

# ČESKÝ SVAZ KARATE



## Školení trenérů II. třídy (Licence B)

Specializace karate

## SEMINÁRNÍ PRÁCE

Téma:

**Forma a prostředky ve výcviku karate – kumite**

Zpracoval: Bronislav Puzrla

Kontakt: +420 607 189 305, E-mail: [puzrla@gojuryu.cz](mailto:puzrla@gojuryu.cz)

Datum: 2. Května 2012

Místopřísežně prohlašuji, že jsem celou práci včetně všech příloh vypracoval samostatně.

V Hustopečích dne 2. května 2012

.....  
Jméno a příjmení

## OBSAH

<b>1.</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>CÍL PROJEKTU.....</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>KUMITE A JEHO FORMY.....</b>	<b>5</b>
	3.1. Co je to kumite.....	5
	3.2. Historie kumite.....	5
	3.3. Tradiční kumite.....	6
	3.3.1 Způsob rozdělení kumite.....	6
	3.4. Sportovní kumite.....	8
	3.4.1. Atletická příprava.....	8
	3.4.2. Silové schopnosti – posilování.....	9
	3.4.3. Technická příprava kumite.....	10
	3.4.4. Taktická příprava.....	12
	3.4.5. Psychická a duševní příprava.....	13
<b>4.</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>15</b>
<b>5.</b>	<b>POUŽITÉ ZDROJE.....</b>	<b>16</b>

Prohlašuji, že

- Byl jsem seznámen s tím, že na mou seminární práci trenéra II. třídy se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. – autorský zákon,
- beru na vědomí, že Český svaz karate (dále jen ČSKe) má právo nevýdělečně ke své vnitřní potřebě seminární práci užít,
- souhlasím s tím, že jeden výtisk seminární práce bude uložen na úseku TMK ČSKe k prezenčnímu nahlédnutí,
- bylo sjednáno, že s ČSKe, v případě zájmu z její strany, uzavřu licenční smlouvu s oprávněním užít dílo v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona,
- bylo sjednáno, že užít své dílo – seminární práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem ČSKe, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly ČSKe na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše).

V Hustopečích dne 2. května 2012

.....  
Jméno a příjmení

Tábory 13  
693 01 Hustopeče

## 1. Úvod

## 2. Cíl projektu

Cílem této seminární práce je stručně nastínit jednotlivé formy cvičení kumite. Úvodem si řekneme co to vlastně kumite je a jaké jsou jeho formy. Také si něco řekneme o tom jaká je historie kumite.

Projdeme si také formy kumite vztahující se k věku karatisti. Řekneme si něco o nácviku kumite na zkoušky technické vyspělosti.

## 3. Kumite a jeho formy

### 3.1. Co je to kumite

Kumite – je název cvičení obraných a útočných technik ve skutečném kontaktu mezi dvěma nebo ( někdy ) i více soupeři. ( Šebej 1994 )

Volně v překladu kumite znamená boj nebo zápas a je jednou ze tří hlavních částí tréninku karate společně s kata a kihon. Kumite kromě rozvíjení technické stránky jednotlivých útočných a obraných pohybů rozvíjí i smysl, cit pro správnou vzdálenost od soupeře v každém jednotlivém okamžiku akce, rozvíjí smysl pro správné odhadnutí okamžiku pro akci, reakci a bojovou strategii. Správná vzdálenost, načasování útoku, protiútku nebo přemístění znamená vystihnout přesný okamžik, ve kterém je třeba příslušnou techniku provést.

### 3.2. Historie kumite

Ve staré Číně se vyvinul způsob cvičení ve dvojicích, kde se předem určil způsob útoku a obrany. Důvodem bylo si vyzkoušet naučené techniky se soupeřem. Postupným cvičením se přidávaly nově naučené techniky a kombinace se stávaly složitější. Pořád bylo předem určeno kdo je útočník a kdo obránce. Na Okinawě a později v Japonsku se první kumite cvičilo pod názvem kumiai-džucu nebo kumi-uči. Zpočátku se toto cvičení používalo pouze na objasnění jednotlivých technik použitých v kata. Postupem času se kumite vyvinulo do formy do tzv. tradiční a sportovní.

### 3.3. Tradiční kumite

Tradiční kumite můžeme dělit do několika skupin. Tyto skupiny jsou rozděleny hlavně podle vyspělosti bojovníka ( stupeň technické vyspělosti ). Věk cvičence se odrazí pouze na provedení daného cvičení.

Než přistoupíme k samotnému cvičení kumite musí být cvičenec seznámen se základními principy technik karate. Tsuki-úder, geri-kopy, uke-kryty a dachi-postoje. Další věcí co by měl cvičenec zvládnout je forma pohybu, rovnováha a těžiště. Všechny části těla by měli být zapojeny do daného cvičení a musí spolu harmonicky spolupracovat. Dalším bodem ve cvičení kumite je síla, rychlost, rytmus a časování.

Síla a rychlost – důležité při cvičení je účinné využití síly. Aplikace síly při každém pohybu závisí na mnoha faktorech. Jedním z nedůležitějších faktorů těchto pohybů je rychlost. Aby se zvýšila síla a rychlost, je potřeba cvičit reakci na náhlé a neznámé útoky.

Rytmus – je to správné provedení serií pohybů a technik. Pro cvičence je důležité se naučit správnému rytmu jak v základních technikách, tak i v kumite.

Časování – je pro kumite hodně důležité. Pokud je časování v boji špatné potom technika útočná nebo obranná selhává.

#### 3.3.1 Způsob rozdělení kumite

TANREN KUMITE – je to základní forma kumite, cvičí se namísto v základních postojích např. heiko dachi, sanchin dachi, zenkutsu dachi, shiko dachi a neko ashi dachi. Útoční cvičí základní útok cuki a obránce provádí obranu bez protiútku ( oi tsuki jodan – age uke ).

KIHON IDO TANREN KUMITE – cvičení se již provádí s přesunem v postojích sanchin dachi, zenkutsu dachi a shiko dachi. Útočník provádí útok cuki s krokem vpřed a obránce kryt-uke s krokem vzad.

KIHON SANDAN UKE BARAI – cvičíme na místě v základním postoji heiko dachi a útok i obrana je zaměřena na pásma jodan, chudan a gedan.

SANDAN UKE BARAI 1-4 – tradiční forma nácviku kumite tří kroků sanchin dachi, sanchin dachi a shiko dachi. Útok a obrana je vedena na pásma jodan, chudan a gedan.

KIHON YOKUSOKU KUMITE – základní forma kumite pro nácvik obrany a protiútku výchozí postavení obránce je heiko dachi.

YOKUSOKU KUMITE – základní forma nácviku řízeného kumite výchozí postoj je shizentai zpravidla forma ippon kumite – obrana a jeden protiútok. Nihon kumite – obrana a dva protiútoky většinou se sražením soupeře na zem.

NEKO ASHI DACHI KUMITE – řízené kumite v postoji neko ashi dachi. Útočník zahájí útok z neko ashi dachi a obránce z heiko dachi do neko ashi dachi.

RANZOKU KUMITE – bojová forma řízeného kumite s opěťovanou formou obrany a protiútok. Útoční začíná útok na soupeře ten provádí obranu a protiútok útočník tento útok kryje a zakončí finální technikou.

RANZOKU KUMITE GEKISAI – cvičení kumite kata gekisai dai ichi nebo ni. Cvičení se provádí po čáře ( útok krok dopředu a obran krok dozadu )

GO NO SEN KUMITE – forma kumite obrana protiútok mezi tyto patří i yokusoku kumite a ranzoku kumite

SEN NO SEN KUMITE – cvičení kumite daii. Obránce je rychlejší s útokem než útočník.

SENZE NO SEN KUMITE – cvičení kumite vyhnutí se útoku a následným protiútokem. K vyhnutí útoku používáme různé úhyby např. tai sabaki

HEIKO KUMITE- cvičení kumite v heiko dachi za použití technik rukou

IPPON IDO KUMITE – složitější forma heiko kumite s přidáním kopů ( je povolen jeden krok vpřed nebo vzad, ale vždy z výchozího postoje heiko dachi )

JIYU IPPON KUMITE – forma volného kumite na jeden bod. Útoční i obránce zná útočnou techniku. Obránce udělá na danou techniku adekvátní obranu a protiútok.

JIYU KUMITE – další volná forma kumite, kterou můžeme cvičit s omezením nebo bez omezení technik. Všechny techniky jsou prováděny libovolně nejsou určeny, jakým způsobem a kam mají vést.

RANDORI KUMITE – je cvičení kumite, které se provedením boje přibližuje souboji. Dělí se na dvě obtížné metodické hlediska z charakterem a bez charakteru boje. Cílem randori je procvičit všechny dovednosti získané v předchozích formách kumite v podmínkách blízkí se souboji.

KIHON BUNKAI – cvičení základních aplikací technik z kihon nebo z kata. Obránce vždy začíná z výchozího postoje heiko dachi.

OYO BUNKAI – volné kumite kde cvičenec předvede vlastní pojetí technik z karate ( např. OYO BUNKAI KATA )

Cvičení těchto forem kumite by měly být prováděny postupně od nejjednodušších až po ty složitější. U začátečníků klademe důraz na techniku cvičení těchto forem než na rychlé nebo tvrdé provedení. Po zvládnutí základních technik a nacvičení těchto technik v základních formách kumite může přistoupit ke cvičení sportovního kumite.

### 3.4. Sportovní kumite

Sportovní kumite je souboj dvou závodníků ve volné formě. Způsob a forma vedení technik jsou určeny pravidly karate. V dnešním karate se klade důraz hlavně na velkou dynamiku pohybu, rychlé starty s kombinací rukou a nohou. Pro trénink sportovního kumite dnes již nestačí jenom příprava základních technik, ale i například atletická příprava. Další částí přípravy by měla být i silová a samozřejmě technicko-taktická.

#### 3.4.1 Atletická příprava

Atletické příprava poskytuje rozvoj výbušné síly, rychlosti svalové kontrakce, speciální vytrvalosti v rychlosti jako dominantní schopnost pro sportovní výkon v karate. Atletická příprava v karate je trochu odlišná od přípravy atletů nebo jiných sportovců. V karate totiž nebojujeme s časem( sekundami, minutami ) nebo s délkou ( centimetry, metry ), ale se soupeřem, s kterým jsme fyzicky v kontaktu.

V atletickém tréninku se zaměříme především na rozvoj těchto bodů:

- dynamika a pohyb po zápasišti
- rychlost startů s technikou
- rychlostně-vytrvalostní schopnosti

V atletické přípravě se zaměříme na prvky které jsou použitelné v zápase. Jako jsou třeba koordinační pohyby, sprinterské starty, odrazové cvičení, tempařské úseky od 200 do 1500m, ale i např. vrch koulí.

#### Jednotlivé části atletické přípravy

Než začneme s tréninkem musíme se nejdříve rozcvičit a protáhnout. Jako formu rozcvičení si zvolíme např. běžeckou abecedu nebo různé atletické pomůcky ( žebřík, kužely ).

Běžecká abeceda:

- líftink ( práce kotníků )
- skipink
- vysoká kolena
- zakopávání

Každou část běžecké abecedy provádíme na vzdálenost 15m vždy ve třech sériích.

Další části rozcvičky se zaměříme na strečink a můžeme přidat i sérii kondičních cviků.

#### 1. část atletické přípravy

- sprint z nízkého startu 10x20m
- rychlé zdvihání přední nohy do hiza-geri v bojovém postoji 3x v každém gardu 10m ( yose ashi )
- odraz z bojového postoje ze zadní nohy 3x v každém gardu 10m
- odraz ze dřepu do bojového postoje 3x v každém gardu 10m
- strečink

Odpočinek mezi sériemi je 30s.



## 2. část atletické přípravy

- série rychlých kopů přední nohou 3x10 s
- odhazování koule nebo plného míče z bojového postoje do zenkutsu dachi 6 sérií po 8 opakováních v každém gardu
- odhazování koule nebo plného míče ze dřepu do zenkutsu dachi 6 sérií po 8 opakováních v každém gardu
- sparing jenom nohama 2x2minuti
- rychlé cviky rukama – v bojovém postoji seiken tsuki 3 série po 10 s ( odpočinek mezi sériemi je 30 s )

## 3. část atletické přípravy

- běžecké úseky:
  - a) 200 m limit 40 s – odpočinek 3 minuty
  - b) 400 m limit 1minuta 30 s – odpočinek 5 minutBěžecké úseky vždy ve 3 sériích
- odpočinek a strečink

Na konci tréninku si dáme posilovací cviky jako jsou např. zkracovačky na břicho - 200 opakování.

### 3.4.2. Silové schopnosti – posilování

Než začneme posilovat je třeba si uvědomit jakou metodu posilování si zvolíme. Posilovací metody v karate mají sloužit nejen k rozvoji klasické fyzické síle, ale hlavně výbušné síle. Tyto metody volíme podle toho jakého máme závodníka. Posilování v karate je více příbuzné z posilování v silovém trojboji. Jediný a to velký rozdíl je v hmotnostech závaží.

#### Intenzita zatížení

Využívání svalového glykogenu ( Glykogen je energie určená pro výkon uložena ve svalech) v jednotlivých typech svalových vláken je závislé na stupni zatížení. Při nízkém zatížení dochází k mírnému úbytku glykogenu pouze v pomalých vláknách. Při vysokém zatížení se nám vytváří rychlá silová vlákna budující výbušnou sílu a jsou aktivována při dynamických cvičeních. To pro cvičence to znamená že by se měl pohybovat při cvičení ve vysokém zatížení.

#### Sestavení jednotlivých cviků

Cviky z činkami:

- a) Trh – s lehkými hmotnostmi
  - trh od stehů do podřepu 5x s velkou činkou
  - dřep s velkou činkou ve vzpažení do shiko dachi 5x
  - výpad s velkou činkou ve vzpažení do boku 4x
  - výpad s velkou činkou ve vzpažení dopředu 4x

- trh jednoruční činkou ze země postoj shiko dachi do vzpřímeného postoje 5 sérií po 3 opakováních
- trh jednoruční činkou od stehen 5 sérií po 3 opakováních
- trh velké činky od stehen na prsa 5 sérií po 3 opakováních
- trh velké činky od prsou nad hlavu s vykročením 5 sérií po 3 opakováních
- trh velké činky od stehen nad hlavu s výskokem postoj heiko dachi 5 sérií po 3 opakováních
- střídavé údery s jednoručními činkami vleže na žíněnce 3 série po 6 opakováních
- tlak vleže z velkou činkou - benchpress podhmatem – 3 série po 6 opakováních

#### b) Nadhod

- přenesení činky od stehen na prsa do podřepu ( shiko dachi ) 5x
- dřepy s činkou na prsou do shiko dachi 5x

#### c) Břišní svalstvo

- leh sed s nohama na lavici 30 opakování po 3 sériích
- leh sed s vytáčením trupu 30 opakování po 3 sériích
- leh sed s nohama na zemi 30 opakování po 3 sériích
- posilovací kolečko 10 opakování po 3 sériích

Posilovací trénink se provádí vysokou intenzitou a nasazením jednotlivých cviků, proto hmotnost zátěží má být volná tak, aby cvičenec musel podat skutečně maximální výkon.

### 3.4.3 Technická příprava kumite

V technické přípravě kumite se budeme zabývat samotným provedením technik a kombinací v zápase. Sportovní kumite je spojením techniky s taktikou. Správné provedení a osvojení si techniky kumite je složitý proces, ve kterém hraje roli hlavně povaha zápasníka. Základním kamenem technického tréninku je naučení nebo zkvalitnění technik jak útočných tak obraných a zapojení do pohybu po zápasišti. Dalším krokem po zvládnutí procesu naučení techniky je tzv. z automatizování techniky. Kdy závodník provádí techniky samostatně nebo v kombinacích neustále dokola, až přestane myslet na to jak techniku provádí. Takový stav umožňuje zápasníkovi se dokonale koncentrovat na vývoj a taktiku zápasu a ne na vykonání určité techniky či kombinace. Technická příprava začíná již u začátečníků kdy se učí základní technice. U zápasníků kteří začínají se sportovním zápasem klademe v začátcích důraz hlavně tři důležité věci:

1. Postoj – musí být přirozený cvičenec se vněm musí cítit dobře. Každý postoj musí mít svou délku a šířku ( individuální dle výšky ).
2. Pozice rukou – přední pěst musí být nad ramenem, zadní ruka na plexus solar. Lokty k tělu, ruce nepouštíme dolů musí pořád mířit na soupeře ( jako hlaveň pušky ). Pozice rukou se mění dle vzdálenosti k soupeři.
3. Pohyb – dopředu dozadu, do stran a kombinačně. Při pohybu je důležité se naučit kterou nohu používáme z které se odrážíme. Při pohybu dopředu se odrážím ze zadní. Při pohybu vzad se odrážíme z přední nohy. A při pohybu do stran kombinujeme přední zadní.

## Příklad technického tréninku

Abychom mohli začít s tréninkem technik je třeba cvičencům říct několik věcí na které by měli při cvičení myslet.

Chceme tréninkem dosáhnout kvalitních technik.

Techniku nemůžeme jenom vidět musíme techniku cítit ( vnitřní pocit )

Jako příklad tréninkové jednotky si uvedeme nácvik techniky gyaku cuki se soupeřem.

1. Obránce heiko dachi – útočník bojový postoj výpad gyaku cuki
  - a) 3 série po 10 opakování – pomalu,klademe důraz na postoj a prováděnou techniku
  - b) 3 série po 10 opakování – naplno ( 100 % )
2. Obránce heiko dachi – útočník bojový postoj výpad gyaku cuki- po provedené technice útočníkem obránce protiútok ( facka )  
3 série po 10 opakování – 5 a 5 na každou stranu ( 100% )
3. Obránce heiko dachi- útoční se snaží vyprovokovat obránce k protiútku pohybem vpřed, obránce protiútok ( facka ) útočník kryje a útočí gyaku cuki
  - a) 3 série 10 opakování – pomalu
  - b) 3 série 10 opakování – naplno ( 100 % )
4. Obránce heiko dachi – útočník výpad gyaku cuki, obránce reaguje protiútkem ( facka ) útočník kryje a útočí gyaku cuki
  - a) 3 série 10 opakování - pomalu
  - b) 3 série 10 opakování – naplno ( 100% )
5. Obránce heiko dachi, ale už dělá výpad s protiútkem ( facka ) – útoční vyprovokuje pohybem vpřed obránce k výpadu potom blokuje a útočí gyaku cuki
  - a) 3 série 10 opakování – pomalu
  - b) 3 série 10 opakování – naplno ( 100% )
6. Obránce stojí heiko dachi – útočník se pohybuje dokola a boduje gyku cuki ( pokud není útočník schopen zabodovat do soupeře který stojí, těžko zaboduje až se bude pohybovat ) - trénink kvalitní techniky. 3 opakování po 1 minutě.
- 7.Obránce chůze dopředu ( 3 kroky ) – útoční se pohybuje v bojové postoji a kontroluje pohyb a snaží se zabodovat. 3 opakování po 1 minutě.
8. Obránce chůze dopředu ( 3 kroky ) a přidá protiútok ( facka ) – útoční vyprovokuje obránce a snaží se zabodovat. 3 opakování po 1 minutě.
9. Obránce pohyb do stran – útoční se pohybuje v bojové postoji a kontroluje pohyb a snaží se zabodovat. 3 opakování po 1 minutě.
10. Obránce pohyb do stran a přidá protiútok ( facka ) – útoční se snaží vyprovokovat obránce blokuje protiútok a snaží se zabodovat. 3 opakování po 1 minutě

11. Obránce se pohybuje kolem útočníka – ten pracuje uprostřed a snaží se bodovat. Útočník se snaží být neustále s obráncem. 3 opakování po 1 minutě.

12. Obránce se pohybuje do všech stran ( dokonce si může lehnout i na zem ) – útočník je neustále s obráncem a reaguje na něj útokem gyaku cuki. 3 opakování po 1 minutě

Cílem tohoto tréninku je zkvalitnit techniku gyaku cuki a plně ji zautomatizovat, abychom jsme se na závodech mohly věnovat taktice.

#### 3.4.4. Taktická příprava

Taktika – je způsob vedení boje a má za cíl dosáhnout nejlepšího výsledku. Prioritní úlohu v dané problematice však nesehrává jen technická a kondiční připravenost, ale i vrozené a získané dispozice sportovce. Nemůžeme žádat od všech závodníků stejný přístup k taktice zápasu, protože vzhledem k technické a kondiční nepřipravenosti nejsou schopni je využít.

V současné době se setkáváme z tím že jsou soupeři po technické a kondiční stránce dobře připravení, potom je taktika v zápase to nejdůležitější.

Aby byla taktika v zápase úspěšná je třeba se zaměřit na několik důležitých bodů.

##### 1. Zápasová vzdálenost

Máme tři základní vzdálenosti – dlouhá

- střední

- krátká

a) Dlouhá - se používá v etapě pozorování soupeře a v přípravě na útok – pozorování.

K tomu abych mohl bodovat potřebuji vykonat minimálně yose ashi.

b) Střední – představuje vzdálenost bojovou kdy závodník je schopen zasáhnout protivníka jednoduchým výpadem.

c) Krátká – tzv. konfrontační kdy technika dopadla na soupeře a stahuje se zpět.

##### 2. Obrana – útok

Závodník musí mít správnou představu o útoku a obrně. Kvalitně nacvičená technika je zárukou kvalitního útoku a obrany. Mít kvalitní základy už od začátku příchodu do karate.

##### 3. Dobře provedená technika

Bodovanou techniku si můžeme rozdělit do pěti bodů:

a) **POZOROVÁNÍ** – závodníci se pohybují na dlouhou vzdálenost a sledují navzájem způsob pohybu, držení rukou, délku postoje a reakce na dané podněty

b) **PŘÍPRAVA ÚTOKU** – je to fáze kdy si připravujeme útok např. sražení přední ruky, náznak techniky nebo pohyby do stran, nástupy do hiza geri a rotace.

c) **VYKONÁNÍ ÚTOKU** - vlastní technika musí být načasovaná ve správné vzdálenosti a správný čas.

d) STAŽENÍ TECHNIKY- každá provedená technika, ať už nohou nebo rukou musí být po zásahu prudce stažena do výchozí pozice. Do hikite při cuki a do stabilního postoje při kopech.

e) USTOPENÍ DO BEZPEČNÉ VZÁLENOSTI - po dokončení útoku je potřeba se rychle přesunout do bezpečné vzdálenosti, aby jsme se vyhnuli soupeřovu protiútku.

#### 4. Situace v zápase

Zápasník musí vědět v jaké části zápasu se pohybuje. Nejenom v časové, ale musí mít přehled jestli vítězí nebo prohrává. Potom volí danou taktiku.

#### 5. Pravidla

Další důležitý bod jsou i pravidla. Dobrý závodník zná dobře pravidla karate dané federace. Dobrý závodník by měl pozorovat i rozhodčí a zápas by měl přizpůsobit i po této stránce.

#### 6. Komunikace

Předposledním bodem je komunikace s trenérem. Nejen při tréninku a přípravě, ale hlavně při soutěži.

#### 7. Budování osobnosti

Zůstat sebevědomí v každé části zápasu.

Osvojení všech těchto taktických bodů je dlouhodobý proces, který probíhá jako neoddelitelná součást tréninku a soutěží. Závodník pracuje takticky úspěšně pouze v případě, že zná, věří si, má odvalu i zdravou agresivitu. Aby tyto schopnosti účinně využil, musí být v dobré závodní pohodě. Pokud má závodník ještě k tomu dobré dispozice ( emocionální typ, inteligentní typ nebo technický typ ) je to dobrá cesta k danému úspěchu.

### 3.4.5. Psychická a duševní příprava

Psychická příprava představuje v karate důležitou část tréninku. Psychická stabilita představuje odolnost proti vnějším vlivům ( dobrý soupeř, špatní rozhodčí ). Psychické stavy mohou významně ovlivnit průběh zápasu jak v dobré tak i ve zlém a vše se projeví na výsledku zápasu. Schopnost navodit si při tréninku atmosféru zápasu a vžít se do dané situace vede ke stavu postupné psychické odolnosti.

Nejčastěji se setkáme především u začínajících závodníků s psychickým stavem, který nazýváme strach. Strach z prohry se zranění nebo jenom strach se soupeře. Některá část závodníků se strachu zbavuje tím, že se kvalitně a cílevědomě připravuje a cvičí. Přijíždějí tak na závody perfektně připraveni jak po technické tak i po taktické stránce. Neplatí to však u všech cvičenců, někteří potřebují se psychologicky na závody připravit dopředu. V tomto případě se na tréninku musí specializovat na individualizaci psychického stavu.

Jedním z procesů psychologické přípravy je i modelování výcviku.

#### Modelování trénink

Je to trénink, kdy si cvičenec představuje určité zápasové situace a snaží se je řešit. V kumite se zaměřujeme hlavně na situace kdy prohráváme a potřebujeme zápas otočit. Každá situace by měla být předem domluvená s trenérem, který zvolí adekvátní řešení útoku či obrany.

## Modelové situace

- prohrávám 3 : 2 a je deset sekund do konce zápasu.
- vyhrávám 3 : 2 a je deset sekund do konce a soupeř vyrovnal
- soupeř je lepší, ale máme ho šanci porazit jakou zvolit strategii
- soupeře znám, ale jsem ho ještě nikdy neporazil
- dvakrát jsem zabodoval, ale rozhodčí bod připsaly soupeři ( špatný výrok )

|Další věc na kterou bychom se před soutěží měli připravit je atmosféra v hale konání závodů. Pokřik diváků, pohyb pořadatelů nebo velké množství lidí. V tomto případě se snažíme na tréninku simulovat prostředí. Dva soupeř spolu zápasí a ostatní členové je sledují a povzbuzují. Dobré je aby trenér určil dvě osoby které mají za úkol koučovat závodníky. Trenér by měl dávat k cvičenci také různé typy závodníků. Závodníci by měli být takový, aby odpovídaly závodníkům na soutěži v dané kategorii připravovaného zápasníka. Trénink by se měl zintenzivnit. Cvičenec se při této přípravě měl dostat na samé dno fyzické zátěže. Základem tréninku je při zachování objemu a intenzity cvičení zkrácení intervalu odpočinku. Jde o adaptaci organismu na využití fyzických rezerv. Na závodníkovi by se měli vystřídat všechny typy závodníků. Trenér při těchto zápasech pozoruje cvičence a snaží se posílat zápasníky v takové sledu, aby cvičenec podal 100% výkon.

## Aktuální psychické stavy

Předstartovní stav – je stav kdy si sportovec uvědomí že pojede na soutěž

Soutěžní stav – je stav který se odehrává na daném turnaji

Posoutěžní stav – je to co se děje po skončení soutěže. Tento stav je hodně ovlivněn výsledkem soutěže. Pokud byl závodník úspěšný je dobře psychicky naladěný. Je to stav odměny za dobrou přípravu v tréninku. Pokud však závodník prohraje je to po psychické stránce zklamání. Závodník prožívá neúspěch může mít stav deprese, smutku a nebo se může dostavit ztráta sebedůvěry a poklesu zájmu o další trénink či soutěž. V tomto případě je role trenéra hodně důležitá a ten by ji neměl podceňovat. Pokud tato situace nastane je třeba volit dobře formu komunikace se závodníkem např. nic se neděje příště se to podaří. Není dobré tuto situaci rozebírat na závodech je lepší udělat rozbor zápasů až po 2-3 dnech. Vyvarovat se pouze kritice nejdříve rozebrat zápas z lepší stránky říct si co se povedlo a potom navázat na to co bylo špatně v čem se musíme zlepšit. Nakonec rozboru by měl závodníka znovu pochválit za něco co se mu v zápase povedlo.

Psychická nebo duševní příprava je hodně náročná. Klade na trenéra velký úkol. Musí pochopit nejenom fyzický stav cvičence, ale i jeho povahu. Pochopit jeho pocity, potřeby znát zázemí v kterém vyrůstá. Pokud se trenér chce zabývat psychikou svých svěřenců musí se trenérskému řemeslu věnovat ne na 100 ale aspoň na 150%. Jenom tehdy je trénink úspěšný a výsledky přijdou.

#### 4.Závěr

Stát se dobrým závodníkem je velice náročné jak po fyzické tak psychické stránce a ne každému se to podaří. Na to abyste se stal úspěšným závodníkem musí do sebe zapadat mnoho faktorů tak jak do sebe zapadají kolečka v hodinkách. Potkat toho pravého trenéra, dostat se do dobrého kolektivu kamarádů, kteří jsou ochotní vám pomoci dosáhnout daného cíle a možná troška talentu, ale ten je k ničemu pokud se nerozvíjí správným směrem. Pokud se toto všechno sejde potom už je to na vůli a chuti cvičence odhodlaně a intenzivně pracovat.

**KARATE JE ŽIVOT – ŽIVOT JE KARATE**

## 5. Použité zdroje

1. Karate – Učebnice texty pro trenéry III. a II. třídy, Pavel Král a kolektiv, ČSKe 2004
2. Karate, František Šebej, Tím 1998
3. Výkon a trénink ve sportu, Josef Dovalil a kolektiv, Olympia 2009
4. Karatedó, Ivan Fojtík, Pavel Král, Petr Král, Olympia 1993
5. Sportovní příprava dětí, Tomáš Perič, Grada 2008
6. Dynamické Karate, Masatoši Nakajama, Naše Vojsko 1994
7. Pedagogika sportu, Bohumil Svoboda, Karolinum 2007