

# OBSAH

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Úvod</b>  | <b>9</b>  |
| 1.1 Historie karate (světová a česká perspektiva)                       | 10        |
| 1.2 Vývoj a proměny karate jako sportu a bojového umění                 | 10        |
| 1.3 Filozofické a etické základy karate                                 | 10        |
| <b>2. Struktura sportovního tréninku v karate</b>                       | <b>13</b> |
| 2.1 Principy systematického tréninku a periodizace                      | 13        |
| 2.1.1 Definice a historický kontext                                     | 13        |
| 2.1.2 Časové horizonty: makro-, mezo- a mikrocykly                      | 13        |
| 2.1.3 Volba modelu periodizace pro karate                               | 14        |
| 2.2 Struktura tréninkové jednotky v karate                              | 14        |
| 2.2.1 Fáze jednotky   | 14        |
| 2.2.2 Hierarchie zatížení uvnitř TU                                     | 15        |
| 2.2.3 Princip postupného přetížení (progressive overload) a variabilita | 16        |
| 2.3 Rozvoj motorických schopností a jejich integrace                    | 16        |
| 2.3.1 Síla, výbušnost, rychlost a vytrvalost                            | 16        |
| 2.3.2 Specifická technickotaktická příprava                             | 17        |
| 2.3.3 Mentální, psychologické a taktické složky                         | 17        |
| 2.4 Monitoring adaptačních procesů a regulace zátěže                    | 18        |
| 2.4.1 Využití objektivních a subjektivních měření                       | 18        |
| 2.4.2 Adaptivní regulace a autoregulace                                 | 18        |
| 2.4.3 Tapering a regenerace   | 19        |
| 2.5 Specifika karate – aplikace teorie na praxi                         | 19        |
| 2.6 Kritická reflexe a výzvy  | 20        |
| <b>3. Kondiční příprava v karate</b>                                    | <b>21</b> |
| 3.1 Specifika zátěže v karate (acykličnost, intenzita)                  | 21        |
| 3.2 Sílové schopnosti: maximální síla, explozivní síla                  | 22        |
| 3.2.1 Maximální síla  | 22        |
| 3.2.2 Explozivní síla   | 23        |
| 3.3 Rychlost, akcelerace a reakční čas                                  | 24        |
| 3.4 Aerobní a anaerobní vytrvalost                                      | 25        |
| 3.5 Flexibilita, mobilita a koordinace                                  | 27        |
| 3.6 Diagnostika kondičních schopností                                   | 28        |
| 3.6.1 Diagnostika síly a rychlosti                                      | 30        |
| 3.6.2 Diagnostika kondičních schopností v junior kumite a kata          | 32        |
| 3.6.3 Rozvoj kondičních schopností v karate                             | 34        |
| 3.7 Praktická doporučení pro trenéry                                    | 40        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>4. Výživa v karate</b>                                      | <b>42</b>  |
| 4.1 Energetické nároky v karate                                | 42         |
| 4.1.1 Energetické systémy – fyziologický rámec                 | 42         |
| 4.1.2 Energetické nároky kata                                  | 43         |
| 4.1.3 Energetické nároky kumite dle WKF                        | 44         |
| 4.1.4 Srovnání kata vs. kumite                                 | 44         |
| 4.1.5 Monitorování zatížení a regenerace                       | 45         |
| 4.1.6 Závěr  | 45         |
| 4.2 Makroživiny a jejich role (sacharidy, tuky, bílkoviny)     | 45         |
| 4.2.1 Role sacharidů   | 45         |
| 4.2.2 Role bílkovin  | 59         |
| 4.2.3 Příjem tuků  | 76         |
| 4.2.4 Pitný režim  | 77         |
| 4.2.5 Doplnky stravy pro optimalizaci výkonu v karate          | 78         |
| 4.3 Energetická dostupnost a výdej                             | 84         |
| 4.3.1 Energetická bilance a energetická dostupnost             | 84         |
| 4.3.2 Energetický příjem                                       | 84         |
| 4.3.3 Energetický výdej  | 85         |
| 4.3.4 Výpočty energetického výdeje                             | 86         |
| 4.3.5 Energetická dostupnost                                   | 90         |
| 4.4 Výživová periodizace v přípravě a před závody              | 91         |
| 4.4.1 Manipulace s tělesnou hmotností                          | 91         |
| 4.4.2 Akutní snižování hmotnosti                               | 92         |
| 4.4.3 Strategie před vážením                                   | 93         |
| 4.4.4 Strategie po vážení                                      | 94         |
| 4.4.5 Strategie pro den zápasu/souboje                         | 95         |
| 4.4.6 Dlouhodobé snižování hmotnosti                           | 96         |
| 4.4.7 Zvyšování hmotnosti                                      | 96         |
| 4.5 Strategie pro práci s váhovými kategoriemi                 | 97         |
| <b>5. Psychologická příprava v karate</b>                      | <b>100</b> |
| 5.1 Mentální odolnost a zvládání stresu                        | 100        |
| 5.1.1 Definice a význam  | 100        |
| 5.1.2 Typy stresových reakcí a jejich dopad                    | 101        |
| 5.1.3 Diagnostika a měření                                     | 101        |
| 5.1.4 Techniky zvládání stresu (Psychological Skills Training) | 102        |
| 5.1.5 Integrace mentální přípravy do tréninku                  | 103        |
| 5.2 Vizualizace, koncentrace a relaxace                        | 103        |
| 5.2.1 Vizualizace (mentální imagery)                           | 103        |
| 5.2.2 Koncentrace  | 104        |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 5.2.3     | Relaxace  | 105        |
| 5.3       | Zvládání porážek a vítězství  | 106        |
| 5.3.1     | Psychologické reakce na výsledek  | 106        |
| 5.3.2     | Růstové myšlení vs. fixační myšlení                                     | 106        |
| 5.3.3     | Strategické přístupy k adaptaci na výsledek                             | 106        |
| 5.3.4     | Dlouhodobá odolnost vůči výkyvům  | 107        |
| 5.4       | Komunikace mezi trenérem a sportovcem                                   | 107        |
| 5.4.1     | Význam a principy efektivní komunikace                                  | 107        |
| 5.4.2     | Styly komunikace  | 107        |
| 5.4.3     | Komunikační techniky v praxi  | 108        |
| 5.4.4     | Konflikty a jejich řešení   | 108        |
| 5.5       | Shrnutí kapitoly  | 108        |
| <b>6.</b> | <b>Teorie a didaktika technik karate</b>                                | <b>110</b> |
| 6.1       | Úderové plochy  | 110        |
| 6.1.1     | Úderové plochy ruky   | 111        |
| 6.1.2     | Úderové plochy nohy   | 112        |
| 6.1.3     | Další vybrané úderové plochy  | 113        |
| 6.2       | Technika krytů (UKE WAZA)   | 114        |
| 6.2.1     | Vybrané bloky v karate  | 114        |
| 6.3       | Technika postojů (DACHI WAZA)   | 116        |
| 6.3.2     | Přemístění těla (TAI-SABAKI) a pohyb nohou při přemístění (ASHI-SABAKI) | 120        |
| 6.3.3     | Technika úhybů (KAWASHI WAZA)   | 122        |
| 6.4       | Technika úderů (TSUKI, UCHI) a technika kopů (GERI)                     | 123        |
| 6.4.1     | Charakteristika úderů v karate  | 123        |
| 6.4.2     | Přímé údery – Tsuki waza  | 124        |
| 6.4.3     | Švihové údery – Uchi waza   | 124        |
| 6.4.4     | Technika kopů (GERI WAZA)   | 124        |
| <b>7.</b> | <b>Didaktika výuky karate</b>   | <b>129</b> |
| 7.1       | Principy motorického učení  | 129        |
| 7.1.1     | Charakteristika a fáze  | 129        |
| 7.1.2     | Principy efektivního učení  | 129        |
| 7.1.3     | Teoretické přístupy   | 130        |
| 7.2       | Metody výuky a pedagogická efektivita                                   | 130        |
| 7.2.1     | Tradiční metody   | 130        |
| 7.2.2     | Moderní přístupy  | 131        |
| 7.2.3     | Efektivita výuky  | 131        |
| 7.3       | Věková specifika a výukové prostředí                                    | 131        |
| 7.3.1     | Věkové zvláštnosti  | 131        |

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| 7.3.2      | Výukové prostředí   | 132        |
| 7.3.3      | Sociálně-motivační faktory                                | 132        |
| 7.4        | Hodnocení pokroku sportovce                               | 132        |
| 7.4.1      | Formativní hodnocení                                      | 132        |
| 7.4.2      | Sumativní hodnocení                                       | 132        |
| 7.4.3      | Hodnocení a motivace                                      | 132        |
| <b>8.</b>  | <b>Long-Term Athlete Development (LTAD) v karate</b>      | <b>133</b> |
| 8.1        | Fáze vývoje mladého sportovce                             | 133        |
| 8.2        | Věk – specifická tréninková doporučení                    | 134        |
| 8.3        | Talentová identifikace                                    | 135        |
| 8.4        | Přechod z výkonnostního do elitního sportu                | 135        |
| <b>9.</b>  | <b>Para-karate</b>  | <b>136</b> |
| 9.1        | Specifika tréninku pro sportovce s různými typy postižení | 136        |
| 9.1.1      | Porozumění zdravotním znevýhodněním                       | 137        |
| 9.1.2      | Fyzická znevýhodnění v para karate                        | 138        |
| 9.1.3      | Třénink para-karátistů se zrakovým postižením             | 141        |
| 9.1.4      | Sluchové postižení  | 146        |
| 9.5        | Klasifikace a disciplíny                                  | 147        |
| 9.5.1      | Podstata klasifikace                                      | 148        |
| 9.5.2      | Mezinárodní rámec a role WKF                              | 148        |
| 9.5.3      | Para karate klasifikátoři – garanti férové soutěže        | 149        |
| 9.5.4      | Informační list WKF pro para karate klasifikaci           | 150        |
| 9.5.5      | Postavení WKF v sportovních organizacích                  | 150        |
| 9.6        | Adaptace technik a tréninkových podmínek                  | 152        |
| <b>10.</b> | <b>Aplikace vědy v karate</b>                             | <b>154</b> |
| 10.1       | Monitoring zátěže a výkonu                                | 154        |
| 10.2       | Biomechanická analýza technik                             | 155        |
| 10.2.1     | Technický výkon jako biomechanická efektivita             | 155        |
| 10.2.2     | Aplikace dat do tréninku                                  | 155        |
| 10.3       | Zátěžová diagnostika a návrat po zranění                  | 156        |
| 10.3.1     | Pravidelná diagnostika jako prevence a nástroj řízení     | 156        |
| 10.3.2     | Návrat po zranění   | 156        |
| 10.4       | Evidence-based přístupy v tréninku                        | 157        |
| 10.5       | Praktické využití   | 157        |
| <b>11.</b> | <b>Závěr</b>  | <b>158</b> |
| <b>12.</b> | <b>Literatura</b>   | <b>162</b> |
| <b>13.</b> | <b>Přílohy</b>  | <b>165</b> |