

Koncepce výuky specializace karate pro trenéry 1.třídy

Závěrečná seminární práce – Ing. Jan Vališ, Trenérská škola 2002 – 2004 FTVS UK Praha
Kutná Hora, 4.1.2005

Obsah:

1. Úvod – Složitost problému trenérské práce a význam vzdělání.....	str. 1
2. Cíl práce	
2.1. Výběr tématu, důvod výběru	2
2.2. Zadání a cíl práce.....	3
2.3. Podstata problému – sběr nedostatků	3
3. Koncepce výuky	
3.1. Organizace	4
3.2. Obsah.....	6
3.3. Metody.....	9
3.4. Prostředky výuky	9
3.4.1. Rétorika, kultura projevu.....	9
3.4.2. Technické pomůcky	11
4. Příklady aplikace ostatních nauk v karate	
4.1. Aplikace biomechaniky	12
4.2. Aplikace anatomie	14
4.3. Aplikace fyziologie	17
4.4. Aplikace psychologie	17
4.5. Aplikace antropomotoriky	19
5. Závěr	20
Použitá literatura	20

Přílohy:

Příloha 1	Schéma zaměření seminární práce a její důsledky
Příloha 2	Zpráva o semináři s význačnou osobností
Příloha 3	O autorovi práce

1. Úvod – Složitost problému trenérské práce, význam vzdělání

*Trenérská práce je krásné dobrodružství, náročné povolání i umění !
Přistupujte k ní s láskou, poctivě a zodpovědně, vždyť pracujete s lidmi !*

Většina studentů na základních a středních školách inklinuje k humanitním vědám. Zdají se jednodušší, nežli technické předměty jako matematika, fyzika. Na první pohled se zdá, že je jednodušší učit se z paměti dějepis, literaturu, nežli pochopit „těžkou“ logiku matematiky, fyziky. Navíc v humanitních předmětech můžete začít studovat uprostřed – např. v zeměpise od Afriky, ale v matematice bez předchozího zvládnutí jednodušších operací nemůžete navázat na složitější. V dospělosti možná část populace uzná, že se složitostí, či vynaložení energie je to zřejmě naopak. Pokud odhodíte strach z neznáma a proniknete do základů logiky a pochopení vzorců, můžete nekonečně tvořit, téměř vždy se dopracujete k přesnému a očekávanému cíli a spotřebujete méně času nežli při učení se z paměti množství letopočtů, slovíček, gramatických vazeb atd.

Nejinak je tomu u profese trenéra. Na první pohled se může zdát, že stačí mít svoji sportovní historii, letitou zkušenost, zájem o práci a nastudovat trochu teorie. Trenér bude dělat co ho baví, v podstatě půjde o zajímavou činnost, která půjde sama. Opak je pravdou. Zvláště pokud se trenérská činnost stane zaměstnáním. Původním povoláním jsem hutní inženýr, byl jsem velitel městské policie, pracoval jsem v soukromé ochraně a nyní se žívím pouze jako trenér karate vlastní soukromé školy. Pokud mohu srovnávat ze svých zkušeností a z teorie všech předmětů Trenérské školy na FTVS UK, vidím, že trenérská činnost je naopak nejsložitější ze všech profesí, které jsem vykonával.

Poctivá trenérská práce je problém vsutku ohromný a nekonečný z těchto důvodů:

Filosofický pohled

1. Pracujeme s nejdokonalším živým materiálem na zeměkouli - člověkem
2. Pracujeme s materiálem, který je biologicky na stejné úrovni jako my
3. Ve hře je nekonečné množství poměných

Teoretický pohled

Pokud toto zjednodušíme na „prostý“ pohled odborníka problém je stále velmi široký a prakticky těžko řešitelný, neboť je třeba mít, slučovat, respektovat a využívat znalosti z oborů anatomie, fyziologie, hygieny, teorie sportovního tréninku, psychologie atd. Do toho vstupuje nestálost prostředí i jedince, neustálý vývoj, využívání zpětných vazeb.

Praktický pohled

Pokud toto dále zjednodušíme a předpokládáme ideálně schopného, erudovaného trenéra a ideálně vnímavého, spolupracujících a perspektivního žáka, narážíme většinou na problém možnosti individuální práce, protože většinou nejsou možnosti pracovat s jedním žákem, ale se skupinou, navíc různorodou. Situace, kdy trenér soustředí všechny své síly na jediného sportovce je vzácná pro finanční náročnost.

Shrnutí

Trenérská práce je tedy v reálných podmínkách velice náročná činnost a vyžaduje odborníky. Jistěže samotné trenérské vzdělání není všechno, ale je tím prvním neodmyslitelným základem na kterém lze stavět. Osobně jsem přesvědčen, že každý klub by měl mít k dispozici trenéra 1.třídy. Pokud ne přímo na tréninku, tak alespoň jako konzultanta, který dohlíží, radí, doškoluje a spolupracuje s trenéry v Dojo nižších tříd.

Všem odpůrcům vzdělání, kteří přeceňují pouhou tréninkovou praxi bych chtěl závěrem připomenout přísloví:

„Nejlepší praxe je dobrá teorie.“

Neboť teorie samotná zahrnuje především praktické poznatky tisíců obyčejných i vzdělaných lidí. Dnes nejde vařit z vody.

Kvalita vzdělávání závisí na organizaci celého samotného vzdělávací procesu a kvalitě jednotlivých lektorů. O tomto pojednává tato práce.

Schématické vyjádření zaměření práce a její důsledky – **viz příloha 1**

2. Cíl práce

Vážme si každé lidské práce. Pomáhejme si a směřujme přes překážky k hvězdám !

2.1. Výběr tématu, důvod výběru

Výběr tématu ovlivnily nedostatky, se kterými jsme se setkali v hodinách specializace karate a poznámka nejmenovaného kolegy, že by bylo zajímavé napsat práci na toto téma. Na základě nedostatků (ale i kladů), svých představ a zkušeností se pokusím vytvořit model školení trenérů 1.třídy specializace karate.

2.2. Zadání a cíl práce

Zadání práce je rozpracovat téma:

„Koncepte vedení výuky specializace karate pro trenéry 1.třídy“.

Cílem práce je:

1. Navrhnout správný průběh výuky teoretické a praktické po stránce organizační, tématické, didaktické a ukázat příklady, jak aplikovat hlavní obecné předměty (anatomie, fyziologie, psychologie, biomechanika) na výuku specializace - karate. Jde o sběr podnětů pro svaz nebo profesionálního lektora při vytváření plánu výuky a současně jednoduchou kuchařkou jak k výuce přistupovat pro případné externí lektory např. ze svazu karate.

2. Iniciovat stálé vylepšování „Koncepte výuky specializace karate pro trenéry 1.třídy“.

3. Iniciovat využití seminárních prací studentů pro svaz karate. Metodická komise svazu karate by měla tyto práce sledovat a navrhnout pro další ročníky témata, která nebyla řešena, nebo navrhnout rozpracovávat témata již řešená. Tento potenciál může být základem pro další výtisky skript karate.

4. Iniciovat detailní rozpracování pohybů z pohledu anatomie a biomechaniky o kterém se zmiňuji v kapitole 4.1. a 4.2. Toto téma jsem neviděl nikde zpracované a zasloužilo by si samostatnou odbornou knihu. V konečnou podobou by měl být pohybový program na PC.

Rád bych se tomuto tématu věnoval, respektive na něm spolupracoval.

2.3. Podstata problému – sběr nedostatků

Vyjmenuji zde některé nedostatky se kterými jsme se setkávali. Nechci se nikoho dotknout a jsem si vědom, že je jednodušší nedostatky hledat, nežli je nedělat. Jde mi pouze o pomoc při hledání nejvhodnějších postupů při výuce specializace.

Setkávali jsme se s negativními jevy jako jsou pozdní příchody lektorů, zbytečná čekání na specializaci (pro nás zbytečné dovolené a cesty), nejistota kdy bude další hodiny, rozkrývání organizačních nedostatků svazu karate, neposkytnutí informací kdy bude další lekce nebo pozdní informace a další problémy o kterých nechci psát. Chybělo mi více řízené diskuse. Osobně bych si velmi rád vyslechl zkušenosti svých kolegů trenérů. Také bych uvítal možnost přečíst si všechny jejich seminární práce z ostatních předmětů (Sportovní příprava dětí, Ekologie a sport, Právo a sport, Pedagogika). V neposlední řadě jsme postrádali příklady aplikace ostatních věd (anatomie, fyziologie, psychologie, biomechanika....) pro výuku karate.

3. Koncepce výuky

<i>Základním předpokladem úspěchu je odborná znalost a dokonalá organizace</i>
--

3.1. Organizace

Plán

Organizátor výuky specializace karate musí mít jasný plán počtu hodin, témat přednášek která budou probírána a která by měl trenér karate 1.třídy zvládnout a seznam lektorů pro daná témata včetně náhradníků.

Organizační formality

Studenti by měli znát a vidět dokumenty na jejichž základě probíhá zajištění lektorů jejich výuky. Jsou to například:

- Organizační, studijní a zkušební řád Trenérské školy FTVS UK v Praze který definuje, že výuku vykonávají učitelé fakulty a externí pracovníci (odborníci – lektoři) občanských sdružení na základě děkanem uzavřené dohody o provedení práce, nebo dohody o pracovní činnosti anebo dohody o odměně.
- Smlouva mezi děkanem a Českým svazem karate o zajištění výuky specializace
- Zápis z valné hromady nebo výkonného výboru Českého svazu karate, kde je v usnesení určena zodpovědná osoba za zajištění lektorů a kde jsou tyto lektoři vyjmenováni.

Školení trenérů všech tříd má svaz karate ve své koncepci, zodpovídá za něj technicko metodická komise. Ta by měla mít zpracovaný plán školení a mít připravené své kvalifikované lektoři. Cílem této práce je mimo jiné pomoci takový plán školení trenéru 1.třídy vytvořit. Trenéři 1.tříd karate by měli tvořit potenciální záložní tým pro možné využití při výuce specializace karate.

Organizace kurzu

Požadavek: 50 hodin specializace, 60 hodin kurz

V dosavadní praxi probíhá každý rok 9 konzultací po 2 lekcích. Ve čtvrtek 18:00 – 21:00 a pátek 7:30 – 9:00. To je dohromady 40,5 hodin. (9 x 3hod =27 a 9x1,5 hod =13,5 celkem: 13,5 + 27= 40,5 hod). Poznámka: v indexu je zapsáno 50 hodin specializace a 60 hodin kurz za každý rok, což nesouhlasí.

A. Specializace

Předpokládejme reálných 9 konzultací po 2 lekcích každý školní rok. Doporučuji zvolit rezervní hodiny pro:

a) výjimečný případ ztráty hodiny např. pro neúčast lektora, nebo přechodné uzavření učebny, školy, omluvená absence většiny studentů trenérů

b) rezerva pro témata, která se ukáží být zajímavá, nebo nestačí původně plánovaný počet hodin. Přehled témat je v kapitole „3.2. Obsah“.

Je třeba najít prostor prochybějících 9,5 hodin dle plánu.

B. Kurz

Skutečnost:

Podle mých zjištění v rozhovorech s kolegy trenérské školy 2002 – 2004 také z ostatních specializací, probíhala tato část různě. V některých sportech se trenéři poctivě scházeli o víkendech na různých akcích, byly zkoušeni testem, psali seminární práci, nebo dostali zápočet za docházku, jinde toto proběhlo zcela formálně. V našem případě (karatistů) jsme vyřídili záležitost kurzu dohodou, že všichni jezdíme na semináře ve svém oboru k různým osobnostem tuzemským i zahraničním.

Návrh:

Neztěžovat život trenérům (studujícím trenérskou školu a zároveň pracujícím) vymyšlením zvláštních akcí v rozsahu 60 hodin. Na druhé straně vyjít vstříc požadavku hodiny naplnit a formálně hodiny prokázat.

1. Předložit doklady o absolvování seminářů z oblasti karate nebo ostatních bojových umění či akcí s touto tematikou souvisejících v rozsahu požadovaných hodin. Počítají se akce během studia trenérské školy, ale také dříve, ne starší 5 let od data zápočtu.
2. Uspořádat kolektivní diskusi ve skupině. Jednotliví trenéři sdělí své poznatky z různých seminářů a upozorní na zajímavé zkušenosti a osobnosti
3. Odevzdat zprávu z libovolného zajímavého semináře. Tato zprávu možno využít i v diskusi v bodě 2. Také by bylo vhodné, aby každý trenér namnožil svoji zprávu pro ostatní kolegy. Příklad zprávy ze semináře – **viz příloha 2.**

Závěrem ještě doporučení. Trenéři by se měli nutit do širšího okruhu bojových umění. Přestože každý má zřejmě své oblíbené mistry a učitele, mohli by se pokusit během dvou let studia navštívit seminář některého příbuzného odvětví karate, které cvičí, nebo seminář cvičení se zbraněmi. A právě z tohoto semináře napsat zprávu.

Výchova lektorů

Jistě by bylo vhodné, aby svaz karate vedl evidence trenérů 1.třídy a vytvořil z nich tým lektorů. Každý lektor mohl mít dané téma, ve kterém by se zdokonaloval a byl připraven externě vyučovat. Lektoři by se mohli scházet, rozšiřovat si vzdělání (např. kurz rétoriky), publikovat pro potřeby svazu.

Motivace pro rektory

Ještě jedno organizační téma na závěr. V této seminární práci bylo vzneseno mnoho požadavků na práci organizátorů a lektorů. Je třeba však tuto práci poctivě zaplatit. Teprve potom můžeme mít požadavky, případně nevyhovujícího lektora odvolat. Všichni, kteří se na zajišťování vzdělání podílejí (počínaje svazovými funkcionáři a konče lektory) musí být motivováni také finančně.

<p><i>Člověk by měl vědět, že za všechno se v životě platí. Nechtít zaplatit je přesně ta hranice, kde začíná nemravnost !</i></p>
--

3.2. Obsah

Obsah výuky je třeba promyslet. Tématicky se vytváří ve spolupráci se svazem karate a měl by být případně upravován podle potřeb doby podle zkušeností jak se osvědčil v minulosti. Časově by jednotlivá témata měla hlavně korespondovat s probíranými obecnými předměty. Jde o to, aby ve specializaci karate byl aplikován předmět již odpřednášený. Proto musí být obsah výuky časově rozpracován podle rozvrhu fakulty. Od organizátora či „hlavního lektora“ musí mít případní externí lektori dáno téma a počet hodin. Na základě toho musí letor upravit plán své hodiny. Pokud je téma obsáhlejší a časový prostor malý, jsou dvě možnosti. Buď získat další hodiny, nebo část výkladu připravit trenérům v písemné formě dopředu k přípravě nebo dát k dostudování po hodině vlastní výuky. Níže je zpracován můj subjektivní návrh témat pro jednotlivé hodiny.

1.ročník – výuková témata

1. Organizační záležitosti – seznámení s plánem, výměna kontaktů, rozdání výukových materiálů, otázek na zkoušky, prohlídka seminárních prací minulých ročníků
2. Historie karate a ostatních bojových umění
3. Pravidla karate pro kata a kumite
4. Pravidla příbuzných bojových umění: kyokushinkai, kick-box, semikontakt, laight-contact, full-contact, thajský box
5. Rozcvička a strečink – zaměřeno na anatomii
6. Rozcvička a strečink – anatomie
7. Cvičení všeobecné rozvíjející a kompenzační v karate - anatomie
8. Zásobník všeobecné rozvíjejících cviků – anatomie
9. Rychlostní cvičení v karate – zaměřeno na fyziologii
10. Silová a vytrvalostní cvičení v karate - fyziologie
11. Technická příprava v karate – anatomie, biomechanika
12. Technická příprava v karate – anatomie, biomechanika
13. Řídící činnost trenéra, výukové zásady, metody, rétorika
14. Výukové metody nácviku techniky - zaměřeno na využití pedagogiky
15. Výukové metody nácviku techniky - zaměřeno na využití pedagogiky
16. Otázky na zkoušku – vysvětlení otázek a správné odpovědi
17. Rezervní konzultace
18. Rezervní konzultace

2.ročník – výuková témata

19. Organizační záležitosti – seznámení s plánem druhého ročníku. Možné drobné korekce témat podle přání trenérů. Rozdání výukových materiálů, upřesnění otázek na zkoušky pro 2.ročník a závěrečnou zkoušku. Poptat všechny zúčastněné o seminární práce z prvního ročníku a zajistit je pro všechny.
20. Organizačně: předání seminárních z prvního ročníku všem na CD.
Testování držení těla, posturálních a fázických svalů
21. První diskuse seminárních prací trenérů - první téma: „Co mi sport dal a co od něj očekávám“ předmět „Společensko vědní základy sportu“.
22. Technicko taktická příprava v karate
23. Technicko taktická příprava v karate
24. Druhá diskuse seminárních prací trenérů – druhé téma: „Jaká ekologická opatření by bylo možno provést v karate“ předmět „Sport a životní prostředí“.
25. Relaxační, kompenzační, dechová cvičení, masáž a jiná regenerace v karate
26. Trénink dětí – z hlediska anatomie, fyziologie, psychologie
27. Rozdíly v tréninku dětí, dorostu, dospělých, starších a žen - fyziologie
28. Trénink začátečníků
29. Technicko – taktická příprava u výkonnostních karatistů
30. Technicko – taktická příprava vrcholových karatistů
31. Využití psychologie na tréninku a při soutěžích
32. Stavba tréninkových plánů
33. Testy v praxi – testování tělesné výkonnosti a funkčních kapacit karatisty
34. Konzultace závěrečných seminárních prací
35. Otázky na zkoušku z karate 2.ročník – vysvětlení otázek a správné odpovědi
36. Rezervní konzultace

3.3. Metody

Ten umí to a ten zas tohle a všichni dohromady uděláme moc !

Metody výuky vyplývají ze situace: skupina řádově 5 až 10 lidí, odborníci ve své profesi karate s několikaletou praxí, s dostatečnou studijní motivací (přihlásili se dobrovolně). Základem by mělo být aktivní vtažení všech trenérů do výuky, využívání jejich zkušenosti a neustálá zpětná vazba. Každá hodina by měla mít prostor pro řízenou diskusi. Lektoři by měli využít že je skupina pohromadě a iniciovat, aby si trenéři vyměnili co nejvíce zkušeností. Například shromáždit všechny seminární práce z ostatních předmětů trenérské školy ode všech přítomných trenérů karate a organizačně zajistit, aby se s nimi všichni měli možnost seznámit. Stejně tak závěrečné práce ze specializace shromáždit, převést do elektronické podoby a umožnit k nim přístup trenérům v době po ukončení hodin ze specializace. Předpokladem je samozřejmě souhlas jednotlivých autorů. Ještě větším úspěchem lektora by bylo, kdyby dokázal, aby trenéři závěrečné práce alespoň částečně rozepsali a provedli si vzájemnou hromadnou oponenturu.

Lektoři by měli neustále iniciovat trenéry k radostní spolupráci a připomínat, že v běžném životě již bude málo tolik příležitostí odborně diskutovat ve skupině na akademické půdě.

3.4. Prostředky výuky

3.4.1. Rétorika a kultura výuky

*Seznamte se s pravidly mluveného slova, kulturou vystupování a oblékání !
Získáte si Vaše posluchače, budou více věřit vašemu výkladu !*

Kromě obsahu probírané látky je důležitá forma jakou bude látka podávána. Dovolím-li si odbočit, vždyť přímo v karate je jedna ze dvou disciplín právě forma, neboli kata. A víme, že přestože v zápase, hlavně reálném, nepotřebujeme přesné a estetické techniky (obsah), na druhé straně většina bojových umění včetně karate uznává „formy“, kata, kde se naopak snažíme o přesnou formální stránku projevu pohybu. A právě díky těmto přísně dodržovaným formám se dochovaly všechny bojové techniky. Nejinak je tomu i při výuce trenérů.

Vystupování

Lektor je osobnost, která musí vnést do výuky pohodu, zvláštní kouzlo, nadšení pro věc, motivovat k napodobování, jistotu. Vhodná mimika a gestikulace. Kamarádský (spíše kolegiální) přístup, ale nevzdávat se své role autority. Hygiena, vkusné a střízlivé oblečení. Vždyť celým svým vystupováním je lektor vlastně vzorovým příkladem, jak by měl trenér vystupovat sám v podobných situacích ve svém prostředí.

Pokud lektor vede ukázkové hodiny v tělocvičně, neměl by techniky pouze naznačovat a „dohovořit“, ale opravdu pěkně a správně předvést. Ukazovat neschopnost udržet si pružnost, štíhlost, pružnost, kondici a techniku nebudí důvěru. Lektor musí být i zde vzorem i za cenu několika denní kondiční přípravy před lekcí. V zahraničních instruktorech vyššího věku máme vzorné příklady dovednosti a vitality.

Oblečení

Toto je téma je široké, dovolil jsem si přiložit stručnou první pomoc oblékání: Lektor se obleče o úroveň výš nežli trenéři podle uvedené řady: bavlněné tričko – tričko ze směsového materiálu s rozhalenkou – košile – košile s kravatou (kravata končí u pasu) – košile, kravata, sako – košile, kravata, oblek – oblek s bílou košilí, kravata s decentním vzorem – oblek saka zapnout. Raději se oblečte lépe a více. Ponožky a boty vždy tmavší nežli oblečení. Ponožky dostatečně dlouhé. Sportovní obuv k obleku nepatří. Košili pod sako vždy s dlouhým rukávem. Rolák k obleku nezastrkovat do kalhot. Používat kvalitní doplňky – kravata, kapesník, psací potřeby, pouzdro na vizitky, aktovka, boty. Psací pera nosit schovaná ve vnitřní kapse saka. V DOJO platí stejná pravidla. Lektorovo gi, obi a případně sportovní obuv by měli být opravdu kvalitní, značkové, neopotřebované. Přestože cvičíme naboso, jsou situace, kdy je obuv vhodně použít. Vyberte kvalitní, vhodnou, bílou obuv.

Rétorika

Je to slabá stránka mnoha vyučujících. Minimální znalosti z rétoriky je nutnost. Každý lektor by měl před přijetím lekcí pro trenéry jistě usilovat o absolvování nějakého kurzu rétoriky, nebo alespoň se pokusit o samostudium v této oblasti. Jistě není problém pod heslem rétorika vyhledat vhodné prameny, pro ulehčení hledání odkazují na nejznámějšího našeho autora Jaroslava Kohouta – umění mluvit, nebo Alenu Špačkovou - Moderní rétorika - Grada 2003, Měchurovou – Jak úspěšně mluvit a jednat.

Lektor by se měl orientovat v takových základních pojmech jako je mezilidská komunikace, technika mluveného slova (dýchání, posazení hlasu, hlasitost, intonace, barva, tempo, rytmus, artiklace), verbální pohotovost, řečnické otázky, vědět co je a jak využívat pojmy jako mimika, gestika, haptika, proxemika, kinesika, posturika. Pokud lektorovi, který se chystá na přednášku tyto pojmy nic neříkají, (nebo dokonce neví, že znamenají výraz tváře, posunky, dotyky, vzdálenost, pohyb, postavení) je to znamení, že je nejvyšší čas si minimum znalostí rychle nastudovat.

1. Dbejte na svůj zevnějšek
2. Mějte jasný plán a cíl svého projevu
3. Buďte pozitivně naladěni a mějte rád své posluchače
4. Zpětná vazba – zrakový kontakt, prostor pro diskusi
5. Kultura mluveného projevu – spisovně, hlasitě, pomalu, jasně, zřetelně

Psychologie

Také znalosti z psychologie využít v praxi při výkladu. Především odhadnout své posluchače a snažit se dát každému jednotlivci v hodině motivaci naslouchat a spolupracovat, především zapojit ho do výuky. Uvědomit si časovou křivku únavy a neopomenout vhodné přestávky koncentrace a výuky. Neškodí každých 20 minut otevřít okno, opustit lavice a udělat třeba 10 kliků a dvouminutovou přestávku – jsme přece sportovci a na hodině specializace v malém kolektivu. Nebo relaxační cvičení. Důležité je motivovat trenéry k domácímu studiu, připomínat výhody vzdělání pro jejich práci a pro život. Objevit neformálního vůdce mezi skupinou trenérů a využívat jej ke spolupráci. Být kreativní při výuce.

Umění tvůrčí diskuse

V hodinách specializace jsou výborné podmínky pro diskusi. Skupina je málo početná, všichni jsou ze stejného oboru. Lektor musí umět využít tento potenciál a snažit se prosazovat diskusi z velké části do výuky. Někdy je třeba spící posluchače umět nadchnout a do diskuse vtahovat, většinou je však potřeba diskusi usměrňovat:

1. Dodržovat výukový plán, kde má diskuse své místo, ale nepřeroste na úkor učiva.
2. Cílit diskusi správným směrem a zabránit odchylování od tématu.
3. Okamžitě zabránit napadání oponentů, nevhodnému chování, nespisovné češtině. Nedovolit na cti utrhání a výroky, které nelze dokázat (tvrzení proti tvrzení).
4. Dohodnout se na maximální délce diskusního příspěvku.
5. Dohodnout se, že do diskuse na dané téma může přihlášený vstoupit max. 3 krát.
6. Do diskuse se hlásit.

Lektor by měl dát najevo, že samotný projev školených trenérů v diskusi je vlastně také trénink jejich vyjadřování. Na závěr každé diskuse by mohl zhodnotit nejen kvalitu obsahu jednotlivých řečníků, ale i celkový dojem vystupování.

3.4.2. Technické pomůcky

Věda je úžasné dobrodružství, které nám slouží. Važme si toho a využívejme ji !

Technické pomůcky je možné (a nutné) využívat ve dvou rovinách:

a) Jednak pro lektora k výkladu technické pomůcky jako počítač, video, diagnostické přístroje atd. Toto je běžné. Jedinou slabinou je, že občas dojde k selhání techniky a je třeba, aby se lektor dobře seznámil s obsluhou a měl výklad připravený pro případ momentálně neopravitelné závady.

b) Mám však na mysli spíše možnosti výpočetní techniky, kterou by mohli využívat ve své práci samotní trenéři. Lektor by jim měl poskytnout, zprostředkovat, nebo dát kontakt kde získat např.:

- program pro řízení závodů
- program pro různé druhy tréninkových plánů a tréninkových deníků
- další programy pro činnost s trenérskou prací související

S touto možností jsme se bohužel nesetkali, přestože je v dnešní době docela zásadní. Dalším řešením je opět diskuse a týmová spolupráce trenérů, kteří si mohou vzájemně pomoci. Určitě někdo používá svůj systém různé evidence na PC a možná by jej mohl zdokonalit a nabídnout i svazu karate. Jistě by bylo poctivé vyřešit spravedlivě také otázku finanční a autorských práv. Současně by to mohlo být osobní i kolektivní téma dalších seminárních prací.

4. Příklady aplikace ostatních nauk v karate

V naší skupině trenérů karate jsme mívali občas různé názory na způsob výuky jednotlivých lektorů, ale většinou jsme se shodli na tom, že by bychom rádi slyšeli praktické příklady, jak aplikovat znalosti z jednotlivých předmětů ve výuce karate. Zatímco předchozí části této seminární práce by se mohli zdát více obecné a nekonkrétní, tato kapitola 4. by měla být příkladem, že jde o nejvyšší trenérské vzdělání. Na rozdíl od dosavadních praxí trenérů a dosavadních školeních trenérů třetích a druhých tříd by lektor specializace karate pro trenéry prvních tříd měl zabřednout do praktických aplikací základních nauk (anatomie, fyziologie, biomechanika...) v karate a to na úrovni odpovídající tomuto nejvyššímu trenérskému vzdělání. V níže uvedených příkladech jsem se pokusil naznačit svoji představu o plnění tohoto úkolu. Je možné, že v některých případech (třeba tam, kde je mnoho trigonometrických rovnic) by se mohly ozvat námitky o teoretizování. Někomu rozbor pohybu v matematických rovnicích vyhovovat nemusí, někdo však podobně jako já může v nich najde poučení a někdo, kdo modeluje pohyby na PC se bez podobných rovnic neobejde. Osobně jsem se nikde s podobnými výpočty v literatuře karate nesetkal a všechny nákresy a výpočty jsou moje vlastní.

4.1. Aplikace biomechaniky

Biomechanika zkráceně řečeno nás zde zajímá jako obor zabývající se účelovým pohybem a vlastnostmi pohybového aparátu sportovce karatisty, přičemž využívá poznatků z morfologie, fyziologie, matematiky, fyziky, biofyziky, kybernetiky, technické mechaniky, nauky o materiálech, atd.

Kde jinde nežli v bojových umění je tak široká škála pohybů a kde jinde nežli v bojových uměních je nutné je ovládat, aby bylo dosaženo maximální účinnosti.

Vždyť v minulosti právě drobné chyby rozhodly o životě bojovníka. Aplikovaná biomechanika v karate je velmi důležitá pro vysvětlení přesných pohybů. Přečetl jsem řadu knih o karate a je až s podivem, že na toto téma jsem nikde nenarazil.

Příklad: Závislost velikosti síly vpřed na postavení přední nohy – obr. 1

Zadání:

Při pohybu v zenkucu – dači se pokuste vyjádřit matematicky závislost využití síly svalů přední nohy na úhlu, který svírá kost holenní s vodorovnou rovinnou - viz obr. 1

F_{sval} = svalová síla přední nohy tlačící do podlahy.

Jeden ze základních principů karate „reakce o podložku“

$F_{\text{vpřed}}$ = síla, kterou je celé tělo karatisty hnáno přímo vpřed

$$F_{\text{vpřed}} / F_{\text{sval}} = \cos \text{úhlu } A \quad \text{z toho plyne: } \underline{F_{\text{vpřed}} = F_{\text{sval}} \times \cos A}$$

Sledujme závislosti výsledné hnací síly vpřed (při konstantní síle čtyřhlavého stehenního svalu) na naklonění nohy v úhlu A:

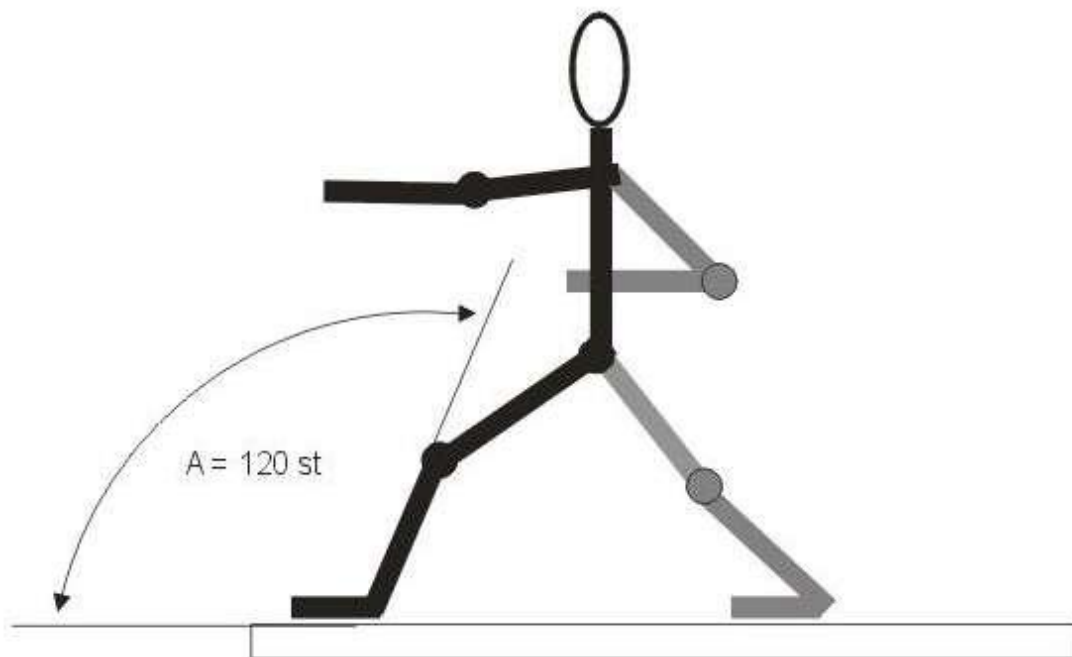
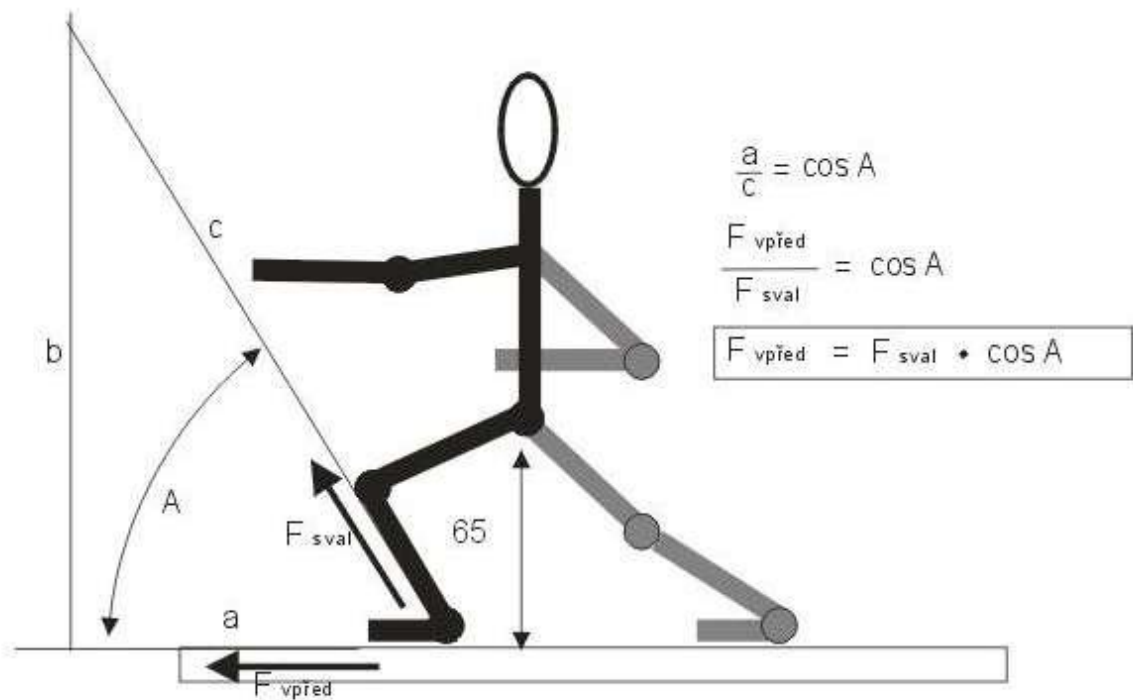
úhel ALFA	cos A	F vpřed	Z toho plyne
90°	0	0	nejsme schopni využít sílu k pohybu vpřed
0°	1	F_{sval}	teoretická možnost 100% využití síly svalů
60°	0,5	$0,5 F_{\text{sval}}$	50% využití síly svalů pro pohyb vpřed zbytek způsobuje nadlehčení proti gravitaci
45°	0,7	$0,7 F_{\text{sval}}$	70% využití síly svalů pro pohyb vpřed
120°	- 0,5	$- 0,5 F_{\text{sval}}$	pohybujeme se vzad s 50% využitím síly svalů, dalších 50% způsobuje nadlehčení

Pro pohyb vpřed využijeme teoreticky sklon kosti holenní mezi 0° a 90°. Prakticky sklon však vychází z rozsahu extenze hlezenního kloubu, což je v rozsahu 20 až 30 stupňů při stoje na patách. Tento rozsah přepočteno umožní fyziologicky snížit sledovaný úhel A na **60°**(90°-30°). Ještě můžeme uvažovat o snížení sledovaného úhlu A až na přibližně **45°** a to díky vytočení špičky do strany a opření se o patu. Dále je z uvedených hodnot vidět, že při úhlu nad 90° se pohybujeme naopak vzad.

V příkladu jsme využili znalostí biomechaniky, vektorového rozkladu sil, akce a reakce, trigonometrie a anatomie. Díky znalosti rozsahů pohybu hlezenního kloubu jsme mohli odvodit největší sklon kosti holenní a tak stanovit mezní účinnost.

Obr. 1

Závislost velikosti síly vpřed na postavení přední nohy v zenkucu - dači.



4.2. Aplikace anatomie

Znalost anatomie je pro dobrého trenéra nepostradatelným pomocníkem. Je na ni sympatické to, že stavba těla je daná, platí a nelze zpochybňovat. Znalost anatomie umožňuje správné pochopit provedení jednotlivých technik, vydávat se při cvičení správným směrem, odhalit funkční nedostatky pohybového aparátu, znát možnosti sportovce a chránit ho před neuváženým, nezdravým a nebezpečným cvičením.

Příklad 1

Výpočet minimální fyziologické výšky střehu zenkucu - dači - obr. 2, 3

Zadání:

Vyjádřete matematickou závislost mezi výškou postoje a fyziologickými rozsahy kloubů, které ji limitují. Dosadte do proměnných rozměry vlastních segmentů těla a spočítejte.

Z obrázku 2 je patrné, v kterých kloubech dochází k ohýbání. Najdeme limitující úhly.

Využijeme znalostí z anatomie o pohyblivosti kloubů:

Kyčelní kloub:

flexeasi do 120°, zvětšuje se při současné abdukci
extenze jen asi do 15°
abdukcedo 45°, zvětšuje se při současné flexi
addukce 45°
zevní rotace 45°
vnitřní rotace do 40°

kolenní kloub

flexe130° až 160°
extenze základní postavení
vnitřní rotace17°
vnější rotace 21°

hlezenní kloub

flexe stoj na špičkách v rozsahu 30° - 50°
extenze stoj na patách v rozsahu 20° - 30°

A. Omezujícím faktorem je eztenze hlezenního kloubu zadní nohy – obr. 2

Předpokládejme, že limitujícím faktorem minimální výšky střežu zenkucu – dači je sklon bérce zadní nohy, která musí být kvůli nízkému postoji současně maximálně natažená. Předpokládejme, že kyčelní a kolenní kloub nejsou limitující. Nejprve popíšeme obrázek a pojmenujeme jednotlivé veličiny:

v_{\min} minimální fyziologická výška střežu zenkucu dači měřeno ke kyčlím (rozkroku)

úhel Búhel mezi podlahou a kostí holení. Při směru chodidla přímo vpřed je fyziologicky nejmenší 60° ($90 - 30^\circ$). Při vytočeném chodidle zadní nohy 45° do strany (předpisový postoj zadní nohy) snížíme úhel B až na 45° .

ndélka nohy, rovná se součtu segmentů kosti holenní a stehenní = h + s

hdélka kosti holenní včetně kotníku (u mě 54 cm)

sdélka stehna (u mě 45 cm)

v_1 výška kolena přední nohy v ZK nad podlahou. Je dána nejmenším úhlem v kotníku a délkou kosti holenní včetně kotníku.

v_2 kolmá vzdálenost středů kolena a kyčle

úhel G ...úhel, který svírá stehno s vodorovnou rovinou

Vyjádríme jednotlivé vztahy a dosadíme hodnoty vlastních segmentů a minimálních úhlů:

1. Pomocí trigonometrických funkcí vyjádříme vztahy pro výpočet výšky postoje.

$$\begin{array}{ll} \text{Chodidlo přímo vpřed:} & v_{\min 0^\circ} = n \times \sin B & (45 + 54) \times \sin 60^\circ = 78 \text{ cm} \\ \text{Vytočení chodidla do strany:} & v_{\min 45^\circ} = n \times \sin B & (45 + 54) \times \sin 45^\circ = \mathbf{70 \text{ cm}} \end{array}$$

2. Vyjádříme výšku nad podlahou kolena přední nohy při maximální extenzi hlezna

$$v_1 = h \times \sin A \quad 54 \times \sin 60^\circ = 47 \text{ cm}$$

3. Dopočítáme nejmenší náklon stehna přední nohy v nejnižším fyziologickém postoji

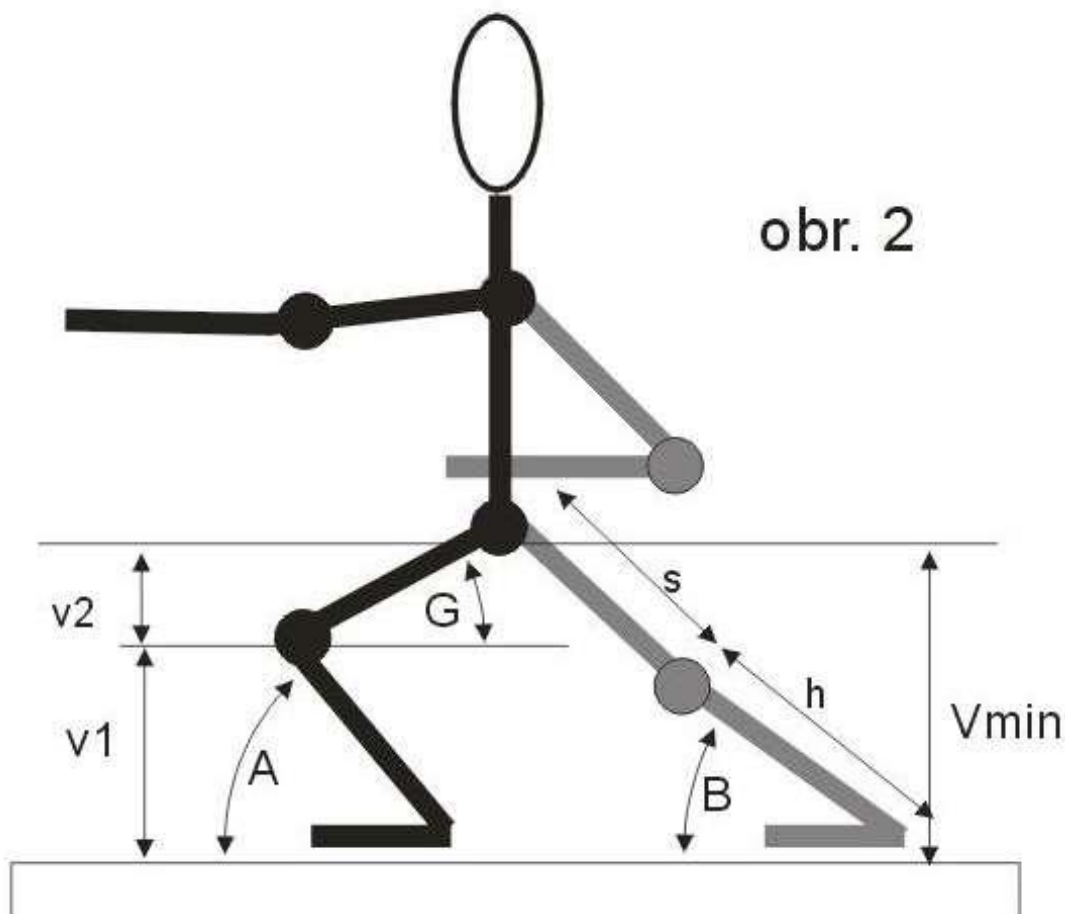
$$v_2 = v_{\min} - v_1 \quad 70 - 47 = 23 \text{ cm}$$

$$\sin G = v_2 / s \quad \sin G = 23 / 45 = 0,51 \quad \mathbf{G = 30^\circ}$$

V nízkém střežu zenkucu – dači je sklon zadního stehna až 30° k vodorovné rovině.

Výpočet minimální fyziologické výšky střehu zenkucu - dači

a) omezujícím faktorem je sklon lýtka zadní nohy



obr. 2

V_{min} minimální fyziologická výška zenkucu-dači.

v_1 výška kolena přední nohy nad podlahou. Je dána nejmenším úhlem v kotníku a délkou bérce.

n ... délka nohy ($h+s$)

h délka bérce včetně kotníku $h = 54$ cm

s délka kosti stehenní $s = 45$ cm

úhel A ... fyziologicky nejmenší možný úhel přední nohy mezi podlahou a holení při předpisovém směru chodidla cca 60° .

úhel B ... fyziologicky nejmenší možný úhel mezi podlahou a kostí holení. Při směru chodidla přímo vpřed je cca 60° .

Pokud však vytočíme v zenkucu-dači zadní chodidlo předpisově 45° do strany, snížíme úhel B až na 45° .

úhel D ... úhel stehna z bočního pohledu. Je dán součtem úhlu extenze stehna (max. 15°) + úhlem abdukce za současného natočení pánve kolem svislé osy + předklonem pánve

úhel G úhel který svírá kost stehenní nad vodorovnou rovinou

$$V_{min} = n \cdot \sin B$$

$$V_{min} = (45+54) \times \sin 45^\circ = 70 \text{ cm}$$

$$v_1 = h \cdot \sin A$$

$$v_1 = 54 \cdot \sin 60^\circ = 47 \text{ cm}$$

$$v_2 = V_{min} - v_1$$

$$v_2 = 70 - 47 = 23 \text{ cm}$$

$$\sin G = v_2 / s$$

$$\sin G = 23 / 45 = 0,51 \quad G = 30^\circ$$

B. Omezujícím faktorem je extenze kyčelního kloubu – obr. 3

V předchozím případě jsme předpokládali, že limitujícím pro nízké zenkucu – dači je pohyblivost v kotníku. Nyní se zaměříme na limity v kyčelním kloubu. Z anatomie víme, že extenze kyčle je do 15° . Již na první pohled vidíme, tento úhel nás omezuje mnohem více nežli kotník. Výpočtem dokážeme a upřesníme:

$$V_{\min} = n \times \cos D \quad (45 + 54) \times \cos 15^\circ = \mathbf{96 \text{ cm}}$$

V praxi je tento úhel mnohem větší, neboť se na měn podílejí:

1. zmíněná extenze kyčle do 15°
2. rotace pánve kolem svislé osy a současná abdukce femuru. Rezerva abdukce je až 45° . Tento pohyb je v pořádku z hlediska předpisového i zdravotního.
3. Předklon a naklonění pánve. Toto již není předpisové, ani zdravé.

Sečteme-li úhly, bez náklonu pánve: $15^\circ + 15^\circ$ až $30^\circ = 30^\circ - 45^\circ$

$$V_{\min} = (45 + 54) \times \cos 45^\circ = \mathbf{70 \text{ cm}}$$

Dostali jsme se na stejnou hodnotu jako v případě A. To bylo patrné již z obrázku, kdy oba uhly jsou 45° . Matematicky do souhlasí, neboť $\sin 45^\circ = \cos 45^\circ$.

Zdravotní, nebo pohodlná výška:

Hodnota uvedená výše je mezní hodnota. Počítejme však raději s úhlem 30° . Ten bude potom korespondovat (příroda je moudrá) s případem A, kdy je náklon bérce bez vytočení nohy 60° . Můžeme matematicky ověřit:

$$30^\circ + 60^\circ + 90^\circ = 180^\circ$$

$$\text{nebo chceme-li: } \sin 30^\circ = \cos 60^\circ = 0,5$$

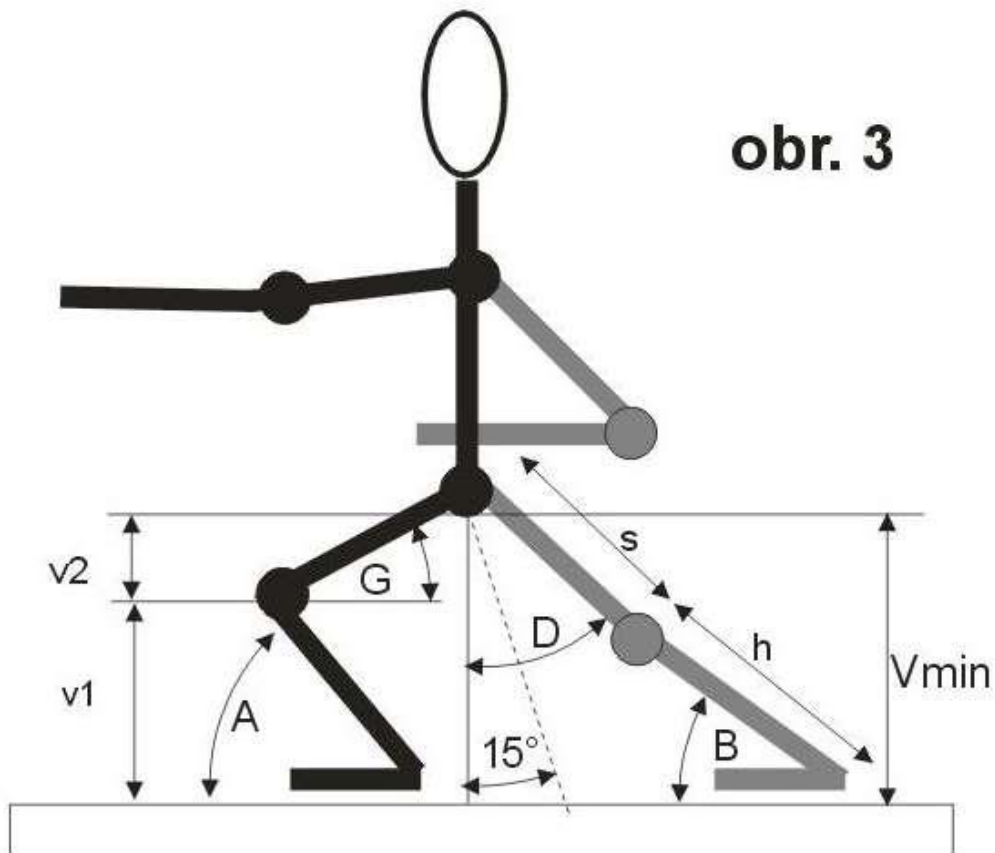
Při výpočtu minimální výšky zdravého, pohodlného postoje přes sklon bérce i přes sklon stehna se tak dostaneme ke stejnému výsledku:

$$\text{Výpočet přes bérce: } V_{\min \text{ zdrav}} = n \times \sin B = (45 + 54) \times \sin 60^\circ = 78 \text{ cm}$$

$$\text{Výpočet přes stehno: } V_{\min \text{ zdrav}} = n \times \cos D = (45 + 54) \times \cos 30^\circ = 78 \text{ cm}$$

Výpočet minimální fyziologické výšky střehu zenkucu - dači

b) omezujícím faktorem je odklon stehna os vvislé osy



obr. 3

V_{min} minimální fyziologická výška zenkucu-dači.

v_1 výška kolena přední nohy nad podlahou. Je dána nejmenším úhlem v kotníku a délkou bérce.

n ... délka nohy ($h+s$)

h délka bérce včetně kotníku $h = 54 \text{ cm}$

s délka kosti stehenní $s = 45 \text{ cm}$

úhel A ... fyziologicky nejmenší možný úhel přední nohy mezi podlahou a holení při předpisovém směru chodidla cca 60° .

úhel B ... fyziologicky nejmenší možný úhel mezi podlahou a kostí holení. Při směru chodidla přímo vpřed je cca 60° .

Pokud však vytočíme v zenkucu-dači zadní chodidlo předpisově 45° do strany, snížíme úhel B až na 45° .

úhel D ... úhel stehna z bočního pohledu. Je dán součtem úhlu extenze stehna (max. 15°) + úhlem abdukce za současného natočení pánve kolem vvislé osy + předklonem pánve

úhel G úhel který svírá kost stehenní nad vodorovnou rovinou

$$V_{min} (\text{kotník}) = n \cdot \sin B \quad V_{min} = (45+54) \times \sin 45^\circ = 70 \text{ cm}$$

$$V_{\text{stehno}} = n \cdot \cos D$$

$$D = 15^\circ \quad V_{\text{fyziologická}} = (45+54) \times \cos 15 = 96 \text{ cm}$$

$$D = 45^\circ \quad V_{\text{min stehno}} = (45+54) \times \cos 45 = 70 \text{ cm}$$

$$\cos 45^\circ = \sin 45^\circ$$

Příklad 2

Změna výšky střehu zenkucu – dači při pohybu vpřed - obr. 4

Zadání: rozkreslete základní fáze pohybu v zenkucu – dači vpřed. Spočítejte změnu výšky v těchto fázích a určete, zda je vůbec nožné při předpisovém postoji zachovat požadavek nezvyšovat se během přesunu, případně k jakým změnám výšky těžiště dochází.

Jde o další příklad aplikace anatomie, biomechaniky a matematiky do karate. Vlastní výpočet zde již nebudu uvádět neboť není předmětem této práce vyčerpát čtenáře. Smyslem bylo naznačit, jak si lze „pohrát“ s pohybem do detailů, vzbudit u studentů zájem a naučit je uvažovat o pohybu v této vědecké rovině.

Pro trenéry má tato znalost nesmírnou hodnotu argumentace.

Nejlepší praxe je dobrá teorie !

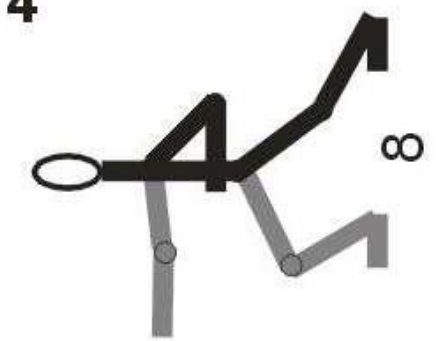
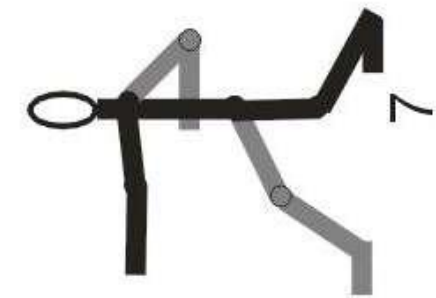
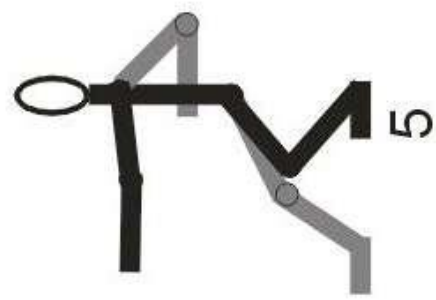
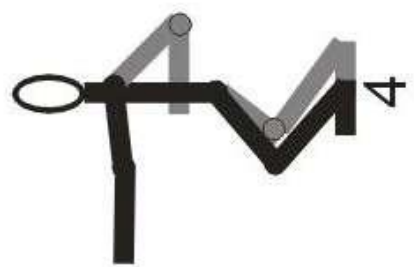
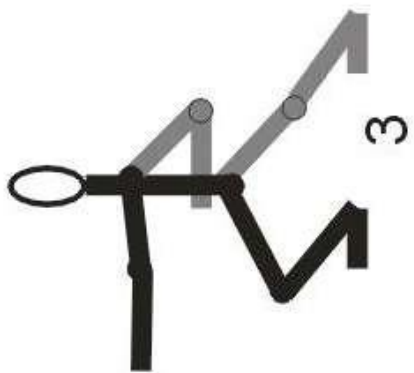
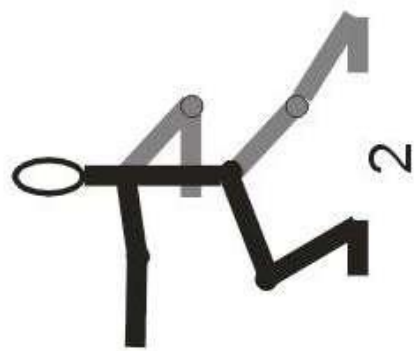
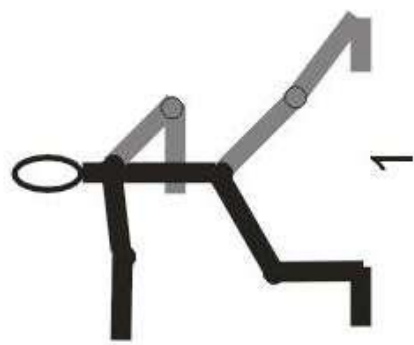
4. 3 Aplikace fyziologie

K této části není třeba se mnoho rozepisovat. Poznatky z fyziologie jsou dnes značné a na samotné FTVS UK je mnoho možností měření různých funkčních kapacit organismu sportovce. Jde v podstatě o to, aby lektor měl znalosti praktických měření, organizačně je zařadil to plánu vzdělávání a využil přístrojové techniky, která je v budově školy. My jsme tuto příležitost propásli a možná se k ní již v životě nedostaneme a pokud ano, tak zřejmě za nemalé peníze.

4.4. Aplikace psychologie

Pokud se dnes v době velmi vyrovnaných výkonů (a dostatku poznatků z fyziologie o vlivu zátěže na sportovce) dají hledat někde rezervy, tak je to právě v psychice. Nás karatisty provází vědomí jak je důležitá síla ducha od začátku výcviku. Bohužel také v přednáškách psychologie jsme postrádali příklady praktického využití při běžné trenérské práci. Navíc protože každý druh sportu je specifický, je jistě užitečné zařadit využití psychologie přímo do hodin specializace. Navíc i obecná teorie praví, že trenér sice by měl spolupracovat s psychologem, ale to jej nezabavuje odpovědnosti za svého svěřence, kterého mimochodem zná dlouhodobě a nejlépe. Jisté znalosti psychologie musí sám projevit. Vždyť psychologická příprava je jedna ze složek sportovní přípravy a nedílnou součástí tréninkového systému. Na tom se určitě shodneme. Samozřejmě že každá situace a každý člověk jsou v daném okamžiku jedineční, přesto by měl mít trenér k dispozici „kuchařku“ základních obecných principů a možností reagování.

Chůze vpřed v zenkucu - dači.



obr. 4

Příklad 1: Imitace modelové situace nového nezvladatelného žáka

Jeden ze studentů v roli „trenéra“ vede první hodinu náboru. Další student hraje „rušitele“. Ostatní hrají zbývající nové „žáky“. „Rušitel“ se snaží narušovat trénink pasivitou, mluvením, otázkami atd. „Trenér“ hledá jak se s touto situací vypořádat. Členové skupiny si vymění několikrát role. Potom všichni v diskusi hodnotí chování „rušitele“, „žáků“ a hlavně jak zvládal situaci „trenér“. Po diskusi lektor vyhodnotí jednání členů skupiny a předvede vzorové chování této situace.

Příklad 2: Imitace modelové situace žáka, který ztratil zájem o sport (motivace)

Lektor uvede situaci. „Žák ve vašem oddíle trénuje od 7let, nyní je mu 16 let, má 3.kyu, za sebou několik závodů. Jeho schopnosti a dovednosti jsou na dobré úrovni, ale na závodech nepodává požadovaný výkon a závodit se mu moc nechce. Poslední dobou je také na trénincích bez zájmu. Nemá zájem ani o další zkoušky.“
Lektor rozdělí trenéry na dvě skupiny. První skupina má za úkol vypsát zásady trénování od 7 do 16 let tak, aby k uvedené situaci ztráty zájmu o karate nedošlo. Druhá skupina má za úkol navrhnout postup jak tuto situaci již vzniklou řešit. Lektor vyhodnotí a usměrní obě řešení.

Další zajímavá situace k řešení

- zvykání na bolest
- mobilizace sil na tréninku nebo závodech
- jak získat zájem rodiče o spolupráci
- jak vždy využít záporů (všechno zlé je k něčemu dobré)

Způsoby řešení:

- zahrát je ve skupině (viz Příklad 1)
- vypracovat kolektivně řešení při hodině výuky (viz Příklad 2)
- lektor nechá jednotlivá témata zpracovat doma studentům (trenérům), na další hodině budou řešení diskutována ve skupině a opravena lektorem
- lektor probere témata formou přednášky
- lektor rozdává různé druhy příkladů se zpracovaným vzorovým řešením

4.5. Aplikace antropomotoriky

V oblasti využívání antropomotoriky na hodinách specializace karate by bylo vhodné praktikovat motorické testy, určení somatotypu případně další diagnostiku sportovce a vysvětlit jak využít výsledky k posouzení vhodnosti zda trénovat karate, na jaké úrovni, jaké zaměření (kata, kumite, útočná či obraná strategie). Např. objevit cvičence s delšími pažemi a doporučit strategii při zápase, nebo naopak naučit závodníka rychle rozpoznat takového oponenta, nebo jak se bránit proti obrácenému gardu soupeře, nebo jak útočit na soupeře v obráceném gardu.

Dalším řešením je uchopit některé zajímavé a použitelné téma, rozebrat ho, aplikovat na karate a vyvodit závěry pro cvičení.

Příklad:

Motorická lateralita

- Jak zjistit preferované končetiny k úderům a kopům u žáků (testování motorické laterality)
- Stanovit kdy a jak dalece se snažit potlačit či posilovat preferovanou stranu (v jakém případě navodit sekundární ambidextrii)
 - jak dalece nutit bojovat v obou střežích ?
 - držet meč pouze předpisově nebo vyhovět osobnosti ?
 - od jaké úrovně sportovce preferovat rozvoj dominantní strany ?
- Doporučit cvičení pro vyrovnání motorické lateralit
 - začínat nepreferovanou stranou
 - cvičit nepreferovanou stranu větším počtem opakování
 - nepreferovanou stranou začít úderový trénink
 - cvičit kata také na druhou stranu (gyaku kata)

Závěrečná poznámka k aplikaci ostatních nauk:

Při řešení problému je třeba si uvědomit, kdy jsme ještě v antropomotorice a kdy už přecházíme k jiným vědám, např. k biomechanice. Vědy můžeme spojovat, doplňovat, jde jen o to, abychom stále věděli, kde se právě nacházíme, zůstali jsme nad věcí, řešili problém, který jsme si dali za úkol a směrem, který jsme si vytyčili.

5. Závěr

Pokud je mi známo, toto téma seminární práce v Českém svazu karate nebylo nikým zpracováno. Pokud tato práce poslouží jako rychlá orientace pro lektory, dá podněty k zlepšení vzdělávání a vyvolá diskusi, splnila svůj účel. Hlavním úkolem lektorů je naučit trenéry uchopit jakýkoliv problém karate a řešit jej z jakéhokoliv úhlu s využitím ostatních věd. Aby toho byli schopni, musí sami ke vzdělávání v karate takto přistupovat. To odpovídá standardu systému vysokoškolského vzdělávání a lektori i trenéři karate 1.třídy se musí pohybovat na této úrovni.

Při řešení práce mě velmi zaujalo téma aplikace biomechaniky a anatomie v kapitole 4. Úvahy, rozbory a výpočty jsem prováděl sám. Během nich jsem si uvědomil souvislosti, které mi neozřejmilo ani 25 let předchozí praxe. V literatuře ani na žádném školení nebo semináři jsem se s podobným rozbohem nesetkal. To mě překvapilo a myslím, že je na čase zpracovat pohyby karate podobným způsobem. Předkládám to jako výzvu Českému svazu karate i FTVS ÚK Praha. Rád bych se takové práce s týmem odborníků a nadšenců zúčastnil.

Děkuji touto cestou všem nejmenovaným lidem, které jsem na svých studiích v trenérské škole potkal, stejně jako za vše dobré, co jsem si odnesl z hodin specializace karate. Jmenovitě děkuji zejména Mgr. Janu Venzarovi za hodiny specializace karate.

4.1.2005

Ing. Jan Vališ

Použitá literatura:

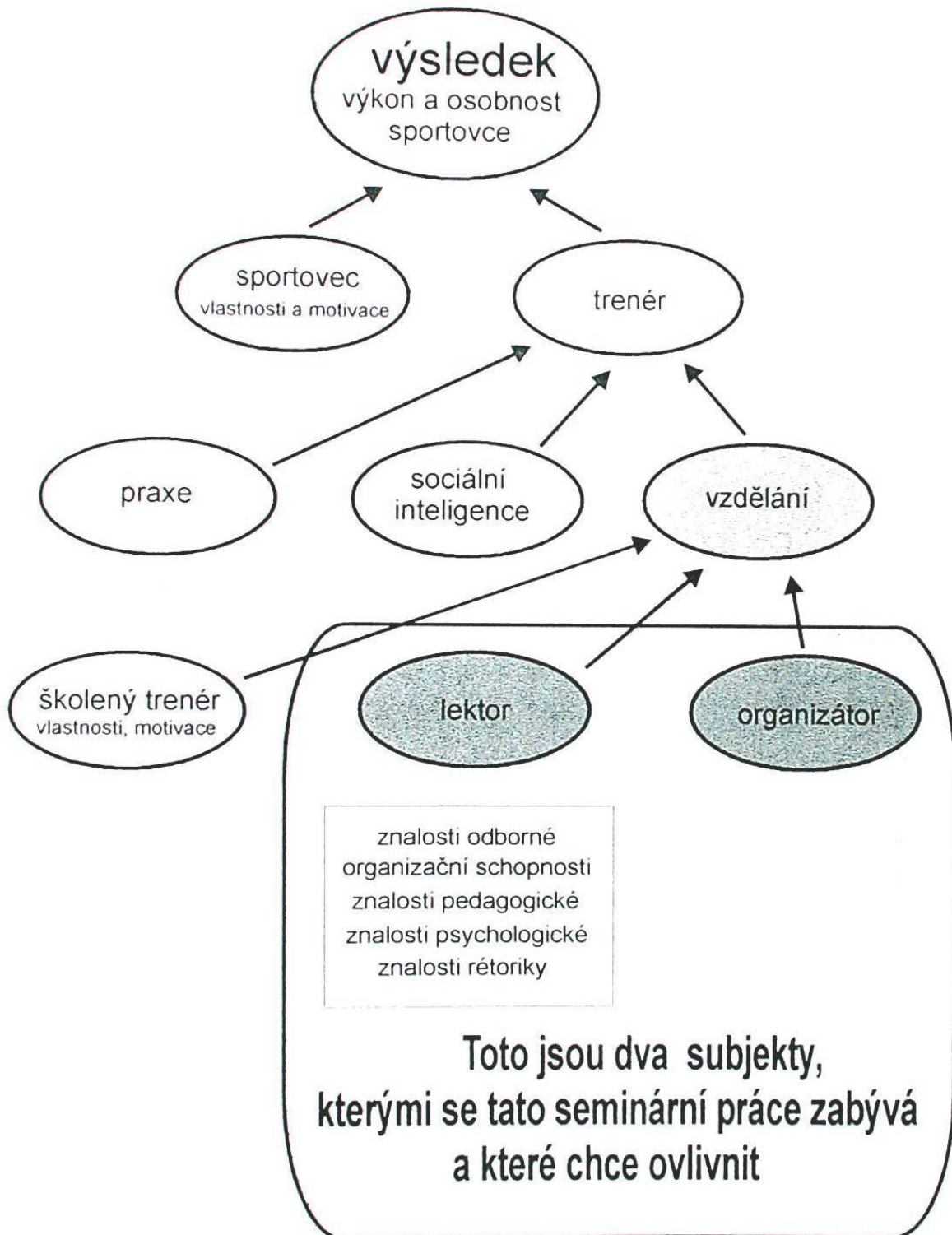
Psychologie sportu – Jan Kobylka, Václav Hošek, Pavel Slepíčka
Anatomie – Ivan Dylevský
Alena Špačková – Moderní rétorika
Přednášky – trenérská škola 2002 - 2004

Přílohy:

Příloha 1	Schéma zaměření seminární práce a její důsledky
Příloha 2	Zpráva o semináři s význačnou osobností
Příloha 3	O autorovi práce

příloha 1

Schéma zaměření seminární práce a její důsledky



Hirokazu KANAZAWA 10. Dan **30. a 31.října 2004 Strakonice**

sportovní hala STARZ, Máchova ulice.

Škola bojových umění Bushido – Strakonice organizuje jedinečný a první seminář karate - DO v ČR který povede světová legenda Shotokan karate – do a prezident SKIF z Japonska.

Sobota 30.10.2004

7.30 – 9.30 hod. prezentace

10.00 – 11.30 mistrovské tech. stupně + 1.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

12.00 – 13.30 žákovské technické stupně do 2.kyu
Sensei Karel Kolerus 4.Dan

14.00 – 15.30 mistrovské tech. stupně + 1.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

15.30 – 17.00 žákovské technické stupně do 2.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

Neděle 31.10.2004

10.00 – 11.30 mistrovské tech. stupně + 1.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

11.30 – 13.00 žákovské technické stupně do 2.kyu
Sensei Karel Kolerus 4.Dan

13.00 – 14.30 mistrovské tech. stupně + 1.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

14.30 – 16.00 mistrovské tech. stupně + 1.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

16.00 – 18.00 **zkoušky** technické způsobilosti na mistrovské stupně. Podrobnosti zatím nevím (poplatek za zkoušky 90 – 550,- USD).Tuto otázku budeme řešit s jednotlivými zájemci individuálně.

Na semináři bude **možno fotografovat** , pořizování záznamu pomocí video a filmových kamer možné bohužel nebude.

Kontakt:

Petr Petřík , Písecká 187 , 386 01 Strakonice , tel. 602 463 655,
e-mail : bushido@strakonice.cz petrik@kingcobra.cz

cena semináře: 1 000,-Kč



DANI Kanazawa sobota dopoledne 30.10.2004

Rozcvička*„Protože Vás neznám, provedu rozcvičku“**Sám předcvičoval celou rozcvičku. Stále počítal: do 4, do 8.*

1. poskoky, do strany
2. hlava – ano, ne, možná, kroužení
3. ramena – kroužení
4. předklon, záklon, otáčení trupem – hajto, empi
5. na mae-geri na špičce, přecházení s dlaněmi stále na kolenou
6. ZK bok tlačit dopředu
7. Šiko-dači předklon a úklon rameny tlačit křížem

Kanazawa se napil

Seiza – na koši, otevřené dlaně, mokuso

8. roštěp – nádech boky vzad, výdech boky dopředu
9. rákos – úklony přes ruku, doprostřed ruce za kotníky potom do středu před sebe
10. sed přednožmo poklepat masírovat nohy, záda, přednožmo předklon
11. motýlek
12. překážkový sed – levou rukou se přitahovat k pravé pokrčené, poté předklon šikmo vpřed mezi nohama
13. přes nataženou překřížit pokrčenou nohu, krut páteře, kroužení kotníkem, prsty rukou proplést prsty nohou
14. propínání kolena, koleno k hrudníku
15. seiza na koši – dopředu, dozadu, a)kolena od sebe, b)kolena k sobě
16. seiza mezi paty
17. ve stoje kroužení kolena
18. sed na chodidlech
19. vykopávání na místě (sonoba geri) – vždy nádech, výdech: dopředu, do strany, do zadu

Celkem 30 minut**Kihon**

1. ústup ZK age-uke/stejnou gedan-uke/gyaku-cuki
2. ZK soto-uke/KI empi/ukraten normální/gyaku-cki při přechodu do KI mírný posun dopředu
3. KI dlaně sepnout dole - nami-aši nohami do dlaní jako u T-1
4. fudo-dači oi-cuki 2 doby, vzad fudo-dači oi-cuki/ZK gyaku-cuki/FD oi-cuki
5. Z ZK age-uke, Pmavaši/uraken+oi-cuki
6. sonoba geri

Útoky do tužky – měnil polohu ruky

Při provádění cuki bychom měli málo zvednout hlavu

KYU – Karel Kolerus sobota dopoledne 30.10.2004

Rozcvička

Step, cuki, step, cuki, a dohromady

Dvojice:

- vzájemné přetlačování dlaněmi – partner dělá odpor: jeden drží druhý tlačí dolů, jeden drží druhý tlačí nahoru, do stran druhou ruku za záda.
- KI: soto, uči, gedan proti sobě tlak. Druhá ruka v hikite. Zabírat také břichem a zády.
- Rákos: s dopomocí partnera doprostřed, do stran,
- Dále: motýlek, přednožmo sed, sednout proti sobě rákos, přetahovat se střídavě za ruce, chytnout se za obi

Kihon

Kamae: výpad do ZK gyaku-cuki, kizami cuki, 1.na dvě doby, 2.na jednu dobu

Dojice: suri-aši kizami/gyaku tam a zpět podle počítání postupně zrychlovat

Gyaku+gyaku

Zajímavý úhyb: I. unožit L nohou L oi-cuki + únik P nohou vlevo mírně vzad P gyaku-cuki:

- 1.na dvě doby, 2.na jednu dobu, 3.ve dvojici proti gyaku-cuki, 4.proti kizami cuki než dopadne pravá noha, již se stahuje gyaku-cuki
- II. obrátit protiútok: gyaku, potom kizami-cuki

DANI Kanazawa sobota odpoledne 30.10.2004
--

Zajímavé otočky: otočka 180° na zadní s úkrokem vzad:

age-uke, uči-uke, gedan-uke/gyaku-cuki: samostatně, proti soupeři

Jiu-ipon-kumite 4 akce, potom do hapo-kumite

1 hodina: autogramiáda: podpisové šílenství

KYU – Kanazawa sobota odpoledne 30.10.2004

ZK oi-cuki na 3 doby. Na 1.dobu tlačit do náprahové polohy

gyaku-cuki

ZK oi-cuki/mae-geri, Mavaši...

Joj: 2 krát: 1.ruce dozadu, 2.pěsti

Sanbon kumite: bez partnera: výpad dopředu, s partnerem: ústup dozadu-respektuji partnera

Rei: stoupám si s nádechem, úklon s výdechem ós. Nohy: LPLP. Začátek=poklek ze sumo.

DANI Kanazawa neděle dopoledne 31.10.2004
--

Rozcvička

Poskoky, ... postup od hlavy....

Vytřepává současně jednu nohu a obě ruce

Základní technika na 4.Dan:

- výpad do ZK oi-cuki (hnědé pásy úder z hikite, černé pásy úder přímo)

- zad KK šuto-uke/ZK gyaku-cuki/FD gedan-uke

- v FD oi-cuki

- z FD oi-cuki

- 45st KI empi

- Neko-aši-dači gedan-uke/gyaku-cuki

- Sočin-dači mavaši-uke

Při sočin-dači, hangedu-dači

nahoru natáhnout tělo

jako tornádo

Při kiba-dači, fudo-dači

dolů táhnout tělo

dolů jako oceán

Kata: JION: přitahuji L nohu, Basai-dai: přitahuji pravou, Empi: L

KYU – Karel Kolerus neděle dopoledne 31.10.2004
--

Jaká je nejdůležitější technika karate? Pozdrav

Kizami-cuki+oi-cuki potom ve dvojicích

Gyaku-cuki+gyaku cuki

Proti útoku: ustoupit šikmo vzad a kizami cuki jodan

Kaeši-ipon-kumite: útočník se nakonec stává obráncem. Vyrazit přímo z heiko-dači.

Cuki džodan/KK šuto+maegeri/nagaši-uke, gyaku-cuki

Mae-geri/gedan-uke+cuki/soto-uke, mavaši-geri (J,č, gedan)

3. Zajímavé vyslovené věty Hirokazu Kanazawy

„Při pozdravu je mezinárodně domluvené, že se pravá přisouvá k levé noze.“

„Rozcvička musí být dlouhá i za cenu krátkého tréninku karate“

„Kihon je nejtěžší část tréninku. Kumite a kata již nejsou tak náročné.“

„Jestliže bude dýchání a pohyb v harmonii, duch se zlepší. Existuje 20, 24 druhů dýchání: uklidňující, nabuzující, okysličování mozku“

Proč je karate zdravé:

„Všechn stres těla je mezi lopatkami. Když s tím nic neděláme, přesune se do ramen, potom do krku, do hlavy, také dolů do kolen, kotníků.“

„Z hlediska vědeckého jsou vnitřní orgány a mozek ze stejného materiálu. Jestliže trénujeme hara, zlepšuje se mozek.“

„Necvičte jako já, ale jak říkám“

„Při postoji sočin-dači a hangedu-dači nahoru natáhnout tělo - jako tornádo“

„Při postoji kiba-dači a fudo-dači dolů táhnout tělo - dolů jako oceán“

4. Popis akce

Je to již tak 20 let, kdy jsme my zapálení karatisté věděli, že existuje pojem Hirokazu Kanazawa a jeho knihy o katách a řízeném kumite byly dlouhou dobu jediný vzácný výukový materiál. Všechno ostatní byly napodobeniny těchto děl. Nyní jsme měli možnost poznat muže z fotografií osobně. To co se nepodařilo svazovým orgánům dokázala soukromá škola karate, konkrétně Bushido Strakonice. Po letech úsilí zavítala legenda karate Hirokazu Kanazawa do České republiky.

Semináře 30.-31.10. 2004 ve Strakonících se zúčastnilo nad 200 karatistů z ČR, ale přijel si také zacvičit např. jeho žák Victor van der Wijngaarden, jeden z největších učitelů karate po sametové revoluci v ČR.

Celé dva dny mistr Hirokazu Kanazawa vedl tréninky, ukázal a naučil opravdu velmi mnoho. Příjemným překvapením bylo to, že ač sedmdesátiletý, byl velmistrem stále plný energie, neustále cvičil a dokonce sám vedl i rozcvičku a strečink! A když říkám strečink, tak takový, že v ohebnosti byl vzorem pro všechny přítomné, často o více než o půl století mladší!

Byl to velký zážitek a zbylo mnoho vzpomínek spolu s nejvzácnější fotografií vedle velmistra Hirokazu Kanazawy, nositele 10.DANU. Tento 10. DAN je nejvyšší ohodnocení, které lze vůbec v karate získat.

5. Výběr zajímavostí

1. Myšlenky, které během semináře Kanazawa vyslovil a jsou v části 3.
2. Ukázka přechodu do seiza při začátku a konci tréninků – viz praktická ukázka část 6.
3. Zajímavé otočky o 180° na zadní noze s úkrokem vzad: z heiko-dači otočka za levou rukou na levé noze 180° do levého zk s levé age-uke, otočka vpravo na pravé zadní noze 180° do pravého zk s uči-uke, otočka vlevo na levé zadní o 180° s ukročením do levého zk s gedan-uke / gyaku-cuki: samostatně, proti soupeři. Celou akci nejprve samostatně, později jako řízené sanbon-kumite.
4. Laskavý pohled do očí pozdravu

6. Návrh praktické ukázky do tělocvičny pro kolegy lektory

Seiza při pozdravu podle Kanazawy s dýcháním

Otočky o 180° při sanbon kumite podle Kanazawy

O autorovi práce



Ke karate jsem se dostal v roce 1978 na Vysoké škole Báňské v Ostravě v oddíle VŠB Ostrava. V roce 1983 jsem založil oddíl karate v Kutné Hoře, první oddíl na okrese. V roce 1990 jsem založil vlastní soukromou školu karate a od roku 1991 se věnuji karate jako jedinému povolání. Původní název VALIŠ – KARATE – KUTNÁ HORA byl později přejmenován na VAKADO (VALIŠ – KARATE – DO), protože jsem začal působit i v jiných regionech - postupně v 15 obcích. V době začátků jsem měl ve dvou městech a 4 skupinách rekordních 239 žáků. Jako první jsem zakládal v Čáslavi, Kutné Hoře a Kolíně přípravky karate pro děti od 6ti let se snahou oddělit věkové kategorie. Byly velmi populární a úspěšné. Ostatní oddíly karate však nedodržovaly dohody o věkovém

rozdělení a pro zmenšující se počet dětí jsem od přípravek upustil. V současnosti zakládám cvičení pro zvláštní opomíjenou skupinu – karate pro seniory.

Během své trenérské kariéry jsem se stal trenérem, rozhodčím, závodníkem, zkušebním komisařem. Navštívil jsem bezpočet seminářů s osobnostmi karate i příbuzných bojových umění. K 1.Danu jsem se dopracoval až ve 40 letech. Byla to dlouhá cesta. Když jsem na požádání zakládal první oddíl měl jsem zelený pás, ale byl jsem jediný v okrese. V době mých začátků bylo málo možností a po celou dobu jsem se staral o žáky v oddílech a postupně jsem si dodělával technické stupně.

Hodnotu školy karate VAKADO vidím v její tradici (jedna z prvních soukromých škol v ČR), kvalitě a širokém záběru činností. Kromě závodů a bezpočtu zmíněných seminářů organizujeme různé akce: Vánoce s VAKADO, semináře s VAKADO, VAKADO do škol, Běh na 400 délek tělocvičnou, letní tábory, soukromé prázdniny u trenéra ... Hodnotnou částí naší činnosti jsou výchovné programy: Protidrogová prevence (Stop drogy, Sportem proti drogám, Za život bez drog), Pitný režim sportovce, Poznej svoje město a okolí, Životní prostředí, čisté město, třídění odpadů. Také propagaci věnuji mnoho energie a peněz jak v šířce záběru tak v kvalitě. Informace i fotografie o mé škole karate je možné získat na www.sendme.cz/karate.

Trápí mě rozdrobenost škol karate v mém regionu. Škoda, že místo spolupráce si konkurují se svými bývalými žáky, kteří se nevěnují karate jako já profesionálně. Silnější oddíl má předpoklady oddělit jednotlivé skupiny podle věku, technické vyspělosti a zaměření. A také bych rád využil a aplikoval všechny poznatky, které jsem získal v trenérské škole.

Jan Vališ