

# Teorie a didaktika karate III

Didaktika a trénink



# Struktura

- Trénink karate
- Didaktické zásady
- Organizační formy
- Vyučovací postupy
- Vyučovací metody
- Výchovné metody
- Trénink, limitující faktory, kondiční a koordinační stimulace (kihon, kata, kumite)
- Technická příprava
- Taktická příprava, modelové situace
- Karate v sebeobraně



# Trénink karate

- Komplexní působení
  - Fyzické (kondiční, technické...)
  - Psychické (zvládání stresových situací, taktika, motivace, aspirace...)
  - Výchova (etika, etiketa, kolektiv...)



# Didaktické zásady

- uvědomělosti a aktivity,
- názornosti,
- soustavnosti,
- přiměřenosti
- trvalosti
- cílevědomosti
- emocionálnosti
- všestrannosti
- jednotnosti
- volnočasové principy: dosažitelnost, charakter výzvy, možnost iniciativy



# Organizační formy

- Hromadná
  - Frontální
  - V kruhu
  - Ve dvojicích, trenér mění místo
- Individuální
  - Při opravování chyb
  - Individuální trénink





# 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.
- **Analyticko-syntetický postup:** se využívá u vyspělejších žáků, kteří jsou schopni tento postup přijmout.
- **Synteticko-analytický postup:** vychází z rovnocennosti obou předchozích struktur.
- Napodobování
- Vysvětlování



# Vyučovací metody

- **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.
  - vstupní diagnostika
  - průběžná diagnostika
  - finální diagnostika



# Výchovné 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**
- **Příklad**
- **Skupinová výchova**





# Trénink, limitující faktory, kondiční a koordinační stimulace - kihon

- Výbušná síla
- Technika – m. opakovaných úsilí, dril
- Koordinace
  - Mění se podmínky (rytmus, prostor plocha opory, pod tlakem,...)
  - Kombinace osvojených činností
  - Koncentrace, přesnost, plynulost, rytmus provedení (vědomá kontrola, sebekontrola)



# Trénink, limitující faktory, kondiční a koordinační stimulace - kata

- Vyučovací postupy
- principy
- Bunkai
- Koordinace – orientace v prostoru (omezení zrakové kontroly...)
- Výbušná síla – vnitrosvalová a mezisvalová koordinace
  - Rychlostní metoda
  - Kontrastní metoda
  - Plyometrická metoda



# Trénink, limitující faktory, kondiční a koordinační stimulace - kumite

- Flexibilita
- Výbušná síla
- Reakční rychlost
- Vytrvalost – krátkodobá (LA), střednědobá, rychlostní (ATP-CP)
  - Intervalové metody
  - Metody nepřerušovaného zatížení

Soustředění



# Technická příprava

- Kihon
- Koordinace končetin
- Napětí a uvolnění
- Koordinace boků a končetin
- Technika postoje
- Kata



# Taktická příprava

- Techniky
- Posuny
- Kombinace
- Řízené formy
- Modelové situace
- Základní principy
- Koncentrace, feeling
- Časování
- Sasoe waza





# Karate v sebeobraně

- Boj na větší vzdálenost
- Technika kopu
- Nepokračující útok
- kontrola



## Další literatura

- Pechan, J. Shotokan karate kata (sekvence/bunkai). Centrum ST: Praha, 2003. 159s.
- Dovalil, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. Olympia: Praha 2005. 336s. ISBN 80-7033-760-5
- Král ,P. a kol. Karate : Učební text pro trenéry III. a II třídy. Olympia: Praha 1990. 281 s. ISBN 80-7033-083-X

