

ERZITA KARLOVA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

UČITELSTVÍ PRO STŘEDNÍ ŠKOLY
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY



**Tréninková příprava vrcholových karatistů -
mužů v disciplíně kata v České republice před
vrcholnou soutěží**

**Training preparation of top karate men in
discipline kata in the Czech republic before the
top competition**

Bc. Jakub Tesárek

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Praha, 2012



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Dovoluji si touto cestou podkovat panu PhDr. Martinovi Dlouhému, Ph.D. za vedení této diplomové práce, nejen za cenné rady a podnětné připomínky, ale také za možnost pracovat na tomto tématu, které není v současné odborné literatuře příliš zmapováno. Dále bych chtěl velice podkovat reprezentant České republiky ve sportovním odvětví karate disciplíny kata, kteří nemalou měrou přispěli k vytvoření této práce svými přínosnými zkušenostmi v tomto oboru. Jedná se konkrétně o PaedDr. Michala Hrubého, Ph.D., Mgr. Jindřicha Pilmanna, Lukáše Jandu, DiS., Vladimíra Míška, Jakuba Debrecenyiho, Karla Imříka a Marka Pohanku. Děkují také reprezentačním trenérům disciplíny kata Jaromíru Musilovi a Ivě Keslové. V neposlední řadě bych chtěl podkovat PhDr. Lence Tesárkovou za pomoc s korekturou textu.



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci
vypracoval samostatně a s použitím
veškeré uvedené literatury.

Bc. Jakub Tesárek

Teoretická část diplomové práce se zabývá problematikou sportovního tréninku karate, jeho jednotlivých složek, zdokonalování pohybových schopností, které jsou pro karate typické a dalších faktorů ovlivňujících výsledky sportovního tréninku. V empirické části se práce zaměřuje na shodné rysy i odlišnosti přípravy jednotlivých reprezentantů na MS nebo ME v karate (disciplína kata mufli) v závěrečném mezocyklu sezony, přičemž používanou metodou výzkumu je primárně rozhovor s jednotlivými reprezentanty a reprezentativními trenéry.

KLÍČOVÁ SLOVA

Tréninková příprava, karate, kata, vrcholová soutěž

ANNOTATION

The theoretical part of my thesis deals with the sport karate training, its components, improving motor skills which are typical for karate and other factors affecting the results of sport training. In the empirical part I find, based on direct interviews with individual representatives, national coaches, difference or similarity of their preparation for the World Championships or European Championships in Karate (Kata men) in their final part of season.

KEY WORDS

Training preparation, karate, kata, the top competition

ÚVOD.....	6
1. CÍL A PROBLÉM PRÁCE.....	8
1.1. CÍL PRÁCE	8
1.2. PROBLÉM PRÁCE.....	8
2. CHARAKTERISTIKA POJM A VYMEZENÍ VZTAHU VRCHOLOVÉHO SPORTU A KARATE	9
2.1. PO ÁTKY BOJOVÝCH SPORT	9
2.2. KARATE JAKO BOJOVÉ UM ĚNÍ I SPORT.....	12
2.3. VRCHOLOVÝ VÝKONNOSTNÍ SPORT VERSUS ZÁJMOVÝ REKREA ĚNÍ SPORT.....	14
3. VÝVOJ KARATE V ĚSKÉ REPUBLICE.....	17
3.1. FRIDOLIN HOYER A JEHO TRENĚRSKĚ ZÁSLUHY	17
3.2. ORGANIZOVÁNÍ KARATE	18
4. SPORTOVNÍ TRĚNINK KARATE	20
4.1. VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJM SPORTOVNĚHO TRĚNINKU	20
4.2. SLOŤIKY SPORTOVNĚHO TRĚNINKU	21
4.2.1. KONDI ĚNÍ P ĚPRAVA.....	22
4.2.2. TECHNICKÁ P ĚPRAVA	29
4.2.3. TAKTICKÁ P ĚPRAVA	32
4.2.4. PSYCHOLOGICKÁ P ĚPRAVA	33
4.3. FAKTORY OVLIV ŮJÍCÍ VÝSLEDKY SPORTOVNĚHO TRĚNINKU	34
4.3.1. REGENERACE	34
4.3.2. KOMPENZA ĚNÍ CVI ĚNÍ	36
4.3.3. STRE INK.....	38
4.3.4. TRĚNINKOVĚ CYKLY	40
4.3.5. P ĚP TĚ P ĚTRĚNOVÁNÍ.....	44
4.3.6. SUPERKOMPENZACE	45
4.3.7. ĚIVOTOSPRAVA	46
4.3.8. SOMATOTYPY	47
5. HYPOTĚZY PRÁCE	50
6. METODY A POSTUP PRÁCE.....	51
7. TRĚNINKOVÁ P ĚPRAVA VRCHOLOVÝCH REPREZENTANT Ů V KARATE ě DISCIPLĚNY KATA MUĚI, V POSLEDNĚM MEZO CYKLU SEZONY P ĚED ME A MS	53
7.1. CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNĚHO SOUBORU	53
7.2. VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE.....	60
8. DISKUSE.....	73
9. ZÁV RY	77
10. SEZNAM LITERATURY A OSTATNĚ ZDROJE	80

V této diplomové práci bych se rád v noval sportovnímu odvtví, chcete-li bojovému um ní, karate. Rád bych p itom navázal na svoji bakalá skou práci, která se týkala obecné charakteristiky karate a jeho vývoje. Tato práce by se od mé bakalá ské m la li-it zejména d razem na svojí praktickou využitelnost. Téma Tréninková p íprava vrcholových karatist - mufl disciplíny kata v eské republice p ed vrcholnou sout flí, jsem si zvolil zejména z dvodu malé informovanosti karatistické ve ejnosti o mořnostech a jednotlivých aspektech tréninkové p ípravy pro toto sportovní odvtví. Snafil jsem se stanovit st flejní body p ípravy t ch nejlep-ích eských karatist v odvtví kata, aby eské karate navázalo na znamenité mezinárodní výsledky eských škata ō v posledním desetiletí. V t-ina sportovc , kte í se zabývají tímto sportem a provozují ho na vysoké, asto i na vrcholové úrovni, mnohdy nemají nejmen-í pov domí o základních koncepcích sportovního tréninku, jeho slofkách, struktu e sportovního výkonu, somatotypech i významu správné flivotosprávy a regenera ních cvi ení. Naopak o technickém provedení, správném dýchání, nálefitém postupu kata existuje jifl celá ada odborných publikací.

St flejní ástí této diplomové práce bude nalezení ideální p ípravy karatisty specializovaného na odvtví kata p ed ME i MS. Podrobn ji se budu v novat také rozpracování sportovního tréninku vhodného pro karatisty, kte í cht jí usp t nejen na národní, celorepublikové úrovni, ale i v mezinárodní konkurenci.

V úvodu mé práce je t eba p ípadným budoucím potenciálním uflivatel m metodiky uvedené v této práci sd lit, fle pouze správné využití sloflek sportovního tréninku a faktor ovliv ujících sportovní výkon jako nap . správná flivotospráva i vhodný somatotyp sportovce zdaleka nezaru í, aby se karatista ve svém odvtví stal tím nejlep-ím. Jedinec, který chce usp t na mezinárodním poli jakéhokoli sportu, karate nevyjímaje, musí v pr b hu své sportovní kariéry, krom pot ebného talentu, prokázat také velice silné moráln -volní vlastnosti, p íjímat prohry s pokorou, vytrvat ve svém úsilí, mít rodi e, kte í ho p im en podporují a v neposlední ad mít k dispozici dostate né mnořství finan ních prost edk , které mu zajistí mořnost



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

svět, dovolit si být trénován a veden těmi nejlepšími
it se regenerovat a rehabilitovat.

1.1. Cíl práce

- Hlavním cílem bude analyzovat tréninkovou přípravu u nejúspěšnějších karatistů mužů v disciplíně kata v R před ME a MS a porovnat specifika jejich přípravy.

1.2. Problém práce

- Na kterou oblast bude nejvíce zaměřena tréninková příprava vrcholových karatistů v kata v závěrečném mezocyklu před ME a MS?
- Jak a v čem se bude lišit tréninková příprava jednotlivých karatistů v kata před ME a MS?
- Které části či složky tréninkové přípravy karatistů v kata před ME a MS budou podobné či identické, a které naopak rozdílné?

VRCHOLOVÉHO SPORTU A KARATE

2.1. Poátky bojových sport

Fenomén pohybové aktivity, p esn ji t lesného cvi ení je lidstvu znám jifl od dob dávno p ed na-ím letopo tem. Pochází z období nejstar-ích civilizací, kterým nebylo lhostejné zdraví a zp sob flivota jejich obyvatel, a kdy byla jasn formulována a zd razn na nenahraditelnost a nepostradatelnost pohybu nejen jakoflto prost edku lé ení, ale i obflivy, vojenského cvi ení i zábavy. Mezi civilizace, které se nejvíce zasloufily o rozvoj t lesné kultury, bezesporu adíme **ínu, Indii, Mezopotámii, Egypt a Krétu**, ze které se hlavní t flit p eneslo do samotného antického **eka** (Kössl, 2006).

Jifl v roce 2689 p . n. l. ínský císa Chaung-ti zformoval systém lé ebné a zdravotní gymnastiky, ve kterém kladl hlavní d raz zejména na prostná cvi ení. P edev-ím potom na stoje, úklony, pohyby paffí a nohou, sedy a pohyby v sed , lehy a cvi ení v lefe, a samoz ejm také na cviky dýchací (Ho-ková, 2007). P esto fe to není p fliznámo, bojové sporty jako je karate pochází p vodn práv z íny, jakoflto následovník starodávného bojového um ní Kung-fu, lépe e eno Shaolin Kung-fu (McCarthy, 1997). Shaolin Kung-fu totifl bylo základním východiskem nejen pro vznik karate, ale i dal-ích bojových sport , jako nap íklad Taekwondo aj. (Oyama, 1966). Pro správné a komplexní pochopení tohoto pojmu je velice d leffité vhodn ur it a definovat jeho p eklad. N které odborné prameny ozna ují ínské bojové um ní šChuan ó fa, ð nebo-li Kung-fu, jako tvrdou práci. Jiní auto i konstatují, fe Kung-fu znamená mistrovství, eventueln získání ur ité dovednosti velkým úsilím v dlouhém ase (Kala, 1995). Tato tvrzení ov-em nejsou zcela p esná. Doslovný p eklad, který tento název komplexn vystihuje je šdokonalý lov kð (Dlouhý, 2002). P vod tohoto um ní je p ipisován indickému mnichovi Bodhidarmovi, který kolem roku 527 n. l. p i-el do íny a usadil se v provincii Henan v chrámu Shaolin (Nakayama, 1966). Vyu oval zde indická cvi ení s názvem š18 rukou z Lohanð, která se stala základem pro pozd ji se rozvíjející systémy bojových sport . (Strnad,



ma, téfl zvaný Ta Mo, ohromný vliv na vývoj filosofie
taolinu, jehož základním pilířem zůstávají i dnes
principy a meditace Chan. Do jeho příchodu byl klášter
místem klasického buddhismu, ovšem bez existence
jeho praktického využití. To se výrazně změnilo
s Bodhidarmovým vstupem do kláštera a nevídaným
rozvojem buddhistické praxe, která velkým způsobem
ovlivnila a stále ovlivňuje životy milionů lidí po celém
světě (Hladík, 1992).

¹Indie se také účastnila tvorby džinistické kultury
velmi významným způsobem. Již ve 3. tisíciletí př. n. l.
se zde usklovaly tělesné cvičení pro přípravu vojáků, ale také zejména pro obnovu
zdraví. Ve 2. tisíciletí př. n. l. se v Indii vytvořil systém cvičení jógy, který byl
ovšem sepsaný v Patandžalio radhájóze až ve 3. století př. n. l. Jóga nezahrnovala
pouze cvičení, ale i způsob vedení života a udržení rovnováhy těla a mysli (Kössl,
2006). V dnešní době můžeme spatřit spoustu moderních podob, do kterých se jóga
přetvořovala, a jeř jsou všeobecně nazývána cvičením Body and Mind (např.
Powerjóga, Dancejóga, Pilates aj.). Tělesná cvičení pocházející z těchto dvou
významných civilizací, z Číny (Kung-fu) a Indie (Jóga), spojuje velice důležitý
prvek, který je dodnes považován za jeden z nejdůležitějších elementů při správném
rozvíjení činnosti svalů zlepšujících respirační funkce a je součástí základem
uvolňovacích cvičení a relaxačních technik. Jedná se o správné dýchání. *šDechová
cvičení mají při pravidelném tréninku úinek na psychiku. Tento jev je známý
v mnoha dalších cvičebních systémech. Například pránájáma jóga se cvičí přesně
z tohoto důvodu. Úinek, který mají mít speciální dechová cvičení, spoívá
v uklidnění, stabilizování citového prožívání a při dlouholetém cvičení i ve
vytvoření, respektive dotvoření vhodných osobnostních charakteristik odpovídajících
v oblasti emocionálních* (Těbej, 2000, s. 9).

Nyní se budou v novat již civilizacím, které přímě ovlivnily tělesnou kulturu
antického Řecka. Tebafe si to neuvdomujeme, tak se více i méně výrazným

¹ Obrázek Bodhidarmy; <http://www.cadpress.sk/bodhidharma.htm>; 28. 5. 2012

ch um ní zapojily civilizace z oblasti Mezopotámie. Ihly tak zásadním zp sobem, jako jifl zmín ná ína i Indie, rovn fl dbaly na vysokou úrove t lesné p ípravy, a to zejména p i výchov voják , stejn jako tomu bylo nap íklad práv v Indii. Zna nou úrovní t lesné výchovy oplývala i dal-í velká civilizace minulosti ó Egypt. Vedle skákání, b hání, p etahování lanem, -plhání, plavání apod. se v Egypt t -ilo velké popularit i bojové um ní. P estofle bylo pon kud odli-né od karate, nicmén charakteristiku bojového um ní spl ovalo. Jednalo se o po átky ecko- ímského zápasu. M fleme tak usuzovat z nást nných maleb z hrobky v Bení Hasan z 3. tisíciletí p . n. l. Dodnes je v Egypt tento sport, který m l zastoupení i na prvních novodobých Olympijských hrách a mezi olympijskými sporty chyb l pouze v letech 1912 a 1916, velice populární. *šNejvýrazn ji se do po átk ecké kultury zapsala kultura krétsko ó mykénská (minojská a mykénská). Za ala se rozvíjet jifl ve 3. tisíciletí p . n. l. s centrem na Krét , odtud se pak -í ila po celé oblasti Egejského mo eõ (Kössl, 2006, s. 10). Ze zachovaných nást nných maleb minójské civilizace (Kréta; 2700 p . n. l. ó 1450 p . n. l.), stejn jako u egyptské, m fleme usuzovat, fle vystoupení dvojic zápasník i boxer nebylo ni ím výjime ným. Tato vystoupení v-ak byla sou ástí slavností, nikoli p íprav vojska, protofle minójská kultura nem la vále nický charakter na rozdíl od spole nosti mykénské (Kréta a ecko; 1600 p . n. l. ó 1000 p . n. l.), kde p evládal vojenský ráz (Kössl, 2006).*

Pro moderní evropskou spole nost je spojen rozvoj t lesné p ípravy p edev-ím s obdobím starého ecka. V antickém ecku se zformovaly dva základní výchovné systémy ó spartský a athénský. Hlavním cílem výchovy u obou systém bylo t lesné cvi ení, vojenský výcvik a otuflování, které byly dopln ny tancem, hudbou a zp vem. Ve spartském systému výchovy, který p ekypoval vysokou mírou militarizace, nehráli v-ak hlavní roli hry i zábava, nýbrfl p íprava na vále ná taflení. (Kössl, 2006). A koli tato t lesná cvi ení nebyla vykonávána ve znamení zdravotn orientované zdatnosti i radosti, ale ve znamení p ípravy na vojenské výboje, je nezbytné se o nich v této kapitole zmínit. Oproti tomu v athénském systému výchovy byla t lesná výchova d leflitou náplní flivota svobodného eckého ob ana. Athénskou výchovu vystihuje p ízna ný pojem škalokagáthia,õ jenfl sjednocoval t lesnou krásu spojenou v harmonické jednot s du-ěvní u-lechtilostí. Na tuto

2.2. Karate jako bojové umění i sport

Jedním z nejzásadnějších bodů, který rozvíjel a později rozdělil karatistickou veřejnost na dvě zneprátené skupiny, je vymezení karate jako sportu. Již v minulosti můžeme pozorovat spory dávných mistrů zastávajících odlišné názory na vnímání karate. Gichin Funakoshi, který je někdy mylně považován za zakladatele sportovního karate, se již ve své době odmítl jakkoli podílet na činnosti Mistra Nakayami při sjednocování fláků karate do Japonské asociace karate (JKA) v roce 1949 a stal se tak prorokem se svým tvrzením, že povaha rozdílných škol karate bude jednou mít zhoubný vliv na budoucí vývoj tohoto umění (Funakoshi, 2010). Karate je dnes rozděleno do mnoha různých federací, konfederací, svazů, asociací i unií a právě tento fenomén je jedním ze zásadních faktorů, pro které karate není zahrnuto do programu Olympijských her.

Část karatistů po celém světě, kteří vnímají karate jako bojové umění a smysl životnosti, často argumentují tím, že cílem karate není jen vyhrát soutěž, ale zejména nalézt životní pravdu, získávat sebevědomí a být schopen spolehnout se sám na sebe. Doktor Dlouhý ve své práci zdůrazňuje, že podstatou bojového umění je komplexní zlepšování duchovních a fyzických schopností člověka a pokračování sebe sama, nikoli druhých, a že filosofie bojového umění nikdy nespočívala v soutěžní stránce a v komerční demonstraci pokračování jeden druhého soutěžní formou (Dlouhý, 2007). Zakladatel nejtvrdší karatistické školy Kyokushin, Masutatsu Oyama prohlásil, že *karate vyžaduje tvrdý, přesný trénink, rozvíjející velkou fyzickou sílu. Ale toto není výhradním cílem, neboť karatedó se liší od mnoha podobných snah dle rozdílu na duchovní a mentální úrovni, na zralost osobnosti. Jak se flák stává fyzicky silnější a technicky dovednější, rozvíjí sebevědomí v ru, která transformuje jeho vztahy k lidem* (Král, 2004, s. 9). Karate je stejně jako mnoho jiných sportů postupně vřezáno do kovových skupinám, nicméně se z ostatních sportovních aktivit výjimečně hledáním harmonie mezi duchem a tělem. Stává se tedy prostředkem jak dosáhnout klidu mysli. Původní cíl karate byl velmi závažný, byla to záležitost života a smrti. V dnešní době karate jako umění přetrvává pouze v oblasti péče o zdraví a

boje jedince. Karate ve své podobě bojového umění je v oblasti výchovy mládeže. Pro většinu zájmových výuky karate je hlavním motivem naučit se sebeobraně, jen výjimečně se u debutantů projevují soutěžní i filosofické motivy anebo hledání kázně. Až v průběhu výcviku se jedinec určitým způsobem utváří a vymezuje k jiným motivům. *Švevech bojových umění v etn. karatedó se klade důraz na šopu-t ní ego. Často zdůrazňují vlastní já je překážkou v dosahování nejvyšších duševních a fyzických výkonů* (Král, 2004, s. 17). Je ovšem nezbytné podotknout, že právě ona lidská nedokonalost a neschopnost opouštění vlastního ega je často v moderní společnosti sledkem dalšího úpení karate na různé organizace a mnohokrát je spojena i s bojem o moc na úrovni funkcionářů.

Skupina karatistů považujících karate za sportovní aktivitu se celosvětově sdružuje do menších i větších organizací, jejichž cílem je poměření sportovního výkonu. Největší organizací v tomto směru je **World Karate Federation (WKF)**, u nás zastupovaná Českým svazem karate (SKe). Organizace WKF vznikla v roce 1993 na 101. zasedání Mezinárodního olympijského výboru spojením dvou tehdejších velkých karatistických organizací WUKO (World Union Karate-do Organization) a ITKF (International Traditional Karate Federation). Cílem tohoto sdružení bylo² vytvoření majoritní federace uznané Mezinárodním olympijským výborem a tím vytvoření možnosti zařazení karate do olympijského programu. Organizace WKF k dnešnímu datu zastřešuje celkem 183 národních svazů z pěti kontinentů světa. Karate se ovšem stále do olympijského programu neprobojovalo. Naposledy neuspělo v konkurenci golfu a rugby. O karate jako sportu se mluví definitivně zmínit od doby, kdy byla uspořádána první světová soutěž (Mistrovství Japonska) v roce 1957 mistrem Masatoshi Nakayamou (spoluzakladatel JKA, dalšími byli Hidetaka Nishiyama (zakladatel ITKF) a Isao Obata). Mistr Nakayama se stal tvůrcem v době prvních pravidel v oblasti sportu. Vytvářel je tak, aby se karate co nejvíce podobalo reálnému boji. V kumite³ se bojovalo například bez rozdílu hmotnosti a nepoužívaly se chrániče ani na ruce, ani na nohy. Vít zem



² logo WKF; http://www.planetofmanga.com/news/il-karate-tutto-cio-che-devi-sapere-parte-2.htm/attachment/wkf_logo; 28. 5. 2012

³ reálný boj dvou soupeřů dle stanovených pravidel

l na nekrytou část protivníkovat la úinnou techniku, ný jifl nemohl v turnaji dále pokračovat, nebo by to v reálném boji znamenalo jeho smrt. *šPro disciplínu kata⁴ se stala m ítkem schopnost p edvést sestavu tak, aby byla demonstrována síla a dynamika jednotlivých technik sestavy s ohledem na na asování provád ní t chto technik s p ípadným dodrřfováním p dorysného harmonogramu* (Strnad, 2008, s. 10). Prvním vít zem této celonárodní sout ěle se stal Hirokazu Kanazawa (zakladatel SKIF - Shotokan Karate-do International Federation). Dal ími milníky, které utvá ejí karate jako sport, jsou dozajista první mistrovství karate ve Francii v roce 1961, první mistrovství sv ta v kontaktním karate v Chicagu USA v roce 1963, kde nad touto sout ělí p evzala zá-titu organizace USKA (prvním mistrem se stal Mike Stone, který se pozd ji stal lenem osobní ochranky Elvise Presleyho. Druhým mistrem sv ta se stal Chuck Norris, který své vít zství dokázal obhájit celkem –estkrát). A v neposlední ad první mistrovství sv ta karate organizace WUKO (p edch dce dne-ní nejvýznamn j-í federace karate WKF), které se konalo v Japonsku v roce 1970 (Strnad, 2008).

Do dne-ního dne se uspo ádalo celkem 20 mistrovství sv ta organizace WKF (WUKO). Problémem ov-em stále z stává fakt, ěle kařdá federace karate si organizuje své vlastní mistrovství sv ta, a proto se m fleme dnes a denn setkávat s r znými mistry sv ta karate v r zných federacích. I p esto, ěle Mezinárodní olympijský výbor uznává pouze jednu organizaci, tak se nebojím tvrdit, ěle rozt í-t nost karate, vedle subjektivního posuzování výkonu sportovc rozhod ími, pat í k hlavním p í inám neúsp chu tohoto bojového sportu ve snaze za adit se do šolympijské rodiny.

2.3. Vrcholový výkonnostní sport versus zájmový rekrea ní sport

Pokud se zabýváme karate jako sportem, musíme nejprve n jakým zp sobem vymezit samotnou podstatu sportu. Slovo sport pochází z latinského disportare, v p ekladu obveselení, rozptýlení, zkrátka v-echny výrazy sousloví šbavit se. Šport je totiž prokazateln práv zdrojem zábavy. Nicmén v n kterých p ípadech se stává i prost edkem obřlivy a koresponduje tak s ur itým druhem prosperity. *šSport je charakteristický jednak specifickými projevy, jako jsou sportovní výkon, tréning, organizované sout ěle, diváctví apod., ale také svým postavením a funkcemi ve*

⁴ sestava jednotlivce nebo týmu proti imaginárnímu nep íteli, nebo nep átel m

spole enského řivota, jako je politika, výchova, (Kovářová, 2006, s. 12). Evropská charta sportu z roku 1992 definuje sport takto: ŠSport p edstavuje v–echny formy t lesné innosti, které prost ednictvím organizované i neorganizované ú asti si kladou za cíl harmonický rozvoj t lesné i psychické kondice, upev ování zdraví a dosahování sportovních výkon v sout řích v–ech úrovní. Tuto definici jsem zde uvedl, jelikož se s ní nejvíce ztotoř ují. Dne–ní pojetí sportu v–ak provází i ur itá negativa, zejména sport vrcholový. Jedná se o p ehnanou komercializaci a zejména doping. Hesla typu řnení d leřtí vyhrát, ale zú astnit se ř i řve zdravém t le, zdravý duch ř v dne–ní moderní dob ásto nahrazuje motto řvyhrát za kařdou cenu. (Nekola, 2000). Karate by se od nich m lo výrazn distancovat. I kdyř se jedná pouze o sportovní formu bojového um ní, valná v t–ina cvi enc je vychovávána v duchu správné morálky a v souladu s řdným morálním rozvojem.

Sekot (2008) ve vymezení **výkonnostního vrcholového sportu** zd raz uje posouvání hranic lidských mořností a nesmírné úsilí o vít zství. Zejména v–ak klade d raz na vymezování lidského t la nikoli jako cíle, nýbrř jako prost edku sportovní innosti. Ú elem výkonnostního vrcholového sportu je dosaření úsp chu a výsledk prost ednictvím náro né sportovní p ípravy i na úkor zdraví a ochotou k ob tem a bolesti. Zdraví se tudíř stává prost edkem k dosaření sportovního výkonu. Oproti tomu se **zájmový rekrea ní sport** soust edí na prořitek ze sportu, z volno asové aktivity, na osobní projev. Motivací se stává relaxace, t lesná zdatnost, psychický odpo inek, zábava, pot –ení i dobrodruřství. T lesná cvi ení se zde p itom stávají nástrojem k dosaření pevného zdraví (Sekot, 2008).

Jiní auto i d lí sportovní aktivitu dle jejich funkce na více ástí neř profesor Sekot. Dovalil (1987) uvádí, ře oblast aktivního sportu se lení na 3 úrovn . Rekrea ní sport, výkonnostní sport a vrcholový sport. **Rekrea ní sport** vytvá í plynulý p echod mezi t lesnou výchovou a sportem a jeho cílem je regenerace sil, upev ování zdraví, zdatnosti a kondice. Slouří k uspokojování pot eb lidí. Pro **výkonnostní sport** je charakteristická organizovanost sportovní innosti a pravidelná innost sportovních oddíl . Cílem je dosahování individuáln nejvy–ích výkon na základ systematické a dlouhodobé p ípravy sportovc . Hlavním úkolem

mné slofky aktivní sportovní innosti ó vrcholového entace (Dovalil, 1987).

V mé práci se zamím na problematiku profesionálního, vrcholového sportu, který bývá často spojován s prosperitou a ziskem, a hlavním výstupem se stává sportovní výkon na úkor zdraví. První část tohoto tvrzení se ve valné většině vztahuje k sportovnímu karate v Japonsku. Existují ovšem výjimky, které potvrzují pravidlo. Zejména v zemích, kde je sportovní karate o mnoho populárnější než v České republice a je nesrovnatelně více financováno, a to přímo z národního olympijského výboru, i když se mezi olympijské sporty karate prozatím neprosadilo. Jedná se například o Itálii. Podpora těchto závodníků se s podmínkami reprezentantů České republiky nedá vůbec srovnávat. Není proto vůbec nic mimořádného, že karatisté z těchto států dosahují pravidelně mnohem významnějších úspěchů, než je tomu u nás. Závodníci jsou nemalými částkami odměněni za dosažené medaile z evropských i světových šampionátů, a to v takové výši, která se přibližuje odměnám českých olympioniků za dosažení medaile olympijské. Druhá část výše uvedeného mínění o vrcholovém sportu s karate naprosto koresponduje. Pravděpodobně tato skutečnost bude zapříčiněna absencí trenérských znalostí, kompenzovaných cvičením a v neposlední řadě nutnou rehabilitací a regenerací. Poslední dvě slofky (rehabilitace a regenerace) jsou ovšem pro většinu vrcholových karatistů nedosažitelné z důvodu chybějících finančních prostředků. Národní svaz totiž podporuje tyto sportovce pouze minimálně. Do budoucna by bylo zajisté vhodné zamyslet se nad lepší alokací finančních prostředků v rámci reprezentace České republiky.

Stěžejním hlediskem pro zařazení do kategorie vrcholového sportovce u karatisty bude v rámci mé diplomové práce nominace jedince do národního výběru státní reprezentace.

3.1. Fridolin Hoyer a jeho trenérské zásluhy

Skutečným zakladatelem bojových umění v českých je bezesporu profesor Fridolin Hoyer (1868-1941). Tzv. siláckým cvičením se v novaljišl od roku 1883. V sokolské organizaci v Praze se setkal s t ftkostmi, proto se spolu s Josefem Balejem (1864-1906) rozhodli vytvořit v roce 1893 samostatný odbor. Dnešním jazykem bychom hovořili o založení oddílu budó, kde se p eváfln zápasilo, boxovalo, vzpíralo, ale do tréninkového procesu byly zahrzeny i lehkootletické disciplíny, hody, skoky a sprinty. Tento akt je považován za vznik organizovaného budó v českých. V roce 1895 z iniciativy obou jmenovaných a Antonína Bíny (1865-1956) bylo v Praze založeno první samostatné sdružení šKlub atlet fíflkov 1895š. Fridolin Hoyer, Josef Balej a Antonín Bína dokázali p evzít z t lovýchovné organizace šSokolš to nejlepší, dokázali vytvořit základní tréninkové prostředí, v tomto spojení vzniká specifická česká škola a oba jsou dodnes uznáváni za stvořitele š české školy bojových umění. Sv j šSportovní ústavš 4. 9. 1908 otevírá Fridolin Hoyer v Praze II. Václavské nám stí šU Zlaté husyš. Stává se tak prvním profesionálním trenérem v českých a ur it byl mezi prvními, kteří v tomto oboru podnikali. Zachoval se propagační materiál zvučí ke cvičení a sportování. Tškola dokázala zájemc m nabídnout v té době nebývalý luxus. Elektrické osvětlení, tekoucí teplá a studená⁵ voda, p i zaplacení nepatrného poplatku samostatnou šk í ku na p evlek. S p ekvapením zji– ujeme, fl se Mistr Hoyer zabýval nejenom výchovou –pi kových atlet ve vzpírání, zápase a boxu, ale také cvičením ve ejnosti v–ech v kových kategoriích. Mottem cvičení byla tato dv hesla: šPevná v le najde sílu ke v–emuš a šStálý klid, nep ítel zdravíš. Dlouhou dobu byla Hoyerova škola jediná nejen v českých, ale v celém Rakousku (echy do roku 1918 byly sou ástí Habsburské monarchie). Cvičení bychom z dnešního hlediska mohli definovat jako fitcentrum v kombinaci se základním t locvikem, ale také jako rehabilitační cvičení pro d ti i



⁵ Fridolín Hoyer; http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Fridol%C3%ADn_Hoyer.jpg; 28. 5. 2012

zde F. Hoyer vychovával p ední lehké a t fické atlety v mastice, –ermu, plavání a boxu. Ve své dob byla tato –kola pojmem v celých echách. Mnozí vynikající zápasníci a vzp ra i pro-li výcvikem u Mistra Hoyera, o emfl sv d í mnohé dochované d kovné dopisy tehdej-í eské sportovní –pi ky. I nejlep-í atleti b fn za ínali p ípravu na sezónu tréninkovými dávkami (soust ed ními) v Hoyerov –kole. Fridolin Hoyer vedl a zavedl t lesnou p ípravu u tajné policie, eskoslovenské stráfle bezpe nosti, Vojenské policie, Vojenské policie legioná ské, D stojnické –kole t locvi né, eskoslovenské finan ní stráfle pohrani ní. Byl najímán nejp edn j-ími sportovními kluby v ele s S.K. Slávie Praha, S.K. Smíchov Praha, V.K. Blesk Praha, a mnohými dal-ími.

U Hoyera si objednávali hodiny cvi ení p íslu-níci praflských diplomatických a –lechtických kruh . V archivech se dochovala bohatá korespondence prof. Hoyera s Jigoro Kano, Miyagi Schojun a Gichinem Funakoshim, kte í jeho u ení p evzali a roz-í ili v celé Asii. Cvi it a trénovat u Hoyera zkrátka pat ilo ve své dob k prestižní zálefitosti. T kolu v roce 1941 p evzal syn Ji í a provozoval ji afl do roku 1948 (<http://www.kamikaze.cz/new/index.php?call=info&filtr=2&idc=106>).

3.2. Organizování karate

Karate se v eské republice stalo sou ástí eskoslovenského svazu t lesné výchovy v roce 1962, kdy se poda ilo ustanovit subkomisi tohoto svazu karate ó dó, aikido a sebeobrany. O 8 let pozd ji byla vytvo ena komise p i eském svazu judo, p edsedové komise byli Milan T ymon, Ji í Tvrdík, Ivan Vl ek a Milan Kluká ek. Oficiálním stylem karate pro eskou republiku byl ve stejném roce ustanoven styl Shotokan ó ryu. V roce 1972 se uskute nila v eských Bud jovicích první oficiální sout fl v karate jednotlivc . Ve stejném roce do-lo k ustanovení komise pro Slovenskou republiku a jako hlavní styl byl ustanoven Goju ó ryu. V roce 1984 vzniká Federální svaz karate ó dó, který zanikl v roce 1992 a po celou dobu jeho existence stáli v jeho ele Josef Sechovec a Olin Ohnút.⁶



O dva roky pozd ji byla založena komise karate ó dó p i eském svazu t lovýchovy a eská v tev byla vedena eskými leny Federální komise karate ó dó. V roce 1990

⁶ logo SKe, <http://www.kamura.cz/odkazy.htm>; 28. 5. 2012



svazu karate, v jehož čele stanuli Karel Strnad, Jan
Boček. O 4 roky později byla založena česká unie
bojových umění a zakládajícími svazy se stali český svaz karate, český svaz full-
contactu, český svaz kung-fu, český svaz Shaolin kempo. Předsedy české unie
bojových umění byli zvoleni Karel Strnad a Slavomír Svoboda. Od roku 1994 do
roku 2000 vstoupili do české unie bojových sportů také
český svaz tradičního karate, český svaz taekwondo WTF,
český svaz karate Goju-ryū, český svaz karate JKA, český
svaz Combat, český svaz Shito-ryū, český svaz Global
Taekwondo Federation, Wa-te jutsu-do, česká federace
⁷tradičního karate, česká federace Kendo, český svaz Sumo a
český svaz shikōn ō budokai.

česká unie bojových umění v současné době sdružuje 22 sportovních svazů, které
pořádají semináře, školení a kurzy. Tato organizace patří mezi největší v ČR a počet
jejích členů činí více než 42.000 aktivních sportovců.

⁷ logo UBU, <http://www.centrum-karate-praha.cz/partneri/>; 28. 5. 2012

Tuto kapitolu diplomové práce zaměřím na obecné pojetí sportovního tréninku karate určené především vrcholovým závodníkům v tomto sportu, poněvadž se domnívám, že i cvičenci musí znát základy sportovního tréninku a nejen bezmyšlenkovitě plnit pokyny trenéra. Jednotlivé části této kapitoly budou korespondovat s potřebami a omezeními, které se týkají výhradně karatistů. Budu se orientovat na specifické zlepšování jednotlivých složek sportovního tréninku, odstranění svalové dysbalance, kompenzační cvičení vhodná pro karatisty apod.

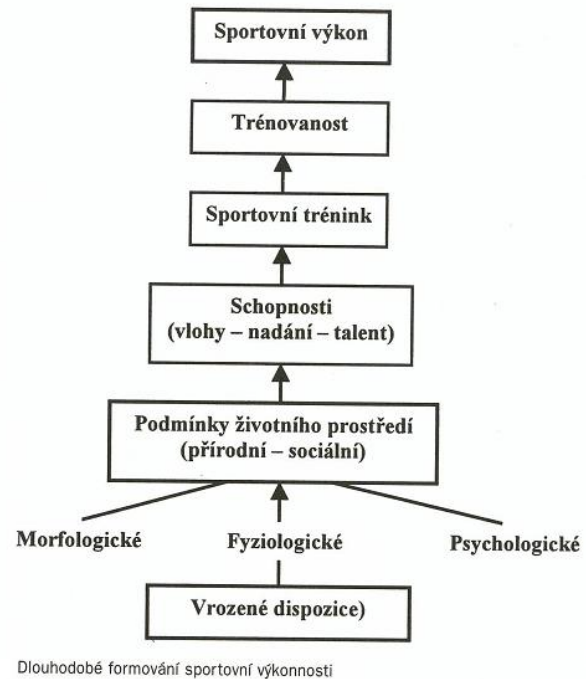
4.1. Vymezení základních pojmů sportovního tréninku

Každý sportovec, který chce být ve švém sportovním odvětví úspěšný a nesportovat pouze v rámci rekreační sportovní aktivity, musí absolvovat dlouhodobou, organizovanou a systematickou přípravu, zvanou **sportovní trénink**. Cílem každého sportovního tréninku je podat ve vhodnou dobu naprosto koncentrovaný a maximální **sportovní výkon**. Sportovním výkonem rozumíme *špeďm tni schopností sportovce, rozvíjených cílev domým dlouhodobým tréninkem* (Dovalil, 1987, s. 16). Faktorem ovlivňujícím sportovní výkon v karate je nepochybně jeho subjektivní hodnocení, a proto se sportovec, který absolvuje celý složitý proces sportovní přípravy, musí naučit respektovat názor rozhodčích a šodněstě si ze soutěže vždy jen ty pozitivní vlivy, které působí na jeho výkon. Je důležité být lepší než soupeř i natolik výrazně, aby nebylo nejmenších pochyb o vítězství.

Existuje mnoho faktorů, které přímo ovlivňují samotný sportovní výkon, a proto považuji za nezbytné se o těchto faktorech zmínit. Jedná se o tzv. **genetický sportovní výkon**. Důležitým předpokladem každého sportovního výkonu jsou bezpochyby u každého sportovce vrozené dispozice. Tyto dispozice můžeme dělit na morfologické, fyziologické a psychologické. V rámci morfologických dispozic hovoříme o adekvátním poměru výšky, hmotnosti, stavbě těla, v podstatě o vhodném somatotypu jedince. Pod pojmem fyziologické dispozice si představíme vztah organismu k pohybovým dovednostem, například transportní kapacitu kyslíku

ské dispozice jsou ovlivovány temperamentem
si uvědomit, že k procesu sportovního tréninku stejn

neupřijímají například sangvinik a cholerik. Dalším důležitým faktorem v rámci sportovního výkonu je vliv vnějšího, tedy mimosportovního prostředí⁸. Existuje mnohem větší pravděpodobnost, že se vrcholovým karatistou stane talentovaný závodník, který bude pocházet z té části české republiky, kde je karate poměrně populární a bude zde mít k dispozici kvalitní zázemí a vyškolené vzdělané trenéry. Jedná⁹



se například o msta české Budějovice, Ústí nad Labem i Prahu. Dalším prvkem geneze sportovního výkonu jsou bezpochyby schopnosti, nebo-li talent, který je pro vrcholovou sportovní činnost stěžejní. Předposlední slovkou je samotný řízený proces ovlivování růstu jedince, respektive sportovního tréninku. Geneze sportovního výkonu ústí do trénovanosti, jež charakterizuje souborný stav připravenosti jedince a jeho míru připravenosti se pofadavkům dané sportovní specializace (Dovalil, 1987).

4.2. Slovky sportovního tréninku

Stejně jako ve všech ostatních sportovních oblastech, tak i v karate je důležitě vyjádřit jakousi ucelenou koncepci, která realizuje celkovou tréninkovou proceduru. Propojováním jednotlivých slovek sportovního tréninku se tedy poté tato činnost stává tvořivým procesem a je úkolem, dokonce i povinností nejen trenéra ale i cvičence, tento proces neustále utvářet a vyhledávat nejmodernější a nejvhodnější tréninkové metody. Nicméně členění tohoto tréninkového procesu na jednotlivé komponenty je pouze teoretické, jelikož se všechny slovky sportovního tréninku

⁸ n které zdroje uvádí podmínky životního prostředí, viz. obrázek

⁹ schéma geneze sportovního výkonu: http://www.fsps.muni.cz/~korvas/sport_vykon.ppt; 4. 6. 2012

l raz ov-em klademe vfdy na sloflku, která je v daném samoz ejm d leflité p izp sobit trénink a hloubku informovanosti v ku a úrovni cvi enc . Jinak budeme p istupovat v kondi ní p íprav k d tem p ed-kolního v ku a jinak k d tem star-ího -kolní v ku. Stejn tak nebudeme pofladovat od za áte ní k takové výkony a znalosti jako od vrcholových sportovc (Hájková, 2006).

4.2.1. Kondi ní p íprava

Jedná se o nejd leflit j-í sloflku sportovního tréninku, jenfl vytvá í základní t lesné p edpoklady (konditio = p edpoklad) pro vysokou sportovní výkonnost. Kondi ní p íprava má za úkol harmonický rozvoj t lesných a funk ních vlastností organismu a tím zdokonaluje v-estranný pohybový základ. Se zvy-ující se kondicí cvi ence, v na-em p ípad karatisty, se nám nabízí v t-í mofnost tréninkového zatíflení. Kondi ní p íprava je zaloflena na bázi rozvoje pohybových schopností a zam uje se proto na osvojování co nejv t-ího po tu pohybových návyk . Kondi ní p ípravu rozd lujeme na **obecnou** a **speciální**. Obecná kondi ní p íprava rozvíjí základní druhy pohybových schopností, jimifl jsou koordinace, síla, vytrvalost a rychlost. Speciální kondi ní p íprava se naopak specializuje na rozvoj t ch pohybových schopností, které jsou pro danou sportovní disciplínu typické. U karate se jedná zejména o výbu-nou sílu, rychlost reakce, speciální prostorovou obratnost, rozvoj specifické kloubní pohyblivosti a jiné (Dovalil, 1987).

Koordina ní schopnosti

V karate je rozvoj koordina ních schopností hlavním prvkem tréninkového procesu. Jedná se o snadné a ú elné koordinování vlastních pohyb a jeho p izp sobování m nícím se podmínkám. Koordina ní schopnosti jsou velice úzce spjaty s fungováním centrálního nervového systému. š *ídící funkce CNS se projevuje v p ímém ízení a koordinaci sval (jaké svaly se zapojí, v jakém sledu a asovém intervalu), v ovliv ování innosti jednotlivých analyzátor a zaji-t ní sportovní innosti p íslu-nými fyziologickými funkcemi. Koordina ní schopnosti mají zásadní význam pro kvalitu technické p ípravy* (Hájková, 2006, s. 22).

ji koordinačních schopností ve všech sportovních je tedy nutné zabezpečit rozvoj těchto schopností na začátku hlavní části tréninku. Zlatým obdobím pro rozvoj koordinace je mladší školní věk, tzn. věk mezi šestým a jedenáctým rokem (Perič, 2010). Pokud se tedy začne s tréninkem karate v pozdějším věku, je velice pravděpodobné, že cvičenec vrcholového pojetí karate nedosáhne. Nicméně se může orientovat na duchovní sféru bojového umění. Velice častým jevem, který na soutěžích karate pozorujeme, je velký pokles koordinačních dovedností a tím i techniky v dorostenecké kategorii (14 a 15 let) u dětí nad jiných mladších i starších fláků (věk do 13 let). Je to pochopitelné, protože se s věkem mění délky horních i dolních končetin a tím dochází k odlišnostem v biomechanických principech pohybu.

Koordinace schopnosti můžeme rozdělit na několik skupin:

- Diferenční schopnosti – do diferenčních schopností řadíme v karate uvážení si vlastního těla a jeho správné zvládnutí. Karatista si musí být plně uvědomil rozložení váhy v jednotlivých postojích v kata, odlišnosti délek horních a dolních končetin (v kata je nutností začít a skončit pohyb v jeden okamžik), aj. Velkým problémem pro mnoho karatistů je přechod mezi dvěma specifickými postoji v kata, kdy technika rukou musí být provedena ve stejném okamžiku s dopadem přední nohy při přesunu mezi jednotlivými postoji.
- Orientační schopnosti – v rámci této skupiny se můžeme zmínit o vnímání těla v prostoru závodní plochy (tatami). Tuto schopnost je důležité rozvíjet jak pro závodníky v kumite, tak i v kata (zejména disciplína kata team¹⁰). Závodníci v kumite si musí být v domě velikosti zápasové plochy a místa, kde se právě nacházejí. V rámci taktických schopností jsou ti nejvyšší karatisté schopni protivníka nasmírovat tak, aby jejich případná újinná technika byla nejlépe viditelná pro rozhodčí, kteří jsou zmíněnému závodníkovi příznivě nakloněni a v průběhu zápasu mu jí klade kladně hodnotili techniky (problematika subjektivního rozhodování). Dalším aspektem

¹⁰ souborné cvičení proti imaginárnímu nepříteli ve skupině tří karatistů, vedle pravidly určených kritérií pro kata individuál, se hodnotí zejména synchronizace tří členů

tí je analýza pohybu ostatních spolupůvců . Tento
a v disciplín káta team.

- Schopnost rovnováhy ó jedná se o udržování těla v určitých polohách, bu proti opo e (kumite) a nebo p sobením gravitace (kata). V kumite m fleme uvést modelovou situaci, která se vyskytuje prakticky každý zápas, kdy se závodníci v rámci boje dostanou k sob tzv. hrudník na hrudník, a snaží se o poraz soupe e, který se brání udržováním rovnováhy. V kata se jedná p edev-ím o stoje na jedné noze (kata gankaku, kata jitte, kata empi apod.) nebo dopady po skocích (kata heian godan, kata empi, kata kanku-sho, kata unsu). P i rozvoji rovnovážných schopností je zapot ebí vyufflívat hluboké stabiliza ní svalstvo.
- Schopnost reakce ó jedná se o co nejrychlejší a nejadekvátn j-í e-ení dané situace i zahájení ur ité innosti. (M kota, 2008). V kumite m fleme hovo it o vhodné reakci na soupe v útok (bu kontraúderem, obranou i protiútokem). V disciplín káta team se tato schopnost vyufflívá zejména p i chyb spolupůvců ence v rámci správného vyhodnocení nastalé situace (reakce na problémy se synchronem technik).
- Schopnost rytmu ó v rámci této kategorie koordina ních schopností je pro karate d leflitý tzv. timing nebo-li na asování. Vyufflívá se zejména v kumite p i provád ní kontraúderu. I v kata se ov-em ásto setkáváme se -patným na asováním technik, kdy úder vychází z boku p íli- brzo nebo naopak pozd , a nem fle tedy dojít k záv re nému zpevn ní celého těla v jeden okamfik.
- Schopnost spojovací ó je schopností propojování jednotlivých ástí pohybu (Dovalil, 1987). V karate se jedná o tzv. kihon¹¹, kde se nacvi ují jak základní, tak i slofité p esuny, p echody, obraty, techniky, kombinace technik, postoje apod., které se dále propojují v jeden celek (kata).

¹¹ nácvik technik, obrat , postoj , p echod . je základem každého cvi ení kata i kumite

vání o nejv t-í význam má ve sportech, kde dochází s protihrá i nebo soupe i. Karate se tedy do této kategorie sport bezesporu adí. Zejména v kumite, kde je t eba p izp sobit se taktice vedení boje soupe em a adekvátn na n j reagovat. V kata tuto schopnost p izp sobit se vn j-ím podmínkám p íli- nevyuflijeme. P esto se musím zmínit o kvalit závodní plochy. Na vrcholných sout flích typu MS a ME jsou ve v t-in p ípad po izovány nové závodní plochy o tatami. Tím, fle jsou tyto podloflky nové, tak jsou velice kluzké. Zna ná ást startovního pole, zejména ti závodníci, kte í mají tvar chodidla s výrazn vyklenutou klenbou (v karate se závodí a trénuje bez bot), tento problém e-í velice intenzivn a asto e-ení v bec nenajde.

Silové schopnosti

šJako silové schopnosti ozna ujeme schopnosti p ekonávat nebo udrflvat vn j-í odpor svalovou kontrakcíõ (Hájková, 2006, s. 25). Silové schopnosti m fleme ozna it za nedílnou sou ást sportovního tréninku nejen karatist , ale i jiných sportovních odv tví. Zvy-ování dovednosti v rámci silových schopností se u jednotlivých sport odli-uje pouze specializovanou p ípravou, jenfl je pro daný druh sportovní aktivity nejvíce prosp -ná. Pro výcvik karate je bezesporu nejd leflit j-ím druhem silových schopností síla výbu-ná. Krom této silové dovednosti m fleme rozli-it dal-í dva typy. Jedná se o sílu absolutní (maximální) a sílu vytrvalostní.

Je nutné si uv domit, fle p i technikách karate dochází ke zkracování a prodluflování r zných svalových skupin a na správném technickém provedení daného pohybu se tedy podílí v t-í po et sval . Sportovec si této informace musí být v dom a p i rozvíjení silových schopností se neorientovat pouze na primární lánek, nebo-li vykonavatele tohoto pohybu (agonistu), ale i na dal-í podp rné svaly (synergisty) a svaly antagonistické.

V karate, stejn jako v jiných sportech, je nezbytná jistá genetická vybavenost pro to, aby se sportovec stal ve svém oboru jedním z nejlep-ích. Na úrovni silových schopností nem flou u karatisty absentovat rychlá svalová vlákna, která se sice

rychlejší svalový stah pomůže sportovci dosáhnout
všech i kopech.

K dnešnímu datu existuje celkem 11 metod rozvoje silových schopností. V mé diplomové práci se zmíním pouze o těch, které jsou nejlépe využitelné v rámci tréninku karate:

- Metoda rychlostní – charakteristickým znakem této metody je střední velikost odporu a nízká maximální rychlost prováděného pohybu. Počet opakování se vykonává s 30 až 60% maxima. Cílem této metody je dosažení maximální síly v co nejkratším okamžiku. Důležitými body jsou správné dodržení techniky a pokud možno neklesající rychlost prováděného cviku (Dovalil, 1987). Tato metoda je důležitá pro stimulaci svalových skupin, které se podílejí na všech úderech, kopech, přesunech a obecně všech pohybech v karate (jak v kata, tak i v kumite). Základním prvkem hodnocení účinnosti techniky v rámci pravidel karate je totiž **energické provedení**.
- Metoda kontrastní – tato metoda v rámci jedné tréninkové jednotky střídá metodu opakovaných úsilí, která se vyznačují značnou hypertrofií svalů, a metodu rychlostní. Posilování probíhá s 30 až 80% maxima a v 5 až 10 opakování. Pomocí této metody zlepšujeme mezisvalovou a vnítr svalovou koordinaci (Peri, 2010). Je důležitá zejména pro závodníky v kumite, kde dochází k určitému cvičebnímu odporu (podrazy, podměty).
- Metoda izokinetická – využívá speciální posilovací zařízení, které umožňuje při posilování realizovat plynulý odpor po celou dobu pohybu. *ŠV d sledku toho vyvíjejí svaly v celém rozsahu a každém úhlu pohybu maximální dynamické napětí při mechanicky konstantní rychlosti pohybu* (Dovalil, 1987, s. 58). Ideálním počtem opakování pro toto cvičení je 6 až 8 a hodí se pro sporty, kde je uplatňována tzv. rychlá síla. Tedy i pro karate. Problémem tohoto druhu posilování je častá absence speciálních posilovacích strojů.

...ó velice úinnou metodou pro rozvoj výbušné, ...y je metoda plyometrická. Je určena zejména pro pokročilé cvičence (problematika drfění těla). Při tomto cvičení dochází k tonizaci svalů, jenž předchází vlastnímu aktivnímu pohybu. Jedná se například o opakované seskoky ze dřevěské lavičky a okamžitý výskok na lavičku dále, nejlépe vyšší (Hájková, 2006). Touto metodou dochází ke zvyšování odrazové síly, která je v karate nepostradatelná (skoky, kopy, přesuny atd.).

Kromě těchto nejlépe využitelných metod rozvoje silových schopností existují ještě metody maximálního úsilí, opakovaných úsilí, metoda izometrická, intermediální, excentrická, silová vytrvalostní a metoda elektrostimulace.

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnost můžeme definovat jako schopnost člověka provádět cvičení co nejvyšší možnou intenzitou po co nejdelší dobu. Při zdokonalování vytrvalostních dovedností tedy u jedince dochází zároveň ke zvyšování schopnosti odolávat únavě (Dovalil, 1987). Mezi druhy vytrvalostních schopností přidáme rychlostní vytrvalost, krátkodobou vytrvalost, střednědobou vytrvalost a dlouhodobou vytrvalost. Jednotlivé druhy jsou charakterizovány různým energetickým krytím. V rámci karate nás zejména zajímá rozvoj rychlostní a krátkodobé vytrvalosti.

- Rychlostní vytrvalost – o energetické krytí u rychlostní vytrvalosti vzniká z adenosintrifosfátu a kreatinfosfátu, což jsou látky, které jsou uloženy přímo ve svaích. Rychlostní vytrvalost se nejvíce projevuje v pohybové činnosti, jejíž maximální intenzita trvá nejdéle 20 vteřin.
- Krátkodobá vytrvalost – u krátkodobé vytrvalosti se energie získává stejně jako při rozvoji vytrvalosti rychlostní – z adenosintrifosfátu, ale také ze svalového glykogenu neoxydativní cestou, kdy se ve svaích hromadí kyselina mléčná nebo-li laktát. Ta je poté vyplavována do krve a dochází tak k zakyselení vnitřního prostředí organismu. Následkem tohoto procesu

aci pohyb a dostavuje se bolest ve svalech. se vyzna uje pohybovou inností vykonávanou co mofná nejvy—í intenzitou po dobu 2 ó 3 minut. To tém p esn odpovídá zatífflení, ke kterému dochází p i karate (zápas kumite WKF v seniorské kategorii u mufl trvá 3 minuty, v boji o medaile 4 minuty, u flen 2 minuty, v boji o medaile 3 minuty; sestava kata mnohdy trvá 90 afl 120 vte in) (Hájková, 2006).

Rychlostní schopnosti

Schopnost vykonávat ur ité pohybové innosti nep etrflit maximální intenzitou v co nejkrat—ím ase, a to do 15 vte in, je definována jako schopnost rychlostní. Je p ímou sou ástí v—ech technik karate a jedním z nejd leffit j—ích faktor ú innosti technik. Rychlostní dovednosti jsou ze v—ech ostatních schopností nejvíce geneticky determinovány, a to afl z 80%. To znamená, fle pouze 20% t chto schopností lze zlep—ít tréninkovým procesem. Rozvoj maximální rychlosti je v—ak mofný jen p íblifn do 20-ti let. Rychlostní schopnosti jsou ovlivn ny mnoffstvím adenosintrifosfátu a kreatinfosfátu ve svalech, mnoffstvím bílých svalových vláken, p í ným pr ezem agonist a schopností rychlého vedení nervových vzruch (Král, 2004).

Rychlostní schopnosti rozli—ujeme na cyklické, acyklické, reak ní a komplexní. V karate je nácvik rychlostních dovedností tou nejd leffit j—í kondi ní p ípravou. Je nutností se jí d sledn v novat jífl od 12. roku flivota cvi ence, kdy se utvá í nervový základ rychlostních projev . Rozvoj jedné rychlosti neovliv uje rozvoj rychlosti jiné, a proto je podstatné v novat se v—em jejím typ m (Hájková, 2006).

- Rychlost cyklická ó je definována rychlostí cyklicky se opakujících pohyb . V na-em p ípad se jedná o rychlost jednotlivého úderu, kopu i krytu. V karate je tato rychlost naprosto základní sou ástí v—ech technik.
- Rychlost acyklická ó je specifikována jako rychlost r zných, neustále se opakujících pohyb . Nejedná se tedy pouze o jeden úder jako p i rychlosti cyklické, ale o soubor n kolika technik. V rámci karate je typickým prvkem

technik do dvou i více po sob následujících
re následn vytvá ejí kombinaci technik. Tento typ
rychlosti je prakticky využitelný jak v kata, tak i v kumite, kdy *šp i poufítí
technik hod a poraz výrazn vystupují do pop edí pořadavky na rychlost
acyklických pohybových inností provád ných ve složitých, neustále se
m nících podmínkách vytvá ených úto níkemō* (Král, 2004, s. 138).

- Rychlost reak ní ó zejména v kumite využitelná rychlost, jenfl je spojená se zahájením pohybu na ur itý signál, nap íklad útok i odkrytí soupe e.
- Rychlost komplexní ó komplexní rychlost nabývá svého významu v obou disciplínách karate. Jde o rychlost lokomo ní nebo-li rychlost p emít ní v jednotlivých postojích. Nemusím ani zmi ovat, jak moc je v karate d leflité, rychle se dostat k soupe i, od soupe e i se jeho úder m vyhnout.

4.2.2. Technická p íprava

šTechnická p íprava je proces zam ený na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností, jimifl sportovec projevuje sv j výkonnostní potenciál ve složitých podmínkách sout flí. Obecným základem technické p ípravy je motorické u eněō (Dovalil, 1987, s. 122). V karate pat í osvojování technické pr pravy k nejzákladn j-ím prv k m sportovního tréninku zejména u d tí mlad-šho kolního v ku. Po átek kolní docházky je totifl vhodným obdobím pro rozvoj koordina ních schopností, které jsou v karate nezbytné pro technickou p ípravu jedince (M kota, 1983). Velkým ne-varem sportovního karate, jak jifl jsem se zmínil v úvodu mé práce, je dozajista ur itá rozt í-t nost do jednotlivých karatistických svaz . Z d vodu subjektivního posouzení provád ného výkonu sportovce rozhod ími, je nutností p izp sobit se pravidl m dané federace a jejím specifík m v oblasti technické p ípravy (jedná se zejména o provedení sestav kata). Tato skute nost p edstavuje pro sportovce velmi obtížným úkol. Navíc problematika subjektivity rozhodování nezaru uje, fle správný technický styl karatisty, bude rozhod ími považován za ten nejvhodn j-í.

ve svých pravidlech v článku 5 KATA o Kritéria pro
k m ítek pro posouzení technické ásti provád né
sestavy. Jedná se například o tyto body: Znalost poufletých technik v kata; správný
postoj se správným nap tím nohou, kdy jsou chodidla celou plochou na podlaze;
správné nap tít b i-ního svalstva, bez zdvihání se p i zm n postoje; správná forma
stylu, který je provád n aj. V článku 6 KUMITE o Bodování o uvád jí pravidla
jasná kritéria, která rozhodují o ud lení bodu za techniku ve sportovním boji o
kumite (technika musí být provedena na zásahovou plochu soupe ova t la, jinak
nem fe být bodována). Technické prvky, které musí být zvládnuty jsou: Dobrá
forma; správné nasování, správná vzdálenost (Musil, 2012). Pro závodníky je
ov-em velice problematické, fe se musí v oblasti technického provedení p ípravovat
odli-n na jednotlivé vrcholné akce i v rámci jedné federace (nap . WKF).
P íkladem m flou být evropské a sv tové -ampionáty. Na ME rozhodují výhradn
evrop-tí rozhod í, jenf se p i posuzování primárn zam ují na dynamickou sílu,
rychlost technik, krátkodobou vytrvalost apod. Naopak na MS rozhodují ve velké
mí e rozhod í, kte í na pomyslné první místo feb í ku hodnocení jednotlivce kladou
práv správné technické provedení, na úkor vý-e zmín ných prvk .

Poté je pro sportovce velmi složitá ur it, jak se odpovídajícím zp sobem p ípravit
na konkrétní turnaj. Jedná se o tréninkovou alchymii, jejíf p ísady se získávají
pouze zkušenostmi, a adíme ji také do taktické p ípravy sportovního tréninku.

Fáze osvojování technik karate

Osvojování techniky karate probíhá, stejn jako u v-ech ostatních sportovních
disciplín, ve 3 fázích, v nichf je d lefité se zam ít na r zné úkony.

1. fáze o nácvik o Obsahem 1. fáze osvojování technik karate je zejména
seznámení se sout fními požadavky karate. Závodníci v této fázi nácviku
musí být dostate n motivováni a primárním úkolem trenéra je nau it
cvi ence zvládat základní techniky karate. Ideálním procesem generalizace
pohybu je vytvo ení snaz-ích podmínek pro nácvik základní techniky (nap .
vy-í postoj). V této fázi tréninku je velice d lefité vyuffívání metody
názornosti, aby si za ínající karatisté dokázali p edstavit pohyb, který je od

- trenérem vyfildován. Podrobné vysv tlení struktury
nik ideomotorické reakce je také nezbytnou sou ástí
této generaliza ní fáze (Král, 2004).
2. fáze ó zdokonalování ó Upev ování a zdokonalování nabyté techniky je
náplní fáze druhé. Karatista si zp es uje a automatizuje ve-keré pohyby,
které se v karate vyuffívají, a odli-uje podstatné od mén podstatného. Snáflí
se ur it p í nu chybného provedení a neustálým zvy-ováním po tu dobrých
technik zlep-uje realizaci pohybu. (Hájková, 2006). Toto zdokonalování
probíhá neustálým nacvi ováním modelových situací (kikon).
 3. fáze ó stabilizace ó Stabilizací prvku rozumíme za azení zautomatizovaných
technik do souborného, uceleného cvi ení (kata) i vyuffití technik ve
sportovním boji (kumite). Závodník zvládá technické provedení pohyb
karate v maximální zát fli a p i tréninku m fle vyuffívát variabilní vn-jí
podmínky, které mají za úkol ovlivnit jeho výkonnost (nap . kvalita
zápasi-t , osv tlení, psychické zatíffení, únava, provád ní kata s handicapem
zav ených o í). V ideálním p ípad v-ak karatista p edvede stoprocentní
výkon, jako kdyby t mto podmínkám nebyl vystaven.

Na rozdíl od doktorky Hájkové, která up ednost uje rozd lení motorického u ení na
3 vý-e popsané fáze (Hájková, 2006), docent Peri staví svou teorii na tvrzení, fle
*špodle existujících poznatk , o které lze sportovní trénink op ít, probíhá motorické
u ení v posloupnosti ur ítých asových úsek , fází. Obvykle se rozli-ují fáze ty i a
ozna ují se jako: 1. seznámení, 2. zdokonalování, 3. automatizace, 4. tvo ivá
realizace* (Peri , 2010, s. 24).

Didaktické zásady

Didaktické zásady, které jsou uplat ovány v jakémkoli motorickém u ení,
nevyjímaje u ení technik karate, se adí vzhledem ke své d leffitosti k základním
prvk m, které by m l kvalifikovaný trenér zvládat. Jedná se zejména o zásady
názornosti, p im enosti, uv dom lost, trvalost, systemati nosti a pozitivní motivace
(Malach, 2003).

Práva

v rámci taktické přípravy jedince hraje nejdůležitější roli důkladná znalost pravidel. Pokud si je závodník v domě svých možností, které může v kumite využít, získává významnou přehled nad soupeřem, který tyto informace postrádá. V rámci souborných cvičení (kata) je nutné znát soupeře, se kterým se utkáme v aktuálním kole, následujícím kole, případně ve čtvrtfinále apod. Znalost startovního pole je velmi významnou součástí taktické přípravy nejen v kata, ale i v kumite. Dalším důležitým prvkem pro taktickou přípravu v obou karatistických disciplínách je videorozbor, kterým nejen získáváme přehled o soupeřovi taktice (silných a slabých stránkách v kumite), ale také získáme informace o biomechanickém vyúfňování pohybu u těch nejlepších závodníků (v kata). Tyto poznatky následně analyzujeme a snažíme se je aplikovat do našeho tréninkového procesu. Tím se i naše technické provedení kata stává lepším.

- Taktické v domosti v kata – V kata je více než v kumite důležitá znalost startovního pole, jelikož nemůžeme přímo ovlivnit výkon soupeře v daném kole. Když jsem se zeptal jednoho z našich velice úspěšných reprezentantů v disciplíně kata, zda-li může vyjmenovat nějaké soupeře a jaké kata nasazují v jednotlivých kolech¹², bez zaváhání uvedl pro ty své nejvtíhší soupeře spolu s jejich taktikou vyúfňování kata (jaká nasazují, kdy je stídají a pro apod.). Dle těchto znalostí poté může závodník reagovat na kvalitnějšího soupeře nasazením technicky obtížnější sestavy, která je lépe hodnocena rozhodčími, nebo naopak slabší katou, v případě, že soupeř je ovládnut nad jeho síly. Silnější katu si poté závodník může ponechat do případných oprav a boje o stejné místo (repasáž).
- Taktické v domosti v kumite – Ve sportovním boji taktická příprava vychází zejména z přímého kontaktu s protivníkem a z reakce na jeho způsob vedení boje. Celosvětově uznávaný odborník pro kumite, Antonio Oliva Seba, který na základě pozvání reprezentačního trenéra Ing. Ondřeje Musila pravidelně

¹² V karate WKF na sebe závodníci narážejí v jednotlivých kolech tzv. pavoukovým systémem (tenisový pavouk) a v každém kole musí závodník předvést jinou soutěžní sestavu. Každá kategorie karate uznávaných organizací WKF má v pravidlech sepsaný oficiální seznam kata, z kterého závodník může vybrat. Kategorie Goju-ryu má 10 kata, kategorie Wado-ryu má také 10 kata, kategorie Shotokan 21 kata a kategorie Shito-ryu 43 kata.

...toto reprezentaci tvrdí, že základní prvky taktiky boje
...o zatížení v průběhu zápasu (soupeř neví, kdy přijde
energicky provedený útok a hráč na něj dokáže reagovat) a kontinuální
použití stejné strategie, je-li úspěšná v určitém souboji (např. nejvíce
bod získáváme proti určitému soupeři kontraúderem, tak zvolíme defenzivní
taktiku boje a využíváme pouze reakční rychlosti pro kontraúder).

Taktická příprava je neoddelitelnou součástí sportovního tréninku a zároveň je
procesem osvojování taktických dovedností, které jsou v daném sportovním odvětví
předpokladem úspěšného jednání sportovce i družstva v boji se soupeři (Dovalil,
1987).

4.2.4. Psychologická příprava

Psychické faktory jsou podstatnou a nedílnou součástí vysoké úrovně sportovního
výkonu. Psychická odolnost sportovce vlivem výrazně působí na jeho
výkon. V karate je tato příprava značně zanedbávána a na psychice reprezentantů,
kteří nesou odpovědnost za reprezentaci naší země, je tato skutečnost nesmírně znát.
V ostatních sportech je zapojení sportovního psychologa nedílnou součástí
tréninkové přípravy a mnozí sportovci si jeho služby velmi chválí. Jako příklad zde
mohu uvést skoky na lyžích, sportovní střílení, sportovní tanec apod. Absence
psychologické přípravy brání předvedení maximálního výkonu jedince na
vrcholných soutěžích, tím limituje jeho sportovní výkon a snižuje hodnotu jeho
tréninkového úsilí i v ostatních složkách sportovní přípravy.

Každá osobnost reaguje odlišně na konkrétní situace. Existují sportovci, kteří jsou
přes výrazným psychickým vypětím schopni podat maximální sportovní výkon, který je
mnohdy až za hranicích jejich schopností. Na druhé straně máme uvést psychicky
labilní sportovce, jejichž výkon se s rostoucí odpovědností a psychickým stresem
výrazně snižuje. Právě tyto závodníci by se měli zaměřit na psychologickou přípravu
jako součást sportovního tréninku nejvíce.

- Startovní hore ka ó projevuje se výrazným rozrušením, neklidem, pocením, nucením na mo , zvýšenou tepovou frekvencí i t esavkou. Tento typ p edsout fního stresu je klasickou ukázkou negativního p sobení stresové situace na sportovce. M fle být regulována pomalým rozcvičením, dechovým cvičením s prodlouženým výdechem, uklidující masáží, odvedením pozornosti aj.
- Startovní apatie ó základními projevy startovní apatie jsou svalová a duševní ochablost, úzkost, mrzutost, snaha odhlásit se ze závod . Typickým p íznakem startovní apatie je neschopnost mobilizovat své síly a ztráta bojovnosti. Karatista nebo sportovec po utkání není vy erpán, jelikož ze sebe nevydal v-e. Doporu enou regulací tohoto typu stresu je provád ní dechových cvičení s rychlým výdechem, povzbuzující masáží i studená koupel. Jako pozitivní faktor m fle p sobit i poslech dráždivé hudby.
- Bojová p íravenost ó projevuje se sebed v rou a vysokým odhodláním. Charakteristickým znakem bojové p íravenosti je zvýená úroveň psychického nap tí v pozitivním sm ru. Snahou každého sportovce, nejen karatisty, je dosáhnout práv tohoto duševního rozpoložení (Král, 2004).

4.3. Faktory ovliv ůující výsledky sportovního tréninku

Vedle sloflek sportovního tréninku existují i dal-í faktory, které mají výrazný vliv na výkon sportovce a zásadn tím p sobí také na jeho tréninkovou p ípravu. Vhodné vyuffití v-ech t chto element , spolu se správn zvolenou kombinací sloflek sportovního tréninku v rámci tréninkové p ípravy, umofní sportovci dosahovat výrazných úsp ch .

4.3.1. Regenerace

Proces regenerace sil je nedílnou a nepostradatelnou sou ástí každého sportovního tréninku a zahrnuje ve-kerou innost, která je zam ena k rychlému a plnému

lu-ěvních proces . Regenera ní cvi ení jsou cvi ení
nep edstavují vysokou náro nost jednotlivých cvik .

Napomáhají i zkracují dobu zotavení a za azující se afl na konec kařdé tréninkové jednotky (Král, 2004).

Pro vrcholového sportovce pojem regenerace sil znamená mnohem více neřl pro jakéhokoli b řného lov ka. *řU sportovc je situace odli-ná p edev-řm proto, ře jejich tréninkový i závodní výkon se velmi ěsto pohybuje na hranici metabolických i psychických mořností. Snaha po dosaření maximálních výkon vyřaduje odli-ný p řstup. Celková kvantita i kvalita nutné komplexní p řpravy, tedy nejen realizace tréninku, vyřaduje také d kladn ř-ř a d sledn ř-ř p řstup k otázkám regenerace silř* (Jirka, 1990, s. 8). Cílem kařdého treněra musí být za azení regenera ních cvi ení do procesu sportovní p řpravy, a to bezpodmíne n ! Vhodnými regenera ními metodami se totiřl prokazateln řniřluje po et mikrotraumat a makrotraumat ve svalech, které plynou z maximálního zatříření sportovce.

Pokud hovo říme o regeneraci, tak nemáme na mysli pouze jednorázovou aktivitu, ale je d leřřitě ří pojímat jako dlouhodobý a komplexní proces skládající se z n kolika forem. Z tohoto pohledu d říme regeneraci na dv ř základní slořřky, pasivní a aktivní.

- Pasivní regenerace ř Jedná se o řinnost organismu, kdy se v-ěchny fyziologické funkce lov ka vrací do p řvodních hodnot, a tím se tedy jedinec pln ř zotavuje po t leřné i du-ěvní strānce. K této form ř regenerace dochāzř zcela p řirozenou cestou. Probřřhā zde nap ř. obnova zāsob energetických substrāt v bu kách, likvidace metabolické acidřzy, vyrovnānř vzniklých teplotnřch zm řn āj.
- Aktivní regenerace ř Hlavnř charakteristikou aktivní formy regenerace jsou ve-řeré vn ř-ř zāsahy (nap ř. masāřl, vřřivā vana, sauna apod.) vykonāvané i uřřřivanē plānovan ř za ř elem urychlenř procesu pasivní regenerace. To nām umořřl uje zaji-t nř zvy-ěného tréninkového řsilř, a tím i dosaření kvalitn ř-řho sportovního výkonu (Jirka, 1990).

rozdlit na asnou (následuje ihned po zátíží a tréninkový proces), jejím cílem je odstranit akutní únavu, a pozdní (nastupuje po určitém dlouhodobém, intenzivním období - po sezoně), která zahrnuje i regeneraci psychickou.

4.3.2. Kompenzační cvičení

Jednostranné zatížení, ke kterému dochází při každém vrcholovém sportu, výrazně ovlivňuje fyzický vývoj jedince. Především mladí, začínající sportovci v období staršího školního věku (12-15 let), kdy dochází k výraznému neproporčnímu růstu kosterního aparátu, jsou velice ohroženi negativními vlivy, které se později mohou projevit na stavbě jejich těla. Trenéři v těchto skupinách by měli zapojovat tato cvičení do svých tréninkových procesů za účelem zajištění zdravého rozvoje sportovce. Při nevyužívání kompenzačních cvičení hrozí výrazné zkrácení i oslabení některých svalových skupin nebo budoucí problémy s páteří a jinými zmíněným kosterním aparátem (Peri, 2010).

Nejvýraznějšími svalovými dysbalancemi, které máme v karate pozorovat, jsou:

- Zkrácené prsní svaly a oslabené mezilopatkové svaly
 - Tento problém není specifický pouze pro karatisty, ale obecně pro každého jedince. Zejména kvůli zvýšenému sedavému způsobu života a oslabeným břišním svaly má tato svalová dysbalance velice frekventovanou. U karatistů v České republice tuto dysbalanci dle mého názoru způsobuje absence odborných znalostí u většiny trenérů, kdy dochází k nadměrnému posilování svalů prsních na úkor svalů zádočných a k jejich nedostatečnému protahování.
- Zkrácený m. iliopsoas (bedroky lůstehenní sval)
 - Pro karatisty, obzvláště škatae, se jedná o typický dysbalanční prvek. Při provádění cvičení kata totiž dochází k nadměrnému zatížení stehenních svalů izometrickou metodou a tím se výrazně posilují tyto svalové partie. Posilování břišních svalů s fixovanými dolními končetinami, které představuje velice častou chybu u většiny

nkoli sportovním odvíjí, také nadměrně zatíží
centrální sval namísto svalů břišního. Pokud se tedy
opomene dle kladný streink tchto zatížených partií, m. iliopsoas
výrazně zvýší svůj svalový tonus, ale sníží flexibilitu (Alter, 1998).

Kompenzační cvičení m. flexe dle zaměření rozdělím do několika skupin:

- Cvičení mobilizační – pozornost je zaměřena na obnovení funkčnosti kloubů (pomalé kroužení, komíhání uvolňovací končetinou, pasivní vedení pohybu do krajních poloh apod.).
- Cvičení relaxační – dochází k záměrnému snížení psychického a svalového napětí (pasivní protěpávání, jóga, apod.).
- Cvičení posilovací – orientované zejména na fázi svalstvo (svalové skupiny, jejichž svalová vlákna mají tendenci k ochabování) a hluboké stabilizační svalstvo.
- Cvičení dechová – při tréninkových jednotkách se v karate na konci každého cvičení vyvolává meditativní dechové cvičení mokuso. (Peri, 2010).

Mezi nejdůležitější kompenzační cvičení patří cviky, které zpevní hluboké stabilizační svalstvo, a tím posilují tzv. tělesné jádro (core training). Jelikož se domnívám, že tyto cviky jsou základem dnešního vrcholového sportu a zároveň velkým příslibem do budoucna pro dnešní mladší generace, rozhodl jsem se o nich v mé práci alespoň zmínit. *ŠPrincipem je zpevnění (aktivace) určitých svalů, které vede ke stabilitě axiálního systému, možnosti vyvinutí větší síly na periferiích a lepší ekonomice pohybu* (Jebavý, 2009, s. 12). Hluboké stabilizační svalstvo stojí na počátku všech pohybů a to i v případě zapojení ostatních svalových segmentů. Dále udržuje stabilní polohu a zefektivňuje využití síly. Proto je tak nesmírně důležité se rozvíjení tohoto tělesného jádra vnovat. Seznam svalových skupin tělesného jádra se nedá přesně stanovit, jelikož se při jejich určení různě autoi rozcházejí. **V publikaci magistra Jebavého jsou zmíněny tyto svalové skupiny:** Svaly břišní (příčné, zevní, vnitřní a příčné), vzpříma svaly trupu, svaly hýždí (velký, malý, střední), hruškovitý sval, dvojhlavý sval stehenní, sval poloblantý, sval polo-laťový, ohybovací a pítahovací (Jebavý, 2009).

ké mí e vyuffívají balan ní pom cky, které rozvíjejí svalovou koordinaci, odstra ují svalovou nerovnováhu a podporují uv dom ní si polohy t la. V-echna tato fakta jsou v karate nepostradatelná a m la by být sou ástí sportovní p ípravy. **Mezi balan ní pom cky, které se dají vhodn vyuffít pro posílení hlubokého stabiliza ního systému, adíme:** Aquahit, aerobar, balance step, balan ní kulové úse e, balan ní válcové úse e, vzduchové úse e, velké nafukovací mí e, overbally, malé masážní mí e a medicinbaly. Sportovní trénink lze také zpest it dal-ími vhodnými pom ckami, jako jsou nap íklad gumový expander i gymstick (Jebavý, 2009).

4.3.3. Stre ink

Stre ink je nutno považovat za základní prvek každé cvi ební jednotky, a ufl se jedná o t lesnou výchovu nebo specializovaný sportovní trénink. Je tedy d leflitý pro jakéhokoli rekrea ního, výkonnostního a vrcholového sportovce (Těbej, 1989). *šPojem stre ink ozna uje proces prodlufování vazivové tkán , sval a dal-ích tkání* (Alter, 1998, s. 9). Pozitivní vliv provád ní protahovacích cvik je pom rn rozsáhlý. Stre ink v první ad souvisí s preventivní ochranou proti poran ní pohybového aparátu u jakékoli sportovní aktivity. Dal-í p ínos stre inku je bezesporu v mořnosti sníření po tu zran ní ve vrcholovém sportu, jak uvedla ve svém pojednání nap íklad Billy Jean Kingová. Protahování ov-em také výrazn ovliv uje kvalitu sportovního výkonu (nap . zv t-ování rozsahu mořného pohybu usnad uje vyuffítí jeho biomechanických princip). Sníření svalové bolestivosti i svalového nap tí po náro ném tréninku p ispívá také k nepostradatelnosti stre inku v tréninkové jednotce. Stre ink m fl být ov-em p ínosem pouze tehdy, pokud je provád n systematicky, dlouhodob a zejména správnou technikou. Abychom dosáhli pofladovaných výsledk , je t eba se stre inku v novat n kolikrát denn . P i protahování dochází rovn fl k pozitivnímu ovliv ování psychického stavu cvi ence (Těbej, 1989).

Bojové sporty, mezi které se karate adí, vyřadují vysokou míru flexibility. Je v-ak nutné si uv domit, fl nadm rná pohyblivost (hypermobilita) není pro lov ka nic zdravého. Dochází jím k uvol ování vazivových spojení a stre ink tak m fl mít

nto p ípad je d leflité kloubní pohyblivost regulovat
ho tonu.

V závislosti na způsobu protahování dříve streinků do několika základních kategorií:

- Statický streink o jedná se o protahování svalů do krajních poloh a setrvání v těchto polohách po určité době. V karate se dá například vyúfít roz-t p elný a bo ný.
- Dynamický streink o hnací silou dynamického streinku je pohyb těla i kon etiny a její kinetická energie. V tomto způsobu zvyšování pohyblivosti je velmi d leflité p edchozí zah átí. Bývá spojen s vyšší bolestivostí.
- Pasivní streink o pasivní streink je charakterizován vyúfíváním vn jší síly. Pasivní streink je up ednost ován p edev-ím, kdyfl elasticita svalů omezuje celkovou pohyblivost. Negativa, stejn jako u dynamického streinku, pozorujeme ve v tší bolestivosti a možnosti vzniku poran ní.
- Aktivní streink o aktivní streink se provádí zapojením svalů bez dopomoci (Alter, 1998).

Nejvhodnější protahovací cviky pro pokročilé cvičence bojových sportů dle Altera (1998) o obrázky jednotlivých cviků lze shlédnout v příloze 1.

- Nohy (kotníky a chodidla) o V kleku sm ůjí prsty nohou vp ed. (Uvolnit a s výdechem lehce zatla it hýfld dozadu a dol).
- Lýtka o Ze vzporu leflmo posouvat ruce sm rem k nohám afl nohy, hýfld a trup vytvo í trojúhelník. (Pokr it jedno koleno, uvolnit se a s výdechem zatla it patu druhé nohy k podlofce).
- Hamstringy o Bo ný roz-t p. (Uvolnit se a s výdechem p edklonit k p ední noze, záda drflet rovn).
- Adduktory o Sed roznoflný afl elný roz-t p. (S výdechem p íblíflit bradu k zemi, neprohýbat v zádech).
- P ední strana stehů o Bo ný roz-t p, pokr it zadní koleno a pomalu p itahovat chodidlo k hlav .

- l na zemi pokr it levou dolní kon etinu v kolen tak,
uje k chodidlu pravé nohy, pokr it pravé koleno a
p ek ífit ho p es levý b érec, chodidlo pravé nohy se opírá celou plochou o
zem. (S výdechem p edklonit trup).
- Spodní ást trupu ó V lehu pokr it kolena a paty p itáhnout co nejbliífe k hýfdím, pokr it paífe a dlan ími se op ít o zem t sn í za rameny, prsty rukou sm íjí k chodidl ím. (S nádechem zvednout trup)
 - Horní ást zad ó Spor kle mo, natáhnout ruce dop edu a tla ít hrudník k zemi. (S výdechem zatla ít paífe do zem í a prohnout se v zádech).
 - Krk a íje ó V lehu vznesmo pokr it kolena a poloífit je na zem.
 - Prsní svaly ó V kleku oporou o íidli ve vzpaífení pokr it lokty a uchopit se za p edloktí, p edklonit se a op ít si p edloktí o íidli.
 - Ramena ó V sed í poloífit st ídav í pravou a levou ruku pokr enou v paífi na druhé rameno, druhou rukou uchopit pokr ený loket a uvolnit se. (S výdechem p ítahovat loket k trupu).
 - Paífe a záp stí ó V sed í spoíít prsty obou rukou za zády.

Tyto protahovací cviky jsou výhradn í sepsány dle Altera, bývalého gymnasty, a proto se tedy mohou íevit jako obtíífné. Zám írn í jsem zde ov íem uvedl nesnadné protahovací cviky pro pokro ílé cvi íence bojových sport í z toho íd vodou, ífe í pováífuji flexibilitu za nesmírn í í ííítou sou íást p ípravy íech karatist í.

4.3.4. *Tréninkové cykly*

š*Tréninkové cykly íefinujeme jako více í mén í obdobné tréninkové úseky s obdobným obsahem í rozsahem, které pln í ur íté tréninkové úkoly* (Peri í, 2010, s. 54). **Z ílediska íasového pr íb íhu rozlí-íjeme tyto typy cykl í :**

- Tréninková íednotka ó Je základním cyklem sportovního íréninku. íaífdá cvi íební íednotka je rozí ílena do úvodní, hlavní a záv íre né íásti. N í kdy se uvád í í íást pr ípravná, která je umí íst na mezi úvodní a hlavní íástí.
 - Úvodní íást ó Pomineme-íi tzv. psychickou p ípravu na írénink, nástup, medita ní p ípravu na cvi íení (v karate mokusó), apod., tak

- iných sportovních odvětví provádí jedinec nejprve
vení organismu. Vhodným, neobligátním cvikem pro
rozehtání mé cílové skupiny (kata a mufti) může být například
extrémně pomalé cvičení kata. Z vlastní zkušenosti vím, že zahájení
organismu proběhne dostatečně a navíc má trenér možnost pozorovat
technické chyby cvičence, je-li ve vysoké rychlosti nezaznamenaná.
V další fázi úvodní části dochází k protažení hlavních svalových
skupin, které budou v tréninkové jednotce nejvíce zatřívány. V kata
se jedná zejména o stehenní a lýtkové svalové skupiny,
paravertebrální a prsní svalstvo. Dále jsou také mobilizační
cvičení s využitím velkého rozsahu pohybů v kloubech.
- *Hlavní část* – Plní hlavní cíl tréninku a může zahrnovat všechny
složky kondičního tréninku (koordinační cvičení, rychlostní cvičení,
silová cvičení, vytrvalostní cvičení). Velice významnou součástí
tréninku karate, zejména u mladších cvičenců je rozvíjení
koordinačních dovedností, je-li vyžadují vysokou úroveň aktivity
CNS, a proto jsou v této souvislosti považovány za základy tréninkové
jednotky. Naopak cviky vytrvalostní odložíme na konec hlavní části.
 - *Závěrečná část* – Zklidnění organismu a zahájení zotavovacích
procesů probíhá v závěrečném úseku. Díky dynamické části se v této
fázi tréninku začíná odbourávat laktát, který vzniká během zatížení
(využíváme především lehký výklus, vyjetí na kole, hry apod.). Ve
statické části má sportovec za úkol vykonávat protahovací cvičení
svalových skupin, které mají tendenci ke zkracování, a provádět
vhodná kompenzační cvičení (Peri, 2010).
 - Mikrociklus – Jedná se o zpravidla týdenní cykly, jenž směřují
k bezprostřednímu plnění dílčích úkolů. Obsahy mikrociklů jsou podřazeny
úkolům mezociklu. V souvislosti rozlišujeme 7 typů mikrociklu.
 - *Všeobecně rozvíjející* – Orientuje se na všeobecný rozvoj sportovní
výkonnosti.
 - *Speciálně rozvíjející* – Cílem je zdokonalování jednoho či více
faktorů sportovního výkonu. U karatistů specializujících se na
odvětví kata se jedná o nácvik částí kata i kihonu.

- o *Stabilizační* – Upevnění dosaženého stavu výkonnosti.
- o *Soutěžní* – V tomto mikrocyklu se děje specializovaná příprava na konkrétní soutěž. U karatistů záleží na místě konání soutěže, národnosti rozhodčích (z důvodu subjektivního posuzování výkonu v karate), druhu tatami, typu soutěže apod.
- o *Regenerační* – Obsahem je odstranění následků únavy.
- o *Kontrolní* – Kontrolní mikrocyklus slouží ke kontrole sportovní výkonnosti. Karatisté ji využívají k provádění fyzických testů (Dovalil, 1987).
- Mezocyklus – V tomto případě hovoříme o tréninkové přípravě, která svojí délkou nesplňuje požadavky makrocyklu. Skládá se z jednotlivých mikrocyklů. V karate je ideálním příkladem mezocyklu období 4 i 8 týdnů (z důvodu přípravy na MS a ME)¹³
 - Makrocyklus – Některé zdroje uvádějí, že makrocyklus je základem dlouhodobého, čtyřletého olympijského tréninkového cyklu, a že tedy představuje období jednoho roku (Dovalil, 1987). Jiné zdroje tvrdí, že makrocyklus je tréninkový úsek, jenž je tvořen určitými úkoly, obsahem a formou tréninku, a že sloužením těchto makrocyklů se vytváří roční tréninkový cyklus (Peri, 2010). Karate se prozatím neadí mezi olympijské sporty, a tudíž potvrzuje názor docenta Perie, že je vhodné sestavit sportovní trénink na základě jednoho ročního tréninkového cyklu rozděleného na tyto makrocykly. Tyto makrocykly se liší jak úkoly, tak formou i obsahem tréninku. Jedná se o tyto:
 - o *Přípravné období* – Toto období se charakterizuje tvorbou dostatečných zásob trénovanosti pro závodní období. Základním cílem přípravného období je tedy rozvoj trénovanosti a zvýšení tzv. funkčních stropů (např. max. spotřeba kyslíku, kapacita srdce -

¹³ME WKF seniorské kategorie se koná vždy přibližně 4 týdny po M R. MS WKF seniorské kategorie se koná vždy přibližně 8 týdnů po letních prázdninách (v sezoně 2012 bylo MS kvůli výraznému zásahu do kalendáře soutěží posunuto o 1 měsíc. V dnešní době ovšem nevíme, zda-li tento jev bude trvalý). ME mládeže WKF se koná vždy přibližně 8 týdnů po M R mládeže. MS mládeže WKF se koná vždy přibližně 8 týdnů po letních prázdninách.

u atd.). Do tohoto období nejsou zpravidla zařazovány
Délka přípravného období trvá obvykle 2 až 4 měsíce.

- *Přípravné období* – Tato část ročního tréninkového cyklu je přírodně shodná s obdobím přípravným. Specifikum této fáze spočívá v provedení všeobecně rozvíjícího tréninku na speciální. Zachovává se vysoký objem a intenzita tréninku, a navíc se toto zatížení převádí do dané sportovní specializace. Na konci tohoto období nastává tzv. ladění sportovní formy.
- *Závodní období* – *Čílem závodního období je dosažení co nejlepšího výkonu v soutěžích. Trénink by měl být zaměřen na udržení (popřípadě zlepšení) sportovní formy. Vlastní formu není možné udržet příliš dlouho (max. 2-3 měsíce), poté ji následně dochází k zákonitému poklesu* (Peri, 2010, s. 58). Trénink se v tomto období orientuje zejména dle kalendáře soutěží. Cílem tréninku je převážně udržovací a regenerační zatížení. Objem zatížení by se měl pohybovat ve vyšších hodnotách, avšak objem tréninku je nižší. Provedeme-li toto na karate (kata), trénink je směřovaný na celé sestavy, přičemž počet těchto sestav v celkovém objemu tréninku klesá.
- *Regenerační období* – Úkolem regeneračního období je především regenerace a odpočinek sportovce. Regenerace je důležitá nejen po fyzické, ale i po psychické stránce. Objem a intenzita zatížení sportovce se výrazně snižuje a do tréninkového procesu se zapojují specifická, zábavná a méně náročná cvičení. Cílem regeneračního období je naprosté fyzické i psychické zotavení sloužící k nezbytnému vytvoření předpokladů pro další roční tréninkový cyklus (Peri, 2010).

Nyní jsem zde popsal principy, dle kterých by se měl vytvářet roční tréninkový cyklus vrcholového karatisty. Karate je specifické v tom smyslu, že kontinentální Mistrovství se koná jednou ročně, ale světové Mistrovství je pořádáno jednou za dva roky. V příloze 2 uvádím rozpis ročního kalendáře WKF s nejdůležitějšími závody sezony (z pohledu českého vrcholového závodníka) za poslední tři roky (2010, 2011, 2012). V něm můžeme vidět, že se skladba závodů výrazně změnila kvůli

1 Premier League a Karate 1 World Cup¹⁴. Tyto závody jsou součástí celkového pořadí sezóny a na základě celkového pořadí jsou závodníci v rámci tohoto koloběhu soutěží jsou vypláceny finanční odměny. Problémem může být fakt, že probíhají v průběhu celého ročního tréninkového cyklu a neumohlují tak karatistovi rozdelit si závodní sezonu na přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období. Pokud by finanční benefity byly vydávány výlučně za umístění v jednotlivých soutěžích, pochopil bych, že tyto závody jsou určeny pro závodníky z různých kontinentů jako příprava na vrchol sezóny.¹⁵ Tomu by napovídalo i zeměpisné umístění jednotlivých turnajů. Bohužel se tak neděje, a proto se domnívám, že tyto soutěže budou mít negativní vliv na sportovce a způsobí jejich přetřetí.

Vzorem pro vznik tohoto uskupení závodů byl dle mého názoru tenis (setkal jsem se i s názorem, že vzorem byly závody F1), který se vyznačuje stejnou strukturou i systémem soutěží.¹⁶ V rámci sezóny má několik turnajů (tzv. Grand Slamy), jež jsou významnými podniky celého ročního cyklu. V karate je nyní představují soutěže Premier League. **Je zde ovšem jeden velký a neoddiskutovatelný rozdíl mezi karate a tenisem i uskupením závodů F1. A to je fakt, že tenis ani F1 nemá své Mistrovství Evropy ani Mistrovství světa, a proto rozložení sezóny tenisových hráčů i jezdců formule 1 je naprosto odlišné od karatistů.**

4.3.5. *Příprava a trénování*

Významné postavení ve sportovním tréninku zaujímá pojem příprava, který je často mylně zaměňován s druhým, rovněž negativním vlivem tréninkové přípravy – trénováním. Jedná se o nepříznivé reakce organismu na jeho zatížení a je důležité, aby karatista i jakýkoli jiný sportovec v důsledku těchto neférových stránek sportovního tréninku, mezi které, se tyto dva koncepty řadí. Z tohoto důvodu jsem se rozhodl v této podkapitole tyto dva pojmy charakterizovat. U obou

¹⁴ Soutěže Karate 1 Premier League a Karate 1 World Cup se liší pouze koeficientem bodování jednotlivých závodníků za jejich umístění a méně přísnými pravidly pro poplatky organizaci WKF za uspořádání takovéto soutěže).

¹⁵ Jednotlivá kontinentální Mistrovství na sobě nejsou závislá a konají se v jiných obdobích roku.

¹⁶ V karate WKF, kumite i kata, se soutěží tzv. pavoukovým systémem, stejně jako v tenise.

P ep tí

P ep tí se vyznačuje dočasným krátkodobým negativním stavem, který je způsoben jednorázovým narušením fungování organismu. Karatisté tohoto stavu dosáhnou po maximálním vypětí svých sil, aniž by k takovému výkonu byli předem dostatečně připraveni. Tento nepříznivý stav je často způsoben neodhadnutím fyzických sil bu sportovcem samotným i jeho trenérem. Po případném p ep tí sportovce je důležité prodloužit dobu odpočinku a aktivně ale hlavně kvalitně regenerovat (Dovalil, 1987).

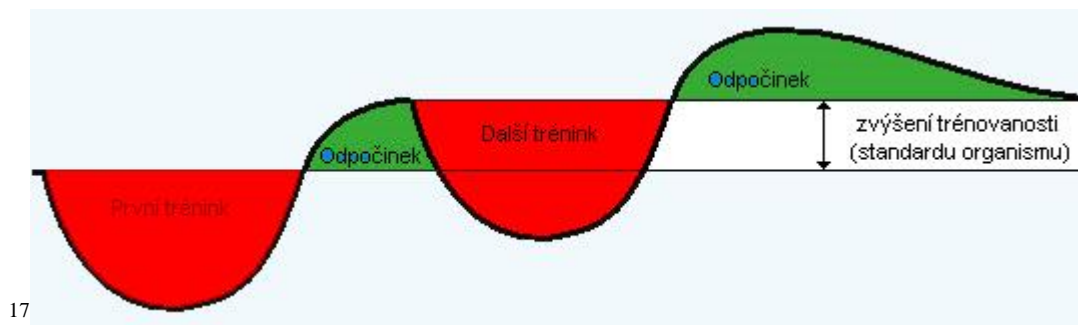
P etrénování

P etrénování, na rozdíl od p ep tí, není jednorázovou záležitostí, nýbrž celkovým negativním stavem sportovce, jenž je dlouhodobé a opakované přetřívání. Doktorka Hájková tvrdí, že přetřívání je chronická patologická únava a že, *šje vřdy d sledkem dlouhodobého nepomru mezi zátří a kapacitou organismu sportovce* (Hájková, 2006, s. 46). Projevuje se zejména ztrátou formy a trvalejším poklesem výkonnosti. Odstranění přetřívání trvá mnohem delší dobu než odstranění stavu p ep tí. Je vhodné absolvovat lékařskou prohlídku a zejména dodržovat dkladný odpočinek (Dovalil, 1987).

4.3.6. Superkompenzace

Pojem, který žádný vrcholový sportovec ani jeho trenér nemůže opomenout, je neodmyslitelný princip superkompenzace. Z tohoto důvodu si i tento proces zajistil svoji zvláštní podkapitulu v mé práci. Superkompenzace úzce souvisí se zotavovacími procesy a obnovou energetických rezerv organismu (např. kreatinfosfátu a adenosintrifosfátu) (Peri, 2010). Superkompenzaci tedy můžeme definovat jako přechodný stav navýšení energetického potenciálu v důsledku tréninkového zatížení. Po vyčerpání těchto energetických zdrojů dochází k jejich obnově na vyšší úrovni, než byla původní. Zvykne se jak energetické zabezpečení

...ní pohotovosti v tréninku zatížených systémů. Tréninková jednotka měla naplánovat právě v době superkompenzace. Dodržením tohoto principu dochází ke zvýšení trénovanosti organismu (Hájková, 2006).



4.3.7. životospráva

Celosvětově známá a uznávaná dietoložka Nancy Clarková je především žena a nemá šnejně-pochybné pochyby, že konzumace vhodných potravin ve správných časových intervalech zvyšuje sportovní výkonnost, pomáhá upravit tělesnou hmotnost a z dlouhodobého pohledu vede k pevnějšímu zdraví a pocitu tělesné i duševní pohody. (Clark, 2009, s. 7). Bez vhodných sportovních vlivů se v dnešní době vrcholový sportovec nemůže v žádném případě obejít. Tak jako auto potřebuje ke svému provozu benzín, tak i sportovec, aby rekreačně, potřebuje ke svému výkonu vhodný příjem energie, kterou bude moci následně spotřebovávat (Clark, 2009).

Jelikož tato práce není zacílená na sportovní vlivy a správnou životosprávu, nebudu se zde dále podrobněji rozepisovat o vhodnosti jednotlivých stravovacích návyků, kdy a co konzumovat a jak rychle se potrava přeměňuje v energii. Mým cílem je přiblížit případným zájemcům o tuto problematiku, jak dále ležící je správná sportovní výživa pro vrcholového sportovce.

V rámci své sportovní kariéry jsem se několikrát radil s odborníky na výživu, zejména dietology apod. o vhodnosti náležitých stravovacích návyků a jejich využití v tréninkovém procesu. Na základě mnoha konzultací a vlastních zkušeností jsem

¹⁷ <http://www.sportnutrition2.cz/clanek/superkompenzace:44/>; 4. 6. 2012

vytvoril vhodný jídelní ek, jehož složení si můžete

Hlavními faktory správných stravovacích návyků jsou bez sporu pravidelnost příjmu potravy (nejlépe pětkrát denně v menších dávkách), odpovídající pitný režim při soběsamostatných trénincích (nejlépe čistá voda, při trénincích možno využít iontové nápoje), minimální požívání alkoholických nápojů a v neposlední řadě rozdělení stravy na sacharidovou část (slouží jako příjem potravy nejčastěji v dopoledních hodinách) a bílkovinou část (slouží jako příjem potravy v odpoledních a večerních hodinách).

4.3.8. Somatotypy

Stejně jako u každého jiného vrcholového sportovce, tak i u karatisty (závodníka v kata i v kumite), existuje vhodný tělesný typ, jenž má morfologické předpoklady stát se úspěšným jedincem ve svém sportovním odvětví. Pokud má sportovec tyto dispozice geneticky dané, neznamená to ovšem, že zaručeně dosáhne výrazných úspěchů. V nich kterých sportech se tyto morfologické předpoklady projevují více, v nich kterých naopak méně. Měření somatotypu se v dnešní době nejčastěji získává, po úpravách Sheldonovy metody, modifikací Heathové a Cartera. Endomorfní komponenta se získávají měřením tří koeficientů: *Škála určení mezomorfní komponenty se změří bipikondylární diametry femuru a humeru, obvod pasu ve flexi a obvod lýtky, od nichž se odčítá podkožní tuk na příslušných částech. Rozměry na kostech (epikondyly) se měří modifikovaným posuvným měřítkem. Ke změně obvodu se používá speciální antropometrické kovové páskové míry. S naměřenými výsledky, které jsou podkladem pro stanovení mezomorfní komponenty, se pracuje v relativních hodnotách, tj. ve vztahu k tělesné výšce* (Čelíkovský, 1979, s. 234). Stupeň ektomorfní hodnoty se stanovuje používáním indexu poměru výšky k tělesné hmotnosti. Výsledky měření je nutno převést na body (1-7) dle publikovaných tabulek (Heathová-Carter 1967, Carter 1975) (Čelíkovský, 1979).

¹⁸ jídelní ek je charakterizován vyváženou nutriční hodnotou a je primárně určen k udržení tělesné hmotnosti. Tento jídelní ek není specifickou podobou útlou pro zvyšování či snižování hmotnosti.

- Endomorfní komponenta ó v této ásti somatotypu p evafluji zejména zakulacené tvary a m kké svalstvo s velkou mírou tuku. B icho vystupuje p ed hrudníkem a typickým znakem endomorfa se stává krátký krk. Jedinci asto chybí svalový reliéf a jeho kon etiny jsou pom rn krátké a slabé. Extrémní endomorf má bodové ozna ení 7-1-1.
- Mezomorfní komponenta ó tato sloflka je typická masivním svalstvem, hranatostí t la a ostrým svalovým reliéfem. Trup mezomorfa je t flký a svalnatý. Obvod hrudníku, na rozdíl od endomorfa, p evy-uje zna n obvod b icha. Mezomorf je nápadný svoji vzp ímenou postavou a mohutnými trapézovými a deltovými svaly. Za extrémního mezomorfa považujeme lov ka s bodovým ozna ením 1-7-1.
- Ektomorfní komponenta ó mezi p evaflujiící znaky této skupiny za azujeme k ehkost, slabé kosti a svalstvo, skleslá ramena, výrazn dlouhé kon etiny a relativn krátký trup. Vadné drflení t la m fle být také typickým znakem ó asto jsou drflena ramena vp ed a dochází tím k výrazné hrudní kyfóze. Mezi extrémního ektomorfa adíme jedince s bodovými koeficienty 1-1-7.

A koli se zdá, fle by karate dle své povahy m lo být za azeno do kategorie sport , kde jsou morfologické p edpoklady velice d leflité a tím ovliv ují výkon sportovce, dlouhodob na mezinárodních turnajích pozorují nápadné a asto se vyskytující výjimky. Na první pohled bychom se mohli domnívat, fle závodník specializující se na kata by m l být zejména nífl-í svalnaté postavy, s krat-ími kon etinami a výrazným svalovým reliéfem, cofl by mu umofnilo lépe ovládat jeho t lesné proporce a zajistilo snaz-í koordinaci pohyb ó m lo by se tedy jednat o jedince mezomorfního. Naopak karatista orientovaný na disciplínu kumite by m l být vy-í hubené postavy, s dlouhými kon etinami, aby mohl zaúto it na soupe e z v t-í vzdálenosti, zkrátka ektomorf. Nejvýznamn ji tuto teorii popírá trojnásobný Mistr sv ta WKF a sedmínásobný Mistr Evropy EKF v kumite, vít z n kolika mistrovství (naposledy MS 2008) v kategorii bez rozdílů hmotnosti, pouze 168 cm vysoký Rafael Aghayev. V kategorii kata mufli mohl nap íklad zmínit fenomén tohoto sportu Lucu Valdesiho. Tento 11ti násobný Mistr Evropy EKF a 3 násobný Mistr sv ta WKF v kategorii kata mufli, 8 násobný Mistr Evropy EKF a 4 násobný Mistr



PDF Complete

*Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

am muflí, m í 178 cm a váží p íblífn 80 kilogram .

lavek nífl-í postavy a p esto je na poli sportovního

karate více nefl úsp -ný. Stru n e eno ó výjimka, potvrzuje pravidlo.

Hypotéza 1

- Předpokládáme, že trénink vrcholových karatistů v kata bude v závěreném tréninkovém mezocyklu před ME a MS nejvíce zaměřen na technickou přípravu pomocí video-rozborů.

Hypotéza 2

- Předpokládáme, že tréninková příprava vrcholových karatistů v kata bude v závěreném tréninkovém mezocyklu před ME i MS nejvíce odlišná v celkovém poměru odevízaných celých katů i pasáží jednotlivých sestav a v délce trvání posledního přípravného mezocyklu.

Hypotéza 3

- Předpokládáme, že charakteristika tréninku jednotlivých vrcholových karatistů v kata bude v posledním tréninkovém mezocyklu před ME i MS identická v oblasti strečinku, kompenzačních cvičení a v aktivním vyuffívání regenerace.

Výzkum probíhal na základě osobního setkání se zmíněnými reprezentanty a reprezentativními trenéry v kapitole 7.1 buď přímo na turnajích pořádaných českým svazem karate (konkrétně se jednalo o Mistrovství České republiky v karate v českých Budjovicích v roce 2012), nebo přímo v jejich tréninkových centrech.

Hlavní metodou výzkumu verifikující hypotézy byl řízený strukturovaný rozhovor (s otevřenými otázkami).

Otázky, na které mi vybraní karatisté odpovídali, se výhradně týkaly tréninkového mezocyklu před vrcholnou akcí a byly pokládány tak, aby byly v úzkém propojení s teoretickou částí této diplomové práce a vytvářely tak komplexní teoreticko-empirický celek. **Otázky, které byly ve shodném znění položeny v-*em* objekt m výzkumu, jsou následující:**

- Kdy začíná– svoji finální tréninkovou přípravu (mezocyklus) na vrcholnou akci typu ME a MS a proč?
- Kolik absolvuje– trénink v rámci jednoho týdenního cyklu (mikrocycly) a jak dlouhé jsou jednotlivé tréninkové jednotky? Případně kolik těchto tréninků absolvuje– denně a proč?
- Vyjádři poměr odvíjených sestav v celku v rámci tréninku jednotlivých částí těchto sestav. Případně jaké to jsou káty, zda-li Shitei kata¹⁹ nebo Tokui kata.²⁰
- Jaký je u tvé tréninkové přípravy v rámci mezocyklu poměr kondiční přípravy oproti nácviku samotné káty? Zaměřuje– se je–t na kondiční přípravu v období tohoto mezocyklu? Na co se v samotných sestavách nejvíce soustředí–?
- Vyplývá–v této části přípravy regeneraci?

¹⁹ V rámci pravidel WKF je povinností závodníka začít předem sepsané káty v prvních dvou kolech turnaje, pokud je počet závodníků více než 8. Jedná se o tyto sestavy: Jion, Kanku dai, Bassai-dai, Seienchin, Seipai, Saifa, Seishan, Chino.

²⁰ Volitelné káty dle seznamu WKF.

opravy kompenza ní cvi ení nebo se jim neví nuje-?

jsou kruhové úse e, overbally, expander apod.?

- Považuje- stre ink za d leffitou sou ást p ípravy? Kolik mu v nuje- asu? Jaké svalové partie považuje- za nejd leffit j-í pro karate v rámci stre inku?
- Na kolik si myslí-, fle za sv j úsp ch jsi zodpov dný pouze Ty a na kolik procent Ti pomohl trenér? Mohl bys tento pom r vyjád it v procentech?
- M fle, dle Tvého názoru, závodník dosáhnout výrazných úsp ch v kata i bez toho, anifl by m l vhodný somatotyp?
- Vyufflívá- sportovního psychologa? Zkus od vodnit svoje rozhodnutí.
- Na jakém tatami se p ípravuje- v tomto mezocyklu? Jaké má- zku-enosti s tatami, které se vyskytuje na ME i MS? Má- n jaký speciální protiskluzový p ípravek na chodidla, kdyfl je na závodech p ípraveno kluzké tatami? Jak e-í- problémy s touto kluzkou podlofkou?
- Vyufflívá- video-rozbory jednotlivých závodník nebo svých výkon ?
- Jaký je Tv j vztah ke správné flivotospráv ? Dodrfluje- vhodný jídelní ek a p íjem energie p ed výkonem? Poufflívá- n jaké potravinové dopl ky?

RAVA VRCHOLOVÝCH REPREZENTANT

V KARATE Ó DISCIPLÍNY KATA MUFI, V POSLEDNÍM MEZOCYKLU SEZONY P ED ME A MS

Ve výzkumné části se budu v novat porovnávání a charakteristice tréninkové p ípravy vybraných eských vrcholových karatist reprezentujících eskou republiku v disciplín kata na mezinárodních akcích, zejména na ME a MS. Tato výzkumná část nám p íblí odli–nosti i podobnosti jednotlivých p íprav nejlep–ích eských karatist v disciplín kata mufi na vrcholné sout ě.

7.1. Charakteristika výzkumného souboru

Jako výb rový soubor pro sb r dat v rámci diplomové práce jsem si zvolil adu p edních reprezentant eské republiky, kte í dlouhodob a soustavn dosahují vynikajících výsledk na mezinárodní úrovni, a jejichfl zásluhou se eské karate adí v mezinárodní konkurenci k silným šsoupe mō ostatních zahrani ních závodník . Vzhledem ke skute nosti, fle jsem si vybral pom rn ůzce profilovanou skupinu závodník , tak i m j výb rový soubor je pom rn omezený. Rozhodl jsem se ov–em výzkumnou část své diplomové práce pojmout více kvalitativn nefl kvantitativn . Vhodnost výb ru vrcholových karatist , kte í se podíleli na výzkumu v rámci této diplomové práce, mohu op ít o fakt, fle za posledních deset let nikdo jiný, nefl nífle jmenovaní sportovci, nevybojoval na ME i MS organizace WKF, jenfl je pro m j výzkum st flejní, ve v–ech mufských kategoriích kata, fládnou medaili.²¹ Jedná se o kategorie kata dorostenc (14 ó 15 let, p ed rokem 2009 16 ó 17 let), kata junior a tým (14 ó 17 let, p ed rokem 2009 16 ó 20 let), kata U21 (od roku 2009 18 ó 20 let) a kata senior a tým (16+). Výjimku tvo í závodník Vojt ch Mel–, jenfl svým výkonem podpo il v roce 2005 kata team junior a podepsal se svým výkonem pod zisk bronzové medaile z tohoto –ampionátu. Nicmén zbylí zástupci z tohoto úsp –ného týmu jsou v mém výzkumu zahrnuti. Má empirická část se dále opírá o zku–enosti aktivních úsp –ných reprezentant (Tesárek, Pilmann, Janda, Mí ek),

²¹ Do svého výzkumu jsem nezahrnul akademické MS, ME a ME region z d vodu jejich pozd j–ho vzniku a ne tak silného v hlasu.

ý), nastupující nové generace (Debrecenyi, Pohanka,
nta ních trenér pro úsek kata (Keslová, Musil).

Reprezentanti (azeno dle abecedního seznamu):

- Debrecenyi Jakub



22

- v k 21 let
- medailová umíst ní na **ME** i **MS** ve sledované organizaci **WKF**
 - 3. místo ME 2009 ó kata junio i
 - 2. místo ME 2011 ó kata U21
- medailová umíst ní na **ME** i **MS** v dal-ích organizacích
 - 1. místo MS WKC 2010 ó kata junio i
 - 1. místo ME JKA 2012 ó kata junio i

- PaedDr. Hrubý Michal, Ph.D



23

- v k 34 let
- 7. místo **ME WKF** 2002 ó kata senio i
- medailová umíst ní na **ME** i **MS** v dal-ích organizacích
 - 1. místo ME EGKF 1996 ó kata dorostenci
 - 1. místo ME EGKF 1996 ó kata team dorostenci
 - 1. místo ME EGKF 1999 ó kata team senio i

²² http://www.karaterec.com/cz/photogallery_detail.php?type=1&c_id=394&photo_id=10494#mark;
28. 5. 2012

²³ http://www.karaterec.com/cz/photogallery.php?c_id=534&type=1; 28. 5. 2012

o ME EGKF 1999 ó kata senio i
o ME EGKF 2001 ó kata senio i

- 1. místo ME EGKF 2001 ó kata team senio i
- 3. místo ME ESKF 2003 ó kata senio i
- 3. místo ME EGKF 2005 ó kata senio i
- 2. místo ME EGKF 2007 ó kata senio i
- 2. místo ME EGKF 2007 ó kata team senio i
- 1. místo ME EGKF 2009 ó kata team senio i
- 1. místo MS WGKF 2010 ó kata team senio i
- 2. místo MS WGKF 2010 ó kata senio i
- 3. místo ME EGKF 2011 ó kata senio i

- Imrí-ek Karel



²⁴

- o v k 18 let
- o 5. místo **ME WKF** ó kata dorostenci
- o medailová umíst ní na **ME** i **MS** v dal-ích organizacích
 - 1. místo ME EGKF 2009 ó kata team senio i
 - 3. místo ME EGKF 2010 ó kata junio i
 - 2. místo ME EGKF 2010 ó kata team junio i
 - 3. místo MS WGKF 2010 ó kata senio i
 - 1. místo MS WGKF 2010 ó kata team senio i
 - 1. místo ME EGKF 2011 ó kata team senio i

²⁴http://www.karaterec.com/cz/photogallery_detail.php?type=1&c_id=2990&photo_id=12683#mark;
28. 5. 2012



25

- v k 24 let
 - medailová umístění na **ME** i **MS** ve sledované organizaci **WKF**
 - 3. místo ME 2005 ó kata team junio i
 - 3. místo ME 2009 ó kata team senio i
 - 3. místo ME 2010 ó kata team senio i
 - medailová umístění na **ME** i **MS** v dalších organizacích
 - 2. místo MS WKC 2008 ó kata junio i
 - 1. místo ME WKC 2010 ó kata team senio i
 - 2. místo ME ESKA 2011 ó kata team senio i
- Míek Vladimír



26

- v k 22 let
- medailová umístění na **ME** i **MS** ve sledované organizaci **WKF**
 - 3. místo ME 2007 ó kata dorostenci
 - 1. místo ME 2008 ó kata junio i
- medailová umístění na **ME** i **MS** v dalších organizacích
 - 1. místo ME EGKF 2004 ó kata kadeti
 - 1. místo MS WGKF 2006 ó kata senio i
 - 1. místo ME EGKF 2007 ó kata senio i
 - 1. místo ME EGKF 2008 ó kata junio i

²⁵ http://www.karaterec.com/cz/photogallery_detail.php?type=1&c_id=325&photo_id=6051#mark;
28. 5. 2012

²⁶ [http://www.karaterec.com/cz/photogallery.php?c_id=825&type=1;](http://www.karaterec.com/cz/photogallery.php?c_id=825&type=1) 28. 5. 2012

- o ME EGKF 2009 ó kata senio i
- o MS WGKF 2010 ó kata senio i
- 3. místo ME EGKF 2011 ó kata senio i

- Mgr. Pilmann Jind ich



27

- o v k 27 let
- o medailová umíst ní na **ME** i **MS** ve sledované organizaci **WKF**
 - 3. místo ME 2009 ó kata team senio i
 - 3. místo ME 2009 ó kata team senio i
- o medailová umíst ní na **ME** i **MS** v dal-ích organizacích
 - 2. místo MS WKC 2009 ó kata senio i
 - 1. místo ME WKC 2010 ó kata team senio i

- Pohanka Marek



28

- o v k 20 let
- o ú astník **MS WKF** 2009 ó kata junio i

²⁷ http://www.karaterec.com/cz/photogallery_detail.php?type=1&c_id=326&photo_id=10880#mark;
28. 5. 2012

²⁸ [http://www.karaterec.com/cz/photogallery.php?c_id=456&type=1;](http://www.karaterec.com/cz/photogallery.php?c_id=456&type=1) 28. 5. 2012



²⁹

- v k 25 let
- medailová umístění na **ME** i **MS** ve sledované organizaci **WKF**
 - 3. místo ME 2005 ó kata team junio i
 - 3. místo MS 2005 ó kata junio i
 - 3. místo ME 2006 ó kata junio i
 - 3. místo ME 2007 ó kata junio i
 - 3. místo ME 2009 ó kata team senio i
 - 3. místo ME 2010 ó kata team senio i
- medailová umístění na **ME** i **MS** v dalších organizacích
 - 3. místo MS WKC 2007 ó kata senio i
 - 2. místo ME WKC 2008 ó kata senio i
 - 1. místo MS WKC 2009 ó kata senio i
 - 1. místo ME WKC 2010 ó kata senio i
 - 1. místo ME WKC 2010 ó kata team senio i
 - 1. místo MS WKC 2011 ó kata senio i

²⁹ <http://www.karaterec.com/cz/zavodnici/jakub-tesarek/>; 6. 6. 2012

- Keslová Iva



30

- v k 40 let
- asistentka reprezenta ního trenéra SKe pro úsek kata
- nositelka 6. Danu
- 3. místo MS 1995 WSKA ó kata team seniorky
- 5. místo ME 1996 WKF ó kata team seniorky
- 5. místo ME 1997 WKF ó kata team seniorky
- Mistr sportu

- Musil Jaromír



31

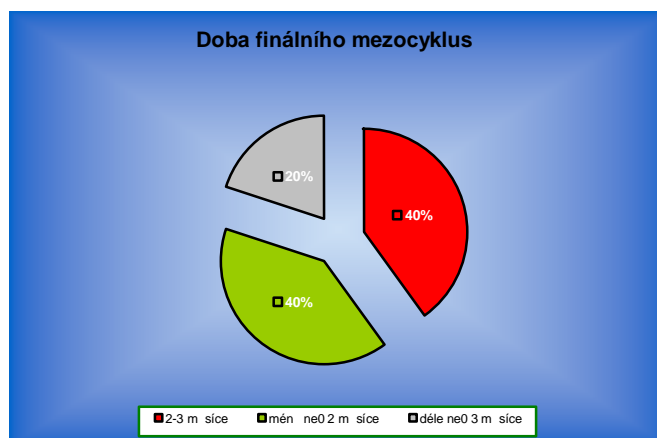
- v k 38 let
- asistent reprezenta ního trenéra SKe pro úsek kata
- nositel 5. Danu
- len komise rozhod ích SKe
- p edseda trenérsko-metodické komise SKe
- drfiitel licence mezinárodního rozhod ího WKF pro kata i pro kumite

³⁰ <http://www.czechkarate.cz/page/info-reprezentace>, 6. 6. 2012

³¹ <http://www.gojuryu.cz/lang/cs/mistrovstvi-sveta-v-karate-goju-ryu-2010/>; 6. 6. 2012

Kdy začíná–svou finální tréninkovou přípravu (mezocyklus) na vrcholnou akci typu ME a MS a proč?

- Polovina dotazovaných osob (tzn. 5), bez toho aniž bych se o této problematice zmínil, uvedla, že je pro ně velice obtížné na tuto otázku odpovědět z důvodu nejednotnosti a neidentifikovatelnosti nominálních kritérií. Z dlouhodobého hlediska musíme uvažovat o tom, že na ME i MS je vyslán ten závodník v dané kategorii, který vyhraje MR. Toto Mistrovství se koná cca 1 měsíc před tímto vrcholným turnajem. Proto se těchto pět dotazovaných subjektů výhradně připravuje na MR jako na vrchol sezony. Je proto pro ně velmi složité po tomto, pro ně nejdřívejším, závodu rychle zregenerovat síly a soustedit se neprodleně na další fázi přípravy. Důležité je je to podotknout, že v posledních letech nebyla nominace reprezentace známa dokonce ani ihned po skonění tohoto Mistrovství, ale teprve 14 dní před odjezdem na MS i ME.
- Celkem 4 probandi mi odpověděli, že na vrchol sezony jakožto poslední mezocyklus se připravují 2 až 3 měsíce. Stejných pět osob mi odpovědělo, že za poslední mezocyklus považuje dobu kratší než 2 měsíce, konkrétně 1 měsíc (toto tvrzení uvedly 3 subjekty). 2 dotazování uvedli, že se připravují déle než 3 měsíce.



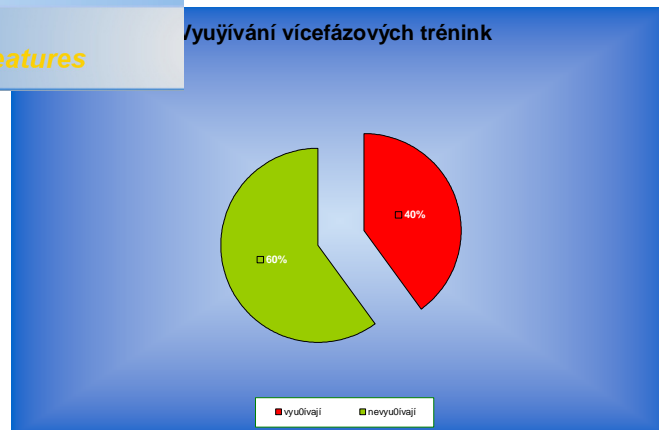
**rámci jednoho týdenního cyklu (mikrocyklu) a jak
tréninkové jednotky? Pokud kolik těchto tréninků**

absolvuje denně a proč?

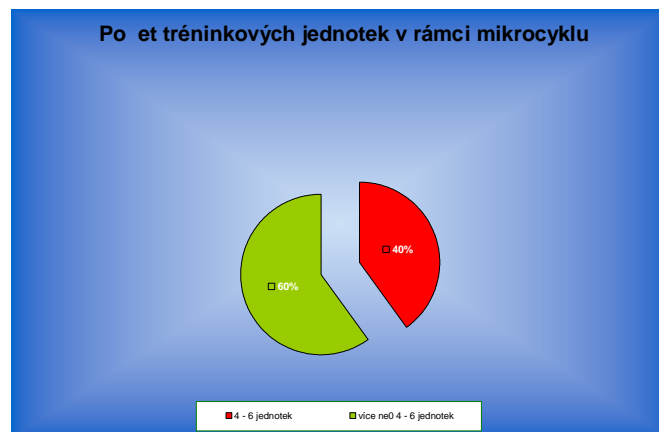
- Problém s touto otázkou nastal, stejně jako u předchozí, u 5 respondentů. Opět tedy polovina dotazovaných zproblematicovala náročnost pohybové aktivity v rámci sportovního odvětví karate. Spíše, dle nich, nastává v tom, že se od nich, jak karatistickou vešmostí, tak i vedením svazu, očekávají výsledky profesionálních sportovců, přičemž kvůli svému pracovnímu vytížení nemohou v novat tréninků maximální úsilí. Většina z nich tedy uvedla, fáze a dobu tréninků tak, jak jim umožní jejich časové možnosti. Nicméně by si představovala, že by jejich tréninkové nasazení mohlo být mnohem vyšší.
- Hlavními výstupy, které jsem při kladení této otázky získal, byly zejména o tyto tréninky jednotlivých karatistů, zda-li vyhovují vícefázové tréninkové jednotky a dobu jejich cvičení.
- 9 respondentů uvedlo, že jedna jejich tréninková jednotka trvá od 90 do 120 minut a pouze 1 uvedl, že vyhovují kratších tréninků, přičemž zvyšuje jejich počet.



- Vícefázové tréninky vyhovují 4 dotazovaní. Většina reprezentantů, kteří tento způsob tréninku neabsolvují, se odvolávají na vysokou časovou náročnost tohoto způsobu přípravy.

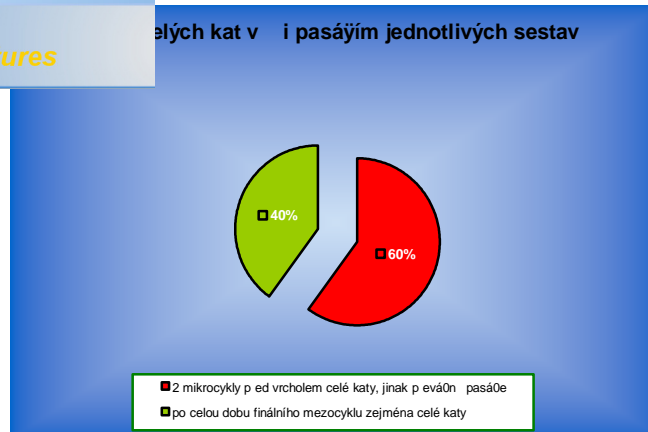


- 5 dotazovaných uvedlo, že jejich tréninkový mikrocyklus obsahuje 4 ó 6 tréninkových jednotek. Stejný počet osob trénuje více. Nikdo méně.

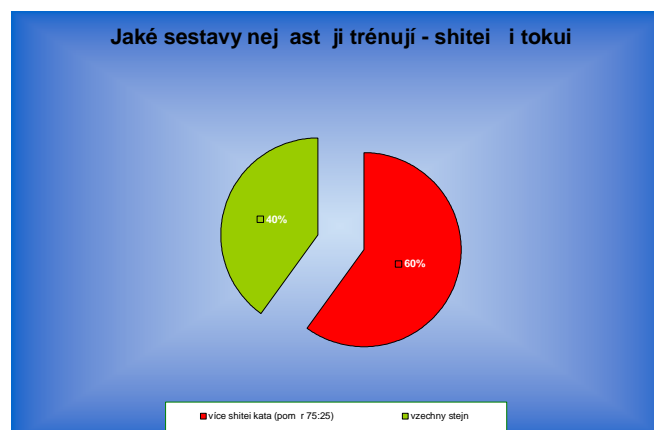


Vyjádřili poměry odvozených sestav v celku v rámci nácviku jednotlivých částí těchto sestav. Případně jaké to jsou káty, zda-li Shitei kata nebo Tokui kata.

- Odpovědi na tyto otázky v sobě skrývaly i osobní sympatie i antipatie jednotlivých cvičenců a trenérů v rámci celých katám. Dále i nutnost konkretizace daného mikrocyklu v rámci tohoto mezocyklu.
- Proto mi všech 10 dotazovaných odpovědělo, že s blížícím se vrcholem sezony, cca 2 týdny (mikrocykly) před soutěží cvičí v převážné míře pouze celé káty. K tomu 6 dotazovaných uvedlo, že v rámci tohoto mezocyklu preferují spíše nácvik samotných částí a pasáží jednotlivých sestav. Zbytek se soustředí zejména na káty celé.



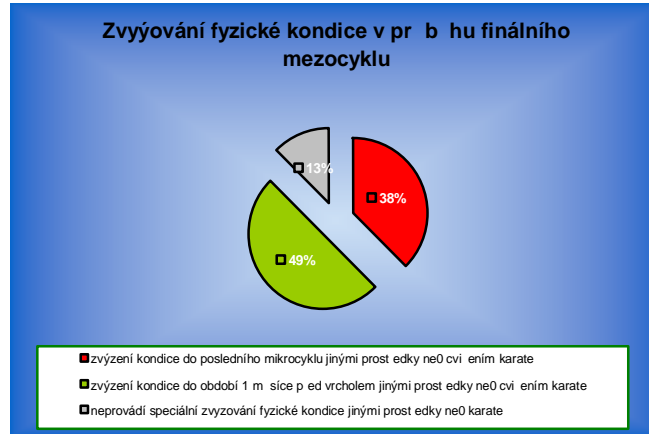
- 6 respondentů mi také odpovědělo, že se více (dokonce v poměru 75:25 procentem) zaměřují na shitei kata, tedy na povinné káty v prvních dvou kolech soutěže.



Jaký je u tvé tréninkové přípravy v rámci mezocyklu poměr kondiční přípravy oproti nácviku samotné káty? Zaměřuje se je-t na kondiční přípravu v období tohoto mezocyklu? Na co se v samotných sestavách nejvíce soustředí?

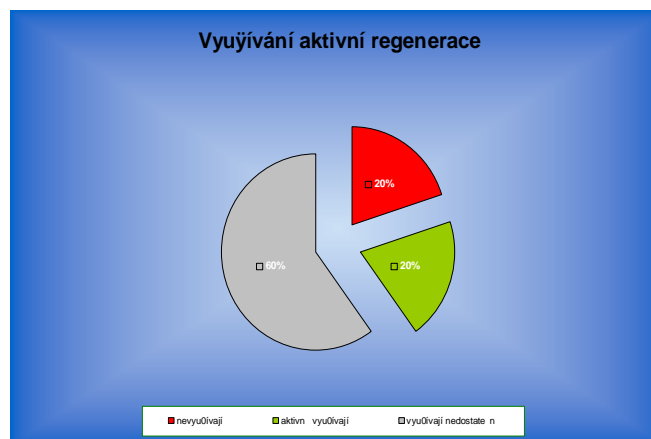
- Celkem 3 jedinci z 10 dotazovaných mň na tuto mojí otázku odpověděli, že si zvyšují kondiční přípravu jinými prostředky než cvičením karate téměř do posledního mikrocyklu této fáze přípravy ó by v menší míře. 4 reprezentanti uvedli, že si fyzickou kondici zvyšují do období 1 měsíce před vrcholem, a že je pro ně nezbytné, aby do posledního měsíce před turnajem měli dostatek fyzických sil. Pouze 1 karatista mi odpověděl, že nepovažuje za důležité se specificky připravovat kondičně, například atletickou přípravou, protože

tuto sloffku zahrnutu. Specializuje se tedy íst na , relaxa ních schopností a zejména na uvoln nost v technice.



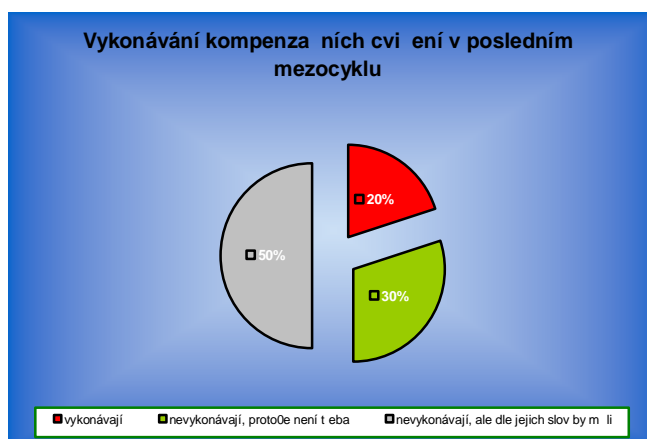
Vyuřívá–v této ásti p ípravu regeneraci?

- Pouze 2 dotazovaní mi sd lili, že považují regeneraci za nedílnou sou ást tréninkového procesu, a že ji v období posledního mezocyklu aktivn a pravideln vykonávají. Dokonce n kte í i vícekrát týdn . Jednalo se zejména o masáže a saunu. 6 reprezentant í jejich reprezenta ních trenér uvedlo, že by bylo t eba aktivní regenerace více vyuřívát, ale že jim nezbývá dostatek asu i finan ních prost edk k tomu, aby tak ínili. 2 respondenti uvedli, že regeneraci neprovád í, protože k ní nemají pozitivní vztah nebo na ní nemají ás.



7 kompenza ní cvi ení nebo se jim nevnúje? ruhové úse e, overbally, expander apod.?

- P ekvapiv 8 z 10 dotazovaných uvedlo, že kompenza ní cvi ení v posledním mezocyklu nevyužívá, p i emfl 5 z nich si je v domo své chyby, ale nejsou schopni z r zných d vod tato cvi ení do své p ípravy za adit. Zbylí 3 tvrdí, že karate nevytvá í takovou jednostrannou zát fl, aby pro n bylo nutností tato cvi ení do své p ípravy za adit.

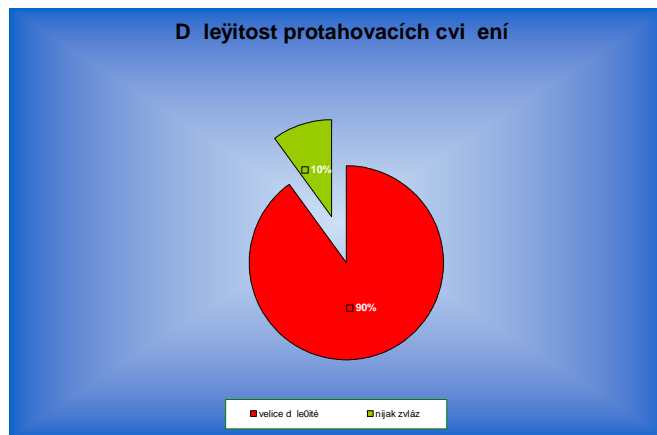


- 9 sportovc dále uvedlo, že se se jmenovaným ná iním jifl setkalo, a že ho ve své p edzávodní p íprav využíává. Nej ast ji jmenovaným ná iním byl expander.

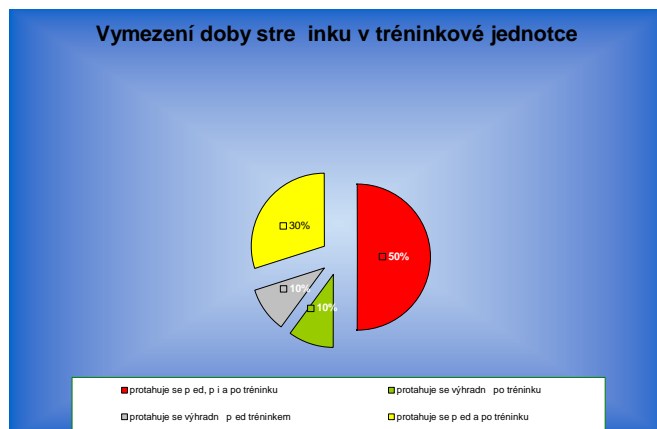


Část p ípravy? Kolik mu v nuje– asu? Jaké nej d lefit j–í pro karate v rámci stre inku?

- Stre ink jako jednu z nej d lefit j–ích sou částí tréninkové p ípravy, zejména kv li specifické pohybové struktu e a postoj m, ve kterých se karatista p i cvičení kata ocitá, uvedlo 9 z 10 dotazovaných subjekt . 1 dotazovaný uvedl, že stre ink nep ece uje.



- Dále se 5 subjekt vyjád ilo, že stre ink provádí jak p ed tréninkem, tak i v jeho pr b hu a po jeho skon ení. 3 dotazovaní uvedli, že se protahují výhradn p ed tréninkem, 1 uvedl, že se protahuje pouze p ed tréninkovým procesem a po n m, a poslední zbývající, že provádí stre ink jen po tréninku.



... je také skutečnost, že 6 dotazovaných se shodlo na nejefektivnější partii pro protahování dolní končetiny (zejména tyto hlavní svaly: stehenní a tříhlavý sval lýtkový).

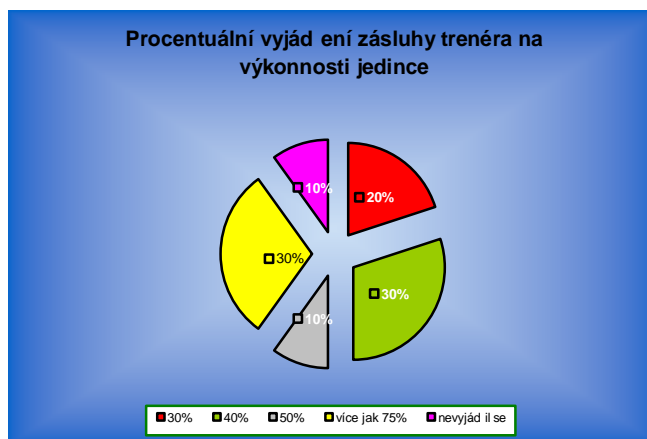
Na kolik si myslíte, že za svůj úspěch jste zodpovědný pouze Ty a na kolik procent Ti pomohl trenér? Mohl bys tento poměr vyjádřit v procentech?

- Před vyhodnocením této otázky je nutné podotknout, že o roli trenéra jako psychologa i o potřebě psychické podpory na turnajích se zmínilo, aniž bych se na jejich stanovisko přímo dotázel, celkem 7 respondentů. Tento výsledek jsem velice překvapil, zejména proto, že tato problematika nebyla předmětem otázky.
- 9 z 10 dotazovaných subjektů mi odpovědělo, že považuje trenéra za důležitou a nepostradatelnou součást svého tréninkového procesu. Jeden subjekt nedokázal na tuto otázku odpovědět (jednalo se o reprezentativního trenéra, který se cítí v této otázce příliš zainteresován, a proto by jeho výpověď byla nevhodná).



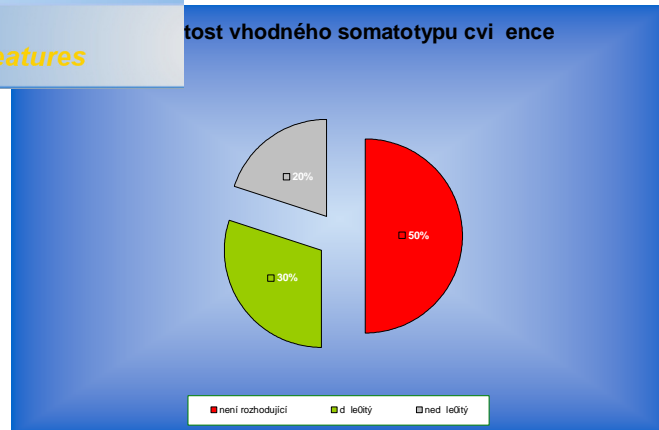
- Co se týká procentuálního vyjádření poměru odpovědnosti za výkony závodníka, tak 2 reprezentanti uvedli, že na jejich výsledcích, především a samotném výkonu má trenér špouze 30% zásluhu (by ho považují za důležitou součást své práce), 3 dotazovaní tvrdí, že jejich trenér má 40% zásluhu na jejich výsledcích, 1 subjekt hovoří o vyrovnaném poměru zásluhy závodníka a jeho trenéra, tzn. 50:50, u 3 reprezentantů má trenér

a to v hodnotách nad 70 procent, jejich umístění je známa, dle jejich názoru, zásluhou trenéra. Jeden subjekt nedokázal na tuto otázku odpovědět (jednalo se o reprezentačního trenéra, který se cítí v této otázce příliš zainterесován, a proto by jeho výpověď byla nevhodná).



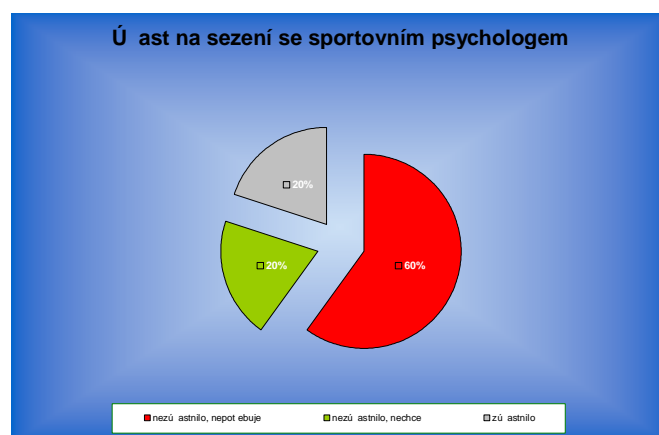
Měle, dle Tvého názoru, závodník dosáhnout výrazných úspěchů v kata i bez toho, aniž by měl vhodný somatotyp?

- U této otázky, aniž by to bylo její součástí, musím poznamenat, že 3 závodníci uvedli příklad několikanásobného Mistra světa a Evropy Lucy Valdesiho, který rozhodně nesplňuje kritéria pro zařazení do ideálního typu škata e.š (tzn. menší, podsaditá postava, s krátkými končetinami ektomorfního charakteru, o jak jsem již uvedl v teoretické části práce).
- Co se týče přímo zodpovězení, tak 5 z dotazovaných uvedlo, že mít vhodný somatotyp je samozřejmě příjímavé, avšak ne rozhodující. Protože existují různé výjimky, vhodný somatotyp karatistovi může pouze pomoci dosahovat výsledků a nepatří mezi nejdůležitější prvky. 3 uvedli, že vhodný somatotyp je rozhodující faktor, avšak dobrý somatotyp nedělá dobrého škata e.š. 2 dotazované subjekty tvrdí, že to z jejich hlediska není tak důležité, aby si to zasloužilo větší pozornost.



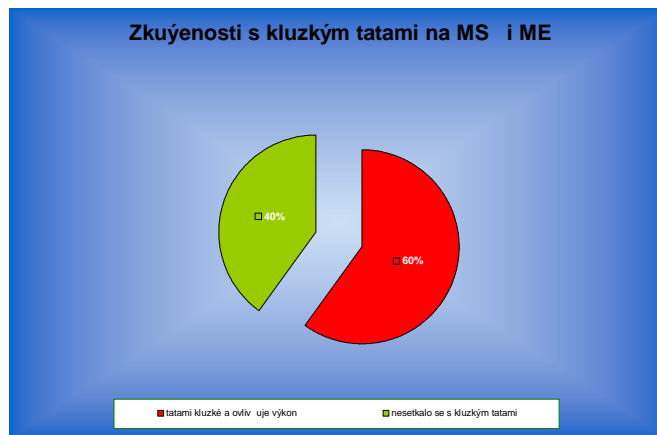
Vyhodnocení sportovního psychologa? Zkus odvodnit svoje rozhodnutí.

- Opět musím podotknout, že aniž by to bylo předmětem otázky, 6 sportovců se nezávisle na sobě shodlo v tom, že sportovní psycholog by měl být zejména trenér, tedy ta osoba, která zná cvičence ze všech nejlépe.
- 8 subjektů na tuto otázku uvedlo, že se nikdy sezení se sportovním psychologem nezúčastnilo, přičemž 2 uvedli jako důvod potřebu respektovat jejich soukromí, a že zastávají názor, že si má člověk ve své hlavě udělat pořádek sám. Zbýlých 6 uvedlo, že sportovního psychologa nepotřebuje, nebo že by tuto pozici měl vykonávat trenér. 2 subjekty uvedly, že se sezení se sportovním psychologem alespoň jednou zúčastnili.



avuje– v tomto mezocyklu? Jaké má– zku-enosti na ME i MS? Má– n jaký speciální protiskluzový p ípravek na chodidla, kdyfl je na závodech p ípraveno kluzké tatami? Jak e–í–problémy s touto kluzkou podlofkou?

- 6 z 10 dotazovaných uvedlo, fl tatami na ME i MS jsou výrazn kluzká a fl je tento fakt n jakým zp sobem, více i mén ovliv uje. 4 dotazovaní uvedli, fl s kluzkým tatami nem li nikdy fládný problém.



- 6 dotazovaných také hovo ilo o tom, fl n jakým zp sobem zkou-eli r zné p ípravky proti klouzání chodidel. Ve 2 p ípadech to bylo magnésium, v 5 p ípadech lak na vlasy, v 1 p ípad házenká ský vosk, v 1 p ípad kola a ve 2 p ípadech osu-ení chodidel ru níkem afl v poslední moment p ed samotnou katou. Nicmén fládné opat ení z vý-e jmenovaných nem lo výrazn j–í dlouhodobý protiskluzný efekt ani u jednoho ze závodník .



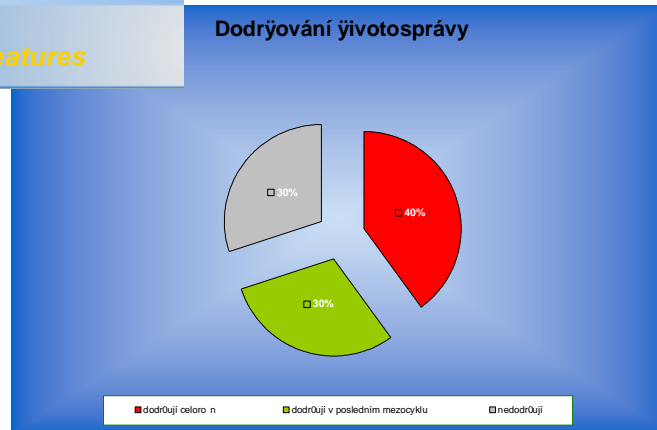
...y jednotlivých závodníků nebo svých výkonů ?

- 2 závodníci odpověděli, že nepovažují videorozbor za něco důležitého, co by si zasloužilo větší pozornost. Někdy se podívají na dobré výkony těchto nejlepších karatistů, ale nepovažují to za něco, co by mohlo být základem jejich tréninku. Všechny zbylé 8 respondentů uvedlo, že videorozbor používají a považují ho za velice důležitou součást tréninkového procesu, přičemž ho využívají pouze k pozorování a nalézání vlastních chyb.

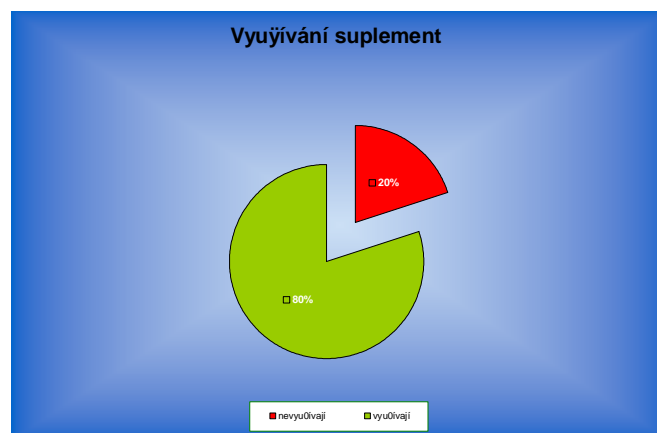


Jaký je Tvůj vztah ke správné životosprávě? Dodržuješ vhodný jídelníček a příjem energie před výkonem? Používáš nějaké potravinové doplňky?

- 3 respondenti uvedli jako odpověď, že vhodnou stravu a jídelníček moc neevidují, že si dají, na co mají chuť, a že to si samo vybere, co potřebuje. 4 dotazovaní odpovídali tak, že správnou životosprávu využívají celoročně (jedná se i o oba trenéry, kteří svým studentům doporučují tuto složku využívat), zbylí 3 sportovci se na životosprávu orientují výhradně v posledním mezocyklu přípravy před MS, ME, o to však dle sledují.



- Dále také 2 subjekty uvedly, že vhodné potravinové doplňky i suplementy nepoužívají. Spíše preferují zdravou a plnohodnotnou stravu. Zbylí dotazovaní uvedli, že suplementy využívají, a že tedy tvoří součást jejich jídelníčku. Jednalo se zejména o kloubní výživu, iontové nápoje, BCAA, energetické tablety, regenerační nápoje, energetické gely, vitaminy a proteinové a sacharidové nápoje.



Výzkumná část mé práce se zabývala výzkumem a porovnáním výsledk jednotlivých vrcholových závodníků z různých kout České republiky. Z tohoto dle vodů musím konstatovat, že její vypracování bylo poměrně časově náročné, zejména vzhledem k rozsahu požadovaných informací a provádění tohoto –etění za pomoci přímého rozhovoru. Přesto si výsledky, které jsem tímto výzkumem získal, nesmírně cením a zároveň jsem si velice dobře v domě jejich výpovědní hodnoty. Výzkum s jednotlivými osobami probíhal formou rozhovoru a byl velice zajímavý. Jak reprezentanti, tak i reprezentační trenéři, byli velice otevření a ochotní podílit se o všechny informace, které jsem ke své práci potřeboval.

Nejvíce mě při kladení otázek zaujaly nejednotné odpovědi, které se vyskytovaly téměř ve všech oblastech výzkumné části práce. Výjimkou byla snad pouze otázka úlohy trenéra v závodníkově přípravě a podíl trenéra na výsledcích závodníka, dle leflitost protahovacích cvičení nebo délka tréninkové jednotky. Nicméně ani v jednom případě nebyly odpovědi absolutně totožné. Tento fakt může poukazovat buď na nedostatečnou informovanost jednotlivých závodníků i jejich trenérů v oblasti sportovního tréninku, nebo na neurčitěšknow how, které si každý reprezentant ochraňuje a upravuje dle svých potřeb, je-li jsou výsledkem jeho sportovních zkušeností. Nicméně výzkumná část mé práce potvrdila nesrozumitelnost a neidentifikovatelnost nominálních kritérií na vrcholné turnaje celé sezony. Tuto skutečnost ostatně zdraznila celá polovina dotazovaných, tedy na–ích nejlepších reprezentantů v této sportovní disciplíně. Dle sledkem je zejména nemoflnost vytvoření ideální tréninkové přípravy –ir–ího výběru reprezentace směřované k ME i MS, jehož systém je uveden na str. 62. Ostatní závodníci, nezařazení do reprezentace, jsou ve výhodě oproti reprezentantům v tom smyslu, že mohou vyúřfít tohoto nevhodně postaveného nominálního fleb í ku tým, že za vrchol sezony povafují M R, a tak svými výkony mohou zasko–it reprezentanty, kteří tento turnaj absolvují s vrcholem směřovaným k ME i MS a ne tedy úplně v nejvy–í formě.

rý se velmi často objevoval v odpovědích jednotlivých nedostatek finančních prostředků a i volného času k absolvování více tréninkových jednotek, vyuffívání kompenzačních cvičení, aktivní regenerace i vícefázových tréninků. Zde není na místě kritika SKe, jelikož je nutné si uvědomit, že karate není olympijským sportem a dříve než v roce 2020 jím také nebude. Proto národní svaz karate nedisponuje takovými finančními prostředky, aby mohl pro žir-í, nebo alespoň ufl-í výběr reprezentace zajistit podmínky, které by jim umožňovaly novat se pouze tréninku. Nicméně alokace finančních prostředků v rámci reprezentace by, dle mého názoru, měla být rozhodnější poadu dneš. Velkým problémem ovšem zůstává tlak karatistické veřejnosti, který je na reprezentanty více i méně vytvářen. Veřejnost si však neuvědomuje, že ani reprezentanti nemohou tréninkové přípravy novat ve který svůj volný čas, jelikož i oni jsou studující i pracující jedinci, a potěbují si vydělávat finanční prostředky na živobytí. Proto výsledky, kterých se-tí karatisté dosahují, jsou bezesporu velmi kvalitní, ale pokud by reprezentanti měli dostatečnou časovou flexibilitu i by byli finančně podporováni bu SKe, nebo jiným subjektem (například soukromým subjektem - otázka sponzoringu), tak by byli schopni dosahovat ještě daleko lepších výsledků a stabilnější výkon, protože tréninková práce a nasazení jim zcela určitě nechybí.

Nemohu opomenout také jeden z nejzásadnějších problémů karate jako sportu, tedy jeho rozšíření na jednotlivé svazy, která rozhodně nepřispívá k popularitě tohoto sportu, nicméně do jeho povahy pravděpodobně patří (viz kapitola Karate jako bojové umění i sport). Tento fakt může být ovšem primárním problémem absence karate mezi olympijskými sporty, což ale nemusí celé karatistické veřejnosti vadit. Setkal jsem se i s celou řadou názorů, pro které by karate na Olympijských hrách být nemělo. Nejčastěji mívám dle vodem bylo tvrzení, že karate je celoživotní umění a cesta bojovníka, naplněná filosofie života, nikoli sport. I takto se dá toto umění pojmout a mnoho lidí v něm právě tuto životní cestu vyhledává a nestojí o soutěžení na vrcholné úrovni. Proti této tezi se samozřejmě staví obránci myšlenky karate jako vrcholového sportu s tvrzením, že sportovní karate je pouze a nic jiného než sport, který je ve světě velice populární a rozšířený. Dokonce i více než některé sporty olympijské. Jifi toto samotné tzv. sportovní sektáství (sportovní karate i tradiční

dvůz nepátelené skupiny, což je zajištěnkoda, ale
t.

Výsledky mé práce tak plnohodnotně dokazují, jak je karate složitý sport, nejen z hlediska historického vývoje, ale také v souvislosti se sportovním tréninkem a přípravou nejlepších českých karatistů na vrcholné soutěže. Mým cílem bylo podílit se nejen o vlastní zkušenosti z této oblasti, ale pokusit se najít š nejvhodnější cestu, jakou by se české karate mělo stát, aby bylo konkurenceschopné nejen v Evropě, ale také ve světě.

Před zahájením výzkumu jsem si naformuloval konkrétní hypotézy, které nyní mohu potvrdit či vyvrátit.

Hypotéza 1

- Předpokládáme, že trénink vrcholových karatistů v kata bude v závěreném tréninkovém mezocyklu před ME a MS nejvíce zaměřen na technickou přípravu pomocí video-rozborů.

Na základě výzkumného šetření lze konstatovat, že stanovená hypotéza se zcela nepotvrdila, protože výsledky výzkumu potvrdily hypotézu pouze z 80%. Reprezentanti se naopak nejvíce soustředí na strečink.

Hypotéza 2

- Předpokládáme, že tréninková příprava vrcholových karatistů v kata bude v závěreném tréninkovém mezocyklu před ME i MS nejvíce odlišná v celkovém poměru odvířených celých katů i pasážím jednotlivých sestav a v délce trvání posledního přípravného mezocyklu.

Na základě výzkumu lze konstatovat, že stanovená hypotéza se nepotvrdila, protože se prokázala jen z 50%. Poměr odvířených katů i pasážím jednotlivých sestav se lišil jen minimálně.

Charakteristika tréninku jednotlivých vrcholových karatistů v kata bude v posledním tréninkovém mezocyklu před ME i MS identická v oblasti streinku, kompenzačních cvičení a v aktivním vyúžívání regenerace.

Na základě výzkumu lze konstatovat, že stanovená hypotéza se nepotvrdila, protože se prokázala jen z jedné strany. Kompenzační cvičení a aktivní regeneraci sportovci zdaleka nevyužívají tak často jako streink. Naopak se více věnují samotnému nácviku sestav.

Záv r 1

- Trénink vrcholových karatist v kata **nebyl** v záv re ním tréninkovém mezocyklu p ed ME a MS nejvíce zam en na technickou p ípravu pomocí video rozbor z d vo du, fle špouzeõ 80% zkoumaných objekt povafluje video rozbor za d lefitý prvek v jejich p íprav . Zbylých 20% nepovafluje video rozbor za n co d lefitého, co by si zaslouffilo v t-í pozornost. D lefit j-í roli v záv re ním tréninkovém mezocyklu, spí-e nefl zam ení na technickou p ípravu pomocí video rozbor , hraje zejména pozice trenéra jakofito odborníka a dobrého psychologa a také d kladný stre ink.

Záv r 2

- Tréninková p írava vrcholových karatist v kata **nebyla** v záv re ním tréninkovém mezocyklu p ed ME i MS nejvíce odli-ná v celkovém pom ru odevi ených celých kat v i pasáflím jednotlivých sestav, protofle 100% dotazovaných mi odpov d lo, fle 2 mikrocykly p ed t mito sout fleni cvi í tém výhradn celé sestavy.
- Tréninková p írava vrcholových karatist v kata **byla** v záv re ním tréninkovém mezocyklu p ed ME i MS nejvíce odli-ná v délce trvání p ípravy v rámci posledního mezocyklu, jelikofl mi 40% proband odpov d lo, fle na vrchol sezony jakofito poslední mezocyklus se p ípravují 2 ó 3 m síce. Dal-ích 40% uvedlo, fle za poslední mezocyklus povafluje dobu krat-í nefl 2 m síce. Zbylých 20% se p ípravuje déle nefl 3 m síce.

Záv r 3

- Charakteristika tréninku jednotlivých vrcholových karatist v kata v posledním tréninkovém mezocyklu p ed ME i MS byla v oblasti stre inku tém **identická** ó p esn ji e eno z 90% shodná. Toto procentuální vyjád ení nám udává shodu reprezentant v d lefitosti vykonávání stre inkových cvi ení. V-ichni probandi v-ak vykonávají protahovací cvi ení sv domit v pr b hu tréninkové jednotky.

- nku jednotlivých vrcholových karatist v kata v posledním tréninkovém mezocyklu před ME i MS byla v oblasti kompenzačních cvičení **rozdílná**. 30% dotazovaných považuje kompenzační cvičení v průběhu posledního tréninkového mezocyklu i v jiné části sezony za nepodstatné. 70% reprezentantů ovšem pokládá provádění kompenzačních cvičení ve finálním mezocyklu za důležité (nicméně 5 ze 7 těchto probandů se jim však neví).
- Charakteristika tréninku jednotlivých vrcholových karatist v kata v posledním tréninkovém mezocyklu před ME i MS byla v oblasti aktivního vyuffivání regenerace **rozdílná**. 20% dotazovaných uvedlo, že aktivní regeneraci vykonává, 20% odpovědělo, že tohoto prostědku nevyuffivá kvůli jejich negativnímu vztahu k této oblasti a zbylých 60% uvedlo, že aktivní regeneraci neprovádí, i když je to, dle jejich mínění, patrné.

Na závěr své práce bych rád tenám předal ve stručnosti několik doporučení, která shrnují, co vše je bezpodmínečně nutné pro to, aby se jedinec stal v tomto sportovním odvětví úspěšným sportovcem a prorazil tak na mezinárodním poli sportovního karate.

Podstatným faktorem je bezesporu talent cvičence, který nesmí chybět v žádném sportu a je tedy základem sportovního růstu karatisty. U **fláků** je stejně postupem zvyčování obecné připravenosti jedince v obou karatistických disciplínách (kata i kumite) a orientace na psychickou stránku sportovce, která by měla u cvičence vytvořit velmi silný motivační faktor ke cvičení a zdokonalování. Dalším důležitým bodem, který se v této věkové kategorii utváří, je stejně jako v kategorii seniorské, názor rozhodčích na jednotlivé závodníky. Je důležité, aby závodník pracoval na své pozici soustavně, zejména jako oprávněná odpověď vítězů cvičence, a to v duchu fair-play. Musí se opakovaně umíslovat na stupních vítězů a případné prohry přijímat s pokorou. V této věkové skupině je také podstatné, aby flák projevil svou snahu a touhu zařadit se v budoucnosti mezi reprezentanty, a to například účastí na různých seminářích, soustředěních i trénincích po celé republice. V dnešní době je vytvořena tzv. skupina fláků ve sledování reprezentace, kteří mají možnost účastnit se tréninků a soustředění reprezentace, samozřejmě na vlastní náklady. Nicméně se jedná o vhodnou metodu projevení zájmu o vrcholné karate a

lepovat. V tomto období je také, dle mého názoru, mého trenéra, který závodníkovi může pomoci v jeho sportovním růstu, jelikož po dovedení těchto v kových kategoriích (mladší fláci/flákyn o 10-11let, starší fláci/flákyn o 12-13let) dochází k vysokému úbytku tělesné základy, a to především kvůli ztrátě motivace a jednotvárnosti cvičení.

Ve v kových kategoriích **dorostenc** (14-15 let) a **junior** (16-17 let) velice často dochází ke specializaci sportovce buď na disciplínu kata i kumite. Můj názor ovšem je, že jako jak uvedl Gichin Funakoshi o škarate je kára o dvou kolech, přičemž kola znázorňují jednotlivé karatistické disciplíny a káru samotné karate. To znamená, že by v této v kové kategorii, dokonce i sportovní karatisté, měli trénovat a absolvovat závody v obou těchto disciplínách. V těchto kategoriích se již pořádají ME a MS organizace WKF, a proto je velice důležité, aby se závodníci začali účastnit závodů v zahraničí kvůli získávání zkušeností ze soutěží s rozdílným psychickým výpětím, které je na mezinárodních závodech samozřejmě nesrovnatelnější, ale také například z důvodu konfrontace s mezinárodní konkurencí. V tomto období by se rovněž měl zvykat rozvoj pohybových dovedností, ovšem s přihlédnutím k věkové cvičenci.

Kategorie **U21** (18-20) je poměrně nová (od roku 2009), a proto je velice obtížné určit, na co by se měli závodníci v této kategorii soustředit. Z mých zkušeností mohu pouze konstatovat, že v tomto v kovém období by mělo docházet k výrazné kulminaci tréninkového procesu, vícefázovým tréninkem, rozvoji všech pohybových schopností, psychické odolnosti, absolvování tedy mezinárodních turnajů, ale také k aktivnímu vyflívání regenerace. Toto období, dle mého názoru, rozhoduje o tom, zda-li závodník bude úspěšný v seniorské kategorii, a jestli se bude moci zařadit do Síně slávy SKČ. Je to pro cvičence nesmírně náročné období jak po časové, tak i finanční, fyzické i psychické stránce.

Kategorie **senior** (16+) je, dle mých zkušeností, obtížná zejména v tom smyslu, že organismus cvičence postupně stárne a je tedy více náchylný ke zraněním i rychlejší únavě. Proto je pro seniorského závodníka velice důležité správné rozvržení sezony, načasování formy, vyflívání aktivní regenerace, provádění strečinku, kompenzačních cvičení, i kompenzačních sportů.

TURY A OSTATNÍ ZDROJE

1. Alter, M., *Stre ink*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 978-80-7169-763-3.
2. Clark, N. *Sportovní výřřiva*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2783-7.
3. elikovský, S. a kol., *Antropomotorika I*. Pre-ov: Pedagogická fakulta v Pre-ov , 1985.
4. elikovský, S., *Teorie pohybových schopností*. Praha: Univerzita Karlova Praha, 1976
5. Dlouhý, M., *Moráln volní vlastnosti a jejich vliv na dotvá ení osobnosti st edo-kolské mládeře*. Brno: MU FSps, 2002.
6. Dlouhý, M., *Základní struktura tréningu Shaolin Kung Fu a jeho vztah k bojovému sport m*. Sborník z mezinárodní konference *Sport a kvalita řřivota*. Brno: MU FSpS, 2007.
7. Dovalil, J. *Výkon a tréning ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
8. Dovalil, J., Choutka, M. *Sportovní tréning*. Praha: Olympia, 1987.
9. Fojtík, I. a kol., *Karatedó*. Praha: Olympia, 1993. ISBN 80-7033-246-8.
10. Fojtík, I., *Budó*. Praha: Na-e vojsko, 2001. ISBN 80-206-0578-9.
11. Funako-i, G., *Karatedó, má řřivotní cesta*. Praha: Na-e vojsko, 2010. ISBN 978-80-206-1146-8.
12. Gyuris, J., *Karatedó*. Praha: Na-e vojsko, 2003. ISBN 80-206-0679-3.
13. Hájek, J., *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze ó Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-063-3.
14. Hájková, J. a kol., *Aerobik ó sout řřní formy*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1311-X.
15. Hladík, R., Petrus, M., *Kung fu ó Siu Lum*. Praha: Na-e vojsko, 1992. ISBN 80-206-0253-4.
16. Hoda , B., *Úvod do teorie t lesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000. ISBN 80-7067-782-1.
17. Ho-ková, B. a kol, *Kapitoly z didaktiky zdravotní t lesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1392-5.

- 00-3.
19. Jebavý, R., *Posilování s balančními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2802-5.
20. Jirka, Z., *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-052-X.
21. Kössl, J., *Vybrané kapitoly z dějin lesné kultury*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0802-2.
22. Král, P. a kol., *Karate o ušební texty pro trenéry III. a II. třídy*. Praha: Olympia, 2004.
23. Lind, W., *Tradice karate*. Brno: Comenius, 1996.
24. Malach, Josef. *Základy didaktiky*. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě , 2003. ISBN 80-7042-266-1.
25. McCarty, A., *The bible of karate*. Vermont & Tokyo: Bubishi, 1997.
26. Mkota, K. a kol., *Pohybové dovednosti, innosti, výkony*. Olomouc:Univerzita Palackého. 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
27. Mkota, K., Blahuš, P., *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
28. Mkota, K., Dovalil, J., *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého. 2008.
29. Musil, J., *Pravidla karate*. Brno: Český svaz karate, 2012.
30. Nakayama, M., *Best karate o kumite 1*. Praha: Fighters publications, 2007. ISBN 978-80-86977-17-1.
31. Nakayama, M., *Best karate o souhrnný pohled*. Praha: Fighters publications, 2003. ISBN 80-903079-2-2.
32. Nakayama, M., *Best karate o základy*. Praha: Fighters publications, 2005. ISBN 80-903079-6-5.
33. Nakayama, M., *Dynamické karate*. Praha: Národní vojsko, 1994. ISBN 80-206-0408-1.
34. Nakayama, M., *The dynamic karate*. Tokyo: Kodansha International Ltd., 1966.
35. Nekola, J., *Doping a sport*. Praha: Olympia, 2000. ISBN 80-7033-137-2.
36. Oyama, M., *This is karate*. Tokyo: Japan publication, 1966.
37. Peri, T., Dovalil, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

é problémy sportu. Praha: Grada Publishing. 2008.
62-8.

39. Strnad, K., *Karate cesta k prvnímu danu*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1932-0.
40. Těbej, F., *Karate kata*. Bratislava: Timy, 2000. ISBN 80-88799-94-5.
41. Těbej, F., *Stre ink*. Bratislava: Těport, slovenské telovýchovné vydavatel'stvo, 1989. ISBN 80-7096-008-6.
42. Tesárek, J., *Vývoj a charakteristika karate*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2010.
43. Tlapák, P., *Tvarování t la*. Praha: Arsci, 2008. ISBN 978-80-86078-85-4.
44. Tvrzník, A., *Síla pro v-echny s Janem fielezným a Olgou Těpkovou*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-471-1.
45. Weinmann, W., *Lexikon bojových sport* . Praha: Na-e vojsko, 1997. ISBN 80-206-0546-0.
46. Wichmann, W., *Karate*. eské Bud jovice: Kopp, 2003. ISBN 80-7232-197-8.

Internetové zdroje

47. http://cs.wikipedia.org/wiki/Olympijsk%C3%A9_hry
48. <http://www.wkf.net/>
49. <http://www.eurokarate.eu/02recogn/040220.htm>
50. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>
51. http://cs.wikipedia.org/wiki/D%C4%Bjiny_%C5%98ecka#Myk.C3.A9nsk.C3.A1_kultura
52. http://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%ADnojsk%C3%A1_civilizace
53. http://cs.wikipedia.org/wiki/Myk%C3%A9nsk%C3%A1_civilizace
54. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1pas>
55. <http://www.kamikaze.cz/new/index.php?call=info&filtr=2&idc=106>
56. <http://www.karaterec.com/en/competitors/rafael-aghayev/>
57. http://www.lucavaldesi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=90&Itemid=166&lang=en
58. www.czechkarate.cz
59. www.cubu.cz