

ČESKÝ SVAZ KARATE

Školení trenérů II. třídy (Licence B)

Specializace karate

SEMINÁRNÍ PRÁCE

Téma:

Technicko-taktická příprava výkonnosti karatistů

Zpracoval: Mgr. František Doleček

Kontakt: +420 605 408 238, E-mail: Dolecek.Frantisek@seznam.cz

Datum: 10. listopadu 2011

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

V Brně dne 10.11.2011

.....
Jméno a příjmení

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| 1. ÚVOD | 5 |
| 2. OBECNÉ ZÁSADY OBRANY V KUMITE A JEJÍHO NÁCVIKU | 5 |
| 3. ÚTOK | 7 |
| 4. BLOKY A KRYTY | 8 |
| 4a. Příklady nácviku bloků | 9 |
| 4b. Příklady nácviku krytů | 10 |
| 5. ÚHYBY A ÚNIKY | 11 |
| 5a. Příklady nácviku úhybů | 12 |
| 5b. Příklady nácviku úniků | 14 |
| 6. ZPĚTNÁ VLNA | 15 |
| 6a. Příklady nácviku zpětné vlny | 16 |
| 7. DIAI | 16 |
| 7a. Příklady nácviku diai | 17 |
| 8. POHYB PO TATAMI | 18 |
| 8a. Příklady nácviku pohybu po tatami | 18 |
| 9. ZÁVĚR | 19 |
| 10. POUŽITÉ ZDROJE | 20 |

Prohlašuji, že

- byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou seminární práci trenéra II.(III.) 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 Brně dne 10.11.2011

.....
Jméno a příjmení

Seifertova 66
638 00 Brno

1. ÚVOD

Cílem této práce je popsání základních technicko-taktických prostředků obrany používaných v zápase karate a způsobu jejich tréninku v rámci sportovní přípravy závodníků zejména v mládežnických kategoriích. Veškeré níže uváděné postupy se však vztahují pouze ke sportovnímu zápasu podle pravidel WKF. Pravidla jiných sportovních asociací či sebeobrana vyžadují specifickou techniku i taktiku boje, a aplikování poznatků z této práce by pravděpodobně nepřineslo žádoucí výsledek.

Hodlám se ve své práci zaměřit převážně na obrannou činnost, neboť si myslím, že tato oblast je u nás v teorii i praxi sportovního zápasu nezaslouženě opomíjena. Nejprve pojednám obecně o obraně a jejích východiscích, a poté se zaměřím na jednotlivé obranné prvky. Na závěr každé kapitoly pak uvádím baterii několika cviků, z nichž lze vycházet při přípravě tréninkových jednotek. Celá práce je koncipována zejména s ohledem na přípravu mladých středně pokročilých karatistů s již víceméně zafixovanou technikou, tj. cca od 5. kyu výš, ale mnohé informace lze použít i v tréninku pokročilých závodníků. Celou problematiku se snažím pojímat z praktického hlediska s využitím mých zápasových zkušeností.

2. OBECNÉ ZÁSADY OBRANY V KUMITE A JEJÍHO NÁCVIKU

Úspěšná obrana znamená zabránit soupeři v tom, aby v zápase bodoval¹. Toto poněkud banální tvrzení však znamená širokou paletu možností, jak ho realizovat. Pro každého závodníka je výhodné, když je vybaven bohatým rejstříkem technik a taktických postupů, aby se mohl v případě potřeby přizpůsobit situaci na zápasišti. K tomu ale potřebuje závodník dostatečný fyzický fond², bez kterého nelze mnohé technicko-taktické prostředky použít.

¹ Více o obraně např. Bauer A., Aplikace taktiky sportovního zápasu v karate, Brno, MU 2007, str. 30 a násl.

² K rozvoji fyzické kondice Dovalil J., Výkon a trénink ve sportu, 3. vyd., Praha, Olympia 2009

Z mnoha fyzických předpokladů účelné obrany bych rád zdůraznil jednak dostatečně pevné svalstvo břicha a trupu, ale hlavně sílu, rychlost a vytrvalost nohou. Moderní karate vyžaduje vzhledem k zastavování zápasu po každé bodované technice co nejvyšší rychlost, a to jak rychlost přískoku k soupeři, tak i rychlost samotné techniky. V návaznosti na to ani obránce nemůže zůstat statický, ale musí být schopen rychle vystartovat dostatečně dlouhým krokem či posunem kterýmkoliv směrem.

Dále musíme mít na paměti, že jednotlivé obranné prvky, jak jsou probrány v následujících kapitolách, se v praxi navzájem prolínají a proto je nutno i v tréninku je navzájem propojovat, stejně jako je nutno propojovat i obranné techniky s útočnými.

Nezbytnou podmínkou obrany je rychlý reflex, tj. reakce na určitý podnět, a dále schopnost odhadnout soupeře a způsob i přesný okamžik jeho útoku. Tuto schopnost nelze dle mého názoru nijak vysvětlit či naučit, lze ji získat pouze časem s tím, jak cvičenec čelí mnoha a mnoha útokům od co největšího množství soupeřů a tak krok za krokem získává zkušenosti.

Při nácviku obrany postupujeme metodou postupného zvyšování zátěže, a to komplexně, tedy zvyšujeme postupně všechny aspekty cvičení, tj. rychlost, sílu, množství technik, potřebu vnímání a reakce apod.

Pro účely výběru správného způsobu obrany je nutno vycházet z několika základních předpokladů. Jsou to zejména

- osobnost závodníka: Každý závodník preferuje jiný styl, někdo překonává soupeře fyzickou převahou, někdo rychlostí, někdo vyhledává boj zblízka, někdo má výškovou převahu atd. Podle toho volíme i výběr specifických obranných prostředků tak, aby vyhovovaly somatotypu a osobnosti konkrétního závodníka. Např. pokud má závodník malou postavu a krátké ruce, nebude mu vyhovovat diai apod.

- soupeř: Jelikož obrana jako taková je vlastně reakcí na útok, je osoba soupeře, styl jeho útoků, výběr technik a jejich použití určujícím pro výběr obrany v konkrétním zápasu. Např. proti rychlejšímu soupeři je chybou zůstat stát na místě, proti menšímu soupeři je chybou pustit ho k tělu apod.

- konkrétní zápasová situace: V průběhu zápasu může dojít k obrovské škále nejrůznějších situací, které vždy vyžadují přizpůsobení závodníka konkrétním okolnostem. Např. zády k okraji zápasoviště či v rohu mám omezenější výběr obranných prostředků než uprostřed, soupeř, který se snaží o vyrovnání na konci zápasu útočí jinak, než vítězící apod.

Jednotlivé prvky tvořící součásti obrany probereme v následujících kapitolách.

3. ÚTOK

Možná je paradoxní začínat pojednání o obraně právě útokem, ale dle mého názoru splňuje kvalitně provedený útok i kritéria úspěšné obrany, tj. zabránit soupeři ve skórování. A zabránění ve skórování je podle mně nejdůležitějším kritériem pro posouzení míry úspěšnosti obrany. Ne nadarmo existuje známé rčení "nejlepší obrana je útok". Dlužno připomenout, že termínem "kvalitně provedený útok" myslím nikoliv bezhlavý výpad, ale bodovatelnou útočnou techniku se správnou vzdáleností doprovázenou obranným krytem, tj. ruka, která neútočí, se nachází na dráze mezi soupeři a zachytává případný protiúder.

Musíme mít na paměti, že moderně chápaná obranná činnost nesmí být jen trpným čekáním na akci soupeře, ale je naopak podmíněna aktivním přístupem k protivníkovi. Jinými slovy, pokud zaboduji a soupeř ne, šlo o úspěšnou obranu. Pokud zahrnu soupeře technikami a donutím ho zapomenout na útok, šlo o úspěšnou obranu. Pokud si vytvořím vysoký bodový náskok a naruším tak soupeřovu víru ve vítězství, šlo o úspěšnou obranu. Pokud soupeře zavraždím silou a razancí svých technik, šlo o úspěšnou obranu.

Podrobněji se útočné činnosti v této práci věnovat nebudu, šlo mi jen o připomenutí myšlenky, že obranou nejsou jen její tradičně pojímané součásti, jako bloky a úhyby, ale je nutno sem zahrnout jakoukoliv zápasovou činnost, která soupeři zabráni získat bod.

4. BLOKY A KRYTY

Pro účely této práce používám termín "blok" pro aktivní pohyb rukou, který má za účel odvrátit útočnou techniku soupeře, a termín "kryt" pro ruku nacházející se ve víceméně pasivní pozici, kde slouží jako preventivní překážka proti případné útočné technice soupeře. Bloky a kryty se v zápasové praxi často vyskytují nikoliv ve své čisté podobě, ale jako pohyby na pomezí obou těchto praktik a nezdá se mi smysluplným a někdy ani možným trvat na přesném rozlišování této terminologie.

Technika bloků vychází z tradičních technik kihonu³ (soto-uke, uchi-uke, gedan-barai apod.), avšak z důvodů potřebné rychlosti reakce na útočníka i rychlosti samotného provedení techniky je nutno značně zkrátit, často i zcela vypustit, náprahovou část. Stále však platí, že blok musí být prováděn pohybem celého těla s impulzem vycházejícím z boků, nikoliv jen pohybem paže. Blok prováděný pouze paží nebude mít potřebnou sílu a razanci potřebnou k vyblokování silově prováděných útoků. Vzhledem k tomu jsem toho názoru, že je třeba přikročit k nácviku těchto zápasových bloků až v době, kdy má cvičenec zafixovanou správnou kihonovou techniku a provádí blok i s pohybem boků zcela automaticky.

V první fázi začínáme nácvik ze statického postoje, kde má cvičenec příležitost naučit se jak samotnou specifickou techniku zápasového bloku, tak i takzvané přečtení soupeře a reakci na jeho útok. Později je možno spojit techniku bloků s dalšími níže popsanými obrannými prvky, jako například s úhyby, úniky, protiúderem atd.

Důležitým aspektem nácviku je zajistit, aby útočník v pokročilejších fázích

³ Viz např. Nakajama M., Dynamické karate, Praha, Naše vojsko 2002, str. 170 a násl., nebo Nakajama M., Best karate. 1, Souhrnný přehled, Praha : Fighters Publications 2003, str. 54 a násl.

přípravy prováděl útoky realisticky, tzn. plnou rychlostí a s dotykem zásahové plochy. Současně je prospěšné vést útočníky k variabilitě a rozmanitosti jejich útočných kombinací. Bez toho, aby cvičenec čelil reálnému útoku, není dle mého názoru možné naučit se obrannou činnost v požadované kvalitě.

Součástí přípravy správného provedení bloků by mělo být též otužování těla, např. prováděním krytů ve dvojici proti sobě s nárazem předloktími, nebo posilováním a oboucháváním břicha a žeber, aby si cvičenec zvykl na údery. Otužování těla je dle mého názoru důležité i v dnešní době, přestože vývoj karate směřuje ke stále menšímu kontaktu (silnější chrániče, holeně, botičky, chránič trupu). Koneckonců nikdy nezaškodí, když po tvrdém bloku bude útočníka jeho útok bolet.

4a. Příklady nácviku bloků:

a) Obránce stojí s rukama za zády, útočník provádí útoky lehkou až střední silou (podle věku) do obránčovy hlavy a obličeje.

Obránčovým úkolem je neleknout se útoku, nemrkat, neodvracet se, a zvyknout si na údery do obličeje.

b) Útočník provádí předepsaný útok (jednotlivá technika, později kombinace), obránce blokuje.

c) Útočník provádí libovolný útok (jednotlivá technika, později kombinace), obránce blokuje.

d) Obránce stojí zády ke zdi, útočník provádí libovolnou útočnou kombinaci. Efektivní variantou tohoto cvičení je trénink ve trojici, kdy k útočníkovi a obránci přibude ještě rozhodčí, který po každé akci určí, zda byl úspěšný útok či obrana. Rovněž je možno zvýšit motivaci cvičenců přidělením např. dřepu či kliku. Oba tak dostávají okamžitou zpětnou vazbu a současně se učí, že ve

sportovním zápase existuje velký rozdíl mezi zásahem a bodem. Toto vědomí je dle mého názoru vhodným prvkem psychologické přípravy a pomůže překonat případnou frustraci závodníka z neobdobování jeho útoku, či naopak z přidělení bodu za techniku, která soupeře minula.

e) Obránce provádí určený útok, který je současně startovním signálem pro útočníka k provedení útoku, na který musí obránce reagovat.

Cílem tohoto cvičení je navázání útoku a obrany.

f) Obránce vyblokuje určenou útočnou techniku a blokující rukou okamžitě navazuje protiútok.

g) Skupina útočníků stojí v kruhu či půlkruhu, obránce uprostřed. Trenér náhodně určuje útočníka, na jehož akci musí obránce reagovat adekvátní obranou. Toto cvičení rozvíjí prostorovou orientaci, vnímavost a schopnost reakce na nečekaný podnět.

Provádění krytů znamená opustit tradiční pojetí kihonu s rukou přitaženou k boku do hikite. Volná ruka naopak zůstává před tělem a ztěžuje soupeři zásah, zejména hlavy. Dle mých zkušeností je třeba mít ruku dostatečně vysoko, tj. že zápěstí je ve výši očí. Cvičenci mají často tendenci stahovat ruku níž, takže si odkryjí hlavu a kryt se stává neúčinným. Proto je nutno kontrolovat správné krytí neustále a při provádění veškerých cvičení. Při provádění techniky na pásmo jodan se doporučuje krýt spíše trup. V praxi však vždy způsob krytů závisí na typu soupeře a jeho taktice.

Rovněž zde jsou vhodné různé formy otužování a zpevnování těla, například prováděním kopů nebo úderů do krytu.

4b. Příklady nácviku krytů, obránce vždy s krytem:

a) Obránce provádí gyaku-tsuki, soupeř současně s tím provádí lehké kizami-

tsuki jodan. Pokud obránce neprovádí kryt přední rukou správně, inkasuje zásah do hlavy.

b) Obránce provádí kizami-tsuki jodan do lapy, soupeř lehké kizami-tsuki jodan.

c) Obránce provádí gyaku-tsuki jodan, soupeř gyaku-tsuki chudan.

d) Soupeř stojí volně v heiko-dachi s rozpaženýma rukama, obránce provádí gyaku-tsuki, soupeř souběžně provádí placnutí libovolnou (levá/pravá) dlaní na hlavu.

e) Obránce provádí úder do lap, soupeř po každém úderu provádí lapou lehký úder na hlavu, a to buď po přímce či obloukem.

5. ÚHYBY A ÚNIKY

Úhybem rozumíme vyhnutí se útoku pohybem hlavy a trupu, únikem pak vyhnutí se útoku pohybem celého těla, tj. i s pohybem nohama. Při dobrém krytí představují úhyby a úniky účinnou obranu s velmi dobrou možností přechodu do protiútku.

Úhyby si ve sportovním zápasu v posledních několika letech získaly značnou popularitu. Umožňují dostat se rychle mimo směr soupeřova útoku, zkrátit vzdálenost a zabodovat, případně přejít k držení a následnému podmetení soupeře. Úhyby je možno provádět jak do stran, tak i dolů, tzv. "potopení". Při provádění úhybů je nutno dodržovat několik zásad. Především je to správné zakrytí hlavy pro případ toho, že útočník provede kombinaci technik. V takovém případě se totiž s každou další technikou snižuje pravděpodobnost úspěšného úhybu. Navíc provedení úhybu hlavou do strany, ze které letí

například soupeřovo mawashi-geri, může při chybném krytí skončit vážným úrazem.

Dalším požadavkem je nestálé udržování očního kontaktu a vnímání útočníka. Je třeba vyhnout se zlovyku, kdy se obránce předkloní a ztratí protivníka ze zorného pole. Tím se sice vyhne jednomu útoku, ale proti dalším útočným technikám je prakticky bezmocný. Zejména potopení je proto třeba vykonávat spíše pokrčením kolen než trupu.

Přípravným cvičením pro nácvik úhybů mohou být různé formy posilování šikmých břišních svalů a točení trupem, například stoj zády ke zdi, dotek špiček u nohou a zdi přímo za tělem, to vše v co nejrychlejším sledu.

5a. Příklady nácviku úhybů:

a) Obránce stojí s rukama za zády, útočník provádí údery na jodan. Postupně se zvyšuje rychlost a počet technik.

b) Obránce stojí s rukama v krytu, útočník provádí různé útočné kombinace.

c) Cvičenci stojí proti sobě v heiko-dachi, útočník kope v rychlém sledu libovolnou nohou mikatsuki-geri a ura-mikatsuki-geri, obránce uhýbá.

d) Obránce provádí údery do lapy, po každém úderu provádí útočník facku lapou na obráncovu hlavu, ten uhýbá.

e) Útočník provádí útok lapou na hlavu, obránce uhýbá a okamžitě startuje do útoku jedním či několika údery do lapy.

Další fází tohoto cvičení je spojení úhybu a protiúderu do diai.

f) Obránce se úhybem či potopením dostává útočícímu soupeři na tělo a okamžitě provádí podmet nebo stržení na zem.

Při tomto cvičení musí obránce "vstoupit" do soupeřova útoku a je proto

nezbytné věnovat hodně pozornosti správnému zakrytí hlavy i trupu. Případný zásah může být v případě tohoto protisměrného pohybu velmi nebezpečný.

Úniky vyžadují dobrou fyzickou kondici, schopnost správného čtení soupeře a především velkou míru dynamiky v nohách. Součástí tréninku musí být nejrůznější druhy startů, sprintů, skoků, přeskoků přes švihadlo, výpadů apod., jejichž cílem je získat odrazovou sílu v nohou, zejména v kotnících.

Jednoduchým druhem úniku je prostý ústup či odsun vzad. Ten však má své limity v tom, že je pro útočníka snadno překonatelný, útočník se totiž dopředu pohybuje rychleji, než obránce dozadu. Když navíc obránce překoná určitou rychlost, nedokáže již vinou setrvačnosti zastavit jedním krokem, ale pouze několika, přičemž ve fázi zastavování je extrémně zranitelný. Z tohoto důvodu je nutno poučit cvičence v tom, že je vhodné ustupovat vždy jen o jeden až dva kroky, po nichž musí následovat buď ústup do strany, nebo zastavení a protiútok.

Mnohem variabilnější je únik do strany. Můžeme unikat doleva či doprava, kolmo ke směru útoku, šikmo ve směru útoku či šikmo proti směru útoku. Každopádně je dle mých zkušeností únik do strany jak velmi účinným způsobem obrany, tak především velkou příležitostí k bodování. Obránce totiž po úniku zastihuje soupeře uprostřed jeho útoku, nepřipraveného na obranu a především v krátké vzdálenosti. Proto je vhodné už od začátku spojit nácvik úniků s protiútokem.

Podle způsobu práce nohou je možno uniknout do strany třemi způsoby. Pro případ levého kamae je to posun přední, tj. levou, nohou doleva, zadní nohou doleva a zadní nohou doprava. Všechny tyto druhy úniku do strany mají své výhody a nevýhody, záleží jednak na typu závodníka, preferenci technik, způsobu soupeřova útoku atd.

Při úniku je však nutno vždy zůstat na pokrčených nohách, aby bylo možno okamžitě pokračovat buď dalším únikem nebo naopak rychlým protiútokem. Běžnou chybou je automatické zvednutí těla a natažení nohou, z takové pozice je však prakticky nemožné rychle vystartovat a cvičenec se tak stává snadným

terčem. Proto je nutné při nácviku dbát na to, aby byl pohyb veden impulzem boků nejen směrem do strany a i dolů.

5b. Příklady nácviku úniků:

a) Cvičenec na různé signály (ukázání, předcvičování) reaguje posunem či krokem různými směry (vpřed, vzad, doprava, doleva).

b) Obránce reaguje na útok odsunem vzad a okamžitým startem do protiútok. Cílem tohoto cvičení je vedle nácviku startů též práce se správnou vzdáleností od soupeře.

c) Útočník provádí určený útok, obránce v levém kamae reaguje odsunem levé nohy doleva a únikem buď pryč od soupeře, či za jeho záda.

Pokročilejší formou je spojení odsunu levé nohy se současně provedeným levým gyaku-tsuki, tzv. "side step" v boxu.

d) Útočník provádí určený útok, obránce v levém kamae reaguje odsunem pravé nohy doleva.

Tato pozice je ideální pro současné provedení levého kizami-tsuki či uraken-uchi. Při správném provedení nemá útočník moc příležitostí zabránit zásahu. Mně osobně tento způsob spojení obrany a protiútok velmi vyhovoval a podařilo se mi jím získat velké množství bodů. Nevyžaduje totiž velkou schopnost analyzování útoku, stačí jen vystihnout okamžik útoku a provést únik dostatečně rychle. Slabina tohoto úniku je v tom, že je zranitelný proti kombinacím s mawashi-geri, to totiž při troše smůly dopadá na odkrytá záda či přímo ledviny.

e) Obránce na útok reaguje z levého kamae posunem pravé nohy doprava.

Tento únik je trochu pomalejší, ale na druhou stranu lze z něho dobře navázat protiútok levou nohou, který umožňuje tvrdě zastavit útočníka.

6. ZPĚTNÁ VLNA

Termínem "zpětná vlna" označuji plynulý přechod z ústupu do protiútoku. Specifickým znakem tohoto obranného prvku je právě plynulý přechod ústupem a výpadem vpřed, a dále přechod mezi obranou a útokem, kdy obránce z bloků přejde k úderům a vlastně "přebije" soupeře ve chvíli, kdy tento dokončuje útok a vrací se. Ve fázi končícího útoku je přitom útočník velmi zranitelný, protože jednak je ještě rozhozený a nemá zpravidla ruce pevně v krytu, ale zejména je dosud mentálně v útočném rozpoložení a na rychlý protiútok bude reagovat se zpožděním.

Nejtěžší je přitom vystihnout právě moment, kdy útok ochabuje a útočník se začíná stahovat. Pokud obránce tento moment propásne, útočník se stihne zkonsolidovat a obránce pak vlastně místo zpětné vlny začíná úplně nový útok. Nicméně i v takovéto situaci je protiútok snazší než útok na zcela připraveného soupeře. Na druhou stranu pokud obránce začne s protiútokem moc brzy, narazí na rozjetého soupeře a spíše než bod získá buď napomenutí za kontakt, nebo bude zfaulován sám. Zvláště při setkání se silnějším či zkušenějším soupeřem v takovém případě nejde o jednoduchou situaci. Vystihnutí správného momentu je velmi obtížné a vyžaduje značnou dávku zápasových zkušeností.

Co se týče techniky, pak pro práci rukou platí, že obraná technika přechází v útočnou bez náprahu, velmi plynule a co nejrychleji. Ještě větší důležitost zde má dle mého názoru práce nohou. Obranou fází provádíme s krátkým ústupem, přičemž musíme mít na paměti, že pokud se dostaneme nad určitou rychlost, nedokážeme rychle zastavit (viz výše kapitola 5). Stejně negativní výsledek má též ústup se zvýšeným těžištěm, které ztěžuje a zpomaluje zastavení a následný pohyb dopředu. Ústup zastavíme se snížením těžiště, zadní patu tlačíme do země, a výsledné napětí v zadní noze využijeme ke startu do protiútoků. Opět i zde platí, že čím silnější odraz v kotníku a v nohou obecně,

tím lépe. I zde jsou přípravou nejrůznější starty, skoky a výpady.

Zpětná vlna je vlastně prosté spojení ústupu a bloků s výpadem a protiúderem, ale stejně si myslím, že si z důvodu obtížnosti zvládnutí přechodové fáze zaslouží vlastní kapitolu.

6a. Příklady nácviku zpětné vlny:

a) Obránce na signál reaguje posunem vzad a startem s technikou vpřed.

b) Útočník útočí předepsanou technikou, obránce s odsunem kryje a provede protiútok kombinací technik.

c) Dva cvičenci vykonávají v rychlém sledu navzájem výpad s předepsanou kombinací cca tří technik a následnou obranu s ústupem. Jednotlivé akce musí následovat bezprostředně po sobě a bez zastavení.

d) Útočník útočí kombinací libovolného počtu technik, obránce ústup a protiútok.

Cílem je mimo jiné neustálá duševní připravenost a koncentrace na navázání protiútku.

7. DIAI

Diai, tedy útočná technika předcházející soupeřův útok, spadá dle mého názoru také mezi obranné prvky. Již samo vědomí a očekávání možného protiúderu může soupeře odradit od útoku, případně, jak je pojednáno v kapitole č. 2, "pokud zabodují a soupeř ne, šlo o úspěšnou obranu".

Diai patří mezi neobtížnější součásti karate jako takového, a to z hlediska nároku jednak na zkušenosti a dále na vyspělost silovou, rychlostní i taktickou.

Diai je možno provádět nejrůznějšími technikami, jako např. mawashi-geri, mae-geri, uraken-uchi, avšak nejčastější je diai gyaku-tsuki. Gyaku-tsuki jakožto přímá technika musí být dostatečně silná, aby útočníka viditelně zastavila. Čím více je účinek techniky vidět, tím větší je pravděpodobnost přidělení bodu obránci. Z toho důvodu je dle mého názoru výhodnější provádět diai gyaku-tsuki spíše na horní polovinu trupu.

Vedle dostatečně razantní techniky je nejdůležitějším předpokladem úspěšného diai vystihnout přesně moment, kdy soupeř vyrazí do útoku. Toto vyžaduje velkou míru zkušeností a dále schopnost přečíst správně soupeře a nenechat se vylákat jeho fintou. Závodník proto potřebuje ke správnému zvládnutí diai nemalé zkušenosti, které lze získat jen dlouhodobým tréninkem a cvičením proti mnoha soupeřům. Dále je důležité poznat, zda si může obránce dovolit diai proti konkrétnímu závodníkovi, tzn. nepoužívat diai proti soupeři, který je rychlejší, silnější, či který je známější pro rozhodčí, neboť v takovýchto případech bude bod přidělen s větší pravděpodobností útočníkovi.

7a. Příklady nácviku diai:

a) Soupeři jsou ve vzdálenosti, kde na sebe nemohou dosáhnout, útočník provádí signál, např. výpad, obránce reaguje předepsanou technikou.

b) Útočník prování výpad s připravenou lapou, obránce provádí předepsaný útok do lapy.

c) Útočník útočí gyaku-tsuki, obránce provádí diai gyaku-tsuki.

Toto cvičení je velmi účinné a mělo by být prováděno základ přípravy diai.

d) Útočník provádí libovolnou techniku či kombinaci, obránce vyčkává na správný okamžik a boduje diai.

8. POHYB PO TATAMI

Komplexně připravený závodník by si měl být v každém okamžiku zápasu vědom své pozice na zápasišti a výhod a nevýhod z toho plynoucích. Zápasišť z hlediska taktiky můžeme rozdělit na tři oblasti, a to na střed zápasště, oblast u okraje a oblast v rohu. Podle naturelu a technicko-taktické vyspělosti vyhovuje každému závodníkovi jiná oblast, avšak zpravidla si závodníci snaží udržet střed, kde mají nejvíce manévrovacího prostoru a nemusí se starat, co mají za zády. Z hlediska obránce jsou takticky důležitější oblasti u okraje a v rohu, neboť pokud potřebuje soupeř bodovat, snaží se dotlačit obránce do nevýhodné pozice. Obránce pak musí nejen sledovat soupeře, ale současně musí dávat pozor, aby nevyšlápl, což rozptyluje jeho pozornost. Útočníkovi se rovněž nabízí příležitost zabodovat vytlačením obránce za čáru, což je pro většinu závodníků technicky jednodušší, než získat regulérní bod. V tréninku je vhodné provádět cvičení u čáry, vytvořené například z lepící pásky, švihadla, či obi, aby si cvičenec zvykl na reálné zápasové podmínky.

Obránce u okraje či v rohu má v zásadě několik možností. Může buď zůstat a svést se soupeřem boj, překvapivě zaútočit, anebo z pro něj nevýhodné pozice uniknout. Při úniku je vhodné provést vůči soupeři fintu, tj. před samotným unikem naznačit například pohyb opačným směrem či útok. Únik, zejména z rohu, je pak vhodnější provádět směrem, kde nechal soupeř větší mezeru a kde je tedy větší šance na úspěch.

8a. Příklady nácviku pohybu po tatami:

a) Obránce se pohybuje v kamae podél čáry, zády k ní, a na signál provádí výpad s technikou.

Účelem tohoto cvičení je zvyknout závodníka na výpad z pohybu do stran.

b) Útočník tlačí soupeře k čáře a snaží se ho od ní nepustit. Úkolem obránce

je útočníka překvapit a uniknout.

c) Útočník má za úkol udržet obránce v rohu, obránce se snaží uniknout.

9. ZÁVĚR

Kumite je velmi složitá sportovní disciplína ovlivňovaná celou řadou podmínek, pravidly, složením rozhodčích, časomírou, činností soupeře apod., a připravit řádně závodníka na zvládnutí zápasu na dostatečné úrovni je otázkou mnoha let tvrdého tréninku. Technicko-taktické dovednosti v obraně musí být jeho nedílnou součástí. Úlohou trenéra je mimo jiné nacházet stále nové metody jak stimulovat fyzickou a psychickou stránku osobnosti sportovce a pestrou formou ho posouvat dále k vyšší výkonnosti. V předchozích kapitolách byly probrány pouze některé aspekty obrany, přičemž bychom o nich mohli hovořit mnohem podrobněji. Každopádně musíme mít při tréninku na paměti, že všechny bojové prvky, tedy jak obrana a útok, tak i jednotlivé součásti obrany, se neustále prolínají a musí být spolu navzájem v rovnováze.

Karatista, který již má zafixovanou techniku a hodlá se věnovat kumite, by se dle mého názoru měl kromě svého standardního tréninku snažit i o nasbírání co největšího množství znalostí a dovedností. Myslím tím znalosti jak teoretické, získané účastí na seminářích, tak i praktické, tj. absolvovat množství závodů, narazit na co největší množství soupeřů, docházet do dalších oddílů karate i jiných bojových sportů atd. Obrana musí být vystavena zkoušce bojem a postupně vylepšována podle nabytých zkušeností. A z hlediska získávání zkušeností se žádný řízený trénink nevyrovná reálnému zápasovému střetnutí, při kterém jde o body a o vítězství, a kdy závodník musí čelit nejen reálnému útočníkovi, ale především sám sobě - svým obavám a nejistotě.

POUŽITÉ ZDROJE:

Bauer A., Aplikace taktiky sportovního zápasu v karate, Brno, MU 2007

Dovalil J., Výkon a trénink ve sportu, 3. vyd., Praha, Olympia 2009

Nakajama M., Dynamické karate, Praha, Naše vojsko 2002

Nakajama M., Best karate. 1, Souhrnný přehled , Praha : Fighters Publications 2003, str. 54 a
násl.

Antonio Oliva Seba: Informace z přednášek na seminářích