

Teorie a didaktika karate

– učební text pro distanční studium

Mgr. Jitka Chvátalová

Obsah

| | |
|---|----|
| 1. Historie karatedo..... | 6 |
| 1.1 Karatedo | 4 |
| 1.2 Okinawa | 7 |
| 1.3 Školy a styly karate | 14 |
| 1.3.1 Shorin ryu | 14 |
| 1.3.2 Shorei ryu | 16 |
| 1.4 Světové federace a asociace..... | 17 |
| 1.5 Karatedo na území České republiky | 23 |
| 1.5.1 1952 - 1975..... | 23 |
| 1.5.2 Oddíly k roku 1975..... | 30 |
| 1.5.3 1976 - 1989..... | 31 |
| 1.5.4 1989 - | 33 |
| 2. Etika a etiketa karatedo..... | 37 |
| 2.1 Etika karatedo | 37 |
| Shoto Nijuku Gichina Funakoshiho..... | 37 |
| 2.2 Etiketa karatedo | 44 |
| 3. Technické prostředky karatedo | 47 |
| 3.1 kihon | 47 |
| 3.1.1 Úderové plochy | 48 |
| 3.2 Kata..... | 49 |
| 3.2.1 Bunkai kata | 51 |
| 3.3 Kumite | 53 |
| 3.3.1 Typy kumite..... | 53 |
| Základní kumite | 53 |
| Jiyu ippon kumite | 54 |
| Jiyu kumite | 55 |

| | |
|---|----|
| 4. Trénink karatedo..... | 58 |
| 4.1. Fyzická příprava..... | 59 |
| 4.2 Psychické principy | 60 |
| 4.3 Psychofyzické principy | 62 |
| 4.4 Dýchání | 63 |
| 4.4.1 Druhy dechu v karate | 64 |
| Dýchání klidové, přirozené..... | 64 |
| Dýchání v bojové akci | 65 |
| 4.4.2 Návčik dýchání v karate..... | 67 |
| 4.4.3 Koordinace dechu a kontrakce | 68 |
| 4.5 Vyučovací zásady tréninku karatedo..... | 69 |
| 4.5.1 Didaktické zásady | 69 |
| 4.5.2 organizační formy | 71 |
| 4.5.3 Vyučovací postupy | 72 |
| 4.5.4 Vyučovací metody | 72 |
| 4.5.5 Výchovné metody..... | 73 |
| 5. Charakteristika výkonu dle zátěže | 74 |
| Použitá a doporučená literatura | 76 |

Úvod

Karatedo můžeme vnímat z několika pohledů. Z jednoho z nich je karate úpolový sport, jehož hlavním prostředkem jsou útoky a kryty některou částí horních a dolních končetin, kdy útok je pouze naznačován, kryt je s kontaktem. Cílem karate jako sportu je vítězství v soutěžích pomocí získaných bodů.

Druhou cestou pojetí karate, je bojový prostředek k poražení soupeře v reálném boji nebo sebeobraně předvedený společnosti ve více či méně pozměněné formě prostřednictvím filmu.

Třetím pohledem je karatedo bojové umění, jehož cílem není soupeře porazit technikou úderu či kopu, ale porazit ho bez boje. Jako bojové umění je i karatedo celoživotní cestou sebezdokonalování, což je jeho hlavním cílem. Váže se k němu historický vývoj, etika a etiketa.

POJEM KARATEDO

KARA – prázdný, TE – ruka, DO – cesta. Karatedo (obr. 1) = „cesta prázdné ruky“



Obr. 1 Karatedo

Kara znamená prázdný ve smyslu beze zbraní (prázdná ruka), ale také prázdná mysl, skromnost. Když Gičín Funakoši změnil kanji (znak) slova kara, aby se význam změnil z dosavadního „čínský“ na „prázdný“, bylo jedním z hlavních cílů této změny zdůraznění významu „prázdný“ v zenbuddhistické filozofii. Karateka musí mít mysl prázdnou, očištěnou od sobectví a arogance, vnitřně je pak skromný a na venek mírný.

„Do“ znamená v doslovním překladu „cesta“. Tento pojem má vyjadřovat, že smyslem cvičení není dosažení konečného cíle, nýbrž neustálý postup po cestě k němu.

Předkládaný text je kompilátem dostupné české i zahraniční literatury a slouží výhradně pro studijní účely. Primárně je text určen kombinovaným studentům Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně, oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek.

1. HISTORIE KARATEDO

Jeden z prvních písemných záznamů o pěstním bojovém umění se nachází v buddhistické literární památce „Lotus Sutra“. V jednom z nejrozšířenějších čínských překladů „Lotus Sutry“ se vzpomíná na bojové umění nazývané „hsiang-ča hsiang-pu“, což v překladu přibližně znamená „vzájemně udeřit“. Haines dále ještě hovoří o prastarém indickém bojovém pěstním systému, který se nazýval „vajrá-mušti“ (tvrdá pěst), a který je také možno považovat za jednoho z historických předků karatedo, přesto že se zde používala zbraň podobná pěstnímu klínu – ozubený kovový dvojzubec.

Přesun z Indie do Číny byl prostřednictvím poutníků a mnichů, kteří se tam vydali šířit buddhismus. Téměř v každé knize pojednávající o historii karatedo se uvádí jméno buddhistického mnicha Bodhidharmi, jenž se vydal do Číny šířit buddhismus, ale jelikož byl nespokojený s názory na buddhismus, se kterými se setkal na dvoře císaře, usadil se v roce 520 n. l. v klášteře shaolin ležící na svaté hoře Suang-shan v čínské severní provincii Honan. Zde zavádí novou formu učení buddhismu známou dnes pod pojmem zen-buddhismus.

Aby jeho žáci byli schopni snášet náročný meditační proces, vytvořil soubor tělesných cvičení nazvaných „ši-pa-lo-han-šo“ (obr. 2). V překladu to znamená 18 rukou z Lo-han.



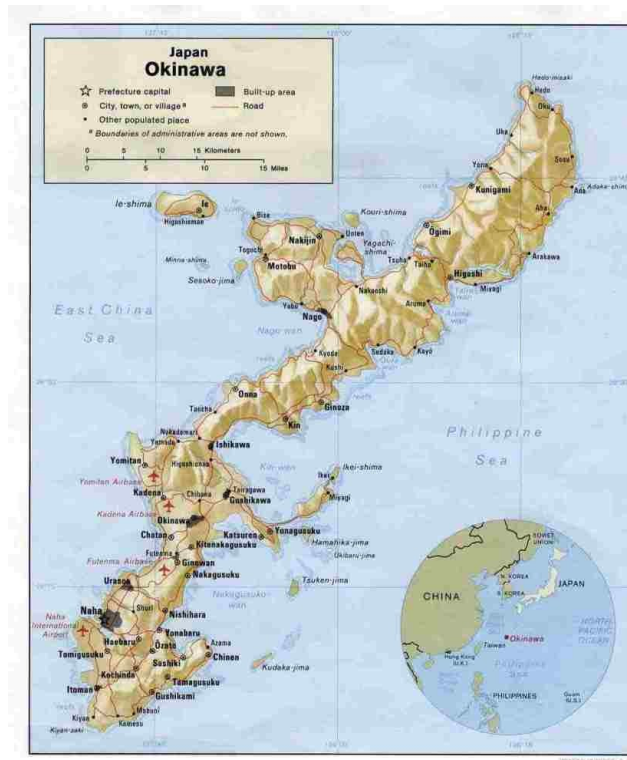
Několik let po Bodhidharmově smrti šaolinský mnich Chueh Yan společně s mnichem Li původních osmnáct cvičení rozšířil na sto sedmdesát. Nejlepším pohybům dali jména zvířat – jeřáb, drak, tygr, had a tak dále. Tato cvičení s největší pravděpodobností tvoří základ bojového umění Chuan-fa („cesta pěsti“), které mělo významnou úlohu i při formování karatedo. Spolu se šířením zen-buddhismu, se po celé Číně začalo šířit i toto bojové umění.

1.2 OKINAWA

Okinawa (obr. 3) je hlavním ostrovem souostroví Ryukyu ležícího ve Východočínském moři, které čítá na 140 ostrovů a ostrůvků, z nichž je jen zhruba 36 osídleno. Poloha ostrova, jenž je 300 námořních mil vzdálen od Japonska, 400 námořních mil od jižního pobřeží Číny a 300 námořních mil severovýchodně od ostrova Taiwan dává tušit, že ostrov byl hlavní křižovatkou obchodních tratí.

To mělo dopad na čilý obchodní styk s okolními zeměmi, včetně kontaktů s kulturami těchto zemí, kde rovněž samostatně vznikaly různé systémy bojových umění.

Historické prameny se shodují v tom, že kolébkou karatedo je právě ostrov Okinawa.



Obr. 3 Okinawa

Zásadní vliv na vznik karatedo na Okinawě měla Čína a Japonsko. Tyto dva státy velkým způsobem ovlivnily dění na Okinawě. První kontakt Číny s Okinawou byl v 6. století za vlády císaře Yang Chien z dynastie Sui, kdy si Číňané na půdě Okinawy nepočínali zrovna přátelsky k místnímu obyvatelstvu.

K výraznému zlepšení z pohledu Číny došlo v 7. století. Jelikož Čína uznala Japonsko za samostatný celek. To mělo za následek rozmach cestovního ruchu a obchodu mezi Japonskem a Čínou právě přes Okinawu. Tímto způsobem se nejspíš na Okinawu dostávala různá bojová umění.

Za významné datum v dějinách Okinawy lze považovat rok 1372. Prvý císař nové čínské dynastie Ming poslal na Okinawu poselství žádající krále, aby formálně uznal svrchovanost Číny. Pro málo rozvinuté Ryukyu se nabídka čínského císaře otevřít rozsáhlé obchodní styky zdála tak výhodná, že se tehdejší král Satto výzvě podrobil. V roce 1392 se na příkaz čínského císaře vystěhovalo z Číny na Okinawu

36 rodin, aby se tu naturalizovali. Nepřinesli sebou jen náboženství, ale i čínskou kulturu a bojové umění Chuan-fa.

V období Ming docházelo také k osidlování čínské půdy okinawskými přistěhovalci, proto nechal čínský král zřídit na čínském území okinawské sídliště Ryukyu-kan. Tam bydleli Okinawané, kteří do Číny přicházeli za prací, nebo studovat. Tímto způsobem se také dostávali do kontaktu s čínskou kulturou.

V roce 1429 se dostal k moci král Sho-Hashi za jehož vlády došlo ke zlepšení vztahů s okolními státy. Po jeho pádu se dostala k moci nová dynastie Sho, jmenovitě král Sho Shin, to se psal rok 1479. Král Sho Shin ze strachu, že se jeho lid proti němu vzbouří, vydal zákaz nošení jakýchkoli zbraní. Všechny zbraně nechal zabavit a uložit do zbrojnice na svém hradu. Důsledkem odzbrojení byl vznik dvou odlišných sebeobranných bojových umění.

První pod názvem Tode „čínská ruka“ (obr. 4), (kde bylo využíváno hlavně prázdných rukou) bylo praktikováno převážně šlechtou a druhé pod názvem Ryukyu Kobudo (kde bylo využíváno hlavně zemědělských nástrojů) a to bylo rozvíjeno většinou zemědělci a rybáři. Mnoho historiků je přesvědčeno, že právě tento první zákaz nošení zbraní byl podnětem k vzniku bojového umění, které se stalo základem pro karatedo.



Obr. 4 Tode

Na začátku 17. století (v roce 1609) obsadil Okinawu japonský klan Satsuma, podřídil si ji a chtěl se chopit moci nad celým ostrovem Ryukyu. Měl to být zároveň trest za to, že Okinawa nepodpořila Japonsko při válce s Čínou. Místní obyvatelé však odmítali s Japonci spolupracovat, což vedlo k množství zákazů a omezení jejich osobní svobody. Byl znovuobnoven starý zákaz nošení a vlastnění

jakýchkoliv zbraní pod hrozbou krutých trestů. Veškeré zemědělské náčiní, které mělo ostré hrany a které by mohlo být použito jako zbraň, muselo být každou noc vybráno a uloženo ve speciálních zbrojnicích, které byly za tímto účelem zřizovány. Tyto zbrojnice pak byly před neoprávněným vniknutím střeženy samuraji. V tomto období zaznamenala okinawská bojová umění největší vývoj a rozmach, jelikož Okinawanům nezbývalo nic jiného než se bránit holýma rukama. Začíná série tajných konferencí a setkání mistrů Chun-fa a Tode jejichž výsledkem bylo v roce 1629 vytvoření tajného spolku proti okupantům. To mělo za následek postupné vytvoření nového bojového stylu zvaného Te (resp. Okinawate). Současně s tímto stylem docházelo i k rozvoji používání různých nástrojů jako zbraní – Kobudo.

Okinawate zahrnovalo velmi účinné techniky, které vedli až k usmrcení protivníka. Tyto techniky byly používány zejména proti japonským utlačovatelům. Jejich praktické využití vedlo k jejich zdokonalování. Písemné doklady o mistrech, učitelích i žácích v tomto období nejsou nikde doloženy, protože vše muselo zůstat v utajení. Jakékoliv prozrazení by vedlo k usmrcení učitele jeho žáků a dokonce i rodiny. Až od 18. století se začaly objevovat informace o těchto bojových uměních zahrnující jména mistrů a styly, které vyučovali.

Napětí mezi Japonskem a Okinawou se postupně vylepšovalo. Začaly se formovat tři nejsilnější centra s výukou Okinawate. Stalo se tak ve městech Shuri, Tomari a Naha. Podle těchto měst se nazývaly i jednotlivé styly Okinawate (Shurite, Tomarite a Nahate). Čínských Chuan-fa bylo velké množství, ale v zásadě se členily na vnitřní a vnější. Podle vlivu těchto stylů se začalo členit i Okinawate na vnitřní „měkké školy¹“ (Shorei ryu), kam patřilo Nahate a vnější „tvrdé školy²“ směry Shorin ryu, kam spadá Shurite a Tomarite.

¹ Měkké školy se ve velké míře soustřeďují na pomalejší, kruhové pohyby s dokonalým procítěným přemístováním těla a vnitřní energie.

V roce 1875 se stala Okinawa oficiální součástí Japonska a místní obyvatelé získali všechna občanská práva. Od této doby nebylo nutné Okinawate skrývat tak jako v minulosti. V roce 1903 došlo k legalizování Okinawate a jeho přejmenování na Karate-jutsu.

Karate-jutsu, v překladu znamená „čínské umění ruky“. První znak se čte „kara“ a označuje čínskou dynastii Tchang, která stála u prapůvodních idejí tohoto bojového stylu. Druhý znak „Te“ označuje ruku a třetí znak jutsu znamená umění.

V roce 1902 bylo ve škole v Naha tehdeším učitelem Gichinem Funakoshim předvedeno Karate-jutsu japonskému školnímu inspektorovi. Na základě toho pak ministerstvo kultury rozhodlo zavést Karate-jutsu jako součást učebního plánu na okinawských školách. Další ukázka Karate-jutsu proběhla v roce 1916 v Kjótu a v roce 1921 při návštěvě japonského prince Hirohita. Ukázky byly opět demonstrovány Gichinem Funakoshim. V témže roce rozhodlo Společenství bojových umění (Okinawa Shobu Kai) vyslat Gichina Funakoshiho do Tokia na přehlídku bojových umění, která byla organizovaná japonským ministerstvem kultury, aby tam prezentoval Karate-jutsu. Od této doby zůstal Funakoshi v Japonsku a snažil se o rozšíření Karate-jutsu mezi japonskou veřejnost.

V roce 1924 otevřel Funakoshi svoji první školu na univerzitě v Keio. A v roce 1927 učil na více jak deseti univerzitách.

V roce 1936 byl změněn význam znaku „kara“. Do té doby znamenal „čínský“ a tehdy se začal psát jiným znakem se shodným čtením. Ten měl význam „prázdný“. Karate-jutsu od té doby znamená „umění prázdné ruky“.

Funakoshi věděl, že v Japonsku nemůže vyučovat tradiční formu Karate-jutsu, protože mentalita Japonců byla odlišná od té okinawské, ale odmítal učit moderní formu, která by z Karate-jutsu udělala pouze sport bez filozofie a vnitřního pojetí.

² Tvrdé školy jsou charakteristické dynamickým přemísťováním s prováděním bloků a útoků za velké svalové kontrakce.

Tato jeho rozpolcenost měla negativní vliv i na jeho žáky, protože někteří toužili po modernizaci. Proto docházelo k odchodům jeho žáků, kteří se snažili jít vlastní cestou. Funakoshi byl často nucen dělat různé kompromisy a jeho způsob výuky nakonec vedl k založení nového a jím vlastně nezamýšleného stylu Shotokan³.

Rok 1936 byl výjimečný z důvodů dokončení výstavby prvního karatistického *dojo* (obr. 5) v Tokiu, kam byl Funakoshi uveden svými žáky jako první učitel. Nad vstupními dveřmi byl uveden nápis „Shotokan“.



Obr. 5 Shotokan dojo

V roce 1938 opustil Funakoshi termín Karate-jutsu. Namísto „jutsu“ přijal „do“. Celý termín nadále zněl „Karatedo“. Měl být závazně používán podobně jako judo, aikido atd.

Rozhodnutí pro termín Karatedo poukazuje Funakoshiho snahu povznést toto bojové umění na úroveň ostatních budo s jejich bohatou duchovní a duševní náplní.

Jedním z žáků Gishina Funakoshiho byl Masatoshi Nakayama, který se pak rozhodl jít vlastní cestou. Chtěl zmodernizovat karatedo a uvést ho do sportovní podoby. To se mu také podařilo a společně s dalšími bývalými Funakoshiho žáky

³ Slovo Shotokan je v japonštině tvořeno třemi znaky. Znak „Sho“ znamená borovice. „To“ je znak pro vlny. Vlny borovic má znamenat „zvuk, který borovice vydávají, když jejich jehličím fouká vítr“. Zakladatel Shotokanu G. Funakoshi podepisoval své kaligrafie pseudonymem Shoto. Odtud tedy pochází první část jména tohoto stylu karatedo. Slovo „kan“ znamená budovu. Dohromady tedy Shotokan je budova, ve které Funakoshi vyučoval karatedo. Jménem Shotokan bylo pojmenováno první dódžo karatedo postavené v Tokiu. Tento název nad dveře dojo umístili Funakoshiho žáci, aby tak uctili Funakoshiho.

Isao Obatou a Hidetakem Nishiyamou založily v roce 1949 Japan Karate Association. Jejich cílem bylo vytvořit závodní systém karatedo. Byli úspěšní a tímto tak položili základní kámen sportovnímu karatedo, tak jak ho známe dnes.

1.3 ŠKOLY A STYLY KARATE

Karatedo dnes obsahuje mnoho stylů, jejichž původ ústí do dvou velkých okinawských systémů: Shorin ryu a Shorey ryu.

1.3.1 SHORIN RYU

Shorin ryu je nadřazený pojem pro okinawská bojová umění vnějších škol. Označení se rozvíjelo jako souhrnný pojem pro styly v nich obsažené na počátku století. Označuje obzvláště ty stylové směry, jejichž typickým znakem jsou rychlé pohyby a plynulé kombinace. Jeho vznik je ovlivněn čínskými vnějšími směry (Shaolin). Shorin ryu tvoří směry města Shuri (Shuri te) společně se směry z Tomari (Tomari te). Přestože se jednotlivé styly lišily, byla mezi oběma městy dobrá výměna zkušeností a mistři se od sebe vzájemně učili. Většina později vzniklých směrů je tak ovlivněna bojovým uměním z obou měst.

Shotokan ryu

Začátek vývoje karate v Japonsku je spjat se jménem Gichin Funakoshi (viz výše), kterého všichni přívrženci tohoto umění právem pokládají za otce moderního karate. Funakoshi byl mostem mezi Okinawou a Japonskem. V roce 1922 odjel do Japonska udělat ukázkou karate a zůstal zde vyučovat, seznámil se a přátelil s Jigoro Kanem. Odlišná mentalita Japonců donutila Funakoshiho k četným změnám v konceptu tréninku karatedo. Počáteční kata a bunkai byli roku 1943 doplněny o gohon kumite, později sanbon kumite a ippon kumite. Ke konci života formuloval Funakoshi 20 pravidel Shoto Nijukun (viz. Kapitola 2.1 Etika karatedo), k jejichž zachování naléhavě vyzýval.

V roce 1949 založil Funakoshiho žák Masatoshi Nakayama JKA (Japonskou asociaci karate) s cílem šířit karate jako soutěžní sport. Tradiční Funakoshiho linii převzal jeho nejstarší žák Shigeru Egami pod názvem Shotokai.

Styl Shotokan je charakteristický přímočarými údery, bloky a kopy z nízkých postojů. Klade důraz na správný postoj, správnou polohu kloubů a formalitu základních technik. Základní techniky jsou definovány do posledního detailu a jejich správnému provedení je přiřazena nejvyšší priorita. Pohled Shotokanu je takový, že čistota techniky je nejdůležitější. Myšlenka spočívá v tom, že jedna správně provedená technika dokáže rychle a efektivně vyřadit protivníka.

Wado ryu

Wado ryu je jeden ze čtyř velkých japonských stylů karatedo a byl založen mistrem Hironori Ohtsuka. Ten byl mistrem Ju jutsu a 8 let žákem Funakoshiho. Wado ryu vzniklo roku 1934. Ve wado ryu je kladen důraz na pohyb těla. Pohyby jsou vedeny těsněji než ve stylu Shotokan, jsou méně přímé a zdůrazňují vyhnutí se. Také v nich lze najít mnoho paralel ke Kendu, Aikidu a Ju-jutsu.

Shito ryu

Shito ryu je jeden ze čtyř stylů japonského karatedo původem z Okinawy. Bojové umění je ve své podstatě kombinací Shorin ryu a Shorei ryu. Označení Shito je odvozeno od jména dvou velkých okinawských mistrů, kteří byli učiteli Kanwa Mabuni, který styl v roce 1934 založil: „Shi“ je japonský způsob čtení okinawského ideogramu „Ito“ (Itosu), „to“ je od slova „Higashi“ (Higashiona).

Shito ryu se vyznačuje hlavně tím, že podle staré učební metody neodděluje umění volné ruky (Karatedo) od umění zbraně (Kobudo).

1.3.2 SHOREI RYU

Shorei ryu je souhrnné označení pro všechny okinawské bojové systémy, které jsou odvozeny od čínské vnitřní školy (Nei chia). První škola tohoto systému byla v městě Naha (Naha te). Vyznačuje se především svými postoji zakotvenými na zemi a speciálními dechovými technikami (Ibuki a Nogare). Pohyby jsou méně rychlé než v Shorin ryu, jsou však v dokonalé harmonii s dýcháním. Největší systémy klasifikované v Shorei ryu jsou Goju ryu a Uechi ryu.

Goju ryu

Goju ryu je dnes označováno jako jeden ze čtyř největších japonských systémů karate, přesto že má okinawský původ v Naha te. Za zakladatele je považován Chogun Miyagi, přestože základy byly položeny již dříve. Jméno Goju ryu bylo poprvé použito v roce 1929 a znamená tvrdý – měkký.

Uechi ryu

Uechi ryu je okinawský styl karatedo. Styl založil Kanbun Uechi a je vybudován na napodobování zvířat tygra, jeřába a draka a používá především techniky otevřené ruky na životní systémy lidského těla a hluboká kopnutí.

1.4 SVĚTOVÉ FEDERACE A ASOCIACE

Po celém světě je na stovky asociací a federací zastřešujících karatedo. Dochází k jejich vzniku, zániku a vývoji. Zde uvádíme ty největší a nejrozšířenější.

WKF – World Karate Federation

(Světová Federace Karate)

Obr.11 Oficiální znak WKF →



Historie WKF se pojí se jménem Jacques Delcourt. Delcourt byl prezidentem francouzského karatedo, které bylo v polovině 20. století přidruženo k francouzské federaci juda. V letech 1961-1963 pozval prezidenty federací karatedo z několika evropských států, aby se dohodli na založení Evropské organizace karatedo. V následujících letech probíhali ještě další jednání, jejichž výsledkem bylo 21. 11. 1965 v Paříži založení European Karate Union – EKU (Evropská Unie Karate). Prvním prezidentem se stal Jacques Delcourt.

Delcourt tvrdil, že je třeba organizovat karate na světové úrovni a tak dochází k jednáním s Australskou a Africkou unií. V roce 1970 vzniká IKU International Karate Union. Natož přilétá do Paříže pan Ryoichi Sasakawa, předseda FAJKO – Federation of All Japan Karatedo Organization, aby zde jednal s panem Delcourtem. Došlo k vzájemné dohodě na spolupráci FAJKO a EKU, jejímž výsledkem bylo zrušení IKU a založení WUKO – World Union of Karatedo Organization. Pod záštitou WUKO se konalo první mistrovství světa v roce 1970 v Tokiu. V roce 1990 dochází ke změně názvu na WKF.

WKF je největší mezinárodní řídicí orgán karatedo, který v současné době zastřešuje 182 národních svazů. Je to jediná organizace karatedo uznaná

Mezinárodním olympijským výborem. Má více než deset milionů členů. Každé dva roky pořádá mistrovství světa juniorů a seniorů. Hlavními směry WKF jsou styly Shito-ryu, Wado-ryu, Goju-ryu, a Shotokan-ryu. Současným prezidentem je Antonio Espinos. Sídlo je v Madridu ve Španělsku.

WKF zastřešuje jednotlivé kontinentální unie. Každá unie, jak vidíte na obrázku (obr. 12) má svoji barvu a tato barva poukazuje na jednotlivé kontinenty i v oficiálním znaku WKF (obr. 11).



Obr. 12 Kontinentální unie

UFAK – African karate federation (44 členů)

AFK – Asian karate federation (40 členů)

EKF – European karate federation (53 členů)

OKF – Oceanian karate federation (9 členů)

PKF – Panamerican karate federation (36 členů)

web: www.wkf.net

JKA – Japan Karate Association

(Japonská asociace Karate)



Obr. 13 Oficiální znak JKA

Zkratka JKA představuje iniciály názvu pravděpodobně jedné z nejstarších organizací karatedo na světě, Japan Karate Association (obr 13).

Organizace byla založena v květnu 1949. Založili ji Masatoshi Nakayama, Hidetaka Nishiyama a Isao Obata. Tato federace v současné době sdružuje přes 140 států ze všech kontinentů světa.

V roce 1956 JKA založila výcvikový program prvních specializovaných instruktorů karatedo. Díky instruktorskému výcvikovému programu byl postaven hlavní kádr dvaceti jedinečných instruktorů karatedo, kteří byli zaměstnání na plný pracovní úvazek jako profesionální instruktoři karate v Honbu dojo.

Dne 10. dubna 1957 se JKA stalo legální organizací. Tehdejší japonské ministerstvo školství oficiálně uznalo JKA jako sdružení členů pro popularizaci a šíření karatedo. Organizaci, která pořádá pravidelný tréninkový program.

Popularita karatedo postupně narůstala a v říjnu roku 1957 bylo uspořádáno JKA první celojaponské mistrovství v karatedo konané v Tokyu, které bylo otevřeno všem stylům. Na tomto mistrovství byla stanovena historicky první pravidla pro zápas v karatedo. Soutěžilo se ve čtyřech disciplínách, které byly: kumite muži, kata muži, kumite družstev, kata družstev. Od této doby bylo zavedeno každoroční konání celojaponského mistrovství karatedo.

V roce 1958 byl pan Nakayama jmenován do funkce šéfinstruktora. V průběhu dalších let JKA rozvíjela vyučovací systém a působnost karatedo se rozšířila do celého Japonska. V roce 1958 JKA začalo vysílat své nejnadanější instruktory profesionály do Ameriky, Evropy a střední Asie za účelem vyučování karatedo a

zřízení dojo v těchto destinacích. Karatedo se tak stalo velkým hitem i mimo Japonsko.

V roce 1987 dochází k úmrtí mistra Masatoshi Nakayamy. V devadesátých letech pak bylo JKA zasaženo určitou krizí, při které docházelo i k vnitřním rozporům, ale krize byla úspěšně překonána a JKA zdárně pokračuje ve své činnosti dál.

Je jistým paradoxem, že zatímco v období svého vzniku byla JKA za svoji snahu vytvořit závodní systém karatedo tvrdě kritizována za odklon od tradičních forem výuky karatedo, je v současné době chápána spíše jako jedna z forem tradičního bojového umění. Přispěla k tomu pravděpodobně i ta skutečnost, že za celou dobu své existence JKA prakticky nezměnila svá soutěžní pravidla. Tato skutečnost prakticky demonstruje, jak dynamicky se rozvíjely další odvozené soutěžní systémy, které začaly uplatňovat nově vznikající organizace karatedo, jež si určily za svoji hlavní činnost přiblížit sportovní karatedo i laickému divákovi a prosadit ho do programu olympijských her.

web: www.jka.or.jp

ITKF – International Traditional Karate Federation

(Mezinárodní federace tradičního karate)



Obr. 14 Oficiální znak ITKF

ITKF byla založena 27. září 1974 při setkání zástupců světových federací karate. Je vedoucí mezinárodní organizací „tradičního karate“.

Tradičním karate se rozumí karate, které následuje, *budo*⁴ principy. Se zvýšením popularity karatedo došlo ke vzniku mnoha klubů a organizací, které se zaměřují výhradně na sportovní formu. Pravá podstata karatedo už pro ně není důležitá a trénink zasvěcují pouze přípravě na soutěž. Aby došlo k oddělení klubů, které trénují touto formou a klubů, které stále kladou důraz na tradiční hodnoty karatedo, jako je rozvoj vyrovnané mysli a těla, filozofie a duševní rozvoj vznikla federace ITKF, která zastřešuje pouze kluby s touto filozofií přístupu k tréninku.

Samozřejmě se pořádají i soutěže, ale ty nejsou hlavním cílem tréninku, nýbrž jeho doplňkem. Vítězství v závodě je až druhořadým cílem. Prvním cílem je porovnání našeho zlepšení v tréninku a nabrání nových zkušeností při konfrontaci s jiným protivníkem než s jakým se setkáváme na tréninku a to vše pod psychickým tlakem.

Za zakladatele federace je považován Hidetaka Nishiyama. Původním názvem federace byla Mezinárodní amatérská federace karate (IAKF), ale v roce 1986 došlo k úpravě názvu. Členská základna ITKF čítá 62 členských zemí. Sídlo se nachází v Los Angeles a prezidentem se po zesnulém Hidetaku Nishyamovi stal Richard Jorgensen.

web: www.itkf.org

⁴ „cesta válečníka“ bojová umění, která kladou důraz jednak na zvládnutí tělesných dovedností, tak i na výchovnou stránku, pěstování charakteru a mravní rozvoj osobnosti daného jedince.

SKIF – Shotokan Karatedo International Federation

(Mezinárodní federace karatedo Shotokan)

Obr. 15 Oficiální znak SKIF →



Mezinárodní federace karatedo Shotokan (obr. 15) Je největší mezinárodní organizace Shotokan karatedo na světě. Má přes dva a půl milionů členů a zastřešuje 130 zemí světa.

Federace byla založena v roce 1978 Hirokazem Kanazawou poté co v roce 1977 opustil organizaci JKA.

Filozofie federace je založena na tradičním budo charakteru karatedo, který se snaží o dokonalost charakteru prostřednictvím tvrdého tréninku a disciplíny. Kromě tradiční filozofie se ještě opírají o tzv. *Rei-k-Setsu*. (Rei-založeno na respektování lidské důstojnosti, dobré vůli a ochotě tento respekt vyjádřit. Je to způsob zlepšení vztahů mezi jednotlivci a přispívá ke společné harmonii), (Setsu-je způsob, kterým tento koncept uvádíme do praxe). Ti, kdo cvičí karatedo musí prohlubovat své chápání ducha *Rei* a v mezilidských vztazích naprosto jasně dodržovat pravidla *Setsu*.

web: www.skifworld.com

1.5 KARATEDO NA ÚZEMÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Karatedo se u nás začalo rozvíjet v době, která nebyla zrovna ideální pro rozvoj jakéhokoli bojového umění včetně karatedo. Zdejší podmínky neumožňovaly organizovat veřejná setkání s instruktáží zahraničních instruktorů a podmínky pro vycestování ze země byly další překážkou pro učinění těchto setkání v jiných zemích. Odbornou literaturu a materiál zabývající se touto tematikou nebylo lehké sehnat a informací bylo poskromnu. Když už se nějaké informace objevily, tak byly velice špatně přístupné široké veřejnosti. Častokrát byly publikované zkreslené a mylné informace prostřednictvím tehdejších periodik, ale to bylo zapříčiněno nedostatkem informací a vládnoucím režimem, který v té době u nás panoval.

1.5.1 1952 - 1975

Počátky karatedo na území České republiky se datují k roku 1952. V tehdejší kroužku sebeobrany pod vedením trenérů Ju-jitsu Ing. Veselého, Ing. Špičky a Ing. Nováka se začali používat některé prvky z technik karatedo. Toto byly první krůčky, které pak vedli k dalšímu rozvoji. Za oficiální počátek působení karatedo v ČSSR můžeme považovat rok 1962, kdy při Ústřední sekci juda byla založena takzvaná subkomise pro přidružené disciplíny. Do těchto disciplín spadalo karatedo, aikido a sebeobrana. O založení této subkomise se nejvíce zasadili pánové Ing. Jindřich Novák a Ing. Ivan Špička.

Práce většiny členů subkomise byla pouze formální a ve svém složení nebyla schopna zajistit perspektivní vývoj a potřebnou autoritu tohoto bojového umění v ČSSR.

V témže roce byl pod vedením pánů Ing. Nováka a Ing. Špičky zahájen první kurz karatedo v ČSSR v oddíle TJ Slovan Československý Státní film Praha. Tito pánové však neučily karatedo ve stejné podobě, tak jak ho známe dnes. Jejich oddíl byl zaměřen především na sebeobranu s využitím určitých prvků karatedo, ale

můžeme říct, že se zasloužily o první výcvik „karatedo“ na našem území. Tento jejich výcvik následně vedl k dalšímu rozvoji karatedo, tak jak ho známe dnes. Pod jejich vedením se uskutečnilo první školení pro budoucí trenéry. Postupně vydávají několik příruček, publikací a píší do denního tisku. V roce 1966 vydávají první skripta s názvem Karate a v roce 1969 pod záštitou nakladatelství Olympia svou první brožuru s názvem Karate.

Prvním oddílem v Čechách byl TJ Slovan Československý Státní film Praha. Oddíl vedli Ing. Novák a Ing. Špička. Dalšími oddíly, které vznikly ve druhé polovině šedesátých let, byly Slávia Praha a Rudá hvězda Praha. Později vznikaly další oddíly nejen v Praze, ale i v Českých Budějovicích, Plzni a Staré Boleslavi. Na Moravě byl prvním klubem VAAZ Brno, dalším byl TJ Stavební podnik Brno. Zpočátku se v Čechách a na Moravě trénovala takzvaná Česká brána⁵, kterou vyučovali již výše uvedení Ing. Novák a Ing. Špička. Na konci šedesátých let tento směr zaniká a od počátku let sedmdesátých se v Čechách a na Moravě začíná prosazovat a trénovat japonská škola Shotokan ryu.

Nejúspěšnější absolventi školení pro trenéry byli bratři František a Miloslav Kolářové. Tito dva bratři již od roku 1966 vedli vlastní kurzy karatedo a jsou považováni za zakladatele Českého karatedo. Jako první dosáhli technického stupně 1. dan. Tento technický stupeň jim udělil v roce 1971 shihan Hideo Ochi.

V dubnu roku 1970 byla ustanovena Komise karatedo Československého svazu judo. České tělovýchovné organizace, jako nejvyšší orgán pro karatedo v ČSSR. Předsedové komise byli Milan Šimon, Jiří Tvrdlík, Ivan Vlček a Milan Klukáček. Za mezník ve vývoji karatedo na našem území můžeme považovat schůzi této komise v říjnu 1970, kde byla schválena koncepce rozvoje karatedo v ČSSR.

⁵ Česká brána je sebeobranný systém, který v sobě zahrnuje prvky technik z karatedo, Tento systém se u nás objevoval v 60. letech pod různými názvy jako Československé karate, České karate atd. Nakonec došlo k přeměně názvu na Česká brána.

Rozhodnutím komise byl stanoven styl Shotokan ryu za oficiální školu pro ČSSR. Pro uznání dalších škol karatedo byly komisí stanoveny zvláštní požadavky pro schválení. Mezitím se dvojice ve složení Ing. Novák a Ing. Špička pokouší o založení tzv. Českého karate pod názvem Česká brána, ale veškeré jejich pokusy skončily neúspěšně. V témže roce vzniká prozatím největší oddíl karatedo – TJ Slávia FEL Praha, který zakládají František a Miloslav Kolářovi společně s profesorem Vladimírem Belfínem. Mezi další členy oddílu patří např. Jiří Fuchs, Jiří Tvrdlík, Ivan Vlček a Josef Zvěřina.

Zájem o karatedo v této době začal stoupat. Hlavním problémem se stal nedostatek fundovaných trenérů, začali se tedy organizovat soustředění pro nejpokročilejší karatisty a docházelo ke školení trenérů i rozhodčích. Vyškolení instruktoři pak měli za úkol pomáhat v šíření karatedo po celém našem území. Jedno takové soustředění proběhlo například v roce 1970 v Nymburce. Mezi první vyškolené instruktory patřili: František Čurda, Januš Gruzdz, Ing. František Kolář, Ing. Miloslav Kolář, Ing. Jindřich Novák, Pavel Král, Jiří Tvrdlík, Miroslav Wohlštát, Josef Zvěřina.

Dne 1. ledna 1971 vešel v platnost nový zkušební řád, který stanovoval a upravoval podmínky pro získání technických stupňů. Jednalo se o mezinárodní zkušební řád JKA.

Roku 1972 se do čela české Komise karatedo dostává Ing. Milan Šimon. Jeho hlavní činností bylo pořádání školení, seminářů a soutěží, další rozvoj karatedo v krajích a zajišťování financí. Díky vynikajícím organizačním schopnostem je zajištěna výroba karate gi, chráničů a odznaků. V karatedo nastává nevídaný rozmach i mimo Prahu. Bylo registrováno cca 400 členů a 115 technických stupňů.

Ke konci října proběhl seminář trenérů karatedo v Klánovicích u Prahy. Tento seminář byl významný především tím, že se ho zúčastnil shihan Hideo Ochi, instruktor JKA působící v Evropě. V tom čase držitel 5. danu. Vyučoval zde kihon a kata řady heian. Pro zúčastněné byl tento seminář velkým přínosem, jelikož mnoho z nich se teprve tehdy poprvé setkalo se skutečným karatedo.

Koncem roku 1973 shihan Hideo Ochi přijíždí do Prahy, aby zde provedl přezkoušení pánů Ivana Vlčka, Jiřího Fusche a Josefa Zvěřiny na technický stupeň 1. dan. Tito pánové patří do druhé generace zakladatelů karatedo v Čechách. Zkoušky proběhly úspěšně a pánové Fusch, Vlček a Zvěřina se stali držiteli 1. danu. Jedná se o první mistrovské stupně, které byly uděleny v ČSSR. Tato návštěva shihana Ochio byla na dlouhou dobu jeho poslední. Shihan Hideo Ochi v rámci svých výukových kurzů navštívil Jihoafrickou republiku a ta byla z pohledu tehdejšího komunistického režimu brána jako nepřítel. Pak již neobdržel vízum, které by mu umožňovalo vstup na naše území.

Skutečností je, že od té doby bylo technické vedení rozvoje stylu Shotokan ryu v Čechách v jakési izolaci. Československo občas navštívili vyšší technické stupně Shotokan ryu, ale převážně se jednalo o oddílové kontakty pro realizaci soustředění, kterých se mohli zúčastnit i karatisté z jiných oddílů. Byli to například: Stottinger (Rakousko), Gamba (Itálie), Corra (Itálie), Manini (Itálie), Shirai (Itálie). Tyto kontakty však neměli žádnou metodickou kontinuitu. Jedinou výjimkou bylo Brno, kde se pod vedením instruktorů Corry a Shirae začala formovat první větev „Tradičního karate“.

Technický rozvoj stylu Shotokan ryu u tehdejší Komise karate při Československém svazu Judo a později pod Českou komisí karate u Federálního svazu karate nebyl proto cíleně řízen žádnou uznávanou osobností světového, či evropského formátu. Shotokan ryu se proto rozvíjelo nekoordinovaně, prakticky po oddílech, podle toho jak se podařilo někomu propašovat ze zahraničí nějakou odbornou literaturu. Na celorepublikových seminářích a soustředěních proto docházelo k vleklým diskusím, které pojetí je „To pravé“.

Dne 2. prosince 1972 se v Praze konala první oficiální celostátní soutěž karatedo jednotlivců. Soutěžilo se pouze v sestavách kata shiai. Většina závodníků byla tehdy držitelem 7. kyū. Prvním vítězem se stal Rameš z oddílu Slávia Fel Praha.

Během jednoho roku stoupl počet členů zhruba o polovinu z původních čtyř set členů, kteří byli registrováni v roce 1972, jich v roce 1973 bylo registrováno

zhruba osm set. Prozatím neúspěšnější oddíly byly v Praze, v Českých Budějovicích a v Brně.

Bylo registrováno jedenáct zkušebních komisařů, kteří měli oprávnění přezkušovat a udělovat technické stupně kyu. Vzhledem k úspěšnému postupnému rozvoji karatedo v ČSSR dochází v roce 1973 k účasti delegátů karatedo na konferencích svazů juda jak na krajské, národní tak i federální úrovni. Tím byl vytvořen základ pro vytváření orgánů na krajských úrovních a orgánu federálního.

18. a 19. srpna 1973 proběhla v Bratislavě konference, které se zúčastnili představitelé české i slovenské komise karatedo. Na této konferenci došlo k dohodě a bylo přijaté takzvané „Usnesení o koordinaci dalšího rozvoje karatedo v ČSSR“. Kromě jiného bylo v tomto usnesení zahrnuto, že na území ČSSR bude probíhat výuka dvou směrů Shotokan ryu a Goju ryu. Tyto směry byly vybrány na základě již existujících podmínek. To znamená, že se vycházelo ze skutečnosti, že pro Čechy byl v roce 1970 ustanoven oficiálním směrem Shotokan ryu a pro Slovensko v roce 1972 Goju ryu. Dále se dohodli podmínky pro společný postup na nadcházející konferenci Československého svazu juda.

Následující konference se uskutečnila 6. října 1973 v Praze. Výsledkem této konference bylo oficiální začlenění karatedo do svazu. Došlo k přejmenování Československého svazu juda České tělovýchovné organizace na Československý svaz juda a karate České tělovýchovné organizace. Byla schválena a vytvořena federální komise karatedo jejímž předsedou se stal Ing. František Kolář. Zároveň společné zasedání doporučilo podání přihlášky na vstup do EKU (European Union Karate). V následujícím období začíná docházet k utváření samostatných orgánů a komisí karatedo, které byly pověřeny řízením a rozvojem karatedo v ČSSR. Náplní jejich činnosti bylo vychovávat a proškolovat trenéry, rozhodčí a i samotné závodníky. Organizovat soutěže, soustředění a jiná další potřebná školení a v neposlední řadě vydávat studijní a organizační materiály, které byly potřebné k další výuce.

Od roku 1974 se pravidelně jednou ročně začalo pořádat mistrovství ČSSR jednotlivců, formou jednorázového turnaje. Prvními vítězi se stali pánové Zdeněk Dočekal (Stavební podnik Brno) v kategorii kumite a Petr Schovajsa (VAAZ Brno) v kategorii kata. Byla zavedena Národní liga karatedo, kde se prvního ročníků zúčastnilo šest oddílů. Vítězem se stal oddíl Slávia Fel Praha. Druhé místo obsadil Stavební podnik Brno, třetí místo Rudá hvězda Praha, čtvrté místo KDPM České Budějovice, páté místo VAAZ Brno a šesté místo Slavoj Stará Boleslav.

Dále byly pořádány turnaje k významným událostem. Výsledky všech turnajů se započítávaly do celoroční soutěže jednotlivců takzvané Velké ceny ČSSR. Opět došlo k nárůstu registrovaných členů a ke konci roku byl počet registrovaných karatistů zhruba na čísle jeden tisíc.

20. listopadu 1974 se konala společná schůze české a slovenské komise karatedo v Bratislavě. Na této schůzi byl zvolen nový předseda federální komise karatedo. Stal se jím Ing. Vladimír Kopinič. Dalšími členy byly určeny Ing. Milan Šimon na místo místopředsedy, Ing. Ladislav Klementis na místo tajemníka, pan Jaroslav Kulhavý, který dostal na starost sportovně-technický úsek, Ivan Vlček na funkci mezinárodní pracovník, pan František Šebej, jenž měl mít na starost úsek učebně-metodický a Ing. Josef Šimkovič, který dostal na starost politicko-výchovný a disciplinární úsek. Všichni tito pánové tvořili novou Komisi Karatedo Československého svazu juda a karate. Zároveň společná schůze doporučila podání přihlášky na vstup do WUKO (World Union Karate Organisation).

V témže roce začal cvičit ve Stavebním podniku Brno egyptský student Naby El Nady, nositel 1. danu a akademický mistr Egypta. Velice zde pozvedl úroveň tehdejšího cvičení. Na jeho tréninky do Brna dojížděli i lidé z jiných oddílů a měst, například z Prahy. Měl velké teoretické a praktické znalosti, které nabyl pod vedením mistra Yamamota, jenž byl hlavní instruktor Shotokan ryu v Egyptě. Pod Nadyho vedením panovala v oddíle velice přísná disciplína, nebyly tolerovány žádné pozdní příchody a podobné věci. V oddíle působil do roku 1976.

Rok 1975 byl významný hned z několika hledisek. Za prvé byly zavedeny nové členské průkazy a za druhé se rozběhla řada soutěží, které umožnily výkonnostní porovnání karatistů z různých částí země. Konal se první ročník Poháru Shotokan. Tento turnaj se uskutečnil v Praze na Strahově a zúčastnilo se ho 43 závodníků z celé republiky. Dalším turnajem byl první ročník Velké ceny Ústí nad Labem, která se konala 8. listopadu, tato soutěž byla následně pořádána každým rokem. Také se poprvé rozběhly krajské přebory, které sloužily jako postupový můstek na mistrovství ČSSR. Hlavní událostí tohoto roku však bylo první mistrovství ČSSR, které se konalo v Praze 13. prosince. Soutěžilo se pouze v kumite (soutěžní zápas).

Vítězové jednotlivých kategorií byli následující:

- kategorie do 70 kg: Ing Klementis z oddílu Slávia Ekonóm Bratislava
- kategorie do 80 kg: pan Suchal z oddílu Slávia Ekonóm Bratislava
- kategorie nad 80 kg: pan Ninger z oddílu Slávia FEL Praha
- kategorie bez rozdílu vah: pan Ninger z oddílu Slávia FEL Praha

Následující mistrovství ČSSR proběhlo téměř přesně po roce, přesné datum konání bylo 11. prosince 1976. Soutěž se konala na území Slovenska v Bratislavě. Soutěžilo se opět pouze v disciplíně kumite a vítězové byly následující:

- kategorie do 70 kg: pan Vaško z oddílu Karpatia Bratislava
- kategorie do 80 kg: Ing. Šimkovič z oddílu Slávia Ekonóm Bratislava
- kategorie nad 80 kg. PhDr. Šebej z oddílu Prírodovedec Bratislava

Jak je z výsledků patrné, tak tento ročník ovládli slovenští karatisté. Jelikož v tomto roce došlo k jakýmsi neshodám a sporům mezi klubem z Čech a klubem ze Slovenska, bylo mistrovství ČSSR na několik let zrušené. K dalšímu mistrovství ČSSR došlo až v roce 1979 v Trnavě.

1.5.2 ODDÍLY K ROKU 1975

Od roku 1975 vznikala na území ČSR řada oddílů:

Středočeský kraj

Slávia FEL Praha - Josef Zvěřina

Rudá hvězda

Uhelné sklady Praha - Ing. Jiří Fuchs

Baník Praha

Tatra Smíchov Praha

Slavoj Stará Boleslav

Ústecký kraj

Lokomotiva Žatec

Stadión KDPM Ústí nad Labem

Slávia VŠPF Ústí nad Labem

Rudá hvězda Litoměřice

Plzeňský kraj

Sokol Skvrňany Plzeň - Jan Pytlík

Rudá hvězda Plzeň

Prazdroj Plzeň

Liberecký kraj

Sokol Rochlice Liberec

Jihočeský kraj

Stadión KDPM České Budějovice

Karate České Budějovice

Olomoucký kraj

Rudá hvězda Olomouc

MEZ Mohelnice

Jihomoravský kraj

Stavební podnik Brno – JUDr. Karel Kočička (další členové oddílu: Zdeněk Doležal, Karel Krčma, Jiří Kočárek, Jiří Vágner, Jiří Volný a mnoho dalších)

VAAZ Brno - Ing. Peter Schovajsa

Moravskoslezský kraj

Baník Důl Gottwald Horní Suchá

1.5.3 1976 - 1989

V roce 1976 proběhlo první školení trenérů II. třídy a první školení rozhodčích II. třídy. Tato školení proběhla v Klánovicích u Prahy. Prvními trenéry II. třídy se stali pánové Jiří Fusch, Rachmy Soebajo, Karel Kočička, Jan Pytlík, Jiří Tvrdík, Jaroslav Kulhavý, Josef Zvěřina a Ivan Vlček. V následujících letech se v těchto školeních pokračovalo. Byl vytvořen a praktikován systém školení a doškolování trenérů a rozhodčích, který fungoval na dobré úrovni.

V pořádání turnajů se navazuje na Velkou cenu Ústí nad Labem a přibývají soutěže jako Velká cena Českých Budějovic, Velká cena Prahy, Velká cena Brna a v neposlední řadě přibyl Moravský pohár v Havířově. Mezi významné mezinárodní soutěže se zařadila Velká cena Slovenska, která v druhé polovině sedmdesátých let, měla velmi dobré obsazení s mezinárodní účastí a s velkou návštěvností diváků. Patnáct až sedmnáct tisíc diváků nebylo žádným překvapením.

Soutěže se rozdělily na postupové, což znamenalo, že se z daného turnaje postupovalo dál. Takovým to turnajem byl krajský přebor, z něhož se postupovalo do přeboru ČSSR a následně na mistrovství ČSSR a nepostupové soutěže, kam spadaly Velké ceny Ústí nad Labem, Českých Budějovic, Prahy a Brna, Národní liga karate, Moravský pohár v Havířově, již zmiňovaná Velká cena Slovenska a pohár Bohemia. Samozřejmě byly pořádány i menší soutěže, různé oddílové přebory a tak dále. Začínaly vycházet „Zprávy karate“. Jednalo se o zpravodaj, který byl vydáván Českou komisí karate a který informoval o dění v této oblasti.

V roce 1979 dochází ke změně ve vedení České Komise Karate. Předsedu Ing. Milana Šimona nahrazuje Ing. Jiří Tvrdík a nastupuje do funkce místo něj.

Pokud se podíváme na rok 1979 v číslech, můžeme vidět následující data. Počet registrovaných členů v ČSR se vyhoupl na číslo cca 3300. Počet oddílů rovněž stoupl a to na číslo 36. Se zvýšením počtů oddílů muselo zákonitě dojít i ke zvýšení počtů trenérů, protože kdyby tomu tak nebylo, neměl by kdo v nově vzniklých oddílech trénovat. Počet trenérů se zvedl na cca 271. S větším množstvím pořádaných soutěží bylo nutné navýšit i počet rozhodčích a tak jich

k roku 1979 bylo evidováno zhruba 104 a počet mistrovských stupňů se zastavil na čísle 7.

V tomto roce opět došlo na pořádání mistrovství ČSSR. Bylo tak učiněno po tříleté odmlce. Místem konání se stala Trnava 10. prosince. Nesoutěžilo se už pouze v kumite, ale byla přidána i soutěž v kata. Vítězové v jednotlivých kategoriích byli následující:

- kata: pan Čižmárik z oddílu Slávia Ekonóm Bratislava
- kategorie do 70 kg: pan Farmadin z oddílu Spoje Bratislava
- kategorie do 80 kg: Ing. Mikuš z oddílu Slávia Ekonóm Bratislava
- kategorie nad 80 kg: pan Serdula z oddílu Slávia Ekonóm Bratislava
- kategorie bez rozdílu vah: pan Liška z oddílu Rapid Bratislava

Zároveň byl v tomto roce zaznamenán první start ČSSR na ME v Helsinkách ve Finsku, bylo k tomu potřeba zvláštního souhlasu EKU a samozřejmě souhlasu tehdejší vlády. Mistrovství Evropy se zúčastnilo 240 sportovců ze 17 zemí. Nikdo z našich však na stupně vítězů nedosáhl.

V roce 1980 přibyly na mistrovství ČSSR další váhové kategorie, jednalo se o kategorie do 65 kg a do 75 kg. Stalo se tak na mistrovství, které se konalo v Praze 7. prosince a mělo tyto vítěze:

- kata: pan Debrecký z oddílu Spoje Bratislava
- kategorie do 65 kg: Ing. Klementis z oddílu Slávia Ekonóm Bratislava
- kategorie do 70 kg: pan Farmadin z oddílu Spoje Bratislava
- kategorie do 75 kg: pan Zakopčánik z oddílu ZZO Čadca
- kategorie do 80 kg: Ing. Mikuš z oddílu Slávia Ekonóm Bratislava
- kategorie nad 80 kg: pan Serdula z oddílu Slávia Ekonóm Bratislava
- kategorie bez rozdílu vah: pan Liška z oddílu Rapid Bratislava

V roce 1983 bylo zahájeno jednání o osamostatnění Československého svazu karate a jeho odtržení od prozatímního společného Československého svazu juda a karate České tělovýchovné organizace. V následném roce, tedy v roce 1984, vznikl Československý svaz karate. V čele svazu stanuli předsedové Josef Sechovec a Olin Ohnút, kteří na těchto funkcích působili až do samotného zániku

svazu, který byl v roce 1992. V roce 1986 byla založena komise karatedo při Českém svazu tělesné výchovy. Karatedo v ČSR bylo řízeno českými členy Československé komise karatedo.

1.5.4 1989 -

V roce 1989 došlo k Sametové revoluci, tj. označení změn, které nastaly v Československu mezi 17. listopadem a 29. prosincem. Tyto změny vedly k pádu tehdejšího komunistického režimu a přeměně politického zřízení na demokratické principy.

Konečně naše republika nestála za barierou, která ji znemožňovala svobodně přijímat informace z okolních států. V roce 1990 došlo ke změně a s pádem režimu došlo k otevření hranic. Již nebylo třeba výjezdní doložky (povolení, bez kterého nebylo možné legálně překročit hranice státu). Nastala svoboda pohybu a slova. Najednou každý mohl svobodně vycestovat a navštěvovat jiné státy tak jak se mu zachtělo. Zároveň kdokoliv mohl přijet, aby navštívil naši republiku. Byla to velká změna pro karatedo, protože se již nemuselo velmi namáhavě nebo potají shánět materiálu či informace o tom či o tom, vše se najednou stalo snazší a přístupnější. Začaly tu být možnosti, jako jinde v Evropě. Začali se ve větším měřítku pořádat semináře s instruktory ze zahraničí a technický růst šel nahoru. Karatedo se u nás začalo dále rozvíjet a objevovaly se tu i jiné styly než jen Shotokan ryu. Karatedo, zažívalo určitý boom a bylo to vidět na vzrůstajícím zájmu o výuku tohoto bojového umění.

Organizace a svazy

Dne 28. března 1990 oficiálně zanikla Československá socialistická republika a vznikl nový nástupnický stát Česká a Slovenská Federativní Republika.

Došlo ke změně názvu Československého svazu karate na Federativní svaz karate. V té době se počet karatistů v ČSFR pohyboval zhruba kolem 14000.

15. května 1990 byl založen Český svaz karate, jedná se o první oficiální svaz karatedo v České republice. Tento svaz byl pokračovatelem komise při federálním svazu karate. Prvním předsedou se stal Ing. Karel Strnad. Svaz v době svého založení spadal pod Federativní svaz karate. To se změnilo až ke konci roku 1992, kdy došlo k 31. prosinci k rozdělení Československé Federativní Republiky a vznikla samostatná Česká republika. Zároveň došlo k zániku Federálního svazu karate a Český svaz karate začal pracovat jako samostatná organizace.

Na konci roku 1992 byl v Jablonci nad Nisou v rámci školení trenérů II. třídy zorganizován první výukový seminář shihana Ochiho pro Český svaz karate. Následně nato se podařilo zástupcům Českého svazu karate dohodnout se shihanem Ochim dlouhodobější spolupráci a byla podepsaná smlouva na tříleté vedení reprezentace České republiky v disciplíně kata. Tato smlouva ho zároveň zavazovala k realizaci čtyř víkendových soustředění ročně, jak pro reprezentanty, tak pro všechny trenéry z Čech, kteří budou mít zájem se soustředění zúčastnit. Byl tak zahájen rozvoj stylu Shotokan ryu v naší republice. Jednotlivá soustředění byla velmi kvalitní a pro jeho účastníky i velmi náročná. Bylo nutné prakticky upravovat techniky stylu od samotného základu. Ne všichni však byli ochotni na odstraňování špatných návyků přistoupit. Hideo Ochi s reprezentací Českého svazu karate absolvoval přípravu a výjezd na ME 1994 v Birminghamu a na ME 1995 v Helsinkách.

Po návratu z Helsinek vypovídá smlouvu s Českým svazem z důvodu určitých vnitřních tlaků. Aby byla zachována společná spolupráce, byl v roce 1995 ustanovující valnou hromadou čítající zástupce oddílů Českého svazu karate, kteří si přáli zachovat působení shihana Ochiho v Čechách založen Český svaz JKA. V červenci téhož roku byla podána úspěšná žádost na vstup do JKA World Federation a Český svaz JKA se stal výhradním zástupcem České republiky v této organizaci a shihan Ochi zde působí jako hlavní instruktor a jediný zkušební komisař, který uděluje v tomto svazu technické stupně dan.

Se vzrůstajícím zájmem o karatedo začala vzrůstat i potřeba sdružování a touha začlenit se a tak dochází ke vzniku nových organizací, které pod sebe začaly sdružovat oddíly z celé republiky. Jednou z prvních byla Česká unie Shotokan karate, která sdružovala karatisty se zájmem o cvičení tohoto stylu. Organizace vznikla v roce 1991 a založil ji pan Jaroslav Kulhavý. Organizaci se podařilo získat pana Victora van der Wijngaardena, držitele 4. danu JKA karate ze SRN žáka mistrů Kanazawy a Ochiho. Ten sem začal pravidelně dojíždět a pořádat semináře.

Jak to však v dnešní době bývá, objevuje se skupinka lidí, která začala usilovat o své místo ve vedení této organizace. Když se jí to však nedařilo, usnesla se tato skupina lidí v roce 1993 na založení nové organizace pod názvem Česká asociace Shotokan karate. Začal zde působit pan Victor van der Wijngaarden jako šéfinstruktor a výukové semináře byli pořádány každý měsíc, čímž byla zajištěna dostatečná výuka a pravidelný přísun poznatků a informací z dané oblasti. Skupinky karatistů na své vlastní náklady vyjížděly do zahraničí, aby se tam zúčastnily seminářů, ale i závodů, kde získávaly cenné zkušenosti.

Po jistých názorových neshodách mezi členy asociace a panem Wijngaardenem, týkajících se zkoušek na STV dan, se ze strany těchto lidí začíná usilovat o jeho odstranění a dosazení jiného instruktora na jeho místo. V roce 1994 dochází ke změně a pan Wijngaarden je nahrazen panem Ekehardem Schleisem. Tohle vše mělo dopad na členskou základnu a na pohodu v celé organizaci. Došlo k odlivu karatistů a organizace začala pomalu upadat. V této době přicházejí zástupci organizace s tím, že ze svých funkcí odchází, protože pro ně nejsou dosti komerčně výhodné. V polovině devadesátých let se pak zbytek organizace po domluvě s Ing. Karlem Strnadem přidává pod záštitu Českého svazu JKA.

V devadesátých letech a letech následujících vznikla řada organizací. Níže uvádím některé z nich.

Česká komise bojových umění (14. 3. 1991) - ČKBU

Česká Federace Tradičního Karate (7. 9. 1993) - ČFTK

Český Svaz Tradičního Shotokan Karate (9. 2. 1994)

Český Svaz Tradičního Karate (10. 5. 1994)
Česká unie bojových umění (4. 3. 1994) – ČUBU (Tato organizace nezastřešuje jednotlivé oddíly, ale sdružuje národní svazy provozující bojová umění a sporty.)
Česká Asociace Budo Karate (10. 4. 1995) - ČABK
Česká Federace Tradičního Karate Fudokan-Shotokan (25. 4. 1995) – ČFTKF
Česká Federace Tradičního Shotokan Karate (21. 1. 1998)
Česká Asociace Tradičního Karate (6. 1. 2000) ČATK
Ryukyuden Bujutstu Karatedo Association (7. 12. 2000) – RBKA (RBKA nepořádá žádné turnaje a její členové se ani žádných soutěží nezúčastňují.)
Český svaz karate FSKA (9. 1. 2001) – (FSKA = Funakoshi Shotokan Karate Association)
Asociace Moderního Sportovního Karate (24.9 2001) – MSKA
Česká Unie Tradičního Karate (13. 10. 2004) ČUTK
Česká Unie Dento Karate-Do (8. 11. 2005) – ČUDK
Shotokan Karate-Do International Federation Czech Republic (23. 2. 2007) SKIF
CZ
World Shotokan Institut ČR (18.6 2007) – WSI ČR

2. ETIKA A ETIKETA KARATEDO

2.1 ETIKA KARATEDO

Etika je filozofická disciplína zabývající se morálními jevy, které usilují o vzájemné promítnutí postoje jedince i společnosti při posuzování lidských úkolů z hlediska svědomí.

V karatedo to znamená: čestné a ohleduplné chování k tréninkovým partnerům, respekt k trenérovi a rozhodčím, vítězství bez ohrožení zdraví soupeře.

V okinawské historii se setkáváme s etickým principem zvaným *DOJOKUN* (odvozeného od slova kun – charakter). Zakladatel těchto předpisů, mistr Sakugawa (1733-1815) je formuloval takto:

1. Snaž se o dokonalost svého charakteru.
2. Buď loajální, věrný a spolehlivý.
3. Snaž se.
4. Respektuj ostatní.
5. Vyvaruj se násilí.

Z dojokun vychází také Shoto Nijuku Gichina Funakoshiho.

SHOTO NIJUKU GICHINA FUNAKOSHIHO

20 zásad karatedo bylo zpracováno Gichinem Funakoshim, aby provázeli žáky, kteří se rozhodli vydat cestou karatedo, a plně jim osvětlili duchovní principy karatedo.

Ti, kteří začali trénovat karatedo, se nesmí zaměřit pouze na technické aspekty karatedo, ale musí hledat také povznesení ducha, protože opravdové karatedo trénuje tělo i mysl.

1. Karate začíná a končí „rei“

„Rei“ je často překládáno jako respekt, vlastně to ale znamená víc. Vedle respektu k ostatním zahrnuje i sebeúctu. Přenesení sebeúcty ze sebe na druhé je pravým projevem „rei“. Opravdové „rei“ je vnějším projevem uctivého srdce.

Veškerá bojová umění začínají a končí „rei“. Dokud nejsou praktikována s pocitem vážnosti a úcty, jsou pouhou formou násilí. Proto musí být bojová umění provázená „rei“ od začátku do konce.

2. Karate nezná první útok

V karate mohou být ruce i nohy smrtelnou zbraní, proto se karateka musí vyvarovat bezhlavému použití těchto zbraní. Toto pravidlo podtrhuje naprostou nezbytnost trpělivosti a tolerance.

Spousta mylných názorů vychází z tvrzení, že všechno „budo“ je založené na zásadě zaútočit první. Pravděpodobně si nevšimli, že znak pro „bu“ válečný je složeninou dvou znaků znamenajících „zastavit“ a „kopí, halapartny“. Tudíž bojová umění zastavují boje.

3. Karate stojí na straně pravdy (práva)

Karate je bojové umění, kde jsou ruce a nohy jako meče a nemohou být použity nečestně nebo nevhodně. Karateka musí stát vždy na straně pravdy a pouze v nevyhnutelných případech může použít svou sílu jako zbraň.

4. Nejdřív poznej sebe, potom ostatní

Karateka si stále musí uvědomovat své silné a slabé stránky a nikdy se nesmí oslnit nebo zaslepit ješitností a přílišnou sebedůvěrou. Pak bude schopen odhadnout klidně a pozorně silné a slabé stránky protivníka a vytvořit patřičnou strategii. Pokud neznáme ani sebe ani protivníka, vítězství záleží na náhodě.

5. Způsob myšlení je více než technika

Tato zásada provází celý náš život, kdy jsme nuceni dělat důležitá rozhodnutí. Jestliže jsme moudří, můžeme se spolehnout, že naše intuice rozhodne správně. Jedná se o vnitřní rozpor, jestli se pustit do boje nebo ne, schopnost předvídat a předcházet konfliktům.

Tato zásada se často vysvětluje na příbězích o testování žáků, či synů učitelem, kdy technicky nejlepší na této úrovni selhává.

6. Mysl musí být osvobozená, uvolněná

Začátečníci se velmi často striktně kontrolují. Nedůvěřují myšlence otevřít svou mysl nechat ji volně běžet. Ale naší myslí by mělo být dovoleno volně se pohybovat, přestože vyhledává blátivá zákoutí. Ani lotosový květ není pošpiněn bahnem, ve kterém roste. Podobně precizně vyleštěná křišťálová koule zanechaná v blátě je proti skvrnám odolná. Přísná vláda nad myslí jí vezme její svobodu. Držet mysl v těsných hranicích může být nezbytné pro začátečníky, ale dělat to po celý život nám zabraňuje dosáhnout vyšší úrovně a vede k životu s nenaplněným potenciálem.

7. Pohroma pramení v nedbalosti

Z nedbalosti vzniká většina úrazů, ať už to jsou úrazy, které si způsobíme sami nedostatečným rozcvičením, nebo ostatním při nekontrolované technice v nácviku kumite. Je smutné, když je několik let tréninku ztraceno kvůli lehkovážnosti a nedbalosti.

8. Karate přesahuje dojo

Cílem karatedo je vytrýbit a vychovat naše tělo i mysl. Výchova mysli a duševních postojů, která začíná při cvičení v „dojo“ (tréninková místnost), nemůže skončit zároveň s tréninkem. Přesněji řečeno, úsilí by mělo pokračovat i mimo „dojo“, v každodenním životě.

A naopak nestřídmé jídlo a pití a ostatní zdraví škodlivé zvyky mimo „dojo“ se přenesou do cvičení v „dojo“. Budou vést k záhubě těla i ducha a znemožní jim realizaci tréninkového cíle.

Ať už vevnitř nebo vně „dojo“ karateka musí pořád mířit k rozvoji ducha a těla.

9. Karate je celoživotní cestou

Není žádný bod, jehož dosažením byste dovršili trénink karate, vždy je tu nějaká vyšší úroveň. Z tohoto důvodu na sobě musí karateka pracovat celý svůj život.

Pravá cesta tréninku je nekonečná. Pouhé naučení se všech „kata“ a technik nepředstavuje správný trénink, dokud vše karateka nedovede k dokonalosti. Být dnes lepší než včera a zítra lepší než dnes po celý svůj život, to je pravá cesta karatedo.

10. Dej karate do všeho, co děláš a najdeš „Myo“

Jeden úder nebo kop, ať už ho dáte nebo dostanete, může znamenat život nebo smrt. Toto pojetí utváří ducha karatedo. Pokud bude karateka čelit překážkám s vědomím, že je v sázce jeho život, odhalí se mu, co lze udělat pomocí jeho schopností. Uzří úžasnou sílu, která pramení ze zdokonalování těla i charakteru cestou karatedo a pochopí neskonalou krásu této cesty.

Znak pro „Myo“, jak ho použil Funakoshi, znamená *mít podivuhodné schopnosti*. Věřil, že když ctíte zásady karate v každodenním životě, můžete dosáhnout spojení obojího. To nám dodá sebedůvěru při dosahování „wa“ (rovnováhy). Každá chvíle našeho života je zkušenost, ze které se můžeme učit. Nabyté zkušenosti nám pak dávají sílu.

11. Karatedo je jako vroucí voda, která chladne, když ji neohříváš.

Ve všech oborech je ustavičnost a píle známkou úspěchu. Je nesmyslné začínat studium karatedo, pokud se na své cestě hodláte zastavit a občerstvovat se. Občasné tréninky nestačí. Pouze kontinuálním tréninkem budete schopni dosáhnout ovoce karatedo.

12. Nepřemýšlej o tom, jak vyhrát, raději přemýšlej, jak neprohrát.

Mysl uvažující pouze o výhře s sebou nevyhnutelně přináší nadměrný optimismus a způsobuje netrpělivost a podrážděnost. Cvičenci, kteří myslí pouze na výhru, ztrácí svoji pokoru. Začnou být lhostejní ke svému okolí, tento postoj může vytvořit mnoho nepřátel.

Nejlepší postavení mysli je založené na naší pravé síle a neochvějném přesvědčení, že jsme ve své mysli pevně rozhodnutí neprohrát se žádným soupeřem bez ohledu na to, jaký bude; přesto nesmíme zapomenout, abychom se pomocí dobrých mravů stále snažili vyhnout konfliktům s ostatními.

Karatedo bylo vždy považováno za bojové umění džentlmenů. Každodenní projev karateky musí být navenek jemný ale uvnitř silný.

13. Přizpůsob se protivníkovi. (Vítězství závisí na schopnosti rozlišit zranitelná místa od nezranitelných.)

Když udělá soupeř výpad, hledejte slabinu v jeho bojovém postoji (*kamae kata*). Každý útok má svůj protiútok. Problémem je, když nevidíte výhody v odešlé situaci. Soupeřovo *kamae* se může zdát spolehlivě silné. Přesto, s vytrvalou a silnou strategií a použitím taktiky, můžete vynutit otevření a využít výhodu.

V životě jsou chvíle, kdy musíte vzít osu do svých rukou. Někdy není vidět na konec tunelu. Naše představy kladou překážky před naše cíle a brání nám v růstu.

14. Výsledek zápasu vězí v uchopení „keyo“ (nehlídaný) a „jitsu“ (hlídaný)

Tradiční karatedo využívá dvě bojové strategie *Ken* a *Tai*. Strategie *Ken* je založena aktivním převzetím iniciativy. *Tai* je stav vyčkávání, bez náhlých útoků, čekání na soupeřův první úder.

Pravidla třináct a čtrnáct zahrnují postoj mysli při střetu. Často jsou přirovnávána k vodě. Stejně jako voda přirozeně teče z vyššího místa do nižšího, měli bychom se vyhnout protivníkovi silné stránce a zaútočit na slabinu, jako voda obtékající

překážku. A stejně jako voda mění svůj tok podle krajiny, kterou protéká - pomalu a tiše se rozlévá na rovinách, rychle teče po úbočích a vytváří vodopády na hranách útesů – měli bychom se přizpůsobit pohybu a dynamice soupeře a využít v boji terén.

Třinácté a čtrnácté pravidlo nemá význam pouze v boji, ale měli bychom ho aplikovat do našeho všedního života.

15. Představ si, že tvé ruce a nohy jsou meče

Od chvíle, kdy budou ruce a nohy nadšeného karateky stejně nebezpečné jako meče, můžeme toto pravidlo brát doslova.

Pokud ale půjdeme o krok zpět, můžeme považovat za nebezpečné také ruce a nohy člověka, který se žádným bojovým uměním nevěnuje. Pokud je v sázce přežití, je i netrénovaný jedinec schopen vyvinout neuvěřitelnou sílu. Pokud člověk bojuje celým svým srdcem a duší a bez ohledu na svůj život nebo zranění končetin, protivník má jen malou šanci se ubránit.

Proto nesmíme nikdy podlehnout aroganci a přílišné sebedůvěře ve svoji sílu a schopnosti. A pokud čelíme komukoliv s tréninkem bojových umění nebo bez, musíme připustit jeho schopnosti.

Pokud se objeví problémy, stále bychom měli zůstat ostražití a zdvořilí v mluveném projevu i v chování, a nehledět na protivníka shora, nepodceňovat jeho schopnosti. Raději bychom se měli soustředit na naši obranu s plným soustředěním a oddaností.

16. Když překročíš svůj práh, uvidíš milióny nepřátel

Opustíme-li svůj domov, největším nepřítelem se nám stane nedbalost. Pokud nebudeme silní a stabilní ve svých postojích a názorech, přitáhneme spoustu nepříjemností. Tudíž vždy, když překračujeme práh našeho domu, bychom měli mít na paměti, že vstupujeme do prostoru s množstvím potenciálních nepřátel a měli bychom zůstat ostražití.

17. Začátečníci se musí učit nízké postoje, pokročilí stojí v „shizen tai“

Na začátku se musíme naučit a dovést k dokonalosti všechny postoje, protože stabilní základ je podmínkou úspěšného karatedo. Od začátku ze sebe musíme vydat maximum, abychom se také co nejvíc naučili. V pokročilém tréninku pak vytváříme svůj vlastní pohotovostní postoj.

18. Kata cvič přesně, opravdový boj je jiná věc

Odedávna byly *kata* centrem tréninku karatedo. Vzhledem k tomu, že všechny techniky a metody byly během let experty a mistry vpleteny do *kata*, aby byly zachovány, musí být *kata* cvičeny a předváděny stejně, jako byly vymyšleny.

Na druhé straně v reálném boji nebudeme svázaní rituály *kata*. Karateka musí přesahovat *kata* volným pohybem podle silných a slabých stránek soupeře.

19. Nikdy nezapomeň ve své technice uplatnit tvrdé a měkké, napětí a uvolnění, pomalu a rychle – všechno ve spojení se správným dýcháním

Všechny výše zmíněné musíme mít stále na paměti a aplikovat je do cvičení *kata* i do střetného boje. Pokud někdo cvičí *kata* bez ohledu na proměnlivost síly, možnosti napětí a uvolnění těla, nebo aplikaci různých rytmů při technikách, cvičení je bezvýznamné. Nadějí je, že cvičením *kata* a *kumite* karateka plně porozumí tomuto pravidlu.

20. Ve svém hledání životní cesty buď pilný, nápaditý a dbej těchto pravidel.

Tento bod shrnuje všechny předchozí. Ať už duševně nebo technicky, karateka musí být nepřetržitě ohleduplný, pilný a nápaditý. Nafoukanost a lenost jsou řetězy, které nám brání v rozvoji. Karateka na sobě musí neustále pracovat, stále být pokorný a pilný, dokud nepronikne do nejskrytějších úrovní karatedo. To musí být zásadním postojem, chceme-li se dát na cestu karatedo.

2.2 ETIKETA KARATEDO

Etiketa je souhrn předpisů týkajících se vnějšího projevu konání v procesu karatedo, prostředek pro vytváření určitých postojů a hodnotových systémů v oblasti etiky.

Mistři karate za základ celé etiky karate považují „rei“ (úklonu). V *rei* by neměl karateka vidět jen pozdrav, ale především zdvořilost, respekt, hierarchii a vděk. Zároveň je prostředkem, který pomáhá členovi určitého společenství uvědomit si svoje postavení vůči ostatním a uvědomění si své pozice ve společnosti.

V karate můžeme vidět dva typy pozdravu: ve stoji (*ricurej*) a v kleku sedmo (*zarej*).

Ricurei - pozdrav ve stoji

Ricurei je pozdrav běžně používaný při komunikaci, hloubka úklony je odstupňovaný podle hierarchie. Hlubokou úklonu karateka požije i při vstupu do dojo a na začátku a konci tréninku. Vykonává se zpravidla v *musubi dachi* s otevřenými dlaněmi a nataženými prsty přitisknutými na stehna nebo v *heiko dachi* s rukama sevřenými v pěst.

Použití: Při vstupu do dojo
 Při odchodu z dojo
 Při vstupu na tatami
 Při odchodu z tatami
 Když se chci trenéra zeptat
 Když mi trenér něco řekne
 Když chci vyjádřit souhlas
 Na začátku a na konci cvičení s partnerem
 Na začátku a na konci tréninku při nástupu
 Na začátku a na konci cvičení kata
 Při vstupu sensei, shihan nebo soke do dojo

Zarei – pozdrav v seiza

Úklona v sedu na patách (*seiza*) se používá při úvodním a závěrečném ceremoniálu, při komunikaci, která proběhla v sedu a při pozdním příchodu do dojo, kdy cvičenec čeká na vyzvání trenéra. Způsob zaujetí *seiza* se často liší. V samotné poloze *seiza* držíme tělo zpříma, záda jsou rovná, kolena asi dvě pěsti od sebe, uvolněné paže jsou položené na stehnech, prsty jsou natažené, palce na nohách se překrývají. Samotné *rei* pak probíhá tak, že nejprve položíme na zem ruce (nejprve levá, potom pravá). Palce a ukazováky se dotýkají a předloktí vytváří trojúhelník. Lokty zůstávají u kolen a úklona je hluboká. Při vzpřimování nejprve opouští zem pravá ruka a po ní následuje levá. Hloubka úklony se řídí stejnými pravidly jako *ricurei*. Pokud zdravíme výše postavenou osobu, pokloníme se jako první a čekáme, až zdravená osoba ukončí pozdrav a až potom se vzpřímíme.

Součástí etikety karatedo je i *rei* na začátku a na konci tréninku. V jednotlivých dojo se úvodní a závěrečné *rei* může lišit. V zásadě se začíná úklonou *shomeni rei* ke stěně dojo, na které se nachází vyobrazení mistra nebo příslušenství k určité škole karatedo. Následuje pozdrav mistrovi, trenérovi (*senseni rei*) a končí vzájemným pozdravem *otageni rei* se slovem „oss“. *Oss* je zkratkou hesla *oshi shimatsu*, což by se dalo volně přeložit jako „mlčky snášet“. Slouží k povzbuzení a motivaci sebe sama k těžkému a fyzicky náročnému tréninku.

Pozdrav - nástup I: „Ricurej“

Řada zprava doleva

Podle pásků (technické vyspělosti) od nejvyššího

První naproti trenérovi

JAME! Musubi dači, narovnat se, připažit, nemluvit

JOJ! heiko dači, ruce zkřížit po oblouku před tělo

Trenér se otočí čelem k šomenovi (šinze) ŠOMENI (shinzen ni) REJ! Musubi dači, narovnat se, připažit, uklonit mírně od pasu nahoru

OTAGENI REJ! Musubi dači, narovnat se, připažit, uklonit mírně od pasu nahoru

Nástup II „Zarej“

Řada zprava doleva

Podle pásků od nejvyššího

První naproti trenérovi

JAME! Musubi dači, narovnat se, připažit, nemluvit

Trenér zaujme seiza

První v řadě dá nahlas povel SEIZA! Postupně od nejvyššího pásku celá řada zaujme seiza.

MOKUSO! Zavřít oči, uvolněně dýchat do břicha, stále rovná záda

MOKUSO JAME! Otevřít oči

Trenér se otočí čelem k šomenovi , první v řadě dá povel ŠOMEN NI REJ! Musubi dači, narovnat se, připažit, uklonit mírně od pasu nahoru

První v řadě dá povel SENSEI NI (sempai ni, shihan ni) REJ! Úklona vedoucímu tréninku

OTAGEN NI REJ! Úklona

Trenér vstane a na povel KIRICUJ! Vstávají ostatní

Častá pravidla používaná v dojo

Zařadit se mezi cvičící v dojo nebo jeho opuštění je povoleno pouze se souhlasem toho, kdo vede trénink.

Pokud není v dojo z jakéhokoliv důvodu přítomen hlavní učitel dojo, přebírá vedení tréninku přítomný nositel nejvyššího stupně technické výkonnosti.

Přítomný nositel nejvyššího technického stupně má právo v dojo rozhodnout o čemkoliv, co se týká samotného cvičení karatedo.

Při cvičení ve dvojicích, pokud neurčí vedoucí tréninku, vyzývá ke cvičení či do zápasu vždy nositel vyššího technického stupně.

3. TECHNICKÉ PROSTŘEDKY KARATEDO

Karatistický výcvik se uskutečňuje prostřednictvím tréninkových cyklů a jednotek přizpůsobených věku a technické vyspělosti žáků. Zpravidla se používají tři základní prostředky tréninku: kihon, kata a kumite, které budou blíže rozvedeny v následujících kapitolách.

Samostatnou skupinou jsou pak podpůrná cvičení *hojo undo*, reprezentované cvičením se speciálním náčiním typu *makivara* (deska na údery), *chishi* (kamenné kladivo), *ishi sashi* (kamenný zámek), *nigiri gamae* (úchopové vázy), *kongoken* (ocelový elipsoid), *tan* (obouručná činka) apod.

3.1 KIHON

Kihon (základní technika cvičená na místě) a *kihon ido* (základní technika cvičená v pohybu) jsou technickým, ale i kondičním základem didaktiky karate. Cvičenec individuálně na místě nebo v pohybu procvičuje jednotlivé techniky nebo jejich kombinace.

Základem kihon jsou jednotlivé techniky – waza.

- ▶ Dachiwaza (technika postojů)
- ▶ Joshiwaza (útočná technika paží)
 - tsukiwaza (technika úderů)
 - uchiwaza (technika seků)
- ▶ Ukwaza (technika krytů)
- ▶ Kashi waza
 - Geriwaza (útočná technika nohou)
 - Haraiwaza (technika podmetů)
- ▶ Kawashiwaza (technika úhybů)
- ▶ Nagewaza (technika hodů a porazů)
- ▶ Ukemiwaza (technika pádů)

3.1.1 ÚDEROVÉ PLOCHY

Ruka sevřená v pěst

- **Seiken**
- **Uraken**
- **Tettsui**
- **Ippon-ken**
- **Nakadaka-ken**
- **Hiraken** (polootevřená ruka)

Otevřená ruka

- **Shuto** (malíková hrana)
- **Heito** (hrana ukazováku)
- **Keito** (palcový kloub)
- **Haishu** (hřbet ruky)
- **Nukite** (konce prstů)
- **Washide** (orlí spár)
- **Teisho** (pata dlaně)
- **Seiryuto** (pata dlaně u malíku)
- **Kumade** (medvědí tlapa)
- **Kakuto** (horní strana zápěstí)
- **Koko**

Paže

- **Ude, sokumen, wan**
(předloktí)
- **Empi** (loket)

Nohy

- **Koshi** (bříška pod prsty)
- **Tsumasaki** (prsty)
- **Sokuto** (malíková hrana)
- **Haisoku** (nárt)
- **Kakato** (pata)
- **Hiza** (koleno)
- **Sokutei**

3.2 KATA

Kata znamená japonsky forma. Karate *kata* je kombinací krytů, protiúderů a pohybů prováděných v různých postojích do různých směrů s různým načasováním představující obranu proti několika soupeřům v předem přesně stanovené posloupnosti.

Karate *kata* je demonstrace forem vzájemně závislé obranné a útočné činnosti. Je to soubor stanovených obranných a útočných akcí vykonávaných přesnými pohybovými prvky v určené následnosti a vazbě. Pohybové prvky jsou vykonávané požadovanou dynamikou a určeným rytmem ve vazbě na odpovídající psychofyzické principy. V souladu s duchem tohoto bojového umění, které nemá být nikdy zneužito k útoku, ale má sloužit výlučně k obraně, představuje *kata* boj obránce proti řadě útočníků, kteří jsou postupně eliminováni. Karate *kata* je vždy demonstrována jedním bojovníkem-obránce, který bojuje proti vícero pomyslným útočníkům.

Podle obsahové náročnosti a pokročilosti cvičenců můžeme *kata* rozdělit do tří skupin:

žákovské *kata*,

základní *kata*,

mistrovské *kata*.

Příkladem žákovských *kata* jsou *Taikyoku kata* nebo *Fukyu kata*, za základní lze považovat *kata Pinan*, *Heian*, *Naifanchi*, *Tekki*. Ostatní *kata* jsou mistrovské.

V současnosti jsou *kata* ve většině směrů kategorizované podle jejich obtížnosti. Původně tomu tak nebylo, protože staří mistři vyučovali jen malý počet *kata*. Na druhé straně požadovaná úroveň osvojení *kata* byla vysoká. V mnohých školách bylo karatedo vyučováno výlučně prostřednictvím *kata*.

Mistrovská *kata* jako formální soubor musí splňovat řadu kritérií. Každá *kata* začíná obřadným pozdravem bojovníka, který *kata* předvádí. Pozdrav je projevem

úcty k mistrovi, který kata sestavil, a výrazem skromnosti a zdvořilosti vůči soupeřům, proti nimž v kata bojuje. Při cvičení kata v *dojo* je též pozdravem čestnému místu (*shomen*). Při provedení kata v soutěžích je pozdravem přítomných a projevem úcty k rozhodčím.

Na pozdrav navazuje otevření kata a oznámení jejího názvu, který je přednesen jako projev bojové připravenosti a odhodlanosti. Následuje řada obranných a odvetných útočných akcí, které musí být vykonány v korektních postojích správnou technikou. Postojům odpovídající přemístování a obraty musí být vykonané v souladu se stanoveným půdorysem. Začátek kata a hlavní směry útočných a obranných akcí se nazývá *embusen*. Celkový sled akcí ukončuje poslední symbolický kryt a *zanshin*, důležité vyjádření soustředění mysli, přehledu situace a připravenosti pokračovat v boji. Kata musí končit ve výchozím bodě. Předvedení je opět ukončeno obřadným pozdravem.

Obranné a útočné prvky musí být vyjádřeny přesně osvojenými a dokonale zvládnutými pohyby, které demonstrují sílu, rychlost a dynamiku. Musí být respektovány principy použití síly a správného načasování psychicky umocněné svalové kontrakce *kime*. Jednotlivé pohyby a akce musí být plně koordinované, bezpodmínečným požadavkem je zachování rovnováhy během celé kata. Princip střídání měkkých a tvrdých, pomalých a rychlých technik v koordinaci se správným dýcháním musí vystihnout rytmus kata.

Provedení musí vyjádřit porozumění obsahu a cíli a vystihnout charakter kata. Musí být přesvědčivé a vyvolat dojem reálného boje. Musí vyjádřit cit pro pohyb, soustředěnost a odhodlanost. Bojovník musí přesvědčivě a korektně předvést stanovené bojové techniky, používaje plně a účinně celou svou mentální energii a fyzickou sílu v souladu se zásadou karatedo o optimálním nasazení svých schopností pro dosažení stanoveného cíle.

Japonské slovo *kata* se píše dvěma znaky, z nichž první znak *ka* je částí slova *kami* (bůh, božstvo) a druhý znak *ta* znamená obilné pole. V přeneseném smyslu

připomíná písemná forma slova polarizaci člověka, jeho pevné zakořenění v zemi a jeho snahu po duchovním povznesení. Název cvičení i jeho japonsky psaná forma jsou trvalým upozorněním pro cvičence, že fyzická námaha a fyzický projev nejsou postačující pro plnohodnotný rozvoj bojovníka a že musí stejnou pozornost věnovat rozvoji ducha a mysli.

3.2.1 BUNKAI KATA

V rámci osvojování si kata musí cvičenec pochopit všechny pohyby, které jsou v ní obsaženy. Výuka a osvojování kata se váže na pochopení a technické zvládnutí řešení každé bojové situace v kata. Ty jsou vysvětlované, znázorňované a nacvičované pomocí *kata bunkai*. Význam slova *bunkai* je rozbor, analýza. V přeneseném významu je *bunkai* studium a pochopení kata pomocí rozboru. Dnes ale také znamená také samotný výcvik řešení určité bojové situace v kata.

Při tomto cvičení, nazývaném také *kata bunkai kumite*, si dva (někdy i více) cvičenci osvojují a cvičí řešení dané bojové situace určenými útočným a obrannými prvky. Kata obsahuje obrannou akci bojovníka a jeho protiútok po úspěšné obraně. Útok, jehož řešením je obranná akce a protiútok bojovníka, je popsán a ukázaný učitelem. Jeden z cvičenců představuje útočníka a provádí útok popsáný učitelem, druhý cvičenec v roli obránce odpovídá obranou a protiútokem obsaženými v kata. Řešení každé bojové situace odpovídá příslušné *bunkai*.

Kata bunkai má vícero funkcí. V přímém cvičení demonstruje reálné řešení jednotlivých bojových situací. Cvičícím umožňuje ověření funkčnosti a účinnosti těchto řešení. Osvětluje představu průběhu boje, jak ji autor kata koncipoval, a umožňuje pochopit ducha a charakter sestavy. *Kata bunkai* je vynikající tréninkovou formou cvičení ve dvojicích a také způsobem nácviku jednotlivých částí kata. Přispívá k zvýšení technické a bojové způsobilosti cvičících a je nedocenitelným příspěvkem pro vybavení cvičence schopností řešit sebeobraně

situace. Je důležitým prostředkem pro vytvoření návyků a vazeb mezi vykonávanými fyzickými pohyby a uplatňovanými psychickými a psychofyzickými principy.

Po osvojení kata na uspokojivé úrovni má následovat hlubší studium a pochopení kata, následně další práce na celkovém pojetí a aktivní ztvárnění cvičení. Součástí tohoto procesu je prohloubené studium jednotlivých bojových situací, z nichž se kata skládá, a hledáním dalších řešení. Některé alternativy řešení zprostředkuje žákovi učitel, ale podstatně cennější je, když nové alternativy objevuje žák samostatně, na základě vlastního rozboru a vlastní úvahy, a ty pak s učitelem konzultuje. Alternativní řešení bojových situací nazýváme *oyo bunkai* a většina situací kata řeší více útočných akcí protivníků a poskytuje několik verzí možného protiútoku.

3.3 KUMITE

Kumite je metoda tréninku, při které se cvičenec seznamuje s praktickým uplatněním technik, které se naučil v jednotlivých kata. Při kumite si stojí vždy dva cvičenci tvář v tvář. Je třeba stále zdůrazňovat důležitost jednotlivých cvičení kata pro cvičení kumite. Pokud jsou techniky kata prováděny křečovitě a nepřirozeně, pak se naruší celkový postoj a forma jejich provedení. A pokud jsou techniky kata prováděny nejistě a s chybami, nelze pak očekávat zlepšení prováděného cvičení kumite. Obě tyto složky tedy musí být trénovány se stejnou vážností a zaujetím. Zvýrazňování úlohy jedné z obou složek v nácviku vede k chybám a celkovému snížení úrovně cviků.

3.3.1 TYPY KUMITE

Existují tři základní typy kumite: základní kumite, jiyu ippon kumite a jiyu kumite. Při tréninku kumite nacvičuje každý ten typ kumite, který odpovídá jeho výkonnostní úrovni. Proto je důležité znát specifika jednotlivých druhů kumite a při cvičení si je neustále uvědomovat.

Základní kumite

Jde o nejzákladnější formu kumite, při níž soupeři zaujmou postavení v předem stanovené vzdálenosti a oblast, na níž bude veden útok, je rovněž předem daná. Poté střídavě nacvičují příslušný útok a krytí proti tomuto útoku.

- Gohon kumite – pětinasobný útok s pěti kryty, po pátém krytu protiútok (tori: oi cuki jodan - uke: age uke, tori: oi cuki chudan – uke: soto uke)
- Sanbon kumite – útok s trojím opakováním (tori: oi cuki jodan, oi cuki chudan, mae geri – uke: age uke, soto uke, gedan barai)

Cílem těchto cvičení je dokonalé zvládnutí forem základních technik útoku a obrany. K tomu slouží nácvik a stálé zdokonalování přesnosti úderů, kopů a technik krytů, a to vždy ve spojení se základními pohyby nohou.

Pokročilejší cvičenci by měli ovládnout aplikaci krytů, tai-sabaki a rychlé pronikání do soupeře.

- Kihon ippon kumite – jednotlivý útok a kryt (tori: dvakrát oi cuki jodan, oi cuki chudan, mae geri – uke:age uke, uchi uke, gedan barai vpravo a vlevo s protiútokem gyaku cuki)

Cílem tohoto cvičení je:

1. Dosažení dobré úrovně v technikách silných protiútoků s užitím základních technik
2. Naučit se uvědomovat si stav mezi obranou, krytem, a rozhodující technikou
3. Určení si přesné a stálé „maai“, vzdálenosti, z níž je optimální zahájit útok anebo z které může být kryt proměněn v rozhodující protiútok
4. V závislosti na vzdálenosti k soupeři a vlastním postoji v okamžiku obranného krytí je nutné si vyvinout cit pro správné načasování protiútoků s použitím nejvhodnější rozhodující techniky (kime-waza)
5. Naučit se správně načasovat své obranné techniky, k čemuž je nutné se naučit „přečíst“ a dokonale prohlédnout protivníkovy pohyby a poté v posledním okamžiku realizovat rychlou a silnou obrannou techniku.
6. Naučit se správně využívat při krytech různé postoje.

Jiyu ippon kumite

– tréninková metoda, při níž oba cvičenci procvičují zároveň techniky útoku i obrany. (Označuje se také jako jissen = opravdové bojové kumite) Oba soupeři zaujmou kamae na libovolnou vzdálenost (kamae = postoj připravenosti k boji,

jde především o polohu paží a trupu). Po ohlášení oblasti, na kterou hodlá zaútočit, útočník s plnou intenzitou útok uskuteční. Partner, jenž se brání, použije dle uvážení libovolnou techniku krytu, kterou již ovládá, a poté přejde bezprostředně do protiútoků.

Při tomto cvičení se útočník snaží správným odhadem vzdálenosti (*maai*), kontrolou vlastního dýchání (*kokyu*) a klamnými pohyby přimět soupeře k jakémukoli otevření jeho pozice a vhodným načasováním provést úspěšnou útočnou techniku. Naopak bránci se partner se svým přemístěním (*tai sabaki*) vpřed, vzad a stranou snaží prosadit své techniky krytů v různých směrech a přecházet z nich do protiútoků.

Cíle:

1. Tento typ kumite představuje přechodný stupeň k jiyu kumite, proto z něho musí být jasně rozpoznatelné konečné cíle karatedo: „goshin a jissen“ (sebeobrana a skutečný boj), tudíž i jeho trénink musí být příslušně náročný.
2. Je nutné osvojit si schopnost účinného provedení krytu na jeden nádech (*ichibioshi*).
3. Přitom se učíme využít výhodu ze vzniklé šance, která se ve skutečnosti může naskytnout jen jedenkrát.
4. Trénuje se zvládnutí účinných protiútoků s použitím silných rozhodujících technik, případně střídavých technik, přesných pohybů nohou a „*tai sabaki*“.

Jiyu kumite

Tak jako v judu slouží pro trénink volného boje randori, tak je v karate k tomuto druhu tréninku využíváno jiyu kumite. Jsou v něm však zakázány některé útoky na určité části těla soupeře. Se zohledněním tohoto omezení je však možné považovat jiyu kumite za určitou volnou formu jissen.

Pro cvičení jiyu kumite jsou zejména důležité tyto formy: *kamaekata*, *me no tsukekata*, *maai* a *wazahodokosu koki*.

Kamaekata – postoj, především pak pozice trupu

Kamaekata předpokládá takový postoj, který umožňuje snadné pohyby pro účel útoku i obrany do všech směrů. Trup je přitom v pozici *hanmi*, ve vzpřímené pozici s tím, že boky jsou jen mírně sníženy. Hlavu je třeba držet správně, zpříma, tzn. nevychylovat ji vpřed, do předklonu, záklonu nebo úklonu. Přední paže mírně pokrčená v lokti k ochraně boku těla má směřovat mezi soupeřův nos a jeho horní ret. Zadní paže pokrčena tak, aby kryla solar plexus. V této chvíli nemá být v místech loktů a žaludeční jamky soustředěna žádná síla, žádné napětí. *Kamaekata* se tak stává pohotovostním postojem s těžištěm těla v jeho normální poloze.

Tachikata – postavení

Je třeba stát uvolněně s chodidly směřujícími vpřed. Kolena jsou mírně pokrčena a tělesná hmotnost rozložena na obě nohy stejně. Síla je soustředěna v chodidlech a prstech nohou, přičemž pocit v patách by měl odpovídat stavu, kdy je mezi nimi a podlahou vzdálenost odpovídající síle listu papíru. Postoj má být zcela uvolněný vyjadřující plnou vyrovnanost karateky.

Me no tsukekata – držení očí

V kumite je naprosto nutné, abyste vnímali celou postavu protivníka. Toho lze docílit zaměřením se na bod ležící za soupeřem a tam zaostřit. Díváme se jakoby „skrz“ soupeře.

Maai – vzdálenost

Maai je taková vzdálenost od soupeře, která umožňuje jedním krokem k soupeři zasadit útočný úder nebo kop a zároveň je to vzdálenost, při níž se jediným krokem od útočníka můžeme plně dostat z jeho dosahu.

Maai vždy do jisté míry závisí na fyzických parametrech bojovníka a na zvolené technice. Ideálně *maai* znamená, že máte protivníka dostatečně blízko a zároveň jste mu vy sám dostatečně vzdálen. Správný odhad vzdálenosti a cit

pro určení optimální vzdálenosti jsou v boji zásadními. Proto je nácvik *maai* a jeho optimální zvládnutí trvale jedním z nejdůležitějších prvků.

Waza o hodokosu koki – správný psychologický moment pro provedení techniky

At' už se jedná o obranu nebo útok technika nebude úspěšná, pokud nevyužijeme otevření soupeře. Existují tři druhy otevření: duševní, v základním postoji *kamae* a otevření v pohybech (na začátku soupeřovy techniky, v průběhu útoku, při zaváhání a vyvolané otevření)

Při tréninku *jiyu kumite* je třeba mít výše zmíněné body stále na paměti. Při provádění *jiyu kumite* mohou techniky snadno sklouznout do nepřesností a neuspořádanosti. Je proto velmi důležité koordinovat tento trénink s nácvikem *kata*, *jiyu ippon kumite*, atd. a pochopitelně je třeba dbát na to, aby byly nejprve dokonale zvládnuty základní techniky.

Cíle:

1. Nacvičit a zdokonalit *maai*
2. Nacvičit a zdokonalit *kake a kuzushi* (techniky porazů a pádů s využitím pohybu protivníka)
3. Naučit se rozpoznat a využít šanci
4. Procvičovat kontinuální a proměnlivé techniky
5. Naučit se jak proměnit vlastní obranu v útok
6. Naučit se převzetí iniciativy jako první (*sen no sen*) i druhý (*go no sen*)
7. Ovládnout správné vyhodnocování situací
8. Zvládnout kontinuální techniky a *tai sabaki*
9. Naučit se plně ovládat a využívat vlastní schopnosti. K tomuto cíli je nezbytné soustředit se na svědomitý a obsažný trénink.

4. TRÉNINK KARATEDO

V minulosti na Okinawě byl trénink karatedo postaven na tréninku kata a tomu se podřizoval celý systém výuky. Po přiměřené kondiční a silové přípravě a seznámením se se základními technikami, postoji a přemístěním, se přistoupilo k nácviku *kata* a další výuka a trénink se odvíjeli od samotné *kata*. Prostřednictvím *kata bunkai* si žák osvojoval sebeobránné aplikace a pochopení obsahu a zaměření *kata*. Prostřednictvím *oyo bunkai* přistupoval k vlastnímu aktivnímu studiu karate a pochopení šířky a variability technik a jejich kombinací. *Kata* sehrávala rozhodující úlohu i při nácviku a osvojení různých druhů dýchání a ve vazbě na *kata* si žáci osvojovali i psychofyzické principy. Přestože vznik a vývoj karate se odehrával na pozadí dlouholetého odporu vůči cizí nadvládě na souostroví Ryu kyu, okinawští mistři úzkostlivě oddělovali výuku karatedo od možného použití v reálném životě, které připouštěli jen v nevyhnutelném případě. Neuznávali konfrontaci s protivníkem ani na úrovni *jiyu kumite* a byli zásadními odpůrci sportovního zápasu. Duchu *budo* odporovala jakákoliv soutěživost.

Metodika tréninkového procesu se v posledních 60 letech změnila. Ke změnám došlo po zdomácnění karatedo na japonských ostrovech, kde byla ovlivněna ostatními bojovými uměními, a po přenesení karatedo do Spojených států a následně do Evropy. Zásadní změnou oproti tradičnímu okinawskému pojetí je zdůraznění sebeobránného, až přímo útočného přístupu ke karatedo v západním světě a zaměření na soutěže v zápase i v *kata*. Do pozadí ustupuje filozofie bojových umění i psychologická příprava a osvojování psychofyzických principů, čímž se bojové umění stává pouhým tělesným cvičením.

4.1. FYZICKÁ PŘÍPRAVA

V rámci celkové fyzické přípravy je potřebné zdůraznit rozvoj síly a projevu síly v rychlosti a dynamice pohybů. Důležitá je přitom uvolněnost svalstva, ohebnost a kloubní pohyblivost umožňující správnou pohybovou mechaniku sféricky náročných technických prvků. Rozvíjení síly a rychlosti je potřeba zaměřit na svalstvo celého těla, v začátcích pro přímé údery svalstvo pletence ramenního a především svalstvo nohou, které je rozhodující při přemísťování. Pro výkon je pak rozhodující výbušná síla horních i dolních končetin.

Pohybové a koordinační schopnosti ovlivňují úroveň technické vyspělosti a uplatnění rychlosti. Rozvíjení rychlosti v rámci obratnosti zaměřujeme na schopnost rychlého přemísťování těžiště různými směry v různých postojích, propojení postojů a krokové vazby, rotaci těla a práci tělem. S rozvojem rychlosti úzce souvisí dynamická rovnováha a to jak předozadní tak pravolevá. Rychlé, dynamické, pružné propojení postojů je v karatedo základem koordinovaného pohybu. V rámci rozvoje obratnosti je neodmyslitelnou součástí přípravy *ukemi waza*, technika pádů, která je v karate mnohými trenéry zanedbávána.

Rychlost reakce je rozhodující při řešení každé bojové situace. Pro cvičení kumite pak stimulujeme krátkodobou vytrvalost.

Kime je maximální napětí svalových skupin zapojených do vykonání určité techniky v její koncové fázi, které umožní dosáhnout její nejvyšší účinnost. Je třeba vycházet z celkového uvolněného stavu a zapojovat jen potřebné svalové skupiny. Kime je neodmyslitelně spojené s korektní technikou, izolovaným zapojením potřebných svalových skupin a jejich optimální koordinací a časovým sledem zapojení. Tento postupný proces musí být v souladu s výdechem a maximální účinnost je dosáhnuta v okamžiku ukončení výdechu. Kime je nejen fyzickým projevem, ale vyžaduje i náležité psychické soustředění a jeho vědomé uplatňování. Výkon umocňuje představa cíle a jeho zásahu. Z pohledu reálného boje a účinnosti vykonávaných technik, musí být úder směřován k zasažení podstaty cíle a ne pouze na povrch soupeřova těla.

Svalstvo břicha je při provádění technik karate v neustálém napětí, které se rázovitě v koordinaci s dechem zvyšuje a snižuje, ale neustává. Zajišťuje kompresi přední strany tzv. břišního lisu, na kterém se vedle břišních svalů podílejí pilovité svaly přední a zádové svalstvo (široký sval zádový, spodní část trapézového svalu). Kontrakce uvedených svalů způsobuje zvýšení nitrobřišního tlaku, který je pomocí hýžd'ových svalů a svalstva dolních končetin přenášen do podložky. Dochází k posunutí těžiště směrem dolů, zpevnění trupu a společně s přenosem síly do podložky břišní lis zlepšuje stabilitu. Vedle toho samozřejmě chrání měkké tkáně dutiny břišní před poškozením nárazem techniky soupeře na stěnu břišní. Stejně jako postoj také břišní lis a jeho přenos se musí uskutečňovat pevně ale pružně, jinak by došlo sice k maximálnímu zpevnění, stabilita by tím ale byla narušena. Právě sladění jemnosti a měkkosti se silou a pevností je považováno za nejvyšší stupeň vyspělosti mistrů bojových umění.

Břišní lis se jako *kime* provádí s technikou při výdechu, ale ani v nádechu břišní svalstvo neochabuje. Pořád pomáhá udržovat pánev ve správné pozici, při přemístování pomáhá přitahovat přední nebo zadní nohu k ose těla a odolává nitrobřišnímu tlaku vyvolanému poklesu bránice při nádechu.

4.2 PSYCHICKÉ PRINCIPY

Zanshin má v systémech bojových umění zásadní význam. Je to především zásada vedení boje, důležitý projev psychické připravenosti a způsobilosti vést kontrolovaný boj. Zanshin je neodmyslitelné od úspěšné sebeobrany. Ve sportovním zápase kumite je zanshin podmínkou hodnocení techniky celým bodem *ippon*. V kata je projevem uvědomování si jednotlivých bojových situací a jejich řešení, projevem přehledu v bojové situaci a připravenosti pokračovat v boji.

Ki patří mezi psychické principy, které nejsou jednoznačně definované a vědecky prokázané. Pokud důvěřujeme zkušenosti mnohých generací mistrů a adeptů

bojových umění, musíme přinejmenším připustit, že použití tohoto principu umocňuje svalové kontrakce a tím i projevy síly těchto svalových skupin. Navenek se to projeví zvýšenou účinností úderů, stálostí a stabilitou postojů a také větší odolností vůči úderům a nárazům na svalové skupiny.

Druhým projevem umocnění svalové kontrakce je zrychlení, které svaly udělí určité části těla a tedy i její výsledná hybnost, rychlost, kinetická energie. Z pohledu bojových umění je důležitá řada dalších atributů přisuzovaných vnitřní energii anebo vnitřní síle. Z fyzikálního hlediska je to především průraznost úderů a schopnost nasměrovat je, určit centrum jejich působení. *Ki* (energie), *shin* (psyché) a *waza* (technika) jsou považovány za tři hlavní části bojových umění a převládá názor, že bez správného porozumění filozofii bojových umění zůstane jakýkoli přístup ke *ki* jen formálním. V japonských bojových uměních platí zásada, že technická převaha se získává tréninkem, ale pravé mistrovství je závislé na *ki*.

Vytváření *ki* a její uplatňování nemá racionální základ a je vázáno na akceptování a osvojení si celé řady pojmů a zásad filozofie bojových umění. Přestože se *ki* vymyká evropskému pojetí tělesné výchovy, pro ty, kdo považují karatedo za cestu a umění a takto ho praktikují, je nevyhnutelné pojem *ki* akceptovat a pracovat s ním. V přípravné fázi je třeba si osvojit břišní dýchání a základy meditace. *Ki* se generuje odpovídajícím dýcháním v místě zvaném *seika tanden*, které svou polohou odpovídá přibližně hmotnostnímu těžišti těla ve spodní části dutiny břišní. Odtud je dráhami, které jsou částečně totožné s akupunkturními meridiány, rozváděna do exponovaných částí těla.

Muchimi je výraz v okinawském dialektu pro kompletní pojem uplatnění *ki* ve stabilním postoji spolu s účinnou technikou doprovázenou *kime*. Je spojený s představou pevného zakotvení, přilnutí k podnoži, jakoby vrůstáním anebo zakořeněním do země, a současné aplikace těžkého, přilnavého, přitom však hladce provedeného pohybu, nejčastěji krytu s úchopem nebo úderu. Tento princip se uplatňuje při úderech a secích cílených do hloubky těla anebo hlavy. Ruka neprovádějící úder přitom může podepírat z druhé strany cíl a umocňovat tak účinek techniky.

4.3 PSYCHOFYZICKÉ PRINCIPY

Hyoshi (anglicky timing) je termín, pro který v češtině nemáme vhodný ekvivalent. V užším pojetí je to správné načasování vykonávané techniky tak, aby byla aplikovaná v pravém okamžiku. Předpokládáme přitom optimální účinnost aplikované techniky. Proto v širším smyslu tento pojem implicitně obsahuje podmínku zasáhnutí vyvolaného cíle korektní technikou a v odpovídajícím postoji, což dále vyžaduje odhad správné vzdálenosti, ze které je techniky vykonávána, a rychlosti, kterou tuto vzdálenost překonáme, jakož i rychlosti, kterou bude samotná techniky aplikovaná. Tato schopnost je úzce spjatá s rychlostí reakcí bojovníka a reflexním hodnocením vzniklých bojových situací. Při používání tohoto termínu musíme mít na paměti, že je úzce vázán na schopnost odhadu vzdálenosti *maai* a řešitelnosti situace *hsen o*.

Kiai se skládá ze dvou znaků – *ki* (vnitřní energie, popsána výše) a *ai* (harmonie). *Kiai* tedy znamená harmonické působení vnitřní energie. *Kiai* napomáhá aplikaci kime a umocňuje účinnost techniky, kterou doprovází. Používá se v rozhodujících fázích boje, v karate kata doprovází kiai vždy silnou techniku. Vnější projevem kiai je výdech způsobený stažením břišních svalů a posunem bránice. Dech je vyražený přes hlasivky, které se mohou různě rozechvět. *Kiai* tedy může být doprovázeno různým hlasovým projevem a působení zvukového efektu především na živé objekty může mít různé účinky, záporné i kladné⁶. Cílevědomý nácvik *kiai* je vázaný na zvládnutí břišního dýchání a určité mentální přípravy zaměřené na princip *ki*.

⁶ *Kiai jutsu* je umění působit na vnější objekt usměrněnou vnitřní energií. Je to staré bojové umění a v současnosti nejsou známi experti *kiai jutsu*. Tradice praví, že jsou formy *kiai*, které mohou znehybnit a dokonce i zranit protivníka a usmrtit drobná zvířata. Uvádějí se čtři druhy *kiai*. Prvý vyjadřuje celkovou energii akce, kterou doprovází, druhý je zaměřen na rozhodnutí boje, třetí je používána v *kuatsu* (první pomoc), čtvrtý druh nazývaný *kensei* je tichou formou a používá se při různých meditačních cvičeních. Frekvence zvukových vln zprostředkujících vnější působení *kiai* může být pod prahem smyslového vnímání.

4.4 DÝCHÁNÍ

Evropská populace přisuzuje při dýchání hlavní úlohu nádechu. Naše dýchání bývá povrchní, neúplné a uspěchané a je zdrojem podráždění, nervozity, zvýšeného napětí a tím i bolestí hlavy a zad. Naproti tomu východoasijské systémy úlohu výdechu zdůrazňují. Úplný výdech je pro ně nezbytnou podmínkou správného a úplného nádechu.

Při cvičení karate jsou veškeré dýchací procesy řízené, můžeme tedy říct, že při cvičení karate provádíme dechová cvičení. Při všech typech dýchání v karate používáme dýchání brániční, případně se směsí dolního hrudního. Hrudník se nevyklenuje vpřed, ale rozevívá se do stran, případně vzad. Dýchání se liší při technice nebo jiné činnosti a závisí na intenzitě předchozího zatížení. Kromě koncentrace „mokusó“ je dýchání v karate vždy spojeno s pohybem.

Popisují se tři funkce techniky dýchání v karate:

1. Synchronizace výdechu s aktivním pohybem je zdrojem síly při dopadu techniky na překážku. Aktivní prudký výdech se vykonává prostřednictvím prudkého stáhnutí břišních svalů, což na jedné straně poskytuje zpevnění trupu do jednoho celku a umožňuje *kime* (břišní lis) při nárazu, na druhé straně to umožňuje rychlejší začátek pohybu, který má pevnou oporu. Úder vykonaný v nádechové fázi je slabší.
2. Synchronizace výdechu s pohybem je zdrojem lepší akcelerace úderu či kopu. Příčinou je facilitační účinek na fázická svalová vlákna a inhibiční účinek na vlákna tonická.
3. Dýchací cvičení mají při pravidelném cvičení účinek na psychiku. Tento jev je známý i v jiných cvičebních systémech. Účinek dýchacích cvičení spočívá v uklidnění, stabilizování citového prožívání a při dlouhodobém cvičení i ve vytvoření, respektive dotvoření osobnosti opět v oblasti emocionality.

Ve sportovním karate se žáci zaměřují hlavně na vykonávání technik a tento poslední aspekt dýchání se velmi zanedbává, přestože byl v historii právě tento bod rozhodující. Prostor pro rozvoj charakterových a mentálních vlastností je

v tréninkové jednotce karate poměrně malý a soustřeďuje se hlavně do koncentrace *mokuso* na začátku a konci tréninkové jednotky, zatímco fyzická stránka dýchání se procvičuje a rozvíjí v průběhu celého tréninku. V tradičním karate je prostor věnovaný této problematice zpravidla větší, ani tak ale nemůže dosáhnout rozsahu, který byl v historii běžný. Proto je vhodné doplnit trénink karate dalšími systémy cvičení věnovaným dechu, jako např. jóga, taj či, satria nusantara apod.

4.4.1 DRUHY DECHU V KARATE

V karate se v závislosti na druhu techniky, intenzitě zatížení a jiných činnostech provozují různé typy dýchání.

I. Dýchání klidové, přirozené

II. Dýchání v bojové akci

1. rychlý nádech, rychlý výdech
2. rychlý nádech, dlouhý výdech
3. při kyvadlových kopech

Dýchání klidové, přirozené

Pro tento typ dýchání je typický klidný uvolněný nádech nosem, který co nejplynuleji přechází v uvolněný dlouhý výdech většinou ústy. Důležité je, že nádech i výdech jsou kontinuální, bez apnoických přerušení nebo výkyvů v intenzitě.

S tímto typem dýchání se setkáváme hned při vstupu do *dojo*, kdy se karateka ve vchodu ve stoji spatném (*musubi dači*) uklání. Úklona je provedena s výdechem. Následuje nástup a společný pozdrav, který může být proveden ve stoji nebo v kleku sedmo (*seiza*). Před úklonou zaznívá i povel „*mokuso*“, kdy se karateka

soustředí jen na sebe, svůj dech a svoje *hara* až do povelu „*mokuso jame*“. *Mokuso* je cvičením nejen dechovým ale i relaxačním. Dalším úkonem, kdy používáme klidové dýchání, je zaujímání výchozího nebojového postavení pro cvičení (*heiko dači*): s nádechem se paže zkrříží před tělem, při výdechu se dostávají poníž před tělo se současným podsazením pánve a srovnáním trupu a hlavy podle osy těla. Chodidla jsou od sebe vzdálena na šířku boků. Je to také první postoj, kdy jsou žáci na držení těla a vnímání osy těla upozorněni. Karateka tento postoj zaujímá na povel „*joj*“ před začátkem cvičení *kihon*, na začátku a na konci *kata* a při začátku, konci nebo v přerušení *kumite*.

V neposlední řadě se tohoto dýchání užívá při určitých pasážích *kata Sančin* a *Tenšo*, což jsou nezávodní „dýchací“ *kata* vyvinuty pro dechová cvičení v karate. Dýchací *kata* stejně jako rituál *mokuso* mají za cíl uklidnit a stabilizovat a využívají se vedle zdravotního cvičení. i v psychologické přípravě, k regulaci předstartovních stavů apod.

Dýchání v bojové akci

Dýchání v bojové akci se od klidového dýchání liší především zapojením břišního lisu. Výdech je prováděn aktivně kontrakcí svalů břicha a dalších svalů účastnících se břišního lisu. Napětí břišního lisu je přenášeno do země, výdech zde můžeme chápat jako přetlak, který se „nevešel do země“ a působí na plíce, které povolují za současného vypouštění vzduchu. Provádí se s technikou, v náprahové fázi nádech, výdech probíhá po celou dobu provedení techniky. Rozlišujeme tři typy:

1. rychlý nádech, rychlý výdech – používáme při všech rychlých technikách na místě, s přesunem vpřed nebo vzad, s otočkou atd. cvičených při nácviku *kihon*, v *kata* nebo *kumite*. Nádech je rychlý, většinou díky pootevřeným ústům smíšený nosem i ústy. Podle intenzity předchozího zatížení může být i pouze ústy nebo nosem. Nádech je spojený s náprahovou fází techniky (kromě *džiju kumite*, kde je

nápřahová fáze minimální až nulová). Výdech je ostrý rychlý z břišního lisu. Vydechovaný vzduch proudí lehce pootevřenými ústy.

2. rychlý nádech, dlouhý výdech – tento typ dýchání používáme při páčení nebo v tzv. zpomalených technikách v *kata*. Nádech je rychlý, většinou nosem nebo smíšený s ústy, často spojený s přesunem. Výdech vychází opět z břišního lisu, je ale brzděný a dlouhý. Technika provedení výdechu je shodná s rychlým výdechem, liší se pouze v rychlosti, kdy se pomalý výdech provádí přes vnitřní odpor, aby nedošlo k rychlému uvolnění přetlaku. Tím může být částečně uzavřená hrtanová příklopka nebo zpevněné svaly kolem úst a tváří, které vytvoří úzkou štěrbinu z úst. Vydechovaný vzduch často proudí nosem, protože nehrozí poškození nosní výstelky a přepážek rychlým prouděním vzduchu, je ale využíván i výdech zpevněnými pootevřenými ústy.

Při tomto typu dýchání se díky výdechu proti odporu a správnému držení těla aktivuje a posiluje hluboký stabilizační systém. Technika výdechu proti odporu je běžně využívaná ve fyzioterapeutické praxi, kde se jako odpor se využívá tzv. odporových hlásek.

3. Při kyvadlových kopech, jako je např. *mae geri keage*, *mavaši geri* nebo *joko geri keage*, se používá dalšího typu dechu tzv. „kruhového výdechu“. Kopající nohu po provedení kopu karateka stahuje k tělu do tzv. *hiki aši* (nápřahová pozice nohy pro kop), pozice s napětím, které často uvolňuje do další techniky následující po kopu. Nádech je rychlý, shodný s předchozími typy nádechu při provádění techniky, výdech plyne po celou dobu kopu a při *hiki aši* se jakoby vrací zpět do *hara*, uzavírá se v *hara*, kde je připraven pro předání energie do výdechu další techniky.

V karate nepoužíváme jen oddělených technik. Často se v těsném sledu za sebe řadí dvě až tři, méně často čtyři techniky. Při provedení více technik za sebou se dýchání liší podle vyspělosti žáka a situace.

Při nácviku *kihon* se při dvoj a trojtechnikách používá jednoho nádechu, výdech je pak rozdělen při každé technice. Začátečnický necháváme zpočátku nadechnout i mezi technikami, později ale nádech zdržuje zahájení další techniky. Můžeme také pozorovat mimovolní nasátí vzduchu mezi technikami způsobeným zvolněním napětí břišního lisu pro zahájení další techniky. Stlačené plíce a hrudník se svojí elasticitou a zvolněním lisu mírně roztáhnout, což způsobí nasátí malého množství vzduchu, nemůžeme to však považovat za nádech.

V bojové akci nebo *kumite* se také vyskytuje provedení dvou technik na jeden nepřerušovaný výdech, kdy první technika slouží jako odvedení pozornosti soupeře, provádí se lehce a rychle a druhá je kontaktní, „bodovací“.

4.4.2 NÁCVIK DÝCHÁNÍ V KARATE

Dýchání v technice je spojeno s břišním lisem, ale i k němu se karateka musí postupně dopracovat. Nejprve se žáci karate učí používat brániční dýchání. Zpočátku v poloze *seiza* (klek sedmo), později ve stoji a postoji. Kontrolu dechu provádějí sami přiložením ruky na břicho, případně je trenér vyzve k odtlačení jeho ruky na břichu pomocí nádechu. Další metoda nácviku břišního dýchání je objetí sebe sama vlastními pažemi, po výdechu je fixujeme a nádech pak musíme provést do břicha.

Následuje nácvik výdechu pomocí břišních svalů stejným způsobem. Další fází je provádění technik s použitím břišních svalů pro výdech, kdy při technice trenér zlehka udeří žákovi na břicho a drží tam ruku po celou dobu, kdy má probíhat výdech. Pro udržení správné polohy těla už musí žák zapojovat k výdechu i svaly zad. Posledním z kroků je břišní lis, kdy karateka zapojenými svaly výdechu tlačí do *hara* (pocit zvyšování tlaku v těžišti) a přes *hara* do země. Používá se např. zatahání za pásek směrem dolů v okamžik výdechu.

4.4.3 KOORDINACE DECHU A KONTRAKCE

Pro karate je typická neustálá práce se svalovým napětím. Jednou z nich je střídání napětí a uvolnění. Tréninkem se zkracuje doba provedení a zvyšuje se intenzita stahu a množství zapojených svalových jednotek.

Svalová kontrakce vychází z *hara* a přes břišní lis se dostává do celého těla tak, že při dokončení techniky je celé tělo zpevněno a tvoří pevnou, ale pružnou oporu technice. Provádí se s výdechem, který trvá po celou dobu provedení techniky. Vedle toho je potřeba tělo zase co nejrychleji uvolnit, aby mohlo dojít k co nejrychlejšímu přesunu nebo zahájení další techniky. Přitom karateka využívá vliv dechu, kdy po maximální kontrakci s výdechem nastupuje uvolnění iniciované nádechem. Proto nádech odpovídá době náprahové fáze techniky nebo mezipozici v přesunu (když se nohy vzájemně mívají, s došlapem do postoje opět výdech většinou spojený s technikou).

4.5 VYUČOVACÍ ZÁSADY TRÉNINKU KARATEDO

Mluvíme-li o procesu výuky v tréninku karatedo, je nezbytné si uvědomit, že trénink je komplexní pojem, tudíž se od něj očekává komplexní působení na cvičence. Pro karatedo rozlišujeme tři základní oblasti působení tréninku. Je to stránka **fyzická**, kam patří stimulace potřebných kondičních i koordinačních schopností a technická příprava s průpravnými cvičeními. Dále je to stránka **psychická**, kterou ovlivňujeme a trénujeme pro zvládnání stresových situací v tréninku i v závodu, ale také využití taktiky, motivace cvičenců a jejich aspirace. S psychickou stránkou souvisí stránka morální, na níž působíme **výchovou**. Karatedo jako všechna bojová umění si klade výchovu jedince jako hlavní cíl, proto působení v této oblasti mnohonásobně vyšší ve srovnání s úpolovými sporty. Výchova se děje prostřednictvím etikety s cílem zvnitřnění etiky karatedo (viz jednotlivé kapitoly), jedním z nejdůležitějších prostředků je vlastní příklad trenéra!

4.5.1 DIDAKTICKÉ ZÁSADY

Jako v každém didaktickém procesu, také při výuce karate je potřeba dodržovat obecné didaktické principy a zásady. Pro karatedo jsou nejdůležitější zásady:

- **uvědomělosti a activity** – vyučovací proces by měl být trenérem veden tak, že nové vědomosti a dovednosti cvičenci získají vlastní dedukcí, vlastní aktivní prací. Podmínkou je především vytvoření pozitivního vztahu žáka k učivu.
- **názornosti** – uplatňuje se ukázkou v prvních fázích učení, seznámení se s pohybem. Výuka by měla probíhat na základě přímého smyslového vnímání, kde je snahou zapojit do procesu učení co nejvíce smyslů. Proto se seznámení s technikou děje prostřednictvím dynamické ukázky, vysvětlováním i dotykem. Navíc se trénuje schopnost pozorování, což cvičenec uplatní v budoucím procesu tréninku karatedo.
- **soustavnosti** – klade požadavky na promyšlenost tréninkového plánu, učivo musí být žákům předkládáno systematicky umožňujícím osvojení požadovaného v logickém uspořádání.

- **přiměřenosti** – obsah učiva i způsob jeho podání (použité metody) musí být přizpůsobeno úrovni studentů, musí být zohledněna jejich technická i psychická vyspělost, biologický věk, i ostatní individuální rozdíly mezi cvičenci. Při porušení této zásady dochází ke ztrátě pozornosti, únavě a snížení výkonu.
- **trvalosti** – požadavek, aby se učivo stalo trvalou součástí dovedností cvičence. Předpokladem je dodržení všech didaktických zásad a principů, učivo musí být předáváno jen v takové míře a takovými metodami, aby bylo cvičenci trvale osvojeno.
- **jednotnosti** – uplatňuje se především při větším počtu trenérů, kdy informace podávané jednotlivými trenéry v rámci působení na jednu skupinu musí být sjednocené. Vyplývá z ní nutnost pořádání školení trenérů.

Dále by měl trenér dodržovat principy sportovního tréninku. Jsou to zejména princip:

- **všestrannosti** - vychází z faktu, že trénink karatedo je komplexní, zahrnuje tedy vedle kondičních a technických stimulací také složku psychologickou a výchovnou. Trénink začátečníků a nejen jich musí jedince rozvíjet ve všech složkách, princip všestrannosti zajišťuje stimulaci všech motorických schopností a vylučuje opomíjení některých ze složek technické přípravy (nelze trénink karatedo slučovat např. s tréninkem kumite, jak bylo řečeno výše, trénink se skládá ze třech hlavních složek kihon, kata i kumite a tyto složky musí být v tréninku zastoupeny všechny).
- **systematičnosti** – každá tréninková jednotka musí být systematicky naplánovaná a logicky navázaná na ostatní, tréninkové jednotky musí tvořit jednotný celek. V rámci motorického učení je třeba nejprve zvládnout předpoklady pro daný pohyb (kondiční schopnosti, principy) a poté konkrétní techniku a aplikaci. Systematičnost je nezbytná pro správné plánování a zvyšování výkonnosti.
- **cílevědomosti** – souvisí s principem systematičnosti. Pro každou tréninkovou jednotku by měl trenér určit cíl, který si cvičenci uvědomí a po celou dobu jednotky s ním pracují. Dílčí cíle by pak měli sledovat dlouhodobý cíl, taktéž známý a zvnitřněný všemi studenty.
- **postupně zvyšujícího se úsilí** – vychází z teorie adaptace organismu na zátěž, ale také psychické úsilí vynaložené pro objevování karatedo by mělo

s technickou vyspělostí jedince vzrůstat. Začátečníci přejímají pouze, co jim sdělí trenér, vyšší stupně by měli informace vyhledávat sami a vést diskuse s trenérem i mezi sebou.

- **cykličnosti** – vzhledem k tréninkovému zatížení se jedná o střídání fáze zátěže s fází zotavnou, ve sportovním pojetí karate se cykličnost projevuje v jednotlivých fázích ročního tréninkového cyklu, z hlediska obsahu tréninkových jednotek se jedná o vracení se k naučenému, aby se učivo nezapomnělo, zdokonalilo, případně rozšířilo.
- **emocionálnosti** – souvisí s předpokladem vyšší schopnosti učit se prožitkem. Emoce jsou důležitým katalyzátorem učení, proto je potřeba do tohoto procesu emoce cíleně začleňovat. Mimo jiné se cvičenec učí svoje emoce ovládat, aby neovlivňovali jeho výkon a soustředění.
- **volnočasové principy** – pro trénink karatedo jako volnočasové aktivity je důležitá jeho dosažitelnost (časová, ekonomická, místní i s ohledem k vytyčeným cílům), pro studenty musí mít trénink charakter výzvy, a pro dnešní svět je žádoucí i možnost iniciativy cvičence, aktivní zapojení se do tréninku, možnost participace na organizaci apod.

4.5.2 ORGANIZAČNÍ FORMY

Pro efektivitu vyučovacího procesu je nezbytná přehledná organizace cvičenců. Organizaci volíme s ohledem na počet cvičenců ve skupině, rozdíly ve výkonnosti i druh předávaného učiva. Důsledným požadováním dodržování forem vychováváme cvičence k přesnosti a disciplíně.

Nejčastěji rozlišujeme následující dvě formy:

Hromadná (kolektivní cvičení)

V této formě všichni studenti provádějí společně stejná cvičení a:

- trenér stojí uprostřed, cvičenci kolem něj v kruhu, nebo je trenér součástí kruhu. Všichni cvičenci vidí stejně dobře, pokud je trenér uprostřed, musí dbát na to, aby nebyl zády ke stejným cvičencům delší dobu. Forma je vhodná pro začátečníky, kdy má trenér dobrý přehled o každém cvičenci.

- studenti stojí rozmístěni volně čelem k trenérovi. Forma je využívána při seminářích a výkladu pokročilejším cvičencům, Nevhodná pro začínající děti.
- studenti cvičí ve dvojicích, trenér mění své místo podle potřeby. Ze strany trenéra je tato forma náročnější na organizaci i vedení, ale některé typy cvičení ji vyžadují.

Individuální (cvičení jednotlivce)

Tato forma se vyskytuje při individuálním opravování chyb, konzultaci cvičenců s trenérem nebo celém individuálním tréninku

4.5.3 VYUČOVACÍ POSTUPY

Vyučovací postupy patří k základním strategiím ve vzdělávacím procesu:

Komplexní postup: užívá se při nácviku cvičení, která se vyznačují jednoduchostí a mají přirozený charakter a není třeba je již dále rozkládat. Ve východních školách se uplatňuje více i pro složitější pohyby nebo kata. Výhodou metody je neustálé zatížení cvičenců, principy karate a osvojené dovednosti jsou potom výsledkem jejich samostatného uvažování. V učení se prosazuje napodobování. V západním světě využívaný postup s vysvětlováním na straně druhé pomáhá cvičenci pochopit pohyb od samého začátku a tudíž se ho i rychleji naučit.

Analyticko-syntetický postup: se využívá u vyspělejších žáků, kteří jsou schopni tento postup přijmout. Trenér využívá výklad jako doplňkovou metodu.

Synteticko-analytický postup: vychází z rovnocennosti obou předchozích struktur.

4.5.4 VYUČOVACÍ METODY

Metody vyučování charakterizují způsob, jakým trenér předává informaci studentům. Patří sem:

Motivační metoda: Smyslem při utváření optimální motivace žáků k učení je zajistit jejich vyšší aktivitu a osobní zainteresovanost vzhledem k cílům učebního procesu.

Expoziční metoda: jejím cílem je předání učiva žákovi učitelem, užívají se 4 přístupy a to: přímý přenos (popis, výklad, vysvětlení), zprostředkovaný přenos pomocí názoru (ukázka, model), heuristický přístup (tvůrčí aktivita žáků), metody samostatné percepční činnosti žáků.

Fixační metody: jejich podstatou je procvičování, upevňování a zdokonalování již nacvičeného učiva.

Diagnostické metody: kontrola a hodnocení dosažených výsledků. Pro tréninkový proces využíváme diagnostiku vstupní, průběžnou a finální.

4.5.5 VÝCHOVNÉ METODY

Jak už bylo řečeno, výchovu jedince si klade karatedo jako jeden z hlavních cílů a na to by trenér při svém působení na cvičence neměl zapomínat. Používají se následující metody:

Kladení požadavků učitele a jejich zvnitřnění žáky závisí na aspiracích a kontextu pedagogické praxe. Ke splnění cílů je třeba vyvíjet úsilí.

Přesvědčování - učitel usiluje o zvnitřnění konkrétních a pravdivých podnětů.

Cvičení - vytváření situací, které vyžadují určitou žádoucí reakci

Odměna a trest – jako pozitivní a negativní reakce na žádoucí a nežádoucí chování. Je třeba pracovat s obojím: ani u šikovného žáka nemůže být vše dokonalé, po opravené chybě posouváme požadavky o kousek výš, aby se rozvíjela i pokora a nepřerostlo mu sebevědomí. Na druhé straně je třeba ocenit i snahu, pochválit přestože se někdy zdá, že není za co. Odměna a trest jsou významnými motivy, proto je s nimi potřeba citlivě pracovat

Příklad: výchova příkladem je v karatedo neodmyslitelná. Zvláště začátečníci přejímají většinu vzorců chování obkukáním od ostatních, hlavně trenéra. Nelze dopustit, aby požadavky kladené na cvičencovo chování trenér nedodržel! Dojde pak ke snížení autority trenéra i znehodnocení principů karatedo.

Skupinová výchova je výsadou kolektivů. Mnohdy trenér do chování nemusí zasahovat jako kontrolní činitel a usměrňovač, skupina na nováčky působí výchovně i sama.

5. CHARAKTERISTIKA VÝKONU DLE ZÁTĚŽE

Funkční a metabolická charakteristika

Energetický výdej v průběhu cvičení kata závisí na době výkonu, lze jej vyjádřit ekvivalentem $VO_2 = 0,87 + 0,071 \cdot t$. Při 10s cvičení dosahuje ekvivalent VO_2 9,5 l/min (z toho jen 11% oxidativně), při 80 s zatížení odpovídá 4,9 l/min (41 % oxidativně a 13 % laktátovým neoxidativním metabolismem). Rozhodujícím systémem energetického hrazení je neoxidativní laktátový metabolismus, jehož podíl na 10 s zatížení je až 90%, na 80 s zatížení 46%. Při běžném tréninku se však většinou jedná o aerobní práci střední intenzity odpovídající cca 2000% nál. BM. Kyslíkový dluh se pohybuje mezi 5 - 15 litry.

Náročnost kumite (zápasu, který trvá obvykle 2 - 3 minuty) je vyšší. Srdeční frekvence stoupá až k individuálnímu maximu a pozátěžová koncentrace laktátu v krvi dosahuje 5 - 7 mmol/l.

Morfofunkční charakteristika sportovce

Z antropometrického hlediska je pro kumite vhodný ektomorfní typ karatisty, tedy spíše vyšší postavy s dlouhými končetinami, potřebnou hmotností s relativně malým procentem tuku ($11,2 \pm 4,1$ %). Pro závody kata je vhodný izomorfní typ, tzn. spíše menší až střední postavy s nižší až střední hmotností.

Silová výkonnost karatistů a stabilita je výrazně nadprůměrná, ale funkční zdatnost jen mírně převyšuje průměrné hodnoty: VO_{2max} 45 - 58 ml/min*kg, anaerobní práh $76,7 \pm 2,1\%$ VO_{2max} , W_{170} obdobné jako u běžné populace, SF_{max} 185 - 204 tepů za min.

Úder v karate je po biomechanické stránce identický s úderem boxera. Úder se provádí z naprosto uvolněného svalstva, které je ke konci úderu kontrahováno.

Pro výkon v karate je důležité délka reakční doby, která ovlivňuje výsledek v rychlosti provedení pohybu. Tréninkem je možné její zkrácení maximálně o 10 - 15 %. Dochází ke zlepšení zrakového rozsahu a zvýšení citlivosti vnímání oka.

Karatista je schopen vnímat větší prostor, přesněji odhadovat rychlost, vzdálenost apod.

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

CRUZ, V. A. The twenty precepts of Gichin Funakoshi. New York: iUniverse, 2004. 49 s. ISBN 0-595-32139-9

ČIHOUNKOVÁ, J., VÍT, M. Držení těla a dechová cvičení v karate. In *Rozvoj profesionálnych kompetencií učiteľov telesnej výchovy na základných a stredných školách z úpolových športov*. vyd. první. Banská Bystrica : Katedra telesnej výchovy a športu Fakulty humanitných vied UMB v Banskej Bystrici, 2009. ISBN 978-80-8083-831-7, pp. 108 - 118.

FENCL, J. a kol. *Karatedo. Učební texty pro trenéry III. a II. třídy*. Týn nad Vltavou: JKA, 2004. 140 s.

FOJTÍK, I., KRÁL, P., KRÁL, P. *Karatedó*. Praha: Olympia, 1993.

FUNAKOSHI, G. The Twenty Principles of Karate. Tokyo: Kodansha International Ltd., 2003. 127s.

FUNAKOSHI, G. *Kataredó. Má životní cesta*. Praha: Naše vojsko, 1994.

FUNAKOSHI, G. *Kataredó Nyumon*. Tokyo: Kodansha International Ltd., 1994. 119s. ISBN 4-7700-1891-6

FUNAKOSHI, G. *Kataredó Kyohan*. Tokyo: Kodansha International Ltd., 1973. 256s. ISBN 0-87011-190-6

GYURIS, J. *Karatedo*. Praha: Naše vojsko, 2003. 160s. ISBN 80-206-0679-3

HAGAKURE, T. *Tradičné karate-do*. Okinawa, 1996. 91s. ISBN 80-88802-00-8

HELLER akol. *Fyziologie tělesné zátěže II: Speciální část – 3. díl*. Praha: Krolinum, 1996. 222s. ISBN 80-7184-225-7

KLEMENTIS, L., KOPINIČ, V. *Goju ryu karate kata 1*. Bratislava: CAD Press, 2002. 138s. ISBN 80-88969-06-9

LIND, W. *Tradice Karate*. Comenius, Brno 1996. 158 s.

MASUTATSU, O. *Cesta Kyokushin*, Brno: Comenius, 1997. 101s. ISBN 80-902350-0-X

NAKAJAMA, M. *Best karate 2 (základy)*. Praha: Fighters publications, 2007. 142s. ISBN 80-903079-6-5

NAKAJAMA, M. *Best karate 4 (kumiteII)*. Praha: Fighters publications, 2007. 143s. ISBN 978-80-86977-19-5

NAKAJAMA, M. *Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko, 1994. 304s. ISBN 80-206-0408-1

PECHAN, J. *Shotokan karate kata*. Praha: Centrum ST, 2003. 159s.

SOFINADIS, S. *Shotokan karate kata 1*. Bratislava: CAD Press, 2003. 194s. ISBN 80-88969-14-X

STRNAD, K. *Karate. Cesta k prvnímu danu*. Praha: Grada, 2008. 192s. ISBN 978-80-247-1932-0

ŠEBEJ, F. *Karate*. Bratislava: Šport, 1983. 288 s.

ZEMKOVÁ, E. a kol. *Teória a didaktika karate*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2006. 126 s. ISBN 80-223-2041-2

KORDÍK, Tomáš. *Historie Shotokan ryu karatedo na území České republiky*. Bakalářská práce. Brno : FSpS MU. 2011, 47s. :

BLAŽEK, Jiří. Dlouhé hledání společné cesty. **Zpravodaj : karate jka**. 2005, č. 2, s. 6.

Dostupný také z WWW: <http://www.jka.cz/zpravoda/data/zprav_2_05.pdf>.

DRAEGER, Donn F.; SMITH, Robert W. *Asijská bojová umění*. 1. vyd. Bratislava : CAD press, 1995. 219 s. ISBN 80-85349-40-X.

FOJTÍK, Ivan. *Prvky bojových umění*. 1. vyd. Praha : OLYMPIA, 1999. 52 s. ISBN 80-7033-613-7.

GRŮZA, Antonín. Začátky karate v Československu : aneb malé ohlednutí do minulosti. *Fighter's magazín*. 2006, 11, č. 11-12, s. 38-39.

GRŮZA, Antonín. Střípky z historie karate v bývalém Československu : od roku 1952 do roku 1969. *Fighter's magazín*. 2008, 13, č. 1-2, s. 51-52.

GRŮZA, Antonín. Střípky z historie karate v bývalém Československu II. : od roku 1970 do roku 1989. *Fighter's magazín*. 2008, 13, č. 3-4, s. 72-73.

GRŮZA, Antonín. Střípky z historie karate v bývalém Československu III. : od roku 1989 do současnosti. *Fighter's magazín*. 2008, 13, č. 5-6, s. 73-74.

Historie vzniku JKA. *Kiai : news*. 2005, roč. 6, září, s. 6. Dostupný také z WWW: <<http://kiai.skbu.cz/9-05.pdf>>.

Kamikaze [online]. 2006 [cit. 2011-03-26]. Historie karate. Dostupné z WWW: <<http://www.kamikaze.cz/new/index.php?call=info&filtr=2&idc=106>>.

Karate.cz [online]. 26.11.10 [cit. 2011-03-30]. Mistři karate. Dostupné z WWW: <<http://www.karate.cz/gichin-funakoshi/>>.

Karate Tygr Shotokan [online]. 2005 [cit. 2011-04-13]. Masatoši Nakajama. Dostupné z WWW: <<http://www.karatetygr.cz/index.htm>>.

KLÁSEK, Martin. *KarateWeb* [online]. 28. 12. 2005 [cit. 2011-03-20]. História ostrova Okinawa. Dostupné z WWW: <<http://www.karateweb.sk/index.php?p=histokinawa>>.

KLÁSEK, Martin. *KarateWeb* [online]. 20. 08. 2005 [cit. 2011-04-02]. Gichin Funakoshi. Dostupné z WWW: <<http://www.karateweb.sk/index.php?p=gfunakoshii&sessid=1e01ce69c489f1bd5e793e90d0c74e09>>.

KOHOUTEK, Roman. *SKIF CZ* [online]. 22. února 2009 [cit. 2011-03-17]. Karate-Do. Dostupné z WWW:

<http://www.skif.cz/index.php?option=com_content&view=section&layout=blog&id=3&Itemid=9>.

KOLÁŘ, František; KOLÁŘ, Miloslav. **Karate : základy sportovního karate a úderové techniky pro sebeobranu**. 1. vyd. Praha : OLYMPIA, 1976. 156 s. 27-041-76.

KRÁL, P. a kol: *Karate : učební texty pro trenéry III. A II. tříd*. Praha : Olympia pro Český svaz karate, 2004. 322 s.

STRNAD, Karel. Charakteristika z hlediska období vývoje : Období reálného používání džucu. **Kiai**. 2004, roč. 6, říjen, s. 3. Dostupný také z WWW: <<http://kiai.skbu.cz/10-04.pdf>>.

STRNAD, Karel. Z historie bojových umění. **Kiai**. 2004, roč. 6, listopad, s. 3. Dostupný také z WWW: <<http://kiai.skbu.cz/11-04.pdf>>.

STRNAD, Karel. Z historie bojových umění. **Kiai**. 2004, roč. 6, prosinec, s. 3. Dostupný také z WWW: <<http://kiai.skbu.cz/12-04.pdf>>.

STRNAD, Karel. Cesta shihana Hideo Ochi do Čech. **Zpravodaj : karate jka**. 2005, č. 2, s. 6. Dostupný také z WWW: <http://www.jka.cz/zpravoda/data/zprav_2_05.pdf>.