

OBSAH

TEORETICKÉ RÁMCE SPORTOVNÍHO KOUČOVÁNÍ A JEJICH APLIKACE V KARATE	15
Úvod do koučovacího rámce ve sportu	15
Côtého model koučování: tři domény praxe	15
Model 3+1 Cs: kvalita vztahu kouč–sportovec	16
Doporučení pro praxi	17
ETIKA A INKLUZE V KARATE: STRATEGICKÉ PŘÍSTUPY PRO KOUČE	18
Úvod do etiky v koučování	18
Fair play a etické aspekty koučinku	18
Definice fair play v karate	18
Role kouče v prosazování fair play	19
Kouč jako vzor	19
Formování etických hodnot sportovců	19
Etické dilemata v koučinku	19
Klíčové etické principy	20
Mezinárodní rámce a kodexy	20
Specifika práce s mládeží	20
Strategie pro podporu fair play	20
Edukace sportovců	20
Praktická implementace	21
Posilování morální odpovědnosti	21
Spolupráce s rozhodčími	21
Podpora diverzity a inkluze v karate	21
Definice diverzity a inkluze	21
Význam diverzity v karate	21
Praktické inkluzivní strategie	22
Výzkumné poznatky	22

Implementace etiky a inkluze v koučinku karate	23
Školení koučů	23
Organizace soutěží	23
Role mentorství	23
Kodex karate a mezinárodní etické standardy	23
Kodex karate WKF	23
Mezinárodní etické kodexy	23
KOUC JAKO SOUČÁST SYSTÉMU SPORTOVNÍHO VÝKONU	24
Úvod do sportovního systému	24
Kouč jako “gatekeeper” talentu	24
Rizika centralizace role kouče	25
Doporučení pro praxi	25
VĚDECKÝ PŘÍSTUP K HODNOCENÍ VÝKONU A DIAGNOSTICE SPORTOVCE VE SPORTOVNÍM KARATE	26
Komplexní přístup k diagnostice	26
Technologie v diagnostice	26
Diagnostické testy relevantní pro karate	26
Monitoring zátěže a regenerace	27
Interpretace a aplikace v praxi	27
Doporučení pro kouče	27
Digitální evidence tréninku a výkonu	27
VÝUKOVÉ A TRÉNINKOVÉ PŘÍSTUPY V KARATE – MOTORICKÉ UČENÍ, DIDAKTIKA A DIFERENCIACE TRÉNINKU	29
Teorie motorického učení	29
Didaktika výuky karate	29
Diferenciace a individualizace tréninku	30
Implicitní vs. explicitní výuka	30
Formy zpětné vazby	30
Aplikace ve věkových kategoriích	30

CHARAKTERISTIKA SOUTĚŽÍ SVĚTOVÉ FEDERACE KARATE (WKF)	31
Cíle a inovace WKF	31
Karate na olympijských a paralympijských hrách	31
Organizační struktura WKF	32
Pravidla a úpravy	32
Proces přijímání návrhů na změnu	33
Vedení	33
Složení výkonného výboru	34
Organizace a struktura soutěží WKF	35
Karate 1 – Premier League	35
WKF Karate 1 – Series A	39
Karate 1 – Youth League	42
Kontinentální mistrovství	45
Různé mezinárodní turnaje	45
VZDĚLÁVÁNÍ A PROFESNÍ ROZVOJ TRENÉRA KARATE – MODELY, KOMPETENCE, EVALUACE	46
Modely profesního rozvoje	46
Kompetence trenéra karate	46
Evaluace a supervize	47
Certifikační systémy	47
Doporučení pro vzdělávací systém karate	47
VZDĚLÁVÁNÍ A TRENÉRSKÉ LICENCE ČSKE	48
Trenérská licence D – krajská trenérská licence	48
Trenérská licence C	48
Trenérská licence B	49
Trenérská licence A	49
Kreditový systém	50
Licence WKF	50
Mezinárodní trenérské licence	52

WKF Akreditovaný trenér (ACRC)	52
WKF Certifikovaný trenér Kumite nebo Kata (KUM/KAT)	53
WKF trenér Karate (KAR)	54
Diplomy	54
Obnova Licence	55
Akreditační karta trenéra	55
Pozastavení činnosti trenéra	56
Obecná pravidla	56
Národnost trenéra	57
Duplicitní profily trenérů	57
Komunikace trenérů s WKF	58
Problémy nepokryté pravidly	58
VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ CZK/NÁRODNÍ TRENÉRSKÉ LICENCE	59
Podmínky účasti na mezinárodních soutěžích pod hlavičkou WKF	59
Charakteristika soutěží Českého svazu karate	59
Soutěžní řád Českého svazu karate	59
Databáze sportovců Českého svazu karate	59
Administrativa členů	79
PŘÍPRAVA NA VZDÁLENOU ZAHRANIČNÍ SOUTĚŽ	81
Dokumenty	81
Potvrzení účasti a Waiver (zřeknutí se odpovědnosti)	81
Cestovní dokumenty	82
Pojištění	83
Cestovní plán a pobyt	84
Dlouhý let	84
Aklimatizace na velmi teplé podmínky	86
Hydratace	86
Ubytování	87

Doprava	87
Tréninkový plán před soutěží	88
Tréninkové období před odjezdem	88
Trénink na místě soutěže	88
Materiálně-technické zabezpečení	89
Základní léky a pomůcky	89
Jak léky sbalit?	90
Důležitá doporučení	91
PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY KOUČOVÁNÍ V KARATE	92
Psychologická příprava v kontextu vrcholového sportu	92
Praktické rady pro trenéry karate: Jak koučovat úspěšně a autenticky	93
1. Orientace na úspěch a cílevědomost s humánním přístupem.	93
2. Vnitřní disciplína, organizace a osobní odpovědnost.	93
3. Temperament, sociální inteligence a empatické vedení.	94
4. Zodpovědnost a morální integrita.	94
5. Sebekontrola ve stresu, emoční stabilita.	94
6. Otevřenost, naslouchání a důvěra.	95
7. Autorita + flexibilita v komunikaci.	95
8. Sebevzdělávání, reflektivita a otevřenost ke kritice.	95
Motivace	96
Komunikace	98
Koučování během tréninku	100
1. Prevence negativního vnímání výkonu.	100
2. Zdůrazňování pozitivních momentů.	100
3. Práce s chybou jako nástroj učení.	101
Shrnutí pro trenéry karate:	101
Emoce	102
Myšlení	103
Koncentrace	105

Regulace předstartovních stavů	106
Spolupráce se sportovním psychologem	108
Mentální a psychologická příprava v karate	109
Mindfulness a mentální trénink	109
Vizualizace výkonu	111
Psychologická odolnost	112
KOUČOVÁNÍ	114
Kdo může koučovat zápas	114
Správné sezení kouče v boxu	114
Správné poskytování instrukcí z kouč boxu	115
Oblečení kouče	117
Vybavení kouče v kouč boxu	119
KOUČOVÁNÍ SOUTĚŽE KATA	121
Struktura soutěží kata a terminologie (Pravidla WKF 2025)	121
Definice	121
Soutěžní systémy	122
Eliminační systém s repasáží	122
Round-Robin (skupinový) systém s následnou eliminací	125
Nasazování závodníků – rozlosování	125
Výběr kata v soutěži	126
Hodnocení kata v soutěži rozhodčími	126
Hodnocení výkonu	126
Stylové variace	127
Systém bodování	127
Bodová škála	127
Vyhodnocení bodů	127
Rozhodování o vítězi	128
Rozhodnutí na základě bodů	128
Rovnost bodů	128

Bodový systém v „Round-Robin“	128
Hodnotící kritéria	128
Hodnocení předvedení kata	128
Hodnocení bunkai	129
Faulty a diskvalifikace v kata soutěžích	129
Faulty	129
Diskvalifikace	131
Nadměrné oslavy a politické nebo náboženské projevy	132
Určování vítěze	132
Oficiální protest	136
KOUČOVÁNÍ SOUTĚŽÍ KUMITE	140
Struktura soutěží kumite a terminologie	140
Pravidla a bodování v kumite	141
Hodnocení a penalizace	141
Role kouče v kumite	142
Koučování a vedení sportovce v kumite	142
KOUČOVÁNÍ PARA-KARATE KATA	144
Disciplíny a sportovní třídy	145
Soutěžní plocha v Para Karate	146
Koučové a osobní asistenti v Para Karate	146
Oblečení	146
Kompetence osobních asistentů	147
Zvířata pro osobní asistenci v Para Karate	147
Používání pásky přes oči	149
Vozíky (K30)	150
Popruhy pro vozíky (K30)	150
Soutěžní systém v Para Karate	151
Organizace soutěže	151
Hodnocení kata v Para Karate	153

Registrace para-karatisty na soutěž	154
Základy koučinku a vedení sportovce v para-karate	155
Koučování zrakově postiženého para-karatisty (K10)	156
Koučování intelektuálně znevýhodněného para-karatisty (K21/K22)	157
Všeobecné tipy pro koučování znevýhodněných sportovců:	157
SPECIFIKA KOUČOVÁNÍ DĚTÍ	159
SPECIFIKA KOUČINKU ŽEN	165
PO SOUTĚŽI	168
Psychologické působení po zápase	168
Přístup trenéra při poskytování zpětné vazby	169
Regenerace psychických sil ve sportu	172
Význam regenerace	172
Včasná diagnostika přetrénování	172
Dýchací techniky	172
Strečink a ásany	172
Meditace a modlitba	173
Mokuso jako regenerační prostředek	173
Regenerace a plánování dalších kroků	174
ANTIDOPING	176
Zakázané látky	176
Léky obsahující zakázané látky	177
Role výživy ve výkonnosti sportovce	177
Strategická výživa před soutěží	177
Syndrom relativní energetické nedostatečnosti ve sportu (RED-S)	180
Doplňky stravy	181
Seznam zakázaných látek	182
Výjimka pro terapeutické použití (TUE)	182

Práva a povinnosti sportovce	182
Dopingové tresty	183
ADAMS a registr sportovců	183
Světový antidopingový kodex	183
Návrat ke sportu po ukončení aktivní sportovní činnosti	184
Testování, odběr vzorků a analýza	184
Průběh dopingové kontroly	184
Elearningové platformy	186
Definice a identifikace obtěžování	188
Pravidla a postupy pro řešení obtěžování	188
Vzdělávání a prevence obtěžování	189
ZÁSADY PRVNÍ POMOCI	191
Nejčastější zranění v karate	191
Prevence zranění	193
Rozcvičení jako prevence zranění	194
PRAKTICKÉ PŘÍKLADY A PŘÍPADOVÉ STUDIE V KARATE: STRATEGIE PRO KOUČE	195
Best practices: Příklady úspěšných koučů a jejich metod práce	195
Hideo Ochi: Preciznost techniky a důraz na detail	195
Antonio Espinós: Taktické plánování a videoanalýza	196
Rafael Aghayev: Intenzivní trénink a psychologická dominance	196
Analýza skutečných zápasů: Rozbor zápasových situací	197
Příklad z kumite: Rychlá adaptace na útok soupeře	197
Příklad z kata: Dokonalá synchronizace pohybu	198
Mentální odolnost v rozhodujícím momentu	198
SHRNUTÍ, APLIKACE DO PRAXE A DOPORUČENÍ PRO BUDOUCÍ ROZVOJ SYSTÉMU KOUČOVÁNÍ V KARATE	200
Praktická aplikace do klubového prostředí	200

Doporučení pro národní sportovní svazy a organizace	200
Výhled do budoucnosti	201
Závěrečné myšlenky	201
LITERATURA	202
PŘÍLOHA 1 WAIVER INDIVIDUAL +18	204
PŘÍLOHA 2 WAIVER INDIVIDUAL -18	205
PŘÍLOHA 3 OFFICIAL KUMITE PROTEST FORM	206
PŘÍLOHA 4 OFFICIAL KATA PROTEST FORM	208
PŘÍLOHA 5 DOHODA KOUČE TRENÉRSKÉ LICENCE	211
SEZNAM OBRÁZKŮ	221