějí současně s úhyby. Používají se většinou tvrdé bloky vykonávané švihově, s charakteristickou prací boků (např. Šuto učí provádí pohyb boku v opačném směru jako blok). Kopy jsou rychlé, švihové, směřují na čudan nebo džodan a většinou se omezují pouze na mae geri. Charakteristický je koncept nahromadění technik, tedy vykonání více technik současně. Tento koncept byl vytvořen mistrem Močizuka.¹⁷

¹⁷ KRÁL, P. a KOL. Karate dó Učební text pro trenéry III. a II. třídy Olympia Praha, 2004. s. 61- 64.

2.5 Systematika kata

V roce 1970 vznikla Světová unie organizací karatedó (WUKO). Už před tímto datem vznikaly kontinentální organizace karatedó (Evropská unie karatedó vznikla v roce 1963). První mistrovství světa se konalo v Tokiu 1970 za účasti 33 zemí. Jako první prezident byl zvolen japonský multimilionář Sasakawa. Od té doby se mistrovství světa konají každé dva roky a v červnu 1985 byla WUKO uznána mezinárodním olympijským výborem. V roce 1989 mělo WUKO 120 členských zemí, z čehož 90 národních federací bylo uznáno národními olympijskými výbory a 30 příslušnými ministerstvy. V roce 1993 na kongrese v Alžíru byly přijaty nové stanovy sestavené podle připomínek MOV. Kongres schválil změnu názvu na Světovou federaci karatedó (WKF) a mezinárodní olympijský výbor změnil pro WKF statut na provizorního člena až do doby změny stanov.

29.června 1999 MOV na svém zasedání v Soulu přijal WKF jako řádného člena. Vývoj soutěží karatedó, které řídí WKF směřuje k vytvoření divácky atraktivního sportovního odvětví. Úkolem soutěží kumite je přitáhnout divácký zájem a vytvořit pravidla, které umožňují použití co nejširšího spektra technik karatedó. Soutěže kata mají však za úkol zachovat tradici karatedó, tradiční techniky a způsoby boje. Do soutěže kata týmů byla začleněna disciplína bunkai kata, tedy simulovaný boj, ve kterém závodníci vysvětlují postup cvičení a význam použitých technik. Když vyjdeme z pravidel soutěží kata, bylo třeba systematizovat kata podle jednotlivých stylů, které WKF uznává a vykonat kodifikaci nejdůležitějších kata. WKF uznává čtyři základní styly karatedó: Šotokan, Gojurjú, Šito rjú a Wado rjú. Původ těchto stylů je ve třech originálních směrech okinavského karatedó:

Šurite, Nahate a Tomarite.

2.5.1 Charakteristika kata podle originálních směrů:

Šurite

Kata tohoto směru jsou rychlé a silné, při kombinaci plynulosti jejich technik jsou pohyby přímočaré, studují boj na větší vzdálenost. Dýchání je vždy přirozené.

Nahate

Kata tohoto směru jsou cvičené koncentrovaně a pomalu, kombinací dokonalosti síly a měkkosti, plynulosti. Používané postoje jsou stabilní, při přemísťování se používá obloukový pohyb. Obsahují bohatou škálu obranných a útočných technik otevřenou rukou. Technika noh je převážně zaměřená na spodní pásmo a cílem jsou zejména klouby. Tyto kata studují boj na krátkou vzdálenost. Dýchání je obvykle kombinací Ibuky s Nogare. Kata můžeme rozdělit na dvě skupiny a to: pracovní a technické.

Tomarite

I když se mohou zdát jako kombinace předešlých, může se přiblížit bližší k Šurite. Pracuje se v nich kombinací technik na krátkou i dlouhou vzdálenost, postoje, přemísťování a jejich technika je kombinací přímočarého a kruhového pohybu. Rytmus je obvykle měněn v závislosti na technice. Jsou to kata bohaté na kamae, dýchání je přirozené, někdy v systému Ibuky, nebo Nogare. Tři z kata mají svůj původ v Tomarite a jsou reprezentované školou mistra Nagukiho (Sočin, Niseiši a Unsu).

Z těchto originálních směrů se vytvořily moderní styly. Ze směru Šurite Šotokan a Wado rjú, z Nahate – Goju rjú a Šito rjú je syntézou všech tří směrů.

2.5.2 Systematika kata podle současných stylů karatedó.

Goju rjú kata:

Sančin, Gekisai dai iči, Gekisai dai ni, Saifa, Seinčin, Šisočin, Sanzeru, Seisan, Seipai, Kururunfa, Suparinpei, Tenšo

Šotokan kata:

Heian Šodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Jondan, Heian Godan, Bassai Dai, Bassai Šo, Kanku Dai, Kanku Šo, Tekki Šodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Hangetsu, Džitte, Empi, Gankaku, Džion, Sočin, Nidžušiho, Godžušiho dai, Godžušiho šo, Činte, Unsu, Meikyo, Wankan, Džiin

Šito rjú kata:

Kihon kata rozdělujeme na Daiiči Dosa a Daiyon Dosa, Ten no kata, Či no kata, Heian Šodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan.

Kaišu kata: Džite, Džion, Džiin, Matsukaza (Wankan), Wanšu, Rohai, Bassai Dai, Bassai Šo, Tomari Bassai, Matsumura Bassai, Kosokun Dai, Kosokun Šo, Šiho Kosokun, Činto, Činte, Seienčin, Sočin, Niseiši, Godžušiho, Unšu, Seizan, Naifančin Šodan, Naifančin Nidan, Naifančin Sandan, Aoyanagi, Džyuroku, Nipaipo, Sančin,

Tenšo, Seipai, Sanzeiru, Saifa, Šisočin, Kururunfa, Suparinpei, Hakucho, Paču, Eiku, Paiku, Anan, Annanko, Papuren, Čataniara Kušanku

Wado rjú kata:

Pinan Šodan, Pinan Nidan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan,

Kaišu kata: Kušanku, Naihančin, Seishan, Činto, Passai, Niseiši, Rohai, Wanšu, Džion, Džite, Suparimpei.¹⁸

¹⁸ KRÁL, P. a KOL. Karate dó Učební text pro trenéry III. a II. třídy Olympia Praha, 2004. s. 65- 66.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Cílem práce je na základě testování ověřit úroveň techniky u začínajících karatistů. Výzkumný soubor tvoří vybrané skupiny dětí ze třech oddílů, které postupují podle různých tréninkových metod nácviku kata.

3.2 Úkoly práce

- Teoretické zpracování problematiky (vymezení problému, shromáždění a studium dostupné odborné literatury, informací v časopisech a na internetu, stručný přehled o historii, získání informací o způsobu a metodách nácviku kata).
- Vybrat tréninkové metody ke zkoumání z dostupné literatury.
- Vybrat jednotlivé skupiny dětí.
- Na základě testování ověřit úroveň a nezaměřenost trenérů na určitou tréninkovou metodu.
- Na základě testování porovnat tréninkové metody výuky kata a zjistit, která z daných metod je pro začátečníky karate tou nejefektivnější pro naučení kata.
- Vyhodnocení výsledků testů.
- Natočení videozáznamu kata.

3.3 Stanovení hypotéz

Otázka č. 1

Dosáhnou skupiny po absolvování tréninkového programu dle různých metod rozdílných výsledků?

Budou-li se výsledky jednotlivých skupin lišit o více než 10% budou posuzovány jako významné.

Hypotéza č. 1

Předpokládáme, že metoda analyticko-syntetická bude nejefektivnější metodou nácviku kata Heian Šodan.

3.4 Metody práce

Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Specifickým znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních, logických postupů a do jisté míry i technických úkonů a operací¹⁹. Při zpracování mé diplomové práce použiji pracovní metodu:

Obsahová analýza písemných pramenů

Použití této metody mi umožnilo pro mou práci získat data a informace a objektivně a systematicky využít písemných pramenů a provést jejich rozbor. Vlastnímu šetření tedy předcházelo komplexní prostudování dostupných publikací, které se zabývají problematikou: techniky kata, tréninkových metod aj. Tuto metodu jsem využil pro zpracování písemných projevů.

Metoda pozorovací a srovnávací

Pozorování je uvědomělé a cílevědomé vnímání skutečnosti. Pozorování a popis jsou základem veškerého poznání a vědecké práce. Srovnávání je výklad shod, podobností a rozdílů mezi několika jevy²⁰. Z hlediska složení v mé práci použiji jednoduché, prosté, zúčastněné a dlouhodobé pozorování testovaných skupin (oddílů). Ve výzkumné části jsem použil metodu pozorování a srovnávání, kdy všechny tři skupiny používají rozdílné metody tréninku.

Metoda testování a měření

Testy mohou zjišťovat stav jednoho, nebo více jevů, či pomáhat sledovat vývoj určité vlastnosti v jistém časovém úseku. Měření znamená ve svém nejširším významu přiřazování čísel předmětům nebo jevům podle pravidel²¹. Pro testování technických

¹⁹ ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice, 1989. s. 19.

²⁰ ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice, 1989. s. 29.

²¹ ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice, 1989. s. 38.

dovedností použijí kata Heian Šodan, kterou vyhodnotím dle platných pravidel zkušebního řádu ČSKe.²²

3.5 Charakteristika souboru

Pro testování jsme vybrali tři oddíly z jižních Čech, kdy jsme vybrali z každého oddílu 20 karatistů ve věku 6 – 10 let, kteří začali cvičit karate ve stejnou dobu, a my jsme je začali testovat po pěti měsících cvičení. Jedním oddílem je TJ karate České Budějovice, kde je trenérem Miroslav Hýsek, trenér III. třídy, 1. dan. Dalším oddílem je Karate Borovany, kde je trenérem Zdeněk Tomášek, trenér III. třídy, 1. dan. A třetím oddílem je TJ Karate Boršov nad Vltavou, jako trenér je zde Miroslava Hýsková, trenér III. třídy, 1. dan. Do každého oddílu jsme nastolili jinou metodu výuky tréninku kata a po pěti měsících jsme udělali test, který nám měl říci, která z těchto metod je nejefektivnější.

3.6 Organizace a průběh testování

Nastolení tréninkových metod nácviku kata Heian Šodan se uskutečnilo 3. září 2007 ve všech třech oddílech.

Testování proběhlo 11.2.2008 za spolupráce dvou trenérů 2. třídy, kteří pozorovali a hodnotily technické provedení kat na základě pravidel ČSKe. Testování trvalo v každém oddíle přibližně jednu hodinu. Samotnému testování předcházelo důkladné zahřátí a rozcvičení. Hlavní částí tréninku bylo cvičení katy Heian Šodan po pětičlenných skupinách.

Jednalo se o testování u skupiny začátečníků po pěti měsíčním trénování danou metodou. Za období, ve kterém probíhal výzkum bylo odučeno přibližně kolem 40 hodin (lekci). Tréninky probíhaly dvakrát týdně a celkový čas tréninkové jednotky byl 60 minut. V tomto testu bylo hodnoceno provedení správnosti technik úderů a krytů, nápřahů, hikite, postojů, postavení nohou, a kolenou při přecházení a jestli cvičenec nezvedá těžiště. Tohoto měření a testování se zúčastnilo celkem 60 probandů. Dále proběhlo porovnání výsledků testů jednotlivých metod.

²² www.czechkarate.cz

Abychom zjistili zda jsou všichni trenéři testovaných oddílů na stejné úrovni a nejsou zaměřeni na určitou tréninkovou metodu nebo určitou partii těla, kterou by preferovali, otestovali jsme před zahájením našeho pětiměsíčního výzkumu 20 karatistů se žlutými a bílými pásky z každého oddílu, kteří zacvičili katu Heian Šodan. Průběh a vyhodnocení testů bylo stejné jako pozdější testování experimentální skupiny.

Ke zpracování naměřených hodnot jsem použil tabulky a grafy a vyhodnotil jsem příslušné závěry.

3.7 Metodika nácviku kata

Současné metody nácviku *kata* jsou různé, ale v podstatě vycházejí z určité úrovně technické připravenosti a postupují nacvičováním jednotlivých prvků tak, jak za sebou následují v *kata*. Jinými slovy nacvičují *kata* „krok za krokem“. Trenéři intuitivně volí tuto metodu, kde učí nejprve postoje a přemísťování v celém půdorysu a na osvojenou osnovu přemísťování navazují nácvik jednotlivých technik. Tento postup přichází do úvahy jen při lehčích sestavách a přípravných *kata*. Mnozí trenéři v první fázi samostatně procvičují jednotlivé technické prvky a potom je postupně přiřazují krokovými vazbami k sobě. Jiný vžitý postup je pomalé předcvičování *kata* učitelem po kratších úsecích, přičemž žáci se snaží jeho pohyby zachytit a napodobit. Společným rysem těchto postupů je cvičení nepropracovaných anebo málo propracovaných technik dokud si cvičenec nezapamatuje celou sestavu. V dalším se nácvik zaměřuje na dosažení plynulosti cvičení a dodatečně se korigují nepřesně a nesprávně osvojené prvky. Až poslední fáze je zaměřená na aplikaci psychických a psychofyzických principů. Pokud však tyto nebyly předtím v přiměřené míře cvičené a osvojené, budou se cvičením *kata* rozvíjet jen pomalu. Hlavním nedostatkem těchto postupů je, že nebyly samostatně zvládnuty všechny prvky, které se při cvičení *kata* uplatňují, a soustředění mysli je během nácviku neustále rozptylované tím, že pozornost je věnovaná kontrole nedostatečně zvládnutých prvků. Nácvik *kata* bez předchozího korektního zvládnutí jednotlivých technických prvků vede k vytvoření nesprávných pohybových vzorců, jejichž korekce vyžaduje námahu a čas a které mnohokrát přetrvávají jako špatné pohybové návyky.

Rozhodujícím faktorem správného a účinného nácviku *kata* jsou znalosti a příprava trenéra. Tyto jsou dané individuální přípravou a studiem učitele a vědomostmi získanými v kurzech trenérů. Sylaby trenérských kurzů musí být vyváženě sestavené z předmětů specializace i všeobecné tělovýchovné, zdravotní a pedagogické přípravy.

Jednotlivé technické prvky a pohyby v *kata* musí být osvojené na úrovni pohybových návyků vytvořením dynamických stereotypů. Jen za této podmínky budou pohyby vykonávané technicky přesně, s jistotou, lehkostí a ekonomicky. Osvojení správných pohybových návyků je podmíněno poznáním struktury pohybu, jeho dráhy, dynamiky a rytmu a vytvořením pohybové představy.

Pohybovou představu si vytváří žák s aktivní pomocí a přispěním učitele. Proces vytvoření pohybové představy a osvojování pohybového návyku probíhá rychleji pokud se cvičení spojuje s vysvětlováním a popisem podstaty a charakteru pohybu.

Zvláštní význam při tvoření pohybových představ má demonstrace učitele. Osvojení pohybových návyků musí být dovedeno až do fáze automatizace. Je to podmínka uplatnění psychických a psychofyzických principů. „Vytvoření pohybového návyku má tři fáze: generalizaci, diferenciaci a automatizaci.²³ V rámci první fáze se osvojuje předběžná pohybová představa vytvořená výkladem a názorným předvedením. V druhé fázi se optimalizuje pohybová struktura a činnost nervové soustavy, eliminuje se zapojení nežádoucí svalových skupin, zvyšuje se účinnost pohybu. Ve třetí fázi se vytvářejí podmínky pro automatický výkon pohybu na jeden podnět bez vědomé kontroly pohybové struktury.

Úloha učitele při nácviku *kata* je nenahraditelná.

3.7.1 Zásady metodického postupu vyučování a nácviku

- Praktickému nácviku předchází přednáška učitele zaměřená na souhrn informací o karate *kata* a cílech cvičení *kata*. Obeznámí cvičence se systémem *kata* a charakterem *kata*, která se bude nacvičovat.
- Učitel anebo jeho asistent předvede *kata* bojovým způsobem a následně zpomaleně.
- Demonstraci opakuje učitel i na dalších trénincích s komentářem odpovídajícím pokročilosti nácviku.

²³ KOPINIČ, V., KLEMENTIS, L. Goju ryu Karate *kata* 1, CAD PRESS Bratislava, 2002. s. 39.

- Procvičí se všechny technické prvky (postoje, přemíst'ování, obranné a útočné prvky) obsažené v *kata*, které jsou cvičencům známy už z přípravy.
- Postupně se nacvičí nové technické prvky obsažené v *kata* na místě a za pohybu.
- Aplikuje se břišní dýchání, základní psychické a psychofyzické principy při cvičení na místě a za pohybu.
- Přikročí se k nácviku první bojové situace *kata*.
- Vysvětlí se *kihon bunkai* první bojové situace s ukázkou učitele a asistenta a názorným rozbohem jednotlivých technik pohybu.
- Nacvičí se útočná akce prvního protivníka v první situaci.
- Nacvičí se obranná akce bojovníka v první situaci.
- Nacvičí se protiútok bojovníka v první situaci.
- Nacvičí se obranná akce ve vazbě na protiútok.
- Nacvičí se první bojová situace *kata* jako cvičení dvojic, *kata kumite*.
- Aplikuje se břišní dýchání a základní psychické psychofyzické principy.
- Postupem uvedeným v předcházejícím bodě se postupně cvičí všechny bojové situace *kata*.
- Zdůrazní se aplikace břišního dýchání a základních psychických a psychofyzických principů (*ki, kime, muchimi, kiai*).
- Po osvojení *kihon bunkai* všech bojových situací předvede učitel *kata* a názorně demonstruje vazbu jednotlivých bojových situací.
- Učitel obeznámí žáky s *embusenem* a půdorysem *kata*.
- Proberou se jednotlivé pozice v té formě jak jsou cvičené v *kata*.
- Přikročí se k nácviku *kata* postupným přiřazováním jednotlivých bojových situací příslušnými krokovými vazbami.
- Nácvik *kata* jako jednotlivého celku.
- Zdůraznění dynamiky a rytmu *kata*.
- Odstranění nedostatků.
- Práce na postupné aplikaci celého rozsahu psychických a psychofyzických rozsahů.
- Prohloubené studium *kata oyo bunkai*.

Zásady metodického postupu musí být promítnuty i do struktury dlouhodobého tréninkového plánu a tréninkových jednotek. To musí zohledňovat zásady postupnosti a soustavnosti. Žák musí vnímat systematický a cílevědomý přístup učitele a uvědomovat

si částečné cíle i konečný cíl cvičení. Mezi tréninkovými jednotkami musí žák řešit zadané úlohy, pokud možno individuálně.

Pro výuku, studium a osvojení si *kata* mají z metodického hlediska význam dvě pomocná schémata znázorňující průběh *kata* a hlavní směry jednotlivých akcí.

Embusen je systém čar, který pozůstává ze základní linie a osy sestavy, která udává její orientaci.²⁴ V *embusenu* jsou vyznačeny směry a úhly přemístování, případně úhly změny směrů. Průsečík základní linie a osy je střed *embusenu*, totožný se začátkem *kata*. Většina *kata* končí přesně ve výchozím bodě a v některých směrech karate je to kategorický požadavek, jehož nesplnění je v soutěži postihováno diskvalifikací.

Diagram půdorysu je schématické znázornění všech pozic, jež bojovník v *kata* zaujme s doporučením znázorněním vzdáleností, které odpovídají postojům a prvkům přemístování²⁵. Diagram půdorysu může obsahovat i některé prvky *embusenu*. Půdorysy *kata* bývají zpracovány různým způsobem. Přesné znázornění půdorysu je obtížné, protože vícere pozice se překrývají. Diagram půdorysu je velmi prospěšná a užitečná studijní pomůcka, která pomáhá prostorové orientaci, uvědomění si systému přemístování a vazeb jednotlivých pozic a návaznosti akcí.

Metodický postup vyučování a nácviku je rozdělen do šesti navazujících fází, které jsou rozhodující pro postupné osvojení a cvičení *kata*. V úvodní přednášce učitel podá souhrnnou informaci o karate *kata*, obeznámí cvičence s cíli cvičení *kata*, charakterem *kata*, kterou bude nacvičovat. Stručně jim vysvětlí postup nácviku. Doporučuje se organizování širěji koncipované přednášky mimo tréninkového procesu a v rámci nácviku se pak omezit na zopakování informací a zásad, které mají přímý vztah k programu cvičení. Před každou tréninkovou jednotkou anebo částí tréninku zaměřeného na nácvik *kata* zařadí učitel dýchací cvičení, cvičení zaměřené na psychické a tělesné uvolnění, vyprázdnění mysli a její soustředění na cvičení *kata*. Je prospěšné, pokud jsou cvičenci připraveni tak, že tato cvičení mohou vykonávat v *seiza*. V rámci přípravy na cvičení přiměřeně usměrňuje jejich pozornost na princip *shisei* [*šisei*], který by měl být stálým projevem cvičence během nácviku. Učitel má na zřeteli,

²⁴ KOPINIČ, V., KLEMENTIS, L. Goju ryu Karate *kata* 1, CAD PRESS Bratislava, 2002. s. 43.

²⁵ KOPINIČ, V., KLEMENTIS, L. Goju ryu Karate *kata* 1, CAD PRESS Bratislava, 2002. s. 43.

že nejlepší pomůckou je názorná ukázka a tato musí být úvodem a součástí každé tréninkové jednotky.

3.7.2 Metody nácviku kata a jejich fáze

Tréninková metoda analyticko-syntetická

Metoda analyticko-syntetická nebo ji můžeme nazvat též jako metodu tzv. nabalování, která zjednodušeně znamená to, že nejprve se nacvičují jednotlivé technické prvky obsažené v kata jak za sebou následují a pomalu se tyto části spojují do celků tzv. se nabalují na sebe až z toho vzejde kata jako celek. Tato metoda totiž znamená to, že cvičící se nejprve učí jednotlivé fáze a spojení s obraty v dané sestavě a teprve až toto ovládá, tak se přejde na procvičování celé kata.

Fáze 1 – osvojení technických prvků.

Po slovním úvodě a předvedení *kata* učitelem se přikročí k procvičování všech technických prvků v *kata*, které jsou cvičencům známy už z předchozí přípravy. Procvičují se na místě a za pohybu, kontroluje se korektnost technik, odstraňují se nedostatky. Potom učitel předvádí nové technické prvky *kata* v sledu v jakém se vyskytují v *kata*. Každý prvek předvede zvlášť, několikrát za sebou, požadovanou rychlostí i zpomaleně. Prvek vysvětlí, popíše a ukáže jeho funkčnost. Přistoupí k jeho nácviku na místě a pokud je třeba, i za pohybu. Věnuje zvýšenou pozornost pevnosti postojů. Přemístování procvičuje samostatně a potom spolu s příslušným technickým prvkem. Pokud je v jedné pozici více prvků, po jejich samostatném zvládnutí se nacvičují v kombinaci. Nacvičením a zvládnutím všech prvků *kata* na místě a za pohybu končí první fáze nácviku²⁶.

Fáze 2 – osvojení kata bunkai.

Úvodem druhé fáze nácviku učitel předvede celou *kata* a opakuje ji pomalu. Vysvětlí pojem *kata bunkai*. Přikročí k první situaci a ukáže útočnou akci, kterou bojovník v situaci řeší a následně obrannou akci a protiútok. S asistentem předvede celé řešení bojové situace několikrát za sebou, zpomaleně a opět bojově a vysvětlí zvláštnosti řešení. Upozorní na opatrné a bezpečné nacvičování a přikročí k pomalému

²⁶ KOPINIČ, V., KLEMENTIS, L. Goju ryu Karate *kata* 1, CAD PRESS Bratislava, 2002. s. 43.

nácviku. Dbá se na přesnost každého pohybu. Rychlost cvičení se zvyšuje až po přesném zvládnutí pomalého cvičení. Nacvičují se 2-3 situace v jedné tréninkové jednotce. K nácviku dalších situací se přikročí až po přesném zvládnutí všech pohybů nacvičované skupiny situací. Tímto postupem se nacvičí všechny situace. Po jejich aktivním zvládnutí se upřímí pozornost na aplikaci *kime* a *kiai*, případně *muchimi* [*mučimi*], pokud je v dané *kata* aplikované. Tímto lze nácvik bojových situací považovat za ukončený a v dalším se cvičí jako *kata (bunkai) kumite*²⁷.

Fáze 3 – osvojení sledu pozic

Po osvojení *bunkai* všech bojových situací *kata* s aplikací bojového dýchání a psychických a psychofyzických principů se přistupuje k nácviku *kata*. Učitel demonstruje *kata* bojovým způsobem a zpomaleně. Vysvětlí *embusen* a půdorys *kata* s pomalým předvedením propojení jednotlivých pozic. Pak přikročí k nácviku *kata* postupným přiřazováním jednotlivých pozic. Začíná se otevřením *kata*, na které navazuje prvá pozice a následně další. Každá nová pozice je učitelem opakovaně ukázaná a klade se důraz na odlišnost vykonání od *kata bunkai*. Víckrát po sobě se opakuje osvojená pozice s pozicí nově přiřazenou, aby se upevnila kroková provázanost. Po zvládnutí přechodu z jedné pozice do druhé se několikrát cvičí naučená část *kata* od začátku. Po osvojení všech pozic se cvičí celá *kata* až do plynulého pohybového zvládnutí. Během procvičování se nadále věnuje pozornost samostatnému procvičování nejtěžších pozic.

Fáze 4 – aplikace bojového dýchání, psychických a psychofyzických principů

Na plynulé pohybové zvládnutí *kata* navazuje práce na osvojení správné dynamiky a rytmů jednotlivých pohybů a část *kata*. Dynamika a rytmus pohybů při cvičení *kata* nemusí být tytéž jako v *bunkai kumite*. Názorné předvedení učitelem je jediný způsob, jenž vede k uspokojivým výsledkům. Dalším krokem je kontrola sladění dýchání, které by mělo být totožné s dýcháním v *bunkai kumite*. Přitom je neustále věnovaná pozornost plynulé následnosti pohybů a akcí. Posledním krokem této fáze je aplikace psychických a psychofyzických principů. Je to nejtěžší část nácviku, která je podmíněná především dosaženou úrovní individuální mentální připravenosti a není úplně v rukou učitele. Uplatňování *ki*, které je podstatnou složkou dalších

²⁷ KOPINIČ, V., KLEMENTIS, L. Goju ryu Karate *kata* 1, CAD PRESS Bratislava, 2002. s. 43.

psychofyzických principů, má v prvních letech tréninku jen asociační a pomocný význam. Pozornost věnujeme v první řadě důslednému uplatňování *kime* a *kiai* a postupně se zaměřujeme na principy *muchimi* [*mučimi*] a *zanshin* [*zanšin*]. Důležitou součástí této fáze nácviku je stálá kontrola průběhu cvičení, rozbor nedostatků a jejich důsledné odstraňování, dlouhodobá práce na zdokonalování cvičení.

Fáze 5 – bojové cvičení

Tuto fázi můžeme nazvat též fází trvalého přepracovávání a osvojování *kata*. Je to dlouhodobá úloha, která vyžaduje trpělivost a odevzdanost konečnému cílu. Samotné cvičení *kata* jako formy boje je jen částí této fáze. Soustavně se vracíme k jednotlivým formám a pracujeme na částech, v nichž cítíme nedostatky a slabiny. V rámci této fáze dochází postupně k úplnému ztotožnění se s úlohou bojovníka a aktivnímu prožití obsahu *kata*. Prohlubuje se uplatňování psychofyzických principů v celé šíři a cvičení získává charakter reálného boje. Upevňuje a prohlubuje se motorická a mentální jednota cvičení a dosahuje se vazba mentálních prvků na sled plně automatizovaných pohybových návyků. Dosahuje se stavu mysli a pohybové koordinace, který odpovídá pojmu *chakugan* [*čakugan*]. Vytvářejí se předpoklady pro cvičení *kata* jako formy aktivní meditace.

Fáze 6 – prohloubené studium kata

Prohloubené studium *kata* zaměřujeme především dvěma směry. Opakovaná analýza jednotlivých technických prvků rozšiřuje naši vědomost o jejich funkci a rozsahu použitelnosti a vede nás k stále přesnějším pohybovým představám a pohybovým návykům a tím i k vyšší technické vyspělosti a bojové účinnosti. Opakovaná analýza bojových situací a práce na *oyo bunkai* prohlubuje naši aktivní vědomost o aplikovatelnosti technik a zvyšuje variabilně řešit nejen bojové situace *kata*, ale i jiné sebeobránné situace. Zvyšuje schopnost volby optimálního řešení bojových situací a přispívá k rozvíjení naší celkové taktické způsobilosti. Prohloubené studium *kata* v této fázi cvičení odpovídá principu *shimeijurasan* [*šimeidžurasan*]²⁸.

²⁸ KOPINIČ, V., KLEMENTIS, L. Goju ryu Karate *kata* 1, CAD PRESS Bratislava, 2002. s. 43.

Tréninková metoda postojů

Metoda postojů, která nacvičuje nejprve postoje a přemísťování v nich v celém půdorysu. Nejprve věnuje zvýšenou pozornost korektnosti a pevnosti postojů a teprve pak, na osvojenou osnovu přemísťování navazuje nácvik jednotlivých technických prvků.

Fáze 1 – osvojení postojů a přemísťování v nich.

Po slovním úvodě a předvedení *kata* učitelem se přikročí k procvičování všech postojů v *kata*, které jsou cvičencům známy už z předchozí přípravy. Procvičují se na místě a za pohybu, kontroluje se korektnost postojů, odstraňují se nedostatky. Potom učitel předvádí přemísťování v postojích v sledu, v jakém se vyskytují v *kata*. Věnuje zvýšenou pozornost pevnosti postojů. Přemísťování procvičuje samostatně bez technických prvků. Nacvičením a zvládnutím všech postojů *kata* na místě a za pohybu končí první fáze nácviku.

Fáze 2 – osvojení technických prvků.

Úvodem druhé fáze nácviku učitel předvede celou *kata* a opakuje ji pomalu. Zopakují se všechny postoje v *kata* a přemísťování v nich a poté se přikročí k procvičování všech technických prvků v *kata*, které cvičenci znají už z předchozí přípravy. Procvičují se na místě a za pohybu, kontroluje se korektnost technik, odstraňují se nedostatky. Potom učitel předvádí nové technické prvky *kata* v sledu v jakém se vyskytují v *kata*. Každý prvek předvede zvlášť, několikrát za sebou, požadovanou rychlostí i zpomaleně. Prvek vysvětlí, popíše a ukáže jeho funkčnost. Přistoupí k jeho nácviku na místě a pokud je třeba, i za pohybu. Technický prvek procvičuje samostatně a potom spolu v příslušném postoji. Pokud je v jedné pozici více prvků, po jejich samostatném zvládnutí se nacvičují v kombinaci. Nacvičením a zvládnutím všech prvků *kata* na místě a za pohybu končí druhá fáze nácviku.

Fáze 3 – osvojení sledu pozic

Učitel demonstruje *kata* bojovým způsobem a zpomaleně. Vysvětlí *embusen* a půdorys *kata* s pomalým předvedením propojení jednotlivých pozic. Pak přikročí k nácviku *kata* postupným přiřazováním jednotlivých pozic. Začíná se otevřením *kata*, na které navazuje první pozice a následně další. Každá nová pozice je učitelem opakovaně ukázaná. Vícekrát po sobě se opakuje osvojená pozice s pozicí nově

přiřazenou, aby se upevnila kroková provázanost. Po zvládnutí přechodu z jedné pozice do druhé se několikrát cvičí naučená část *kata* od začátku. Po osvojení všech pozic se cvičí celá *kata* až do plynulého pohybového zvládnutí. Během procvičování se nadále věnuje pozornost samostatnému procvičování nejtěžších pozic.

Fáze 4 - automatizace cvičení

Předpokladem vstupu do této fáze jsou dlouhé hodiny cvičení na úrovni prvních dvou fází. Neměla by začít, jestli je cvičenec zatížený technickými problémy průběhu *kata*, nebo dokonce otázkou který pohyb následuje. Tuto fázi je třeba věnovat takovým kvalitám samotného cvičení *kata*, jakým jsou předpokládána reálná účinnost vykonané techniky, reálná účinnost krytu, kopu atd. Hlavním prostředkem úspěchu je jednoduše počet opakování celé *kata*, neustálým opakováním pokud není myšlení cvičence úplně osvobozené od myšlenek na technické detaily a kdy *kata* plyne automaticky, jakoby sama nezávisle na vůli. Důraz je nutné klást na psychickou koncentraci v průběhu cvičení.

Reálnost v provedení jednotlivých technik se ale taktéž neobejde bez doplňkových cvičení, jako jsou Askieriho cvičení, posilovna, provedení jednotlivých fází *kata* se závěrem (úderem, kopem) do lapy, atletické přípravy a podobně.

Fáze 5 - prožívání boje

Tato fáze už vlastně ani není fází, 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. Čtvrtá fáze prožívání reálného boje (tzv. prožívání *kata*), ve které jde o proces vyrovnání se s vlastní osobností je vyhraněná pro ty, kteří pronikli do cvičení karatedó značně hluboko.

Tréninková metoda komplexní

Metoda komplexní – ze slova komplexní již snadno poznáme jakou formou tato metoda učí. Komplex neboli celek. Metoda komplexní postupuje tak, že učitel pomalu předcvičuje celou *kata*, pomalu a postupně i rychleji, přičemž žáci se snaží jeho pohyby zachytit a napodobit. Tedy učitel musí *kata* předcvičovat tak dlouho než si žáci zapamatují celou *kata* nazpaměť.

Fáze 1 – seznámení a napodobování.

Po slovním úvodě a předvedení *kata* učitelem se přikročí k procvičování celé *kata* tak, že ji učitel předcvičuje pomalu před žáky a ti se snaží napodobit a zapamatovat jeho pohyby. Cvičí se stále dokola až do té doby, kdy si žáci zapamatují celou *kata* a dokáží ji zacvičit sami bez předcvičování učitele. Poté se stále *kata* procvičuje zpomaleně a rychleji se správným fázováním, které vždy předvede učitel. Po celou dobu se kontroluje korektnost technik, odstraňují se nedostatky. Zaměřuje se na pevnost postojů.

Fáze 2 - automatizace cvičení

Předpokladem vstupu do této fáze jsou dlouhé hodiny cvičení na úrovni prvních dvou fází. Neměla by začít, jestli je cvičenec zatížený technickými problémy průběhu *kata*, nebo dokonce otázkou který pohyb následuje. Tuto fázi je třeba věnovat takovým kvalitám samotného cvičení *kata*, jakým jsou předpokládaná reálná účinnost vykonané techniky, reálná účinnost krytu, kopu atd. Hlavním prostředkem úspěchu je jednoduše počet opakování celé *kata*, neustálým opakováním pokud není myšlení cvičence úplně osvobozené od myšlenek na technické detaily a kdy *kata* plyne automaticky, jakoby sama nezávisle na vůli. Důraz je nutné klást na psychickou koncentraci v průběhu cvičení.

Reálnost v provedení jednotlivých technik se ale taktéž neobejde bez doplňkových cvičení, jako jsou Askieriho cvičení, posilovna, provedení jednotlivých fází *kata* se závěrem (úderem, kopem) do lapy, atletické přípravy a podobně.

Fáze 3 - prožívání boje

Tato fáze už vlastně ani není fází, 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. Čtvrtá fáze prožívání reálného boje (tzv. prožívání *kata*), ve které jde o proces vyrovnání se s vlastní osobností je vyhraněná pro ty, kteří pronikli do cvičení karatedó značně hluboko.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

Diskuze:

Jedním z úkolů této práce bylo zjistit, zda jsou všichni trenéři testovaných oddílů na stejné úrovni a nejsou zaměřeni na určitou tréninkovou metodu nebo určitou partii těla, kterou by preferovali. Cvičenci trenérů s bílými a žlutými pásky zacvičili katu Heian Šodan. Jako hodnotící prostředek byl použit zkušební řád karate stylu Šotokan rjú, který byl naposledy ustanoven r. 2003 radou ČSKe. Cvičence hodnotila komise složená ze dvou trenérů 2. třídy. Této zkoušky se zúčastnilo 60 cvičenců ze tří oddílů.

Výsledek:

Na základě výsledků testování 60-ti cvičenců, které uvádíme v tabulce č. 1, 2 a 3 jsme došli k závěru, kdy můžeme tvrdit, že oddíly jsou na stejné technické úrovni a u žádného z trenéru není patrné výrazné zaměření na některou z tréninkových metod a tudíž jsme vyloučili, že náš tréninkový program by byl těmito trenéry výrazně ovlivněn.

Tabulka č. 1 Oddíl TJ karate České Budějovice

		Technika postojů			Technika horních končetin			
Jméno		Těžiště	Přechody	Postoje	Hikite	Nápřahy	Technika úderů a krytů	Hodnocení
1	R.F.	A	A	N	A	A	A	5
2	A.I.	N	N	A	A	A	A	4
3	A.M.	N	A	N	A	A	A	4
4	K.K.	N	N	A	N	A	A	3
5	L.K.	A	A	A	A	A	A	6
6	Z.K.	A	A	A	A	A	A	6
7	T.P.	A	N	A	A	A	A	5
8	M.S.	N	N	A	A	N	A	3
9	M.R.	A	A	A	A	A	A	6
10	D.L.	A	N	A	A	A	A	5
11	S.N.	N	N	A	A	N	A	3
12	S.P.	N	N	N	A	A	A	3
13	R.Ř.	N	N	A	A	A	A	4
14	J.V.	A	A	A	A	A	A	6
15	D.Š.	A	N	A	A	A	A	5
16	M.F.	A	A	A	A	A	A	6
17	P.Z.	N	A	A	N	A	A	4
18	J.K.	A	A	A	A	A	A	6
19	J.Z.	N	N	A	A	N	A	3
20	J.R.	A	N	A	A	A	A	5
		11	9	17	18	17	20	92

Vysvětlivky: A- správné provedení

N- nedostatečné provedení

Tabulka č. 2 Oddíl TJ karate Boršov nad Vltavou

		Technika postojů			Technika horních končetin			
Jméno		Zvedání těžiště	Přechody	Postoje	Hikite	Nápřahy	Technika úderů a krytů	Hodnocení
1	K.P.	N	N	A	N	A	A	3
2	V.K.	N	A	A	A	A	A	5
3	L.H.	A	A	A	A	A	A	6
4	J.P.	N	N	N	A	A	A	3
5	J.S.	N	A	A	A	A	A	5
6	T.V.	N	A	N	A	A	A	4
7	T.Č.	N	A	A	A	A	A	5
8	L.P.	N	N	N	A	A	A	3
9	M.P.	N	N	A	N	A	A	3
10	Z.Č.	N	N	A	A	A	A	4
11	L.O.	A	A	A	A	A	A	6
12	M.H.	N	A	N	A	A	A	4
13	Š.B.	A	A	A	A	A	A	6
14	P.R.	A	A	A	A	A	A	6
15	P.P.	N	N	A	N	A	A	3
16	M.N.	A	N	A	A	A	A	5
17	J.Z.	A	A	A	A	A	A	6
18	Š.B.	N	N	A	A	A	A	4
19	F.N.	A	N	A	A	A	A	5
20	T.R..	N	N	A	A	A	A	4
		7	10	16	17	20	20	90

Vysvětlivky: A- správné provedení

N- nedostatečné provedení

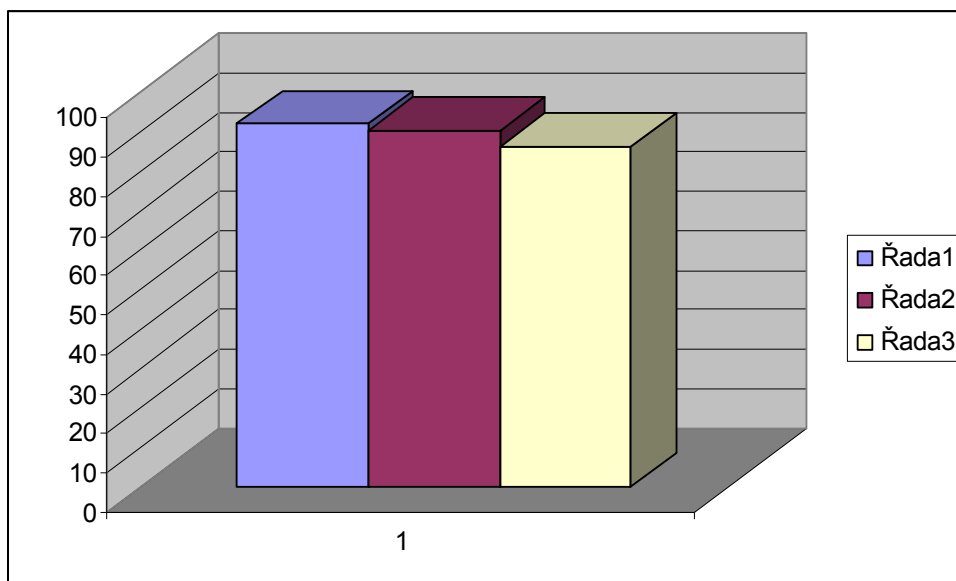
Tabulka č.3 Oddíl TJ Borovany

		Technika postojů			Technika horních končetin			
Jméno		Těžiště	Přechody	Postoje	Hikite	Nápřahy	Technika úderů a krytů	Hodnocení
1	M.B.	A	N	A	A	A	A	5
2	P.N.	A	N	N	A	A	A	4
3	J.K.	A	A	A	A	A	A	6
4	J.N.	A	A	A	A	A	A	6
5	F.G.	A	N	A	A	A	A	5
6	R.V.	N	A	N	A	A	N	3
7	J.P.	A	N	A	A	A	A	5
8	J.Č.	N	N	A	A	A	A	4
9	J.B.	N	N	A	A	A	N	3
10	J.S.	A	A	A	A	A	A	6
11	K.P.	A	N	A	A	A	A	5
12	D.F.	N	A	N	A	A	A	4
13	M.H.	N	N	A	A	A	A	4
14	M.H.	N	N	N	N	A	A	2
15	P.K.	N	N	N	A	A	A	3
16	Z.Č.	A	A	A	A	A	A	6
17	J.P.	N	N	N	A	A	A	3
18	E.Š.	N	A	A	A	A	A	5
19	Z.H.	N	A	A	N	A	A	4
20	R.S.	N	N	N	A	A	A	3
		9	8	13	18	20	18	86

Vysvětlivky: A- správné provedení

N- nedostatečné provedení

Výsledky z tabulek jsme zpracovali také graficky pro lepší znázornění. Na ose X jsou barevně rozlišeny tři oddíly, modře je znázorněn oddíl TJ karate České Budějovice, fialově oddíl TJ karate Boršov nad Vltavou a bíle oddíl TJ Borovany. Osa Y znázorňuje hodnoty naměřených výsledků. Z grafu je tedy patrné, že cvičenci v různých oddílech, pod vedením různých trenérů jsou na stejné technické vyspělosti a trenéři nejsou zaměřeni na určitou tréninkovou metodu, čímž jsme dokázali, že výsledky našeho výzkumu nejsou tímto faktorem ovlivněny.



Obrázek č. 1 Porovnání oddílů

Diskuse k hypotéze č. 1

Oddíl TJ Karate České Budějovice trénuje kata tréninkovou metodou analyticko-syntetickou. Zjistili jsme, že zde se děti rychle a kvalitně učí nejen zacvičit, ale i porozumět kata. Již z výsledků v tabulce č. 4 jasně vyplývá účinnost prováděné tréninkové metody. Cvičení sice trvá déle, ale je nejefektivnější. Žákům se snadno vrývají do paměti jak jednotlivé kroky, tak také jejich postupná návaznost.

Tabulka č. 4 Výsledky oddílu TJ karate České Budějovice

		Technika postojů			Technika horních končetin			
Jméno		Těžiště	Přechody	Postoje	Hikite	Nápřahy	Technika úderů a krytů	Hodnocení
1	L.K.	A	A	A	A	A	A	6
2	T.B.	A	A	A	N	N	N	3
3	M.E.	N	N	A	N	N	N	1
4	J.K.	A	A	A	N	N	N	3
5	K.K.	A	A	A	A	A	A	6
6	Z.H.	A	N	A	A	A	A	5
7	R.S.	A	A	N	A	A	A	5
8	I.K.	N	N	A	N	N	N	1
9	J.P.	A	A	A	A	N	A	5
10	D.F.	A	A	A	A	A	A	6
11	K.U.	N	A	A	A	A	A	5
12	R.L.	A	A	A	A	A	A	6
13	M.T.	A	A	A	A	A	A	6
14	P.D.	A	A	A	A	A	A	6
15	P.H.	N	A	N	A	A	A	4
16	J.R.	N	A	N	N	A	N	2
17	R.S.	N	A	A	A	A	A	5
18	L.R.	N	N	A	A	N	A	3
19	J.Š.	A	A	A	A	A	A	6
20	R.T.	A	N	A	N	N	N	2
		13	15	17	14	13	14	86

Vysvětlivky: A- správné provedení

N- nedostatečné provedení

Oddíl TJ Karate Boršov nad Vltavou cvičí kata tréninkovou metodou postojů. Zde bylo zřejmé již podle názvu metody, že jsou výrazné pokroky v technice postojů. Problém ovšem nastává, při kombinaci techniky nohou a rukou. Žáci cvičí zmateně a jednotlivé kroky si pletou. Zároveň se také mnohem více soustředí na práci rukou a tím odpadá výhoda nacvičené práce nohou, kterou, při soustředění se na horní partie, někteří zanedbávají.

Tabulka č. 5. Výsledky oddílu TJ karate Boršov nad Vltavou

		Technika postojů			Technika horních končetin			
Jméno		Těžiště	Přechody	Postoje	Hikite	Nápřahy	Technika úderů a krytů	Hodnocení
1	D.P.	N	N	A	N	N	N	1
2	E.CH.	A	N	A	N	A	A	4
3	E.S.	N	A	A	N	N	A	3
4	M.S.	N	A	A	N	A	A	4
5	A.K.	A	N	A	A	N	A	4
6	K.D.	N	N	A	A	N	A	3
7	L.M.	N	N	A	A	A	A	4
8	A.P.	A	A	A	A	A	A	6
9	R.S.	A	A	A	A	N	A	5
10	K.O.	A	A	A	A	N	A	5
11	V.P.	N	N	A	N	N	N	1
12	I.Z.	A	N	A	N	N	N	2
13	J.K.	A	A	A	N	N	A	4
14	D.B.	A	A	A	A	N	A	5
15	J.B.	N	N	A	A	A	A	4
16	J.Š.	A	A	A	A	A	A	6
17	R.CH.	A	N	A	N	N	N	2
18	P.P.	N	A	A	N	N	N	2
19	T.B.	A	N	A	A	N	A	4
20	P.D.	A	N	A	N	A	A	4
		12	9	20	10	7	15	73

Vysvětlivky: A- správné provedení

N- nedostatečné provedení

Oddíl TJ Borovany má nastolenu tréninkovou metodu komplexní. Tato metoda je sice ze všech metod nejrychlejší, ale má jednu velkou negativní stránku. Tou je skutečnost, že i když se žákům neustálým opakováním rychle vryje do paměti celá sestava, cvičenci se ji naučí s technickými chybami. Tyto chyby se poté mnohem hůře odstraňují, než při důkladném cvičení, jelikož je mají žáci již jednou nacvičené a spojené s jednotlivými pohyby.

Tabulka č. 6. Výsledky oddílu TJ Borovany

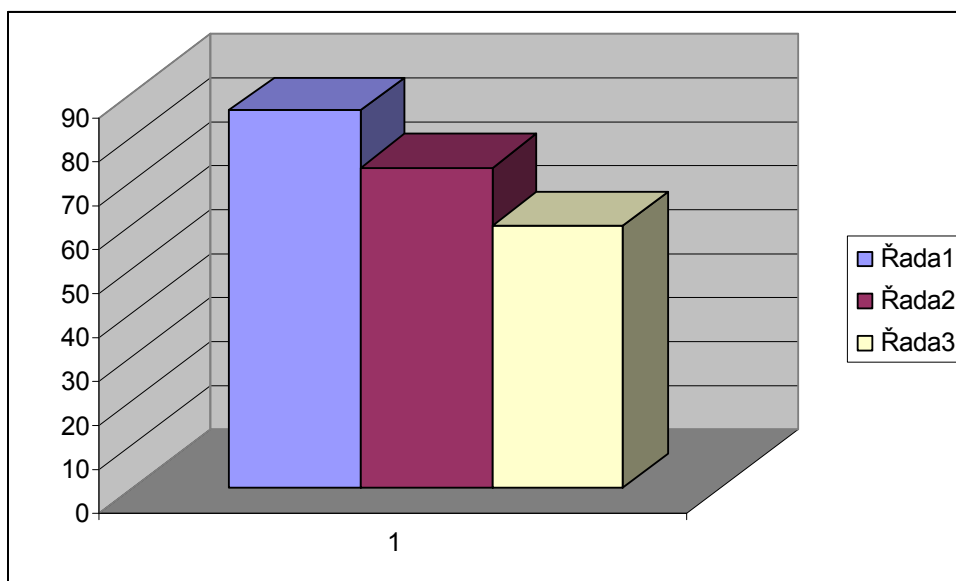
		Technika postojů			Technika horních končetin			
Jméno		Těžiště	Přechody	Postoje	Hikite	Nápřahy	Technika úderů a krytů	Hodnocení
1	P.Z.	A	A	A	N	A	A	5
2	L.Š.	N	A	A	N	N	A	3
3	L.V.	N	N	N	A	N	N	1
4	V.S.	A	A	A	A	N	A	5
5	T.S.	N	N	A	N	A	A	3
6	A.K.	N	N	N	A	A	A	3
7	L.T.	N	A	N	A	N	A	3
8	J.S.	A	A	A	A	N	N	4
9	J.S.	N	A	A	A	N	A	4
10	P.Č.	N	N	N	N	A	N	1
11	J.M.	N	N	A	N	N	A	2
12	P.F.	N	N	A	N	N	A	2
13	F.S.	N	N	N	N	N	N	0
14	Z.Č.	A	N	A	N	N	A	3
15	P.P.	A	A	A	N	N	A	4
16	F.S.	N	N	A	A	A	A	4
17	R.M.	A	N	N	N	N	N	1
18	V.H.	N	A	A	N	A	A	4
19	J.H.	A	A	A	A	N	N	4
20	Š.W.	A	A	A	N	N	A	4
		8	10	14	8	6	14	60

Vysvětlivky: A- správné provedení

N- nedostatečné provedení

Pro znázornění výsledků naměřených hodnot bylo použito grafické zpracování. V obrázku č. 2 je na ose Y znázorněn počet kladných hodnot, které znamenají správné

provedení technik cvičenců. Na ose X jsou znázorněny metody pod jednotlivými čísly a to, č. 1 je metoda analyticko-syntetická, pod č. 2 je metoda postojů a č. 3 je metoda komplexní. Mezi výsledkem metody analyticko-syntetické a výsledkem metody postojů je rozdíl větší než 10%. Rozdíl mezi výsledkem metody postojů a výsledkem metody komplexní je větší než 10%. Výsledky mezi metodou analyticko-syntetickou a metodou komplexní se liší o více jak 10%. Tímto jsme potvrdili, že výsledky jsou statisticky významné. Z obrázku č. 2 je zřejmé, že metoda analyticko-syntetická je ze všech tří metod nejefektivnější. Podle výsledků měření potvrzujeme vyslovenou hypotézu č. 1, že metoda analyticko-syntetická je nejefektivnější metodou.



Obrázek č. 2 Porovnání tří metod

5 ZÁVĚR

Diplomová práce se snaží podrobně přiblížit a rozebrat techniku cvičení karatistických sestav kata. V první části podrobně seznamuje se vznikem a hlavně také s účelem těchto karatistických sestav. Pro komplexnost také představuje bojové umění karate a nastiňuje jeho vznik a historický vývoj. V práci byly uvedeny všechny nyní po celém světě aktivně používané druhy a odvětví kata a vysvětleny rozdíly mezi těmito druhy. Technika cvičení kata je jednou z nejdůležitějších částí bojového umění karate a jejich dokonalé zvládnutí je otázkou mnoha let cvičení a vybrušování jednotlivých kroků pohyb za pohybem, proto je důležité mu věnovat velkou pozornost.

Stěžejní část práce je věnovaná rozboru a praktické zkoušce třech metod cvičení kata. Cílem bylo zjistit a prakticky ověřit, jaká z těchto cvičebních metod je nejúčinnější a nejefektivnější. Tento průzkum byl proveden na třech fyzicky i zkušenostně obdobných družstvech. Aby nebylo možné říci, že je průzkum zkreslený, testům byly podrobeni i pokročilejší cvičenci se žlutými a bílými pásky ze všech třech oddílů. Cílem těchto testů bylo zjistit, zda některý z těchto trenérů není zaměřen na určitou tréninkovou metodu nebo určitou partii těla, kterou by preferoval. Dále bylo také zjištěno, že trenéři těchto testovaných oddílů jsou na stejné úrovni.

Samotný výzkum metod je podrobně popsán v kapitole 3. I přestože si výsledky těchto metod byly dost podobné a vyskytovaly se jen jemné rozdíly, z výzkumu vyplývá, že nejvýhodnější metoda je metoda Analyticko-syntetická, jelikož se v konečném důsledku stává nejefektivnější a nejúčinnější. Žáci se její pomocí katu učí sice pomaleji než u druhých metod, za to ale přesně a s co nejmenším počtem chyb. I přes tento závěr lze uznat, že každá z metod, jak bylo zjištěno, má určité specifické výhody. Všechny metody danou katu naučily, některé s méně, některé s více chybami

Diplomová práce může velice dobře sloužit pro teoretické seznámení jak s bojovým uměním karate jako takovým, tak také z jednou z nejtěžejnějších a také nejnáročnějších cvičebních technik – katu. Práce může také být použita pro získání přehledu o mnoha odvětvích různých stylů cvičení kata, jelikož podrobně vysvětluje jak rozdíly mezi těmito technikami, tak popisuje historii jejich vývoje a smysl vzniku. Práce může také sloužit k získání přehledu o několika technikách praktického cvičení sestav kata a v první řadě poznání výhod a nevýhod těchto technik. Diplomová práce jen

teoreticky neuvažuje nad některými alternativami cvičebních postupů, ale jasně popisuje jejich výhody a nevýhody ověřené praktickým výzkumem.

BIBLIOGRAFIE

- DOVALIL, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- FOJTÍK, I. (1998). *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda.
- FOJTÍK, I., KRÁL, P. a KRÁL, P. (1993). *Karatedó*. Praha: Olympia.
- FRÖMEL, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- FUNAKOŠI, G. (1994). *Karatedó. Má životní cesta*. Praha: Naše vojsko.
- HENDL, J. (1999). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum.
- CHOUTKA, M & DOVALIL, J. (1991) *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- JAPAN KARATEDO FEDERATION. (2001). *Karatedo kata model for teaching*. Japan: Japan karatedo federation.
- KOPINIČ, V. a KLEMENTIS, L. (2002). *Goju ryu karate kata 1. vyd.* Bratislava: CAD Press.
- KRÁL, P. a KOL. (2004). *Karate dó. Učební text pro trenéry III. a II. třídy*. Praha: Olympia.
- LEWIS, P. (1996). *Bojová umění*. Praha: Cesty.
- NAKAYAMA, M. (2003). *Best karate 1*. Praha: Fighters Publications.
- NAKAYAMA, M. (2003) *Best karate 2*. Praha: Fighters Publications.
- NAKAYAMA, M. (2002). *Dynamické karate 2. vyd.* Praha: Naše vojsko.
- ŠEBEJ, F. (1986). *Karate kata*. Bratislava: slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- ŠEBEJ, F. (1998). *Karate*. Bratislava: Timy.
- ŠTUMBAUER, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- WERNER, L. (1996). *Tradice karate*. Brno: Comenius.

INTERNETOVÉ ODKAZY:

1. www.czechkarate.cz
2. www.karate-info.cz

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Diagram kata Heian Šodan

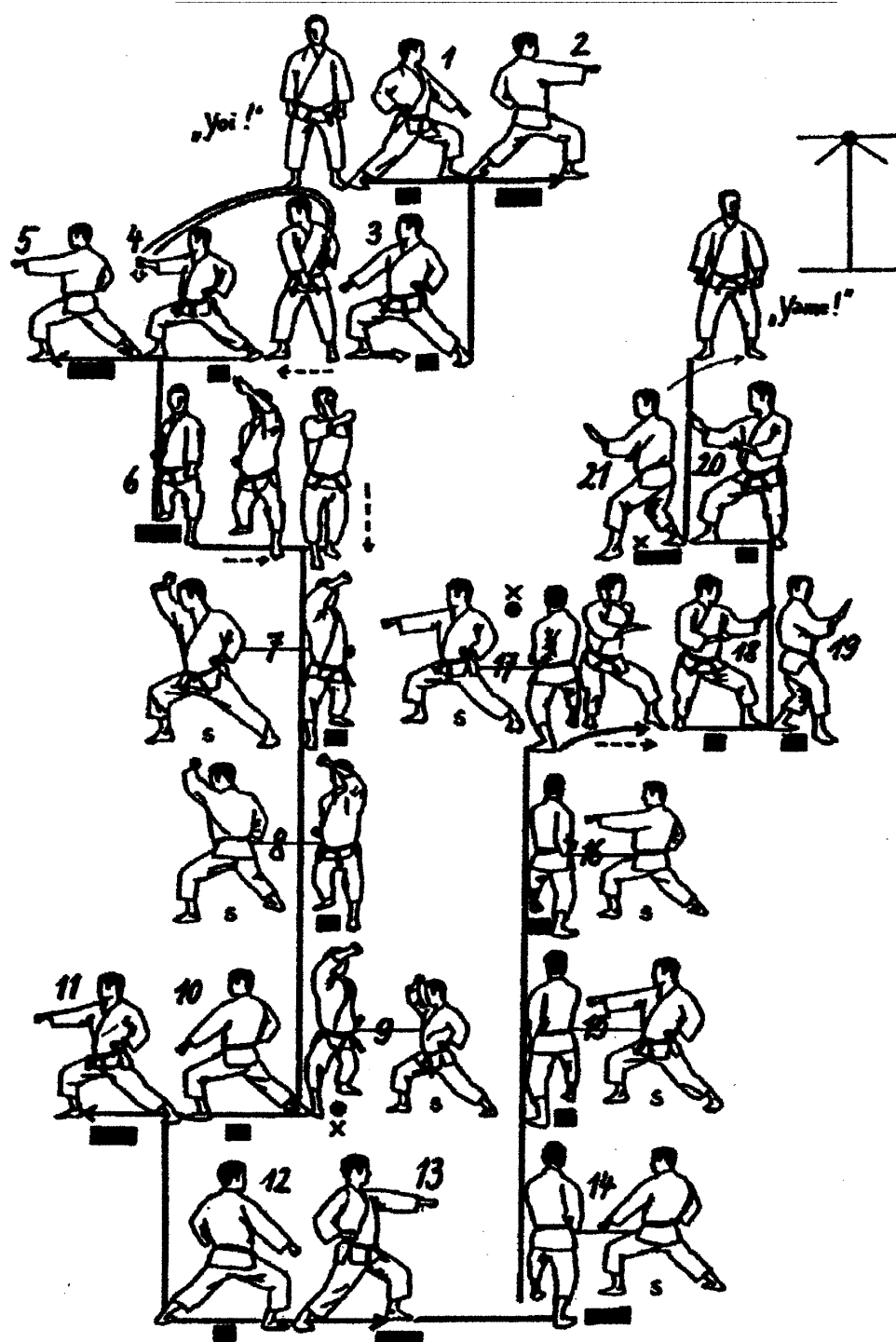
Příloha č. 2 Tréninková jednotka (metodaanalyticko-syntetická)

Příloha č. 3 Tréninková jednotka (metoda postojů)

Příloha č. 4 Tréninková jednotka (metoda komplexní)

Příloha č. 5 Videozáznam kata Heian Šodan na CD

Příloha č. 1 Diagram průběhu základní kata Heian shodan



Příloha č. 2 Tréninková jednotka- metoda analyticko-syntetická

Čas/min.	Náplň tréninku	Připomínky
00-05	Zahájení tréninku	- nástup do řady, úklona
05-10	Rozběhání: <ul style="list-style-type: none"> - běhání - zakopávání - předkopávání - běh po zadu - cval stranou - otáčení o 360° na obě strany 	- běhá se podél tělocvičny, za sebou s dostatečnými rozestupy
10-20	Protahování: <ul style="list-style-type: none"> - dřep úložný levou (pravou) - dřep záložný levou (pravou) - stoj, předklon, dlaně na zem - kroužení trupem - kroužení rukama v rameni - kroužení v lokti - kroužení v zápěstí - kroužení hlavou 	- cvičí se ve dvou řadách - nekrčit nohy v kolenou - nezaklánět tělo - nezaklánět hlavu
20-30	Základní technika: <ul style="list-style-type: none"> - zenkucu-daci oicuki - giakucuki - samboncuki - kokucu-daci šuto-uke - zenkucu-daci age-uke giakucuki - zenkucu-daci maegeri - zenkucu-daci mawašigeri - kibadači kekomi 	- cvičí se ve dvou řadách, provádět správně techniku
30-50	Nácvik kata: <ul style="list-style-type: none"> - úklon - nádech a s výdechem výpad vlevo do zenkucu-dači gedanbarai - vlevo zenkucu-dači gedan barai překrok do zenkucu-dači oicuki - pravé zenkucu-dači oicuki stáhnout pravou a vykročit vzad pravou nohou do pravého zenkucu-dači gedanbarai - pravé zenkucu-dači gedanbarai překrok do zenkucu-dači oicuki - poté cvičit v celku a opět opakovat 	- cvičí se ve dvou řadách, nezvedat těžiště - a zpět, 5 krát opakovat - a zpět, 5 krát opakovat - a zpět, 5 krát opakovat - a zpět, 5 krát opakovat
50-60	Protahování a uvolnění	Leh na zádech a odpočívat
60-65	Konec tréninku a sdělení informací pro příští trénink	

Příloha č. 3 Tréninková jednotka- metoda postojů

Čas/min.	Náplň tréninku	Připomínky
00-05	Zahájení tréninku	- nástup do řady, úklona
05-10	Rozběhání: <ul style="list-style-type: none"> - běhání - zakopávání - předkopávání - běh po zadu - cval stranou - otáčení o 360° na obě strany 	- běhá se podél tělocvičny, za sebou s dostatečnými rozestupy
10-20	Protahování: <ul style="list-style-type: none"> - dřep úložný levou (pravou) - dřep záložný levou (pravou) - stoj, předklon, dlaně na zem - kroužení trupem - kroužení rukama v rameni - kroužení v lokti - kroužení v zápěstí - kroužení hlavou 	- cvičí se ve dvou řadách - nekrčit nohy v kolenou - nezaklánět tělo - nezaklánět hlavu
20-30	Základní technika: <ul style="list-style-type: none"> - zenkucu-daci oicuki - giakucuki - samboncuki - kokucu-daci šuto-uke - zenkucu-daci age-uke giakucuki - zenkucu-daci maegeri - zenkucu-daci mawašigeri - kibadači kekomi 	- cvičí se ve dvou řadách, provádět správně techniku
30-50	Nácvik kata: <ul style="list-style-type: none"> - úklon - nádech a s výdechem výpad vlevo do zenkucu-dači - vlevo zenkucu-dači překrok do zenkucu-dači - pravé zenkucu-dači stáhnout pravou a vykročit vzad pravou nohou do pravého zenkucu-dači - pravé zenkucu-dači překrok do zenkucu-dači - poté cvičit v celku a opět opakovat 	- cvičí se ve dvou řadách, nezvedat těžiště - a zpět, 5 krát opakovat - a zpět, 5 krát opakovat - a zpět, 5 krát opakovat - a zpět, 5 krát opakovat
50-60	Protahování a uvolnění	Leh na zádech a odpočívat
60-65	Konec tréninku a sdělení informací pro příští trénink	

