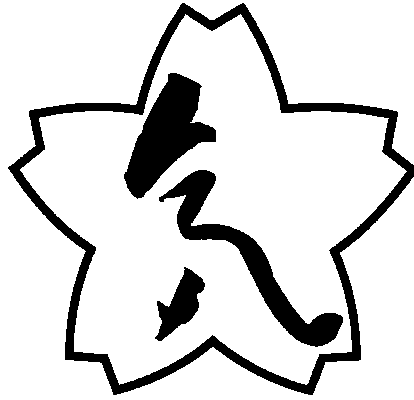


Česká unie Dento Karate-do



Příručka trenéra tradičního karate

Brno 2006

PŘEDMLUVA

Tradice, etický kodex a normy přenášené pomocí BUDO, tj. všemi japonskými uměními – bojovými či nějakými jinými, lze sledovat daleko do minulosti. Jeden z nejdůležitějších aspektů tohoto dědictví je učitel a jeho zodpovědná úloha.

Starý příběh vypráví o velké námořní bitvě vedené před mnoha sty lety, ve které zkřížily své zbraně dvě loďstva. Neproniknutelná mlha zahalila mocné válečné lodě, ale protože jeden kapitán vlastnil „SHI - NAN“, kompas sestrojený z magnetického meteoritu, podařilo se mu zvítězit, poněvadž našel cestu z mlhy, a porazil soupeře. Později se výraz „SHI - NAN“ začal používat pro učitele, někoho, kdo ukazuje cestu nebo body ve správném směru.

Zodpovědná úloha učitele je podobná úloze kompasu v tom, že:

- navádí studenty správným směrem,
- získává si respekt a důvěru svých studentů nejlepším možným charakterem a vedením,
- neustále se snaží sám zlepšovat svou technickou úroveň a je stále ve vývoji před svými studenty,
- díky podrobné analýze individuálních fyzických, psychických a mentálních předpokladů jeho studentů je nejlépe schopen vést je směrem, který bude největším přínosem pro jejich další rozvoj.

Jako instruktorovi, trenérovi a učiteli mu porozumění symbolu kompasu, ukazuje oddanost a otevřenost jednotlivce vůči nejvyšším zásadám tradičního karate.

OBSAH

1. KAPITOLA – ÚVOD DO TRADIČNÍHO KARATE	6
1.1 DEFINICE TRADIČNÍHO KARATE:.....	6
1.2 HISTORIE TRADIČNÍHO KARATE	6
1.3 ROZDÍL MEZI TRADIČNÍM KARATE A OSTATNÍMI NOVÝMI FORMAMI KARATE	7
2. KAPITOLA – PRINCIPY TECHNIK KARATE	8
2.1 ZDROJ ENERGIE.....	8
2.2 PŘENOS ENERGIE (PŘENÁŠENÍ A NÁRŮST ENERGIE)	10
2.3 OHNISKO ENERGIE (KIME).....	10
3. KAPITOLA – ČLENĚNÍ TECHNIK KARATE	12
3.1 HLAVNÍ TECHNIKY	12
3.1.1 Útočné techniky.....	12
3.1.2 Obranné techniky.....	14
3.2 ZÁKLADNÍ TECHNIKY	15
3.2.1 Postoje (Dachi)	15
3.2.2 Techniky a operace v prostoru.....	17
3.3 PODPŮRNÉ A PŘÍDAVNÉ TECHNIKY.....	17
3.3.1 Techniky narušující rovnováhu (Kuzushi - Waza).....	17
3.3.2 Techniky úniku či vyhnutí.....	17
3.3.3 Techniky chycení, držení, držení v klinči (Tsukami - Waza).....	17
4. KAPITOLA – ZÁSADY POUŽITÍ	19
4.1 KONTROLA PROTIVNÍKOVY A VLASTNÍ REAKCE.....	19
4.2 PRINCIP KYO.....	19
4.2.1 Mentální KYO.....	19
4.2.2 Fyzické KYO.....	19
4.3 MAAI (EFEKTIVNÍ VZDÁLENOST).....	19
4.4 TIMING	20
4.4.1 Kake-waza (napadení bez soupeřova útoku).....	20
4.4.2 Oji-waza (odpověď na soupeřův útok).....	20
4.4.3 Shikake-waza (taktické techniky).....	20
5. KAPITOLA – PRINCIPY VÝUKY KARATE	22
5.1 MENTÁLNÍ	22
5.2 TECHNICKÉ	22
5.2.1 KIHON (základní techniky).....	22
5.2.2 KATA (Formální cvičení).....	23
5.2.3 KUMITE (cvičný boj).....	23
5.2.4 Sebeobrana	24
5.2.5 Závody.....	26
5.3 VÝČET HLAVNÍCH KONTROLNÍCH BODŮ V KIHON	27
5.4 HLAVNÍ KONTROLNÍ BODY V KATA	29
5.4.1 Začátečníci / mírně pokročilí	29
5.4.2 Pokročilí.....	29
5.5 HLAVNÍ KONTROLNÍ BODY KUMITE.....	30
5.5.1 První úroveň (začátečník)	30
5.5.2 Druhá úroveň (mírně pokročilí - navíc k bodům požadovaným po 1. úrovni).....	31
5.5.3 Třetí úroveň (Před-pokročilí - navíc k bodům požadovaným po 1. a 2. úrovni).....	31
5.5.4 Čtvrtá úroveň (pokročilí - navíc k bodům požadovaným po prvních třech úrovních).....	31
6. KAPITOLA – TRÉNINK	33
6.1 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	33
6.1.1 Součásti fyzické síly.....	33

6.1.2	<i>Součástí tréninku fyzické síly</i>	33
6.1.3	<i>Fyzická síla</i>	35
6.2	TRÉNINKOVÝ PROGRAM	35
6.2.1	<i>Cíle</i>	35
6.2.2	<i>Čas tréninku</i>	36
6.2.3	<i>Koordinace soutěžního programu</i>	36
6.2.4	<i>Rozdělení tréninku</i>	37
7.	KAPITOLA – VEDENÍ DOJO	38
7.1	ATMOSFÉRA.....	38
7.2	TRÉNINKOVÁ PLOCHA (PODLAHA).....	38
7.3	VĚTRÁNÍ	38
7.4	HLUK	38
7.5	OSVĚTLENÍ.....	38
7.6	ŠATNY.....	38
7.7	TRÉNINKOVÉ VYBAVENÍ	38
8.	KAPITOLA – ZDRAVOVĚDA	39
8.1	VEDENÍ PO STRÁNCE ZDRAVOTNÍ.....	39
8.2	VEDENÍ PO STRÁNCE SILOVÉ	39
8.3	VEDENÍ TRÉNINKU	39
8.4	VEDENÍ TRÉNINKU PO STRÁNCE DUŠEVNÍ.....	40
8.5	VEDENÍ PO STRÁNCE VÝŽIVY	40
8.6	VEDENÍ KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA.....	40
9.	KAPITOLA – NEVOLNOST A ZRANĚNÍ	41
9.1	PŘÍČINY NEVOLNOSTI A ZRANĚNÍ	41
9.1.1	<i>Nevolnost</i>	41
9.1.2	<i>Zranění</i>	41
9.2	PREVENCE NEVOLNOSTI A ZRANĚNÍ	41
9.3	PRVNÍ POMOC A NAPOJENÍ NA SYSTÉM NEMOCNIC	42
9.4	ROZPOZNÁNÍ NEVOLNOSTI NEBO ZRANĚNÍ BĚHEM TRÉNINKU	42
9.4.2	<i>Velmi vážná (život ohrožující) zranění</i>	43
9.4.3	<i>Vážné (život neohrožující) zranění</i>	43
9.4.4	<i>Lehká zranění</i>	44
9.5	LÉKÁRNIČKA V DOJO.....	44

ÚVODNÍ SLOVO

Je mi velkou ctí uvést tuto příručku trenéra s pevnou vírou, že její obsah napomůže při předávání zásad tradičního karate.

Role trenéra je důležitá pro rozvoj a pokrok v každém sportu, včetně tradičního karate. Je to trenér, kdo určuje kvalitativní normy ve sportu. Hluboká znalost provádění technik musí být vyvážena se schopností komunikovat se studenty ve všech aspektech bojových umění. Schopný sportovec může vyniknout, ale špatný instruktor mu znemožní využít jeho plného potenciálu. Kvalita dosažená ve sportu je přímo závislá na kvalitě trenérové výuky.

Cílem tradičního karate je neomezené hledání a usilování o zlepšení. Cit a úsudek vyžadovaný od trenéra tohoto sportu je proto obzvlášť významný. Zodpovědná úloha trenéra spočívá ve směřování pokroku na všech úrovních – technické, fyzické a duševní. Nesprávné výukové metody, chyby v porozumění a nezpůsobilí instruktoři tradičního karate mohou způsobit velké škody na pokroku jednotlivce ve všech oblastech – technické, fyzické a duševní.

Mezinárodní federace tradičního karate (ITKF), vedoucí orgán tradičního karate, ustanovila systém trenérských certifikátů za účelem zlepšení trenérské kvality a pozvednutí úrovně technické výkonnosti. Tato příručka trenéra je jeden krok na této cestě.

Chtěl bych poděkovat těmto pánům: Dr. Raymond R. Castilonia, MD. Ph.D., Simon Francis Giszter, Ph.D. Massachusetts Institute of Technology a Christopher M. Smaby, M.S. University of Iowa za jejich dobré rady při přípravě této příručky.

HIDETAKA NISHIYAMA

1 ÚVOD DO TRADIČNÍHO KARATE

1.1 Definice tradičního karate:

Vítězství samo o sobě není nejdůležitějším cílem TRADIČNÍHO KARATE. TRADIČNÍ KARATE je umění sebeobranu, které používá pouze lidské tělo, a to tím neefektivnějším způsobem. Používá hlavně bloky, údery a kopy v kombinaci s jinými příbuznými pohyby.

Z TRADIČNÍHO KARATE dostává člověk prostředky, kterými může rozšiřovat a zlepšovat svoje mentální a duševní schopnosti. Díky nekončícímu hledání lepší techniky rozšiřuje člověk svoje schopnosti ve všech směrech.

Zatímco výkonnostní úrovně mohou být konečné, poněvadž jsou přesně definovány, hledání vývoje TRADIČNÍHO KARATE nemá žádných hranic. Lidské rozšiřující se schopnosti a dosažitelný potenciál jsou hranice, které vyžadují našeho neustálého výzkumu.

1.2 Historie TRADIČNÍHO KARATE

Technické základy TRADIČNÍHO KARATE pocházejí z To-De, bojového umění beze zbraní, které se vyvinulo na Okinawě (jeden z ostrovů japonského souostroví). TO-DE vzniklo v době, kdy Okinawská vláda zakázala lidem nošení jakýchkoliv zbraní. Samo Okinawské TO-DE bylo odvozeno od čínského bojového umění známého jako CHUAN-FA. Původ CHUAN-FA můžeme vysledovat před více jak tisícem let. Věří se, že bojové umění CHUAN-FA, zvané NAN-PEI-CHUN, které bylo vyvinuto v čínské provincii FUKIEN mělo a největší vliv na rozvoj okinawského TO-DE.

Když byly technické základy TO-DE zasazeny do filozofie bojových umění, výsledkem se stalo TRADIČNÍ KARATE. Toto se stalo kolem r. 1600. když různá japonská umění spojila nakonec technické principy a filozofii do jednoho celku. Bylo to právě toto spojení válečných umění do bojových umění (BUJUTSU - BUDO), co určilo počátek BUDO. S tím se také objevil cíl neustálého hledání dalšího lidského rozvoje.

Bylo mnoho bojových stylů (škol) TRADIČNÍHO KARATE. Tak jako tak byly ovšem principy rozděleny do dvou linií: SHURI-TE (zahrnující TOMARI-TE) a NAHA-TE. SHURI-TE, vyvinuté v okolí Shuri na Okinawě (dnes součást hlavního města Naha) bylo založeno na čínském CHUAN-FA z období 1400 n.l. a později rozvinuto svým vlastním způsobem, ovlivněno geografickými a politickými podmínkami Okinawy.

1.3 Rozdíl mezi TRADIČNÍM KARATE a ostatními novými formami karate

TRADIČNÍ KARATE je karate původní, vzniknuvší v Japonsku jako bojové umění. Technicky řečeno, TRADIČNÍ KARATE je založeno na koncepci „finishing blow“ – konečný úder. Konečný úder je definován jako technika dostačující k zničení útočícího protivníka. Ve shodě s ostatními technikami technika konečného úderu spojuje sílu celého těla zaměřenou na náraz do oblasti cíle.

V soutěži TRADIČNÍHO KARATE je vše založeno na umění sebeobrany. Například pouze technika konečného úderu je uznána jako bodující. A mnohem více, v souladu s principem, že konečný úder nedává soupeři druhou šanci, zápasy v soutěži TRADIČNÍHO KARATE jsou pouze na jeden bod. Proto neopatrné akce a ledabylé techniky jsou minimalizovány kvůli důležitosti jednoho jediného bodu v každém zápase.

Poněvadž se jedná o umění sebeobrany, velikost protivníka není ani známa, ani odpovídající. Principy sebeobrany vyžadují přípravu na obranu proti jakémukoliv protivníkovi, nehledě na velikost. A více než to v mnoha případech může být protivník větší.

Protože TRADIČNÍ KARATE je soutěživé umění, využívá závodů jako prostředků k dalšímu tréninku a k podpoře rozvoje celého člověka, k zlepšení emoční stability, mentální disciplíny a správné etiky. Dohromady pak tyto cíle formují pilíře soutěžních pravidel TRADIČNÍHO KARATE.

Ostatní nová karate měla svůj vývojový původ v TRADIČNÍM KARATE z Japonska. Tyto nová karate odvozovaly své techniky z úderových a kopacích základů TRADIČNÍHO KARATE. I když vypadají podobně, vytvořily tyto nová karate několik podstatných modifikací. Tím nejdůležitějším byla asi změna důrazu a filozofie z bojového umění pro sebeobranu na mnohabodovou hru, kde se používají údery a kopy.

Například je všeobecně známo, že nová karate rozvinula úderové a kopací techniky v tom nejširším a nejobecnějším smyslu. Body udělované na soutěžích byly založeny na co největší rychlosti ruky či nohy a na jejich co nejmenší vzdálenosti od cíle. V takových situacích se nepožadoval „finishing blow“, a konečně nebylo nutné použít k úderu celé síly těla. Ještě mnohem méně priority bylo kladeno na úspornost prováděné akce. V tomto nejdůležitějším ohledu dynamika těla definovaná v TRADIČNÍM KARATE stála na zcela opačné straně než ta používaná v nových karate. Protože nová karate nepožadovala konečný úder, byly jejich soutěžní řády založeny na mnohabodovém systému. V případě organizací nového karate existují 3 nebo 6,5 bodové systémy, z kterých si lze vybrat.

Tradiční karate je založeno na umění sebeobrany. Protože velikost protivníka je zcela irelevantní, neexistují žádné váhové kategorie. Na druhé straně nová karate zakládají svůj vývoj na principu hry, a ne na bojovém umění. Např. jedna z nových forem karate má 7 individuálních váhových kategorií.

2 PRINCIPY TECHNIK KARATE

Základní techniky TRADIČNÍHO KARATE zdůrazňují jednotu celého těla při vykonávání každé jednotlivé techniky (TSUKI – úder rukou, KERI – kop, UKE – blok atd.).

2.1 Zdroj energie

A. Mentální energie

Zatímco energie fyzická je odvozena od mechanismu kontrakce a expanze svalů celého těla, tato energie je kontrolována pomocí mentálních schopností. Nejzákladnějším a nejdůležitějším zdrojem energie v karate je zdroj mentální. Pro maximální využití fyzické energie je nezbytné mít plnou mentální kontrolu, což zahrnuje:

- stabilní emoce,
- klidný duševní stav,
- kontrolu KI nebo mentální energie.

(KI je mentální energie jednotlivce. Tento vnitřní „náboj“ je zdroj opravdové síly a je veden z vnitřního stavu do vnějšího cíle.)

B. Fyzická energie

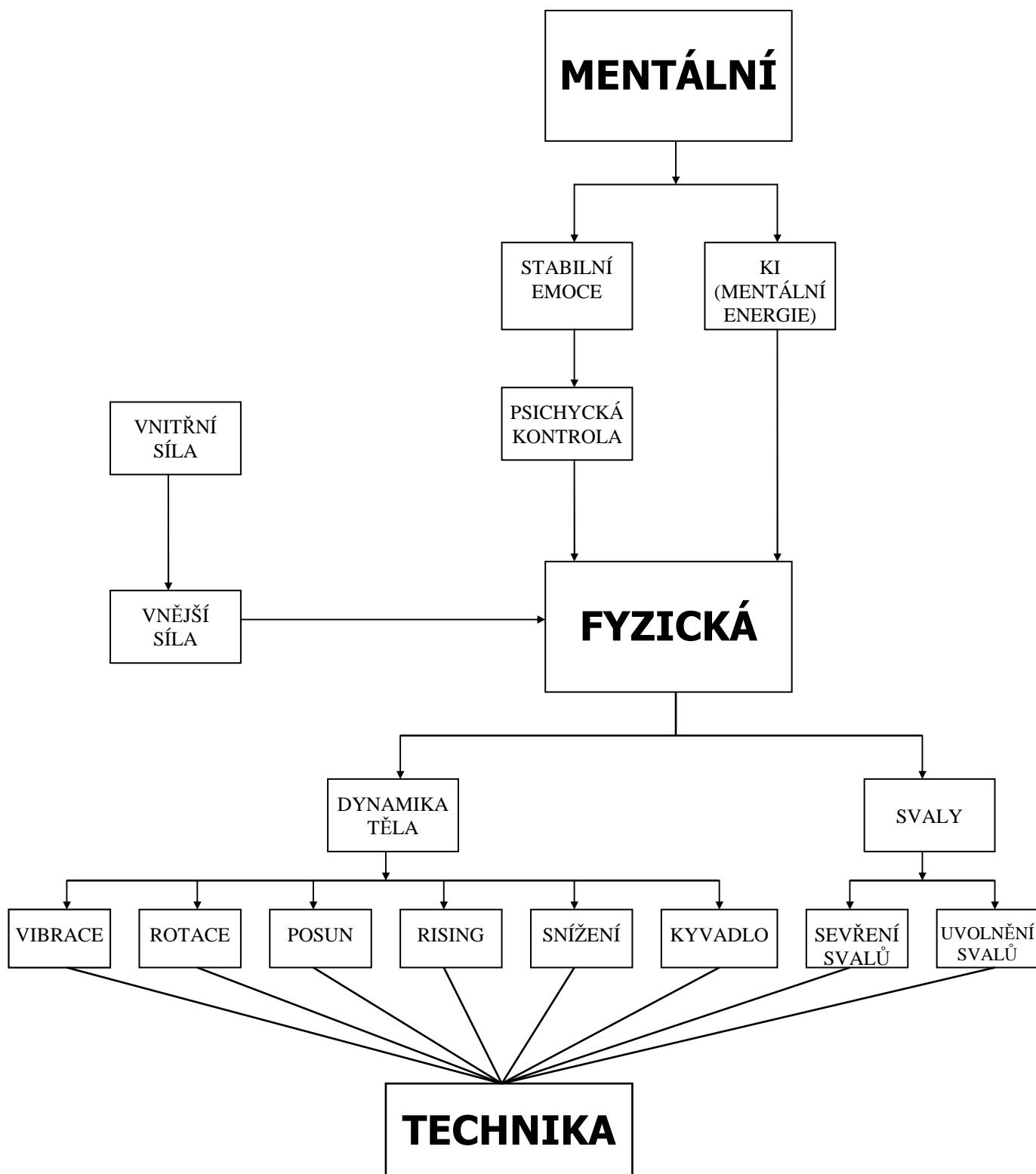
a) Použití vnější síly

Pracujíc na principu akce a reakce, vnitřní síly produkují takové akce, jako jsou tlačení nebo točení, pokud jsou použity proti takovým předmětům z vnějšího okolí jako podlaha, zeď,...

b) Energie pohybu těla

- Dynamika těla – Energie je vytvářena, přenášena a předávána díky vzájemnému působení následujících základních pohybů těla.
 - vibrace těla,
 - rotace těla,
 - přesun těla,
 - zvednutí těžiště,
 - snížení těžiště,
 - kyvadlo těla.
- Kontrakce/expanze svalů – Fyzická energie je vytvářena přes kontrolovanou kontrakci a expanzi různých skupin svalů.

Pozn.: Technicky se svaly mohou jen smrštit nebo uvolnit, zatímco svaly spolu s kostrou mohou kontrakcí či expanzí využívat tzv. „elastickou energii“.



Sch. 1 – Zdroje síly

2.2 Přenos energie (přenášení a nárůst energie)

Kontrolované působení vzájemně závislých svalů a kloubních oblastí přispívá k celkovému množství energie. Každý krok nebo oddělený pohyb je sekvencí pohybů, které napomáhají provést techniky a zvyšují výslednou energii techniky. Například techniky rukou zahrnují boky, trup, ramena, lokty a zápěstí; kopy zahrnují kyčle, kolena a kotník.

Vytvářením maximální rychlosti nebo momentu síly s každým segmentem pohybu nebo techniky se každým krokem zvyšuje energie úderu, kopu nebo bloku. Přirozeně načasování jednotlivých segmentů pohybů do kompletního celku je velmi důležité.

2.3 Ohnisko energie (KIME)

KIME – ohnisko umožňuje maximální využití energie do vytčeného cíle. Je to výsledek totální energie těla.

A. Využití ohniska k šokovému nárazu

(jak se používá v úderech, kopech a blocích)

Principy:

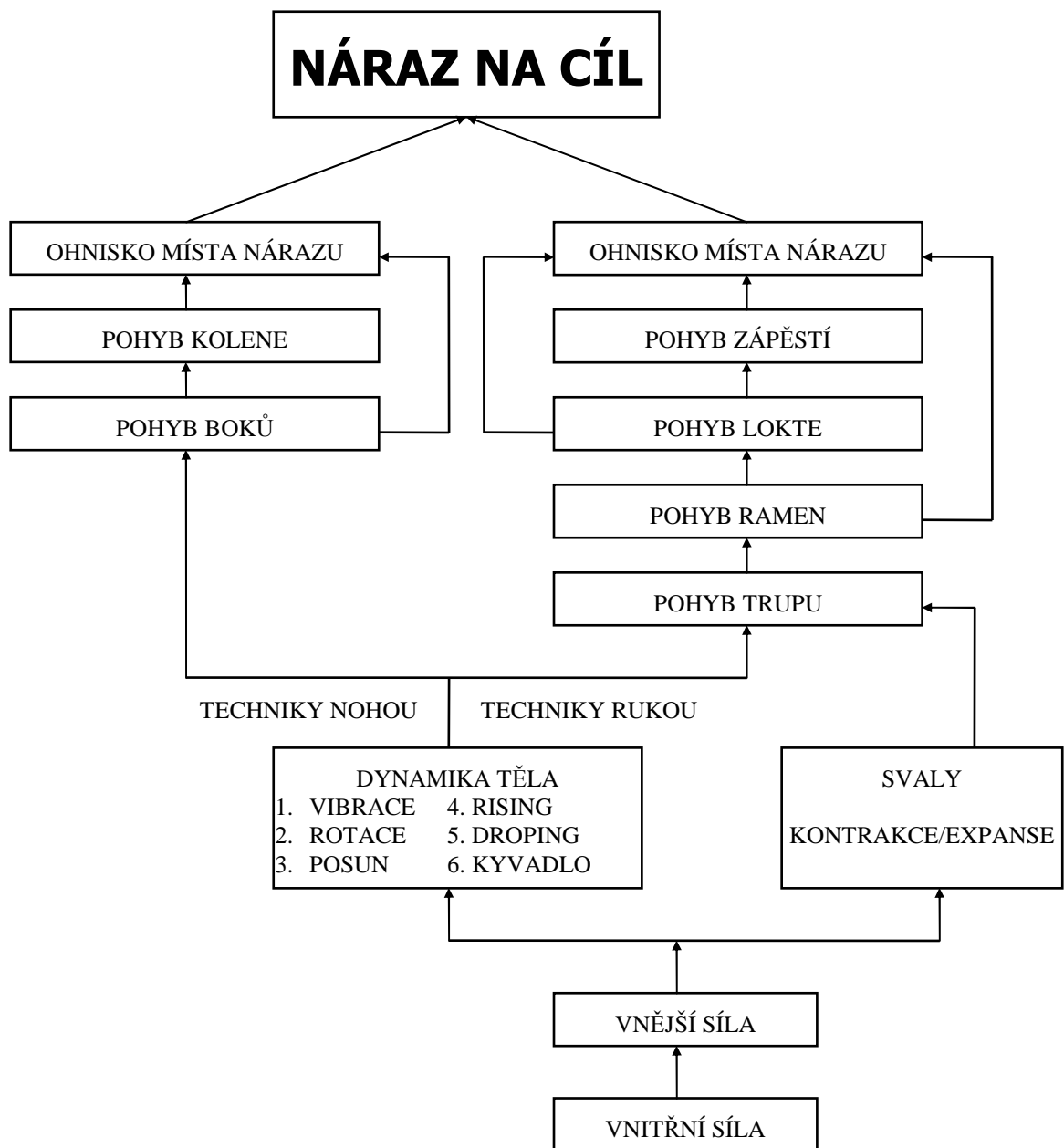
- Pomocí kontrakce těla.
- Kontakt s cílem je vytvořen přes totální kontrakci svalů a založen na pevném postoji. Touto kontrakcí je zamezeno ztrátě energie způsobené zpětným nárazem nebo vrácením zpět po nárazu. Přenos energie je směřován dopředu skrze cíl. Síla šoku při nárazu se zvyšuje velmi krátkým časem ohniska energie celého těla (1/50 až 1/100 s).

B. Využití stálé síly

(v případě smetacích bloků, chycení, tlačení, atd.)

Principy:

- udržet kontakt těla s podlahou nebo jakýmkoliv povrchem, z kterého je vytvářeno tlačení nebo otáčení
- udržovat tlak do podlahy přes úplné předání (energie) až do ukončení techniky



Sch. 2 – Náraz na cíl

3 ČLENĚNÍ TECHNIK KARATE

Základní techniky TRADIČNÍHO KARATE vznikly na Okinawě (Japonská država) ve formě KATA nebo kombinací obranných a útočných pohybů. Technické uspořádání může být popsáno následovně.

3.1 Hlavní techniky

3.1.1 Útočné techniky

A. Techniky rukou

a) TSUKI – WAZA (úderové techniky rukou)

Hlavní věc je použití síly přes předloktí v přímé linii vytvářené v loketním kloubu pomocí „bodavé akce“.

Hlavní techniky:

- CHYOKU – TSUKI (přímý úder)
- MAWASHI – TSUKI (úder „za roh“)
- AGE – TSUKI (stoupající úder)
- KAGI – TSUKI (hák)

Hlavní použité síly těla:

- vibrace
- rotace
- posun

b) UCHI - WAZA (kyvné údery)

Hlavním bodem je „snap“ vznikající v loketním kloubu (původně však v břichu – poznámka). S nárazem přenášeným do předloktí.

Hlavní techniky:

- URAKEN – UCHI (úder zadní stranou pěsti)
- SHUTO – UCHI (úder rukou ve tvaru nože)
- TEISHO – UCHI (úder patou dlaně)

Hlavní použité síly těla:

- vibrace
- rotace
- expanze těla

c) ATE – WAZA (drtící techniky)

Hlavními body jsou ramenní kloub a horní část paže, které koordinovaně směřují sílu nárazu po přímé linii a přenášejí ji do cíle přes horní část paže nebo předloktí.

Hlavní techniky:

- EMPI – UCHI (úder loktem)

Hlavní použitá síla těla:

- rotace
- posun
- vzpřímení
- snížení

B. Techniky nohou

a) KEAGE – WAZA (švihové techniky – snapové)

Hlavní věcí je, že linie úderové síly počíná na straně spodní části nohy.

Hlavní techniky:

- MAE – KEAGE (přední snapový kop)
- YOKO – KEAGE (boční snapový kop)
- MAWASHI - GERI (kop „za roh“)
- USHIRO - MAWASHI - GERI (kop „za roh“ zadní)
- USHIRO – KEAGE (snapový kop dozadu)

Hlavní použitá síla těla:

- kyvadlo
- rotace

b) KEKOMI – WAZA (bodavé techniky)

Hlavním bodem je podobnost s přímými údery rukou, v tomto případě se používá kolenní kloub ke vzniku linie úderové síly přes spodní část nohy.

Hlavní techniky.

- YOKO – KEKOMI (boční bodový kop)
- USHIRO – KEKOMI (zadní bodový kop)

Hlavní použitá síla těla:

- kyvadlo

c) ATE – WAZA (drtící techniky)

Hlavní věcí je použití rotace kyčle k nasměrování linie úderové síly přes vrchní část nohy.

Hlavní techniky:

- MAE - HITTUI - ATE (přední kop kolenem)
- MAWASHI - HITTUI - ATE (kop kolenem z boku)

Hlavní použitá síla těla:

- kyvadlo
- rotace

d) FUMI - WAZA (dupací techniky)

Síla je přenášena přes snížení tělesné váhy z vyššího do nižšího bodu, vznikající z rotačního pohybu v kyčlích a bodového pohybu kolena s nárazem předaným spodní částí nohy.

Hlavní techniky:

- FUMI- KOMI (bodový kop se snížením)
- FUMI - TSUKE (dupnutí)

Hlavní použitá síla těla:

- snížení (snížení těžiště)

3.1.2 Obranné techniky

Hlavními technikami jsou UKE - WAZA (techniky bloků).

A. Techniky - bloky pomocí rukou

a) ATE - UKE (úderové bloky)

Hlavní věcí je použití úderu ruky nebo předloktí ke změně nebo odvrácení ze směru - útočící techniky.

Hlavní techniky:

- GEDAN - BARAI (blok spodního pásma)
- SOTO - UDE - UKE (vnější blok předloktím)
- UCHI - UDE - UKE (vnitřní blok předloktím)
- AGE - UKE (blok vzhůru)
- SHUTO - UKE (blok rukou jako nůž)
- HAISHO - UKE (blok obrácenou stranou ruky)
- TEISHO - UKE (blok patou dlaně)

Hlavní použitá síla těla:

- vibrace
- rotace
- expanze těla

b) NAGASHI -UKE (smetací bloky)

Hlavní bodem je použití ruky (zápěstí) předloktí buď při hákování, smetání, tlačení, nebo nabírání bez tvrdého kontaktu nebo nárazu za účelem odchýlení směru útočící techniky.

Hlavní techniky:

- Sho - Nagashi - Uke (smetací blok dlaní)
- Ude - Nagashi - Uke (smetací blok předloktí)
- Kake - Uke (hákový blok)
- Sukui - Uke (nabírací blok)

- Osae - Uke (tlakový blok)
- Tsukami - Uke (chytací blok)

Hlavní použité síly těla:

- rotace
- kontrakce svalů

B. Techniky – bloky pomocí nohou

a) Keri - Ate - Uke (kopací bloky) -

Úderový blok používající šlapky nebo oblast kolena, namířený proti technice a používaný na vychýlení ze směru útočící techniky.

Hlavní techniky:

- Mikazuki - Geri - Uke (půlkruhový kopavý blok)
- Mamiashi - Geri - Uke (vnitřní snapový kopový blok)
- Hittsui - Uke (drtící blok kolenem)

Hlavní použité síly těla:

- rotace
- vibrace
- kyvadlo

b) Nagashi - Uke (smetací bloky)

Používající šlapku, holeňatd. bez nárazu za účelem změny směru útočné techniky.

Hlavní techniky:

- Mikazuki - Nagashi - Uke (půlkruhový smetací blok)

Hlavní použité síly těla:

- rotace
- kontrakce svalů

3.2 Základní techniky

3.2.1 Postoje (Dachi)

A. Příprava předcházející postoji (Kamae)

Z Kamae je možné dělat velmi rychlé pohyby dopředu a dozadu stejně tak jako silný rychlý posun vpřed (výpad). Plným využitím svalové koordinace v Kamae lze neefektivněji čelit vícero protivníkům a dovoluje hladký přechod do další techniky.

Klíčové body:

- Těžiště je mezi oběma nohama.

- Používat obě nohy a neustále maximálně tlačít do podlahy bez zbytečných nebo nadbytečných zpětných pohybů k zajištění maxima potenciální energie.
- Příprava na přesun těla
- Vyhnout se příliš ostrému úhlu (skrčení) nohy, která tlačí, ztěžuje to ovládání svalů.
- Pokud se posouváte nebo kráčíte, dělejte každý pohyb silně a rychle, užívajíc maximální svalové koordinace.

B. Postoj během vykonávání techniky

Postoj musí být dostatečně silný, aby odolal nebo se vyhnul zpětné reakci.

a) Hlavní faktory silného postoje

- Obě šlapky musí udržovat silný a úplný kontakt s podlahou.
- Udržuj vzdálenost mezi nohama co možná nejdelsí bez ztráty ovládání svalů.
- Udržuj těžiště co nejnižší je to možné.
- Svaly nohou, třísel a boků by měly být „uzamčeny“ v momentu úplného napětí.
- Oblast nohou a třísel nasměrovává otáčivé napětí z vnitřku ven či z vnějšku dovnitř, což udržuje „pružinovou“ potenciální energii pro náhlý a rychlý pohyb.
- Použij silný tlak dolů do podlahy.

b) Postoje s vnitřním a vnějším napětím

Postoje můžeme rozdělit do dvou tříd s ohledem na směr napětí svalů nohou a oblasti třísel.

- Postoje s vnějším napětím

Svaly nohou a boků používají otáčivý pohyb z vnitřku ven. Tento postoj je zvláště silný proti náhlému šoku.

Hlavní postoje:

- Zenkutsu - Dachí (přední postoj)
- Kiba - Dachí (rozkročný postoj)
- Kokutsu - Dachí (zadní postoj)
- Sochin - Dachí
- Shiko - Dachí
- Postoje s vnitřním napětím

Svaly nohou, třísel a boků směřují otáčivé napětí z vnějšku dovnitř. Tyto postoje umožňují náhlý a rychlý pohyb v jakémkoliv směru po vykonání techniky.

Hlavní postoje:

- Nekoashi - Dachí (postoj kočky)
- Sanchin - Dachí

- Hangetsu - Dach (postoj půlměsíce)

3.2.2 Techniky a operace v prostoru

Druhy postojů snižujících vzdálenost používaných při hlavních útočných a obranných technikách.

A. Přesun těla

- posunutí (Yori - Ashi)
- kroky (Fumikomi - Ashi)
- přísun (Tsugi - Ashi)

B. Přesmyk těla (Kawashi)

Změna směru těla na místě

3.3 Podpůrné a přídavné techniky

Techniky, které zvyšují snadnost předání nebo efektivnost hlavní techniky.

3.3.1 Techniky narušující rovnováhu (Kuzushi - Waza)

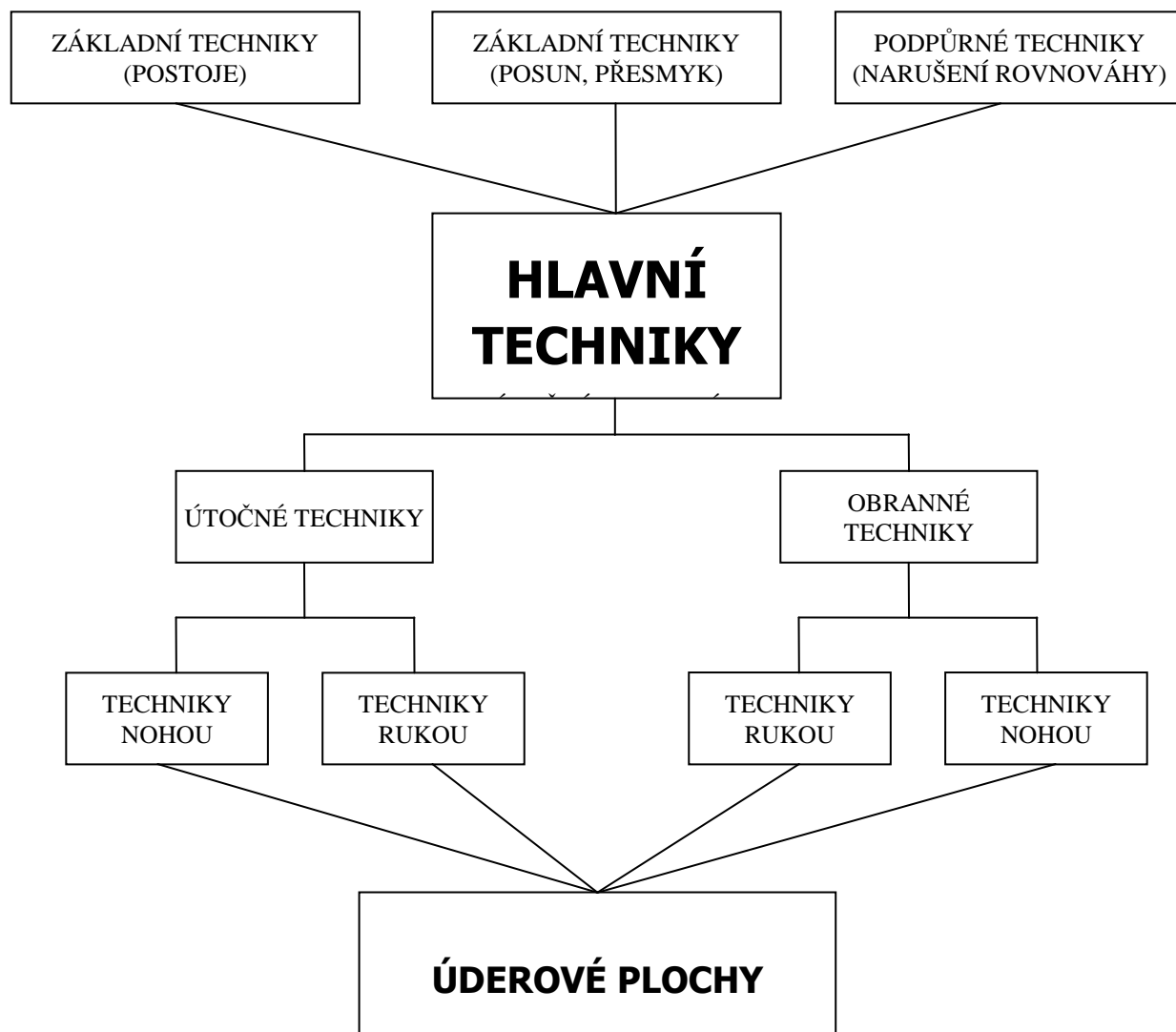
V podstatě to dovolují 3 metody:

- Techniky využívající nárazu nebo šoku k vyvedení z rovnováhy.
- Techniky využívající protivníkovy hybné síly k vyvedení z rovnováhy.
- Techniky umožňující náraz podmetat a tlačit protivníka druhým směrem (např. smetení protivníkovy nohy dopředu a tlačení ramene dozadu).

3.3.2 Techniky úniku či vyhnutí

3.3.3 Techniky chycení, držení, držení v klinči (Tsukami - Waza)

Použití různých technik sevření při boji zblízka.



Sch. 3 – Členění technik tradičního karate

4 ZÁSADY POUŽITÍ

4.1 Kontrola protivníkovy a vlastní reakce

Za účelem efektivního vykonávání je nezbytné mentálně kontrolovat svého protivníka přes kontrolu svých stabilních emocí, pevné vůle a polohy (postoj) těla. Mentální stav úplného sebeovládání lze získat pilným tréninkem, který rozvíjí celkový lidský potenciál mysli a těla. Navíc musí být každý schopen vcítit se do protivníka fyzicky a mentálně, aby mohl správně reagovat na protivníkovu techniku.

4.2 Princip KYO

Rozpoznání příležitosti nebo otevření pro použití techniky. Technika je nejlépe provedena na protivníka, který je roztržitý, pokud jeho mentální pozornost bloudí či slábně. To značí, že jeho čas reakce je pomalejší a spojení mysli s tělem je narušeno.

4.2.1 Mentální KYO

Tento stav zahrnuje:

- nestabilní emoce
- KI nebo mentální energie je pryč
- pozornost je zaměřena na dílčí bod nebo předmět

4.2.2 Fyzické KYO

- protivník ztrácí rovnováhu
- v mezipostoji (během techniky, posuvu ...atd.)

4.3 MAAI (efektivní vzdálenost)

Klíčovým bodem při vykonávání techniky je být v co nejvíce efektivní vzdálenosti pro techniku a načasování útoku se stavem KYO soupeře.

Jsou 3 druhy vzdálenosti:

- Opravdová vzdálenost mezi soupeři.
- Individuální efektivní vzdálenost (nejlepší vzdálenost pro vykonání své techniky)
- Vzdálenost soupeře

(odhad protivníkových schopností, efektivní dosah pro jeho techniku).

Jestliže čelíš soupeři, musíš porozumět svému vlastnímu efektivnímu dosahu a dosahu svého soupeře, pak uprav svou relativní pozici, která je nejlepším možným kompromisem pro vykonání své techniky a zároveň uniknutí před protivníkovou technikou.

4.4 TIMING

Tři typy „timingů“ jsou:

4.4.1 Kake-waza (napadení bez soupeřova útoku)

Okamžité vykonání techniky při rozpoznání jeho KYO

4.4.2 Oji-waza (odpověď na soupeřův útok)

Během soupeřova útoku rozpoznání jeho KYO a vykonání kontra-techniky.

A. Sen (začátek soupeřova útoku)

Brzký protiútok, který umožňuje zachycení soupeře v KYO v začátku jeho pohybu.

a) Kake-no-sen (mentální - předfyzický pohyb)

Vykonání techniky vycítěním soupeřova úmyslu před započítáním jeho techniky

b) Tai-no-sen (reakce na fyzické pohyby).

Vykonání techniky při rozeznání soupeřova KYO na začátku jeho fyzického pohybu směřujícího k útoku.

B. Go-no-sen (po čase začátku soupeřova útoku)

Vykonání techniky v konci soupeřova úvodního útoku nebo mezi útočnými technikami nebo zachycení a blokování úvodního útoku předtím než začne další útok.

4.4.3 Shikake-waza (taktické techniky)

Tyto otevřené pohyby jsou uzpůsobeny pro uvedení soupeře do KYO jeho umístěním do slabší a více otevřené pozice pro útok.

Jsou 3 základní typy:

A. Sasoi-waza („zvoucí“ - provokující techniky)

Nutí soupeře k zahájení techniky a pak je použit Sen nebo Go-no-sen ke kontraútku. Někdy se nazývají „feint“ - finta.

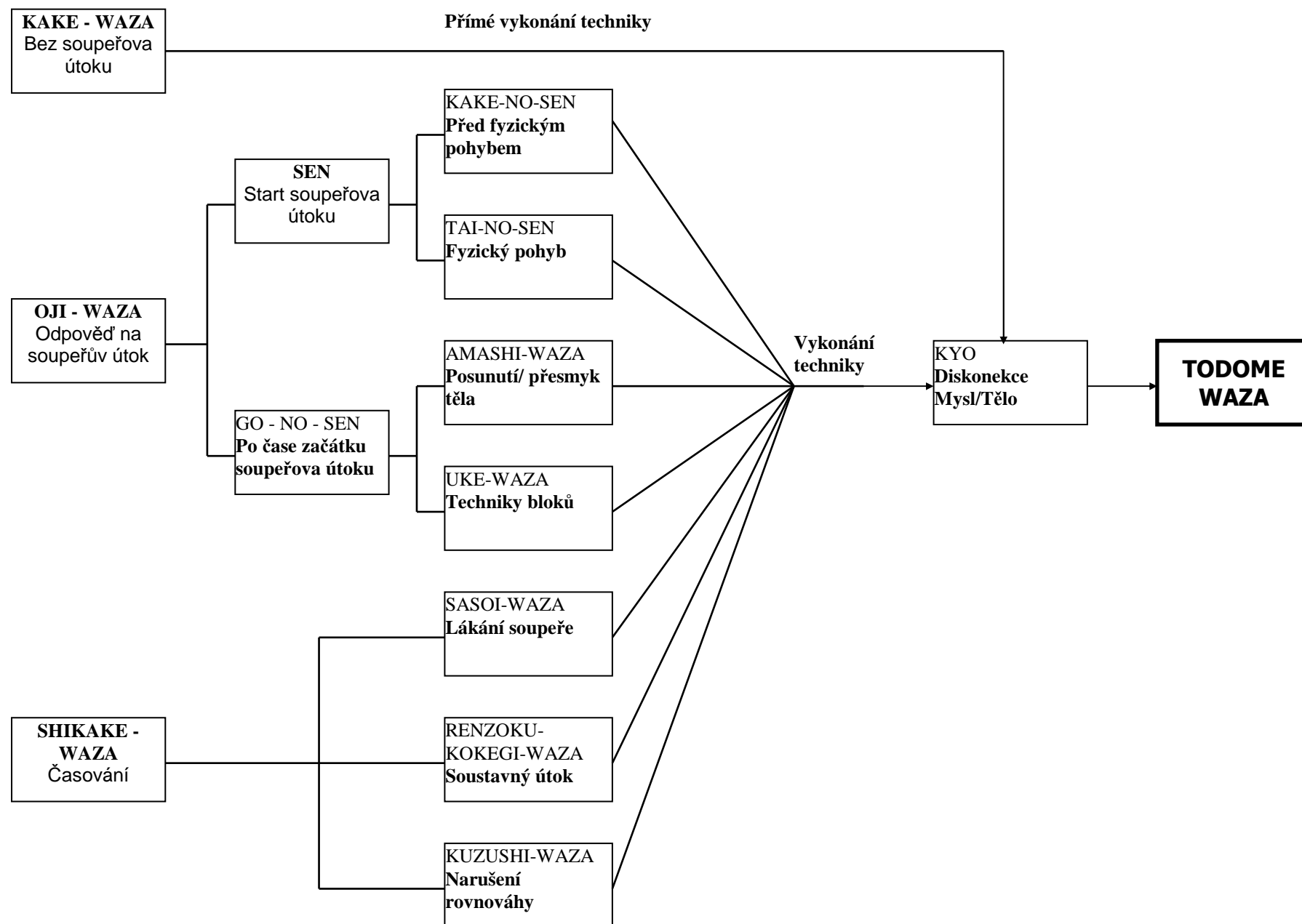
B. Kuzushi-waza (techniky narušující rovnováhu)

Narušují soupeřovu fyzickou či mentální rovnováhu, čímž způsobují KYO a jsou následovány konečným útokem k zachycení soupeře.

C. Renzoku-kokegi-waza (techniky soustavného útoku)

Provádění soustavného útoku nutí soupeře neustále používat techniky bloků, což způsobuje KYO podmínky pro konečný útok.

APLIKACE PRINCIPŮ



5 PRINCIPY VÝUKY KARATE

5.1 Mentální

Díky užívání technik TRADIČNÍHO KARATE při neustálém tréninku, je vštěpován a rozvíjen mentální a duševní rozvoj nezbytný pro správné pochopení bojových umění.

Klíčové podmínky pro správný trénink:

- Udržovat stabilní emoce během tréninku.
- Udržovat silného ducha (KI).
- Zachovávat mentální koncentraci.
- Dávat najevo úctu k instruktorům i soupeřům.
- Trénovat s upřímností a vytrvalostí.
- Trénovat sebeovládání.
- Usilovat o hloubku v technikách, ne o obecnost nebo povrchnost.
- Opravdovým cílem tréninku není soutěž proti tvému protivníkovi nebo tréninkovým partnerům, ale sebevýchova a sebezdokonalování.

5.2 Technické

5.2.1 KIHON (základní techniky)

A. Obecné

a) Výuka správné formy

- Na střední úrovni (úroveň KYU)

Měly by být vyučovány nejen vnější techniky, ale také vnitřní principy každého pohybu.

- U pokročilých studentů (černé pásy)

Zajistit vedení tak, aby každý mohl individuálně rozvíjet jeho techniku v závislosti na speciálních charakteristikách jeho nebo jejího těla.

b) Výběr základních technik pro trénink

- Udržuj výuku vyváženou, tj. koordinuj hodiny tak, aby ses věnoval stejně nohám i rukám a levé i pravé straně.
- Pro začátečníky využívej jednoduché základní techniky a pohyby těla a více složité techniky pro pokročilejší studenty.

c) Nejeefektivnější použití základního tréninkového času v DOJO

Využívá následující 3 tréninkové metody:

- Bez partnera

Klíčovým bodem je koncentrace na správnou formu a provádění nezbytných úprav.

- Cvičení s partnerem / protivníkem

Klíčovým bodem je udržení správného „image“ techniky a cílových bodů (jejich pravdivosti). Toto napomáhá rozvoji KI (mentální energie).

- Opakování tréninku

Po pochopení základní techniky s nebo bez partnera je nezbytné opakování tréninku. Klíčovým bodem je provádění silné techniky, což rozvíjí reakční čas a pochopení aplikace.

B. Základní kontrolní body KIHON

Podívej se na výčet na straně 27.

5.2.2 KATA (Formální cvičení)

A. Obecné

- KATA je symbol principů jak obranných, tak útočných technik a je základní tréninkovou metodou pro porozumění aplikace technik TRADIČNÍHO KARATE Výuka začíná u vnější formy pohybů KATA a pokračuje směřováním k hlubšímu porozumění a provádění skrytých principů.
- Zajistěte správnou výuku každého pohybu a jeho účelu a aplikace.
- Vysvětlete přechody mezi technikami.
- Vysvětlete tempa, správný rytmus jednotlivých KATA.
- Pokud vybíráte KATA pro začátečníky, vyberte ty nejzákladnější, trénováním důležitých bodů postupujte krok po kroku ke KATA vyšší úrovně. Pro pokročilé studenty vybírejte KATA, které nejlépe sedí jejich tělesným proporcím (velikost, síla, osobnost studenta).

Také zkuste pracovat na studentových slabých bodech tím, že budete vybírat KATA, která tyto slabé body zlepšují. Například zvolte KATA s rychlými akcemi pro studenty, kteří mají tuhé a těžké pohyby.

B. Hlavní kontrolní body KATA

Podívej se na výčet na straně 29.

5.2.3 KUMITE (cvičný boj)

A. Obecné

a) Vysvětlení klíčových bodů by mělo zahrnovat

- Správný pohyb v každé technice
- MAAI (efektivní vzdálenost)

- Útočný a obranný timing.
- Taktiku a strategii
- Silnou mentální energii (KI)
- DOJO etiketu / postoj úcty

b) Tréninkové úrovně

- Přípravná úroveň
 - studuj základní techniky útoku a obrany
 - zdůrazňuj kontrolu (žádný kontakt s KIME)
 - studuj základní přesuny těla
- První úroveň (začátečníci)

Základním účelem cvičného souboje na této úrovni je pochopení nejzákladnějších útočných a obranných technik (bloky a útoky), například SAN-BON-KUMITE (3-krokový sparring)

- Druhá úroveň (začátečníci a mírně pokročilí)

Rozvíjej techniky proti soupeři na místě a klad' důraz na načasování reakce při provádění bloků, posunů a protiútoků. Rozvíjej základní techniky a porozumění MAAI užitím základního útočného sparringu, například KIHON-IPPON-KUMITE (základní cvičný boj s jedním útokem).

- Třetí úroveň (středně pokročilí a pokročilí)

Trénink nyní zdůrazňuje obranné a útočné pohyby proti pohybujícímu se soupeři, využívající blokování, přesun těla a protiútoky a načasování je již složitější – používá se např. JYU-IPPON-KUMITE (napůl volný sparring).

- Čtvrtá úroveň (pokročilí)

Studium se soustřeďuje na volný sparring spojující veškeré studium technik, MAAI, načasování a taktiku, např. JYU-KUMITE (volný sparring).

B. Hlavní kontrolní body KUMITE

Podívej se na výčet na str. 30.

5.2.4 Sebeobrana

A. Obecné

a) Student musí pochopit, že sebeobrana není boj

Sebeobrana je vyhnout se nebezpečí nebo podmínkám, které vytvářejí potenciálně násilnické situace.

b) Základy sebeobrany

- Nejlepší obrana je vyhnout se nebezpečným situacím a prostředím tím, že jste pozorní ke svému okolí.
- Pokuste se odhalit nebezpečí včas, než se situace stane nezvládnutelnou, abyste se vyhnuli boji.

- Pokud se nemůžete vyhnout nebezpečí, použijte techniky, které vám umožní co nejrychlejší únik.

c) Klíčové body výuky sebeobrany

- Mentální
 - Učte studenty zachovávat klidné emoce během nebezpečí, poněvadž chladné hlavy je třeba k nejlepším rozhodnutím.
- Následující trénink pomáhá rozvíjet stabilní emoce:
 - meditace,
 - disciplína,
 - sebedůvěra díky tvrdému tréninku,
 - silný duch.
- Trénink by mělo zdůrazňovat následující:
 - Jednoduché bloky na obranu proti útoku na tvář a žaludek.
 - Jednoduché techniky vysvobození z klinče a chycení.
 - Jednodušší a lehčí způsoby vybudování síly při udržení rovnováhy.
 - Posun těla, pády (UKEMI -WAZA).
 - Použití předmětů denního života jako prostředku sebeobrany.

B. Trénink

Obecně, trénink sebeobrany používá kombinace následujících komponentů

a) Typy protivníkových útoků

- chycení/chycení do klinče,
- udeření beze zbraně,
- napadení se zbraní.

b) Počet protivníků

- jeden protivník,
- dva protivníci (zepředu a zezadu, zleva zezadu, zprava zezadu, zleva z boku, zprava z boku, zepředu a ze strany),
- 3 a více osob.

c) Pozice obrany

- ve stoje,
- v sedě (na židli),
- v sedě (na zemi),
- při opírání,
- ostatní.

d) Obranné techniky

- Uniknutí ze soupeřova chycení.
- Uniknutí pomocí přesunu těla.
- Uniknutí pomocí kombinace bloků a přesunu těla.

- Použití předmětů, které máte denně po ruce.
- e) Typy protiútoků**
 - Beze zbraní (použití rukou a nohou).
 - Použití každodenních předmětů.
- f) Cíle protiútoků**
 - Nejefektivnější místa pro protiútok jsou vitální body.
- g) Taktika**
 - Pozice
 - Jak zaujmout nejlepší pozici pro vykonání obrany a únik.
 - Psychologická
 - Jak zůstat klidným během extrémního stresu.

5.2.5 Závody

A. Obecné

a) Sportovci by měli pochopit

Závody jsou především další forma tréninku, sebekoušky a seberozvoje, a tak se snažit po celou dobu o provedení co nejlepší techniky ukazující úctu k protivníkovi a rozhodčím.

b) Rozvíjej mentální a fyzické aspekty pomocí tvrdého tréninku

Následujícími metodami:

- pozitivní postoj,
- DOJO etiketa,
- sebekontrola,
- sebedůvěra,
- duch (KI).
- úcta k dodržování pravidel soutěže.

c) Využívej dobře organizovaného tréninkového schématu

Pro správný pokrok výuky založené na dlouhodobém všezahrnujícím programu.

d) Rozvíjej jak sportovcovu sílu, tak jeho výdrž pomocí přísného tréninku

e) Poskytuj výuku zdravovědy

f) Rozvíjej týmovou práci mezi členy sportovního oddílu.

B. Technické body

a) KATA

- Vybrat KATA
 - Trenér by měl vybrat KATA, které sedí jednotlivým studentům, vybíraje podle velikosti, psychiky a osobnosti.
- Zdůrazňuj klíčové body strana 29)

- vykonávat každou jednotlivou techniku silně,
- zdůraznit kladný průběh a přechod mezi technikami,
- rozvíjet správné sekvence technik a pohybů (zvláště začátek a konec KATA na stejné pozici),
- trvat na správných sekvencích technik a pohybů (zvláště začátek a konec KATA na stejné pozici),
- „vypíchnout“ speciální charakteristiky jednotlivých kata.

b) KUMITE

Klíčové body:

- Vyučuj studenty pravidlům soutěže.
- Rozvíjej silného ducha studentů.
- Vyučuj speciální techniky a časování v závislosti na jednotlivých tělesných proporcích sportovce.
- Díky opakovanému tréninku zažij, rozvíjej a zlepšuj načasování reakce.
- Rozvíjej sílu těla.

5.3 Výčet hlavních kontrolních bodů v KIHON

A. Obecné

a) Mentální

- Udržuj stabilní emoce.
- Udržuj silné KI (mentální energie).

b) Pozice

- Používej celou plochu nohy (prsty a pata) k zachycení podlahy.
- Udržuj správnou formu.
- Udržuj silné napětí svalů (v případě technik rukou).
- Zachovávej správné ohnutí kotníku a kolenního kloubu (v případě kopů).
- Udržuj konexi mezi boky a nohou.

c) Postoj

- Udržuj tělo kolmo k podlaze (výjimky - speciální techniky).
- Udržuj linii krku přímou.
- Udržuj kostrč podsazenou.
- Udržuj celistvost celého těla.

d) Pozice očí

- Udržuj pohled přímo na protivníka.
- Nemrkej během techniky.

e) Síla

- Maximálně využij vnější síly použitím podlahy.

- Správná dynamika těla expanze těla nebo kontrakce.
- Spoj veškerou práci s tělem k přenášení síly.
- Zachovávej hladký přenos síly.

f) Pohyby těla

- Správné načasování pohybu těla.
- Pohyb těla musí ladit s cílem a směrem techniky.
- Koordinuj techniku a sílu.

g) KIME (ohnisko)

- Maximální síla předaná do specifického cíle v co nejkratším čase.
- Upevnit a posílit úderovou plochu.

h) Dýchání

- Užívej správnou techniku dýchání.
- Slad' dýchání s pohybem těla.

B. Techniky rukou

a) Techniky svalové kontrakce - Tsuki, Uchi, Ate, Uke

- Silná a ostrá současná kontrakce postoje, těla, paže a ruky.
- Maximální tlak do podlahy.

b) Snapové techniky - Uchi a Uke

- Užívej hybné síly těla přednostně před „snapem“.
- Během „snapu“ udržuj tlak do podlahy.
- Ostrá „snapová“ akce.
- Používej tělo k zajištění rychlého „snap-backu“.

c) Techniky smetení / chycení – Uke

- Souvztažnost (spojení) mezi loktem a tělem.
- Pokud smetáš nebo chytáš, přenes sílu z kontaktní ruky nebo paže přes tělo do podlahy.

C. Techniky nohou

a) „Snapové“ techniky (Keage-waza)

- Užívej hybné síly těla (kyvadlo nebo vibrace) přednostně před „snapem“.
- Používej tělo k zajištění rychlého „snap-backu“.
- Když provádíš „snap-back“, upevni svaly a dbej na dobrou rovnováhu.

b) Bodavé techniky (kekomi-waza)

- Pohyb je způsoben kyvadlem boků v přímé linii do finální polohy.
- Těžiště se pohybuje z boku podpůrné nohy ve směru cíle.
- Silná kontrakce těla v konečné fázi.

- Používej vracení těla do původní polohy k silnému tahu zpět.
- Když se stahuješ zpátky, zatni svaly a dbej na dobrou stabilitu.

5.4 Hlavní kontrolní body v KATA

5.4.1 Začátečníci / mírně pokročilí

a) Techniky

- Každá technika musí být správná (podívej se na hlavní kontrolní body v KIHON) B. Pochop aplikaci každého pohybu.
- Zachovávej soustředění na objekt každé techniky.

b) Přesun těla

- Zachovávej těžiště mezi oběma nohama.
- Udržuj stejnou úroveň (výšku) během pohybu (vyjma speciálních technik).
- Udržuj správný pohled.
- Dívej se tam, kam používáš techniku.
- Udržuj tělo kolmo k podlaze (vyjma speciálních technik).

c) Změna směru

- Oči a hlava vedou tělo do nového směru.
- Zachovávej stejnou výšku během změny (vyjma speciálních technik).
- Zafixuj pohled do nového směru pro dokončení techniky.

d) Návaznost technik

- Užívej reakční energii na konci techniky pro začátek nové techniky.
- Mezi technikami udržuj svalstvo měkké (volné).
- Zachovávej správné dýchání.

e) Tempo/rytmus

- Udržuj správný rytmus založený na aplikaci.
- Slad' dýchání a tempo.

f) Směr (ENBU-SEN)

- Zachovávej správný směr každé techniky.

5.4.2 Pokročilí

(Navíc k bodům požadovaným po začátečnících a mírně pokročilých)

a) Slad' KATA s individualitou jednotlivce

b) Vnitřní síla svalů. Maximálně využij kontrakce (expanze svalů těla)

c) Aplikace technik

- Pochop účel a aplikaci každého pohybu.

d) Timing

- Načasování pohybu těla by mělo být založeno na aplikaci každé techniky.

e) Dýchání

- Vizualizace aplikace ovládá dýchání, které zpětně ovládá pohyb svalů/těla.

5.5 Hlavní kontrolní body KUMITE

5.5.1 První úroveň (začátečník)

a) CHOVÁNÍ - POSTOJ

- Dávej najevo úctu.
- Dávej najevo správné způsoby.

b) Mentální

- Zachovávej stabilní emoce.
- Zachovávej silného ducha (KI).

c) KAMAE (Počáteční pozice)

- Správná pozice těla.
- Správná MAAI (vzdálenost).
- Správná pozice očí.
- Udržuj potenciální energii.

d) Útok

- Správná vzdálenost k vykonání techniky.
- Silný úmysl zachycení cíle.
- Vystihni soupeře v oblasti cíle.
- Silné a správné základní techniky.

e) V. Obrana

- Přesun těla
 - Vhodný pohyb.
 - Vhodné načasování.
 - Vhodná vzdálenost.
- Bloky
 - Správné načasování
 - Silné a správné základní techniky bloků.
 - Správná místa kontaktu pro bloky soupeře.
 - Používej správné úderové plochy pro bloky.
- Protiútok
 - Správná vzdálenost k zachycení cíle.
 - Zachyť soupeře na správném místě.
 - Správná a silná technika posledního úderu.

f) ZANSHIN (po technice)

- Udrž mentální a fyzickou připravenost pro další pohyb.

g) Dýchání

- Slad' dýchání a techniku.

5.5.2 Druhá úroveň (mírně pokročilí - navíc k bodům požadovaným po 1. úrovni)

a) Útok

- Odhaduj vhodnou MAAI (MIKIRI).
- Vhodné načasování útoku.

b) Obrana

- Odhaduj vhodnou MAAI (MIKIRI).
- Vyber vhodný blok / přesun těla.
- Protiútok
 - Vhodné načasování po bloku / přesun těla.
 - Vyber vhodnou techniku pro daný cíl.

5.5.3 Třetí úroveň (Před-pokročilí - navíc k bodům požadovaným po 1. a 2. úrovni)

a) KAMAE (počáteční pozice)

- Celistvost těla a rovnováha.
- Vhodný postoj připraven pro rychlý pohyb.
- „Hladká“ práce nohou.
- Zachovávej vhodnou MAAI.

b) Útok

- Vhodné načasování a vzdálenost proti pohybujícímu se soupeři.
- Útok bez zaváhání.

c) Obrana

- Správně vybírat mezi SEN a GO-NO-SEN načasováním.
- Pohyb musí vyplynout z reakce.
- Zvol správné načasování pro vykonání protiútku.

d) ZANSHIN (po technice)

- Úplná mentální a fyzická připravenost pro další reakci na soupeře, pokud je zapotřebí po vykonání techniky posledního úderu.

5.5.4 Čtvrtá úroveň (pokročilí - navíc k bodům požadovaným po prvních třech úrovních)

a) Mentální

- Měj soupeře mentálně pod kontrolou.

b) TAKTIKA / STRATEGIE

- Urči nejefektivnější taktiku pro kontrolu soupeře.

c) Načasování

- Využij správných principů načasování - KAKE - WAZA, OJI - WAZA, SHIKAKE – WAZA.

d) Konečný úder

- Správný a silný úder při zachování rovnováhy.

6 TRÉNINK

6.1 Rozvoj pohybových schopností

Mezi pohybové schopnosti řadíme: sílu, rychlost, vytrvalost a koordinaci.

6.1.1 Trénink fyzické síly

Fyzická síla ve velmi důležitá pro rozvoj technik TRADIČNÍHO KARATE. Pro začátečníky je výuka technik spojena s fyzickým rozvojem. Pro středně pokročilé je potřebná přídavná síla těla, aby technická úroveň a fyzická síla postupovaly společně vyhýbající se nerovnováze. A víc než to, nedostatek fyzické síly nezpůsobuje jen nerovnováhu, ale zvyšuje možnost zranění. Rozvíjej obsah tréninku pro jednotlivé psychické a fyzické úrovně studenta.

6.1.2 Součásti fyzické síly

- a) **Síla svalů:** síla rozvíjená přes silnou kontrakci svalů.
- b) **Rychlost:** rychlost svalové kontrakce.
- c) **Vytrvalost:** síla svalů rozvíjená díky opakování.
- d) **Energie:** výsledek síly a rychlosti, schopnost pohybovat se a ovládat tělo v prostoru.

6.1.3 Součásti tréninku fyzické síly

A. Trénink svalové síly

Rozvoj velkých svalových skupin pro zvýšení síly (množství svalů, množství síly)

Síla = svalová hmota (na cm^2) x jednotka energie

a) Trénink na zvýšení svalové hmotnosti

Použijte víc jak 80 % svého maximálního nákladu a vykonej 6-8 opak. při zachování co největší rychlosti pohybu, tímto se zvyšuje síla i energie stejně jako velikost svalu. Příklad: (3-5 sérií - 3x týdně)

Poznámka: 100% maximum nákladu je váha, kterou jednotlivec zvedne jednou a podruhé již ne úplně

Pravidlo: Těžké váhy (80 % plus o méně opakování zvyšují sílu a zvětšují velikost svalů)

b) Izometrický trénink

Využij ruku na ruku, nohu na nohu nebo nehybný objekt k rozvoji síly bez použití závaží. Zkus maximální tah a tlak po dobu asi 10 sec., dokud se svaly nezačnou třást (3-5 sérií - můžeme dělat denně).

Poznámky: Trénink svalové síly je zaměřen na rozvoj svalových vláken kontrolujících vyšší a střední sílu, vysokou a střední rychlost a ne vytrvalost.

Koncentrujte se na svaly a směr kontrakce.

c) Specifická cvičení s vahou těla.

Cviky jako shyby, sklopky, kliky (musí být doplněna přídatná váha, aby se dosáhlo přírůstků síly).

B. Trénink rychlosti

Trénink pro zvýšení rychlosti kontrakce a expanze, nepoužívá závaží, udržuje antagonistické svaly měkké - volné, umožňuje tu nejrychlejší kontrakci. Cvičení zvyšuje rychlost. Prováděj denně!

Poznámka - držte tělo relaxované, používá se 10 - 15 opakování ve 3 - 5 sériích. Např. vsedě na židli, bez závaží, rychle pohybuj nohou, nebo udírej s maximální rychlostí se svaly měkkými a relaxovanými.

C. Vytrvalostní trénink

Cílem je zvýšení výdrže rozvojem svalových vláken srdečně - cévního systému ovládajících malou sílu přes zvyšující se kyslíkovou zásobu, což zvyšuje sílu.

Dva typy vytrvalosti:

- Síla umožňující zachování energie po delší dobu.
- Síla umožňující delší zachování rychlosti.

Vytrvalost se získá následujícím tréninkem:

a) Opakovací trénink

- Používej maximální sílu po 1 minutu, např. KATA (opakuj 3 - 5 sérií).

b) sprint na 50 m plnou rychlostí (3 - 5 sérií).

c) Váhový trénink:

Malé váhy (méně než 60 %), hodně opakování (15 - 20) zvyšuje vytrvalost, ale ne velikost nebo sílu.

Poznámky: Velmi efektivní metody opakovaného tréninku pro zvyšování výdrže síly jsou KATA a série kopů.

Během takového tréninku je velmi důležité dýchání.

D. Trénink energie

Využívá sílu svalů i rychlost svalové kontrakce

Energie = síla svalů x rychlost svalové kontrakce

a) Metody váhového tréninku

Mezi 30 - 60 % maximálního zatížení -20 opakování, pak 3-5 sérií po maximálně 10 opakováních (3x týdne)

b) Použití vlastní síly

Při maximální rychlosti 10 - 20 opakování, 3 - 5 sérií (3 - 6 krát týdně)

- sed - leh, kliky, výskoky na místě,
- výskoky - sprint na 10 m (3 - 5 sérií).

c) Použití váhy partnera

Maximální rychlostí prováděj techniky vniknutí (úder či kop) táhnouc partnera, který drží váš pásek.

6.1.4 Fyzická síla

Opakování jsou nezbytná k rozvoji síly. Čas tréninku by měl být 11 - 15 minut každý den, jako přídavek k normálnímu tréninku (1x týdně není efektivní)

Poznámky:

- Během ranného dětství se nedoporučuje trénink se závažím, ačkoliv cviky s vlastní vahou se mohou vykonávat.
- Odpočívej 10 - 15 sec. mezi sériemi - ne víc jak 45 sec., obvykle až chytněš dech.
- Během tréninku se závažím buďte opatrní, abyste se vyhnuli šoku způsobujícího zranění ramen, lokte nebo kolena. Ujistěte se, že jste se správně rozcvičili cviky, které pokrývají celý rozsah pohybů.
- Po tréninku se závažím pro zvýšení síly vykonejte několik pohybů bez závaží maximální rychlostí (10 - 20 x). Zachovává to pružnost.
- Po tréninku fyzické síly používejte zklidňující cvičení (8 - 10 minut).

Upozornění: Tělo pokračuje ve spalování kalorií do 3 hodin po tréninku.

6.2 Tréninkový program

Rozvoj tréninku s maximální efektivností zhodnocuje tréninkové cíle, úroveň dovedností a fyzické rysy jednotlivce.

6.2.1 Cíle

A. Obecné zaměření

a) Začátečníci

Vysvětli studentům základní obrysy TRADIČNÍHO KARATE a studuj základní pohyby s jednotlivci (1-3 měsíce). Připravuj je na postup mezi normální (mírně pokročilé) studenty.

b) Středně pokročilí (2-3 roky)

Cíl – studium základních technik a aplikací

c) Pokročilí

Cíl – rozvoj technik v závislosti na tělesných charakteristikách jednotlivce a aplikacích. Vedení je zaměřeno na neomezené hledání neustálého rozvoje

B. Program rozvoje sportovce

Cíl – příprava sportovce na závodní úroveň. Požaduj dobrovolníky a potom použij tvrdý trénink a disciplínu na rozvoj silného ducha.

C. Skupiny speciálního zaměření

a) Sebeobrana

Cíl – studium sebeobrany založené na technikách TRADIČNÍHO KARATE (začni s nejjednoduššími a nejzákladnějšími aplikacemi vedoucími ke kombinacím – nejméně 3 měsíce cvičení).

b) Zaměstnání

Bezpečnostní služby, policisté. Vyučuj speciální aplikace (nejméně 3 měsíce)

6.2.2 Čas tréninku

Nejméně 2x týdně hodinu a nebo více, méně je neefektivní.

6.2.3 Koordinace soutěžního programu

A. V ohraničeném čase zhruba 3 měsíce:

Zvaž účel skupiny a potom se zaměř na nejzákladnější a nejjednodušší aplikace a techniky.

B. V dalších programech

Všeobecně zaměřená skupina by se měla soustředit na jedno z KATA, KIHON nebo KUMITE na každém tréninku. Všechny tři subjekty by měly být zařazeny do denního, týdenního a měsíčního programu. Toto zajišťuje nejefektivnější zaměření tréninku na každý subjekt.

Například:

- Každý týden mohou být KIHON (základy): KATA (cvičení formy) a KUMITE (aplikace) rozděleny takto:
 - Pondělí - (KIHON),
 - Středa (KATA),
 - Pátek (KUMITE).
- Na každé 2 týdny připrav hlavní předmět výuky, t.j. postoje, údery, kopy atd.

Typický rozvrh na 2 týdny

Hlavní předmět:	Hlavní technika:	Den
(na 2 týdny)	KIHON	Po
úder rukou nebo	KATA	St
bloky nebo	KUMITE	Pá
kopy nebo		
postoj nebo		

jiné

Poznámky: Střídej různě kombinace různých technik, např. jestliže hlavním předmětem jsou údery rukou a tento den je trénink KATA, vysvětluj údery rukou v kontextu s KATA. Dokud vyučuješ speciální skupiny, zvaž cíl a úroveň studentů, potom připrav rozvrh na měsíčních základech, které spojují více pokročilé aplikace.

6.2.4 Rozdělení tréninku

Pro denní trénink se zaměř na hlavní předmět, ale začleň i podpurné součásti a cvič je jako celek.

Příklad: (90 minut tréninku)

- Zaměř se na zachování stabilních emocí (MOKUSO - meditace - 1 minuta)
- Rozcvička a uvolnění - 10 min.
- Základní trénink - 15 min.
- Hlavní předmět tréninku
- V závislosti na týdenním rozvrhu a hlavním předmětu, tj. jestliže se zaměřujete na kopy, zdůrazni ty techniky, které fungují v KATA nebo KUMITE - 45 min.
- Trénink síly - 10 min.
- Uklidnění - 8 min.
- Meditace (MOKUSO - stabilizace emocí) - 1 min.

7 VEDENÍ DOJO

7.1 Atmosféra

Pokud udržujete DOJO čisté a upravené, vytváří to pozitivní atmosféru pro studium TRADIČNÍHO KARATE.

7.2 Tréninková plocha (podlaha)

- Měla by být hladká a rovná, ne klouzavá nebo hrubá a samozřejmě se vyhněte tvrdému kontaktu s plochou.
- Vždy udržujte čistotu, odstraňujte mastnotu a špínu a stříkejte proti mikrobům, abyste zabránili infikování ran.
- Posilovnu udržujte bezpečnou a oddělenou.

7.3 Větrání

Zachovávejte dobré větrání.

7.4 Hluk

Co nejnižší hluk.

7.5 Osvětlení

Zajistěte správné osvětlení - dostatečné, aby jste viděli jasně protivníka, ale ne přímo studentům do očí.

7.6 Šatny

Šatny a sprchy udržujte čisté a upravené, stříkejte proti mikrobům.

7.7 Tréninkové vybavení

- Kontrolujte dobrý stav a opravujte.
- Zveřejněte jasný návod použití vybavení.
- Abyste se vyhnuli zraněním, musíte znát stav náradí.

Udržujte vybavení, kde dochází k přímému kontaktu (pytle, Makiwary) čisté a bez mikrobů. Zdůrazněte každému studentovi, aby měl vlastní rukavice a podušku na Makiwaru.

8 ZDRAVOVĚDA

8.1 Vedení po stránce zdravotní

Jasně zdravotní podmínky jsou velmi důležité v případě tvrdého tréninku požadovaného v soutěžně orientovaných skupinách. Od každého studenta by měla být vyžadována zdravotní prohlídka a povolení doktora pro absolvování tvrdého tréninku, než mu je umožněno trénovat ve skupině připravující se na soutěž.

8.2 Vedení po stránce silové

Opatrné zlepšování fyzické kondice každého studenta je důležité. Na základě tohoto zlepšování může být rozvíjen správný tréninkový program. To platí u všech tréninkových programů, ale zvláště důležitý je u tréninku na soutěž.

Při tréninku na soutěž ukazuje zlepšení následujících oblastí na rozvoj jednotlivce:

- proporce těla,
- muskulatura,
- výdrž – vitalita,
- uvolněnost – flexibilita,
- rychlost,
- rovnováha,
- dýchání,
- srdeční tep během tvrdého tréninku a při odpočinku,
- jako dodatek, roční test krve (hematokrit a červené krvinky) a test moče pomůže trenérovi a doktorovi ve zlepšování přípravy jednotlivce pro soutěž.

8.3 Vedení tréninku

Trénink je klíčem k maximalizaci studentova potenciálu. Správný trénink musí zohledňovat studentovy zdravotní podmínky a fyzickou charakteristiku (silné a slabé stránky).

Kritéria pro správné vedení tréninku jsou založena na následujících faktorech:

- Délka tréninku se zřetelem na vytoužené cíle.
- Výkony na zkouškách a na soutěžích.
- Výsledky zlepšování síly v tréninku.
- Duševní kondice studenta.
- Studentovy cíle.

8.4 Vedení tréninku po stránce duševní

Kromě fyzické kondice studenta je důležitý i jeho duševní stav. Trénink musí být upraven vzhledem k psychologickým aspektům a běžnému stavu studenta v případě, že je „vyhořelý – vyplivnutý“, a musí se zabránit častým úrazům. Na doplnění, duch týmu a správný postoj studentů k soutěžícím a trenérům, je závislý na duševním stavu studenta. (Profesionální psychologové mohou pomoci provedením různých psychologických zobrazovacích testů a pokud je potřeba profesionálně poradit.)

8.5 Vedení po stránce výživy

Sportovci zúčastňující se soutěží potřebují optimální vedení po stránce výživy, pokud se chystají zachovat si soutěžní úroveň. Trenér musí být schopen poskytovat rady z oblasti výživy, zvláště studentům, kteří jsou zvyklí na různé „pochoutky“ v jejich stravování. Odborníci na výživu nebo dietu jsou k dispozici v téměř každém větším městě pro případ konzultace v obtížných případech.

8.6 Vedení každodenního života

Život studenta mimo DOJO má hluboký efekt na výkony sportovce během tréninku a závodů. Trenér by měl být schopen rozpoznat problémy a poradit sportovci, v případě složitých problémů by měla být vyhledána profesionální pomoc.

9 NEVOLNOST A ZRANĚNÍ

9.1 Příčiny nevolnosti a zranění

9.1.1 Nevolnost

Příčiny:

- Student se pokouší trénovat během právě probíhající nemoci.
- Nahodilá nemoc začínající během tréninku.

9.1.2 Zranění

Příčinnou zranění je zejména:

- nedostatečná pozornost,
- nestabilní emoce,
- nedostatečná vážnost přístupu k tréninku,
- nedostatek koncentrace
- „Vynervování“ – psychická krize (extrém je nutné vyloučit)
- zkoušení technik, které jsou příliš náročné na studentovy schopnosti,
- nepravidelná účast na trénincích,
- přílišná únava,
- špatná duševní kondice,
- nedostatečná rozcvička,
- slabost jako důsledek vnějších tlaků,
- chyba v načasování techniky,
- nesprávná dynamika těla během techniky,
- nefunkční vybavení nebo tréninkové pomůcky,
- nepředvídatelné okolnosti.

9.2 Prevence nevolnosti a zranění

Prevence nevolnosti a zranění je na zodpovědnosti všech lidí v DOJO. Jestliže se objeví jakýkoliv problém v tréninkovém vybavení nebo ve fyzické či duševní kondici jakéhokoliv účastníka, musí být ihned provedena správná předběžná opatření, aby se zabránilo zranění či nevolnosti.

Omezení výše zmíněných „příčin nevolnosti a zranění“, bude trvat dlouho v rámci prevence před dalšími problémy. Není možné vyloučit všechny příčiny nevolnosti a zranění, ale ostražitost a brzký zásah zachová u sportovce dobrou kondici a výsledky se projeví v lepších závodnících.

9.3 První pomoc a napojení na systém nemocnic

Není účelem této příručky naučit všem správným metodám souvisejícím s nevolností či zraněním. Správné metody mohou být vyučovány v základních a pokročilých kurzech první pomoci, jako např. v kurzech pořádaných Červeným křížem. Přinejmenším by měli všichni trenéři absolvovat základní kurs první pomoci a vyzkoušet si ho v praxi a nejen z videopásky. V DOJO by měly být k dispozici informace o spojení na rychlou lékařskou službu v místě DOJO. V mnoha oblastech je tímto spojením tel. číslo, které vás hned zkontaktuje s lékařskou službou. Pokud toto není možné, mělo být nápadně vystaveno u telefonu tel. číslo na místní nemocnici, pohotovost, požárníky a policii. Lehce zraněným lidem by měly být k dispozici mapy tras do nejbližší nemocnice.

9.4 Rozpoznání nevolnosti nebo zranění během tréninku

Jsou lékařské situace, které si zaslouhují okamžitě pozornosti. Tyto podmínky je nutno rozpoznat, trénink musí být zastaven a okamžitě poskytnuta první pomoc, jestliže se vše rychle nevyjasní, měla by se zavolat okamžitá lékařská pomoc (linka 155).

Kolaps studenta během tréninku je stav nouze. Mělo by být zaznamenáno dýchání a krevní oběh. Nezvyklé dýchání a/nebo krevní oběh je okamžitý důvod pro zavolání rychlé lékařské pomoci.

Velmi těžký pád nebo přílišný kontakt při provádění techniky může způsobit vážné vnitřní zranění. Jestliže máte jakékoliv pochyby o tom, jestli není zasažen i krk (platí i pro páteř), nesmí se se studentem hýbat. Na druhou stranu co vypadá jako velmi těžký pád nebo nadměrný kontakt, nemusí mít za následek vůbec žádná zranění. Potom co dojde k jakémukoliv potenciálně vážnému pádu nebo kontaktu, měla by se odhadnout vážnost zranění studenta, poskytnuta správná první pomoc.

Následující výčet je minimum, kdy by měla být poskytnuta první pomoc:

- cirkulace vzduchu v těle,
- dýchání,
- krevní oběh,
- bolest krku,
- krvácení,
- vědomí a soustředění na lidi, místo, čas a činnost,
- zřetelná deformace dlouhých kostí, kloubů,
- zesinalost kůže,
- přílišné pocení v horkém prostředí (předpoklad dehydratace),
- poruchy vidění nebo pohyblivosti.

Pro účely následujícího výkladu jsou zranění rozdělena do 3 kategorií: velmi vážná, vážná a lehká. Je nutno poznamenat, že takovéto rozlišení je nezávazné a vážné rozhodnutí musí být provedeno v okamžiku zranění, abychom mohli

odhadnout stav zranění. Jestliže má být provedena jakákoliv chyba, musí to být chyba ve prospěch zraněného.

9.4.2 Velmi vážná (život ohrožující) zranění

Jestliže je podezření na následující zranění, musí být poskytnuta okamžitá první pomoc a přivolána záchranná služba:

A. Jako výsledek úderu nebo jiného zranění

a) Zranění hlavy zjištěné takto:

- bezvědomí po jakoukoliv dobu,
- oči, které nevnímají,
- ztráta rovnováhy nebo závrať,
- záškuby, vytvořené nebo nepatřičné obrysy lebky nebo obličeje.

b) Zranění krku zjištěné takto:

- bolestí krku jakéhokoliv stupně či umístění,
- znečitlivělost jakékoliv části těla,
- vnitřní zranění zjištěné takto:
 - bolest břicha,
 - prudké krvácení.

B. Nález, které se nutně nemusí spojit se zraněním

- srdečně-cévní kolaps,
- porucha dýchání či krevního oběhu (poskytni srdečně - plicní resuscitaci),
- šok,
- zesínání kůže,
- slabý nepravidelný pulz,
- nízký krevní tlak (90/60),
- přehřátí:
 - trénování v horkém prostředí,
 - porucha termoregulace - pocení,
 - vysoká vnitřní teplota (40 st.C./104 st. F+).

9.4.3 Vážné (život neohrožující) zranění

Převoz do nemocnice vlastním vozem může přicházet v úvahu v následujících situacích, kde záleží na vážnosti zranění / nevolnosti:

- tržné rány,
- deformace končetin – zlomeniny,
- vykloubení,
- natažení, vykloubení a pohmoždění svalů, šlach, kloubů,

- zlomené nebo uvolněné zuby.

9.4.4 Lehká zranění

První pomoc jsou techniky prováděné dobře vyškolenými jednotlivci předcházející konečnou lékařskou péčí a zabraňující zhoršování podmínek u zraněného. Neměla by být nikdy považována za zákrok konečný. Jestliže dojde během tréninku k jakémukoliv zranění, trenér by měl objasnit, že péče poskytnutá v DOJO není konečná a ponechat na studentovi možnost, aby vyhledal lékařskou péči, kterou pokládá za vhodnou. Např. mnoho lehkých zranění se může zhojit bez lékařské péče, ale musí být ponecháno na studentovi, aby se rozhodl a student by neměl mít pocit, že péče poskytnutá v DOJO zastoupila léčbu.

Mezi případy, které se stanou během tréninku a vyžadují pouze „první pomoc“, patří:

- lehké pohmožděniny kůže,
- lehké pohmožděniny,
- velmi lehká podvrtnutí,
- křeče,
- slabost nespojující se zraněním hlavy.

9.5 Lékárnička v DOJO

Je nutné si uvědomit, že první pomoc by měli poskytovat pouze lidé, které jsou trénováni v jejím poskytování. Nesprávné a/nebo nebezpečné léčby „podomácku“ mohou mít za následek změnu lehkého zranění na komplikované. Proto by měla být lékárnička v DOJO určena pro lidi, kteří ovládají poskytování první pomoci.

Lékárnička musí být vždy k dispozici. Měla by být umístěna na viditelném místě tak, aby si ji každý, v případě že je potřeba, mohl najít a předat osobě poskytující první pomoc. A navíc by měla být lékárnička po každém použití znovu vybavena a uchována ve správném stavu po celou dobu. Inventarizace by měla být prováděna pravidelně každé čtvrtletí.

Následná doporučení jsou pro typickou lékárničku v DOJO. Nezpochybňují určité preference lidí, kteří se starají o lékárničku. Také nezpochybňují případy těch DOJO, která jsou umístěna v lokalitách, kde napojení na systém záchranné služby může být zdlouhavý či vůbec chybí. Složení lékárničky se mění dle názoru jednotlivce. Ti, kteří jsou znalí v oblasti první pomoci v DOJO by měli neustále přizpůsobovat její obsah tak, aby vyhovoval potřebám těch, kdo s ní zachází.

Doporučená lékárnička v DOJO:

Zářivě červená nebo oranžová skříňka označená „LÉKÁRNIČKA“ – obsah viz doporučení Červeného kříže.

Pro všechny, kteří chtějí studovat karate, je nutné nejdříve zajistit pochopení podstaty karate a potom pochopení jeho správného použití.

Z „KARATE-DO KYOHAN“ od Gičina Funakošiho