

OBSAH

1. Úvod	9
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
2. Struktura sportovního tréninku v karate	13
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
3. Kondiční příprava v karate	21
3.1 Specifika zátěže v karate (acykličnost, intenzita)	21
3.2 Silové 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

4. Výživa v karate	42
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
5. Psychologická příprava v karate	100
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
6. Teorie a didaktika technik karate	110
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
7. Didaktika výuky karate	129
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
8.	Long-Term Athlete Development (LTAD) v karate	133
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
9.	Para-karate	136
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	Trénink para-karatistů 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
10.	Aplikace vědy v karate	154
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
11.	Závěr	158
12.	Literatura	162
13.	Přílohy	165