



Bakalářská práce

Sborník cvičení pro děti mladšího školního věku v disciplíně karate agility

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor:

Rekreologie

Autor práce:

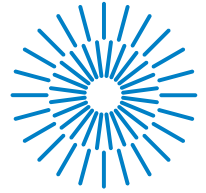
Petr Šťastný

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2024



Zadání bakalářské práce

Sborník cvičení pro děti mladšího školního věku v disciplíně karate agility

<i>Jméno a příjmení:</i>	Petr Šťastný
<i>Osobní číslo:</i>	P20000138
<i>Studijní program:</i>	B7401 Tělesná výchova a sport
<i>Studijní obor:</i>	Rekreologie
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2023/2024

Zásady pro vypracování:

1. Rešerše odborné literatury z oblasti karate a dětského vývoje.
2. Analýza disciplíny karate agility.
3. Vytvoření sborníku cvičení určeného pro děti mladšího školního věku.
4. Formulace výsledků a závěrů pro praxi.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

- LEWIS, Peter, 1997. *Techniky bojových umění*. Praha: Svojtka a Vašut. ISBN 80-7180-249-2.
- PERIČ, Tomáš, 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.
- STRNAD, Karel, 2008. *Karate: cesta k prvnímu danu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1932-0.
- ŠEBEJ, František, 1985. *Karate*. Bratislava: Šport.

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

3. ledna 2024

Předpokládaný termín odevzdání: 3. ledna 2025

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
děkan

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 1. března 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Rád bych poděkoval své vedoucí Mgr. Petře Čaplové, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení a pomoc při vypracování této bakalářské práce. Dále mé díky patří rodině za podporu, kterou mi při psaní poskytli, a přátelům, a to především Ing. Petru Vargovi, který mi asistoval při realizaci praktické části práce.

Anotace

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit sborník cvičení určený dětem mladšího školního věku v disciplíně karate agility. Teoretická část věnuje pozornost bojovému umění karate, zabývá se psychickým, sociálním a tělesným vývojem dětí v období mladšího školního věku, zabývá se agilitou a analyzuje soutěžní disciplínu karate agility. V praktické části práce byl vytvořen sborník skupinových, technických a individuálních cvičení, které postihují problematiku všech zkoumaných oblastí a mají dětem mladšího školního věku pomoci ke zlepšení sportovních výkonů v soutěžní disciplíně karate agility.

Klíčová slova

Karate, agility, sport, bojové umění, děti

Annotation

The aim of the bachelor thesis was to create a collection of exercises intended for children of younger school age in the discipline of karate agility. The theoretical part pays attention to karate as a martial art, deals with the psychological, social and physical development of children in the period of younger school age, deals with agility and analyzes the competitive discipline of karate agility. In the practical part of the work, a collection of group, technical and individual exercises was created, which affect the issues of all researched areas and are intended to help children of younger school age to improve their sports performance in the competitive discipline of karate agility.

Key words

Karate, agility, sport, martial art, children

Obsah

Úvod.....	13
1 Cíl práce.....	14
1.1 Dílčí cíle.....	14
2 Karate.....	15
2.1 Dódžo.....	15
2.2 Výstroj.....	16
2.3 Projev.....	17
2.4 Historie karate.....	18
2.5 Disciplíny.....	20
2.5.1 Kata.....	21
2.5.2 Kumite.....	21
2.6 Etika a etiketa.....	22
2.6.1 Agresivita a násilí.....	23
2.6.2 Dojokun a shoto-nijuku.....	25
2.7 Zdravotní aspekty.....	26
2.7.1 Nejvíce zatížené části těla.....	26
2.7.2 Důsledky chybného provádění.....	27
2.7.3 Dysbalance.....	27
2.7.4 Benefity cvičení.....	27
3 Mladší školní věk.....	28
3.1 Psychický vývoj.....	28
3.2 Sociální vývoj.....	29
3.3 Tělesný vývoj.....	29
3.3.1 Přístup k tréninku a kondiční přípravě.....	29
3.3.2 Senzitivní období.....	30
4 Agility.....	31
4.1 Karate agility.....	32
4.1.1 Popis.....	32
4.1.2 Průběh.....	33
4.1.3 Pravidla a kritéria.....	34
4.1.4 Rozhodčí.....	35
4.1.5 Penalizace.....	35
4.1.6 Diskvalifikace.....	36
4.1.7 Karate agility na Slovensku.....	36
5 Sborník cvičení.....	38
5.1 Skupinové.....	39
5.1.1 Začátek tréninkové jednotky.....	40
5.1.2 Průběh tréninkové jednotky.....	49
5.2 Technické.....	57
5.2.1 Oi-tsuki.....	57
5.2.2 Mawashi geri.....	60
5.3 Individuální.....	64
5.3.1 Koordinační žebřík.....	64
5.3.2 Kužely.....	68
6 Výsledky.....	75
7 Závěr.....	76
8 Referenční seznam.....	77

Seznam obrázků

Obrázek 1: Tatami (zdroj: 2sport, 2023).....	15
Obrázek 2: Kimono obvázané páskem (zdroj: Heureka, 2023).....	16
Obrázek 3: Nunchaku a tonfa (zdroj: Franz Karate, 2024).....	19
Obrázek 4: Školy a styly karate (zdroj: Strnad, 2008).....	20
Obrázek 5: Nástupový ceremoniál (zdroj: Karate Shotokan Ryu Frenštát, 2009).....	23
Obrázek 6: Postoj zenkutsu-dachi a nejvíce zatěžované svaly (zdroj: Bernaciková, Kapounková a Novotný, 2011).....	26
Obrázek 7: Schématický model agility (zdroj: Lehnert et al., 2014).....	31
Obrázek 8: Karate agility dráha v ČR, kategorie 6–13 let (zdroj: Český svaz karate, 2022).....	33
Obrázek 9: Karate agility dráha v SK, kategorie 8–11 let (zdroj: Slovenský zväz karate, 2017).....	37
Obrázek 10: Závod jednotlivců (zpracování: vlastní, 2024).....	40
Obrázek 11: Závod dvojic (zpracování: vlastní, 2024).....	41
Obrázek 12: Závod zástupů (zpracování: vlastní, 2024).....	41
Obrázek 13: Baba (zpracování: vlastní, 2024).....	42
Obrázek 14: Mrazík (zpracování: vlastní, 2024).....	43
Obrázek 15: Ragby (zpracování: vlastní, 2024).....	44
Obrázek 16: Krabí invaze (zpracování: vlastní, 2024).....	45
Obrázek 17: Fanta, Cola, Sprite... (zpracování: vlastní, 2024).....	46
Obrázek 18: Želvy a lovci (zpracování: vlastní, 2024).....	47
Obrázek 19: Červení a bílí (zpracování: vlastní, 2024).....	47
Obrázek 20: Boj o krále (zpracování: vlastní, 2024).....	48
Obrázek 21: Z kruhu ven! (zpracování: vlastní, 2024).....	49
Obrázek 22: Ořukávaná (zpracování: vlastní, 2024).....	50
Obrázek 23: Přes prsty (zpracování: vlastní, 2024).....	51
Obrázek 24: Boj o kořist (zpracování: vlastní, 2024).....	51
Obrázek 25: Klinč (zpracování: vlastní, 2024).....	52
Obrázek 26: Přetah za zápěstí (zpracování: vlastní, 2024).....	53
Obrázek 27: Poslední zůstává (zpracování: vlastní, 2024).....	54
Obrázek 28: Hod' a chyt' (zpracování: vlastní, 2024).....	55
Obrázek 29: Obrana území vytlačení za ruce (zdroj: vlastní, 2024).....	56
Obrázek 30: Oi-tsuki – úvodní pozice hikite (zpracování: vlastní, 2024).....	58
Obrázek 31: Oi-tsuki – výměna paží před úrovní hrudníku (zpracování: vlastní, 2024)	58
Obrázek 32: Oi-tsuki – úder pravé paže na solár a stažení levé do hikite (zpracování: vlastní, 2024).....	58
Obrázek 33: Čekání na signál „jime“ (zpracování: vlastní, 2024).....	60
Obrázek 34: Oi-tsuki z místa ve stoji rozkročném (zpracování: vlastní, 2024).....	60
Obrázek 35: Oi-tsuki s výšlapem v zenkutsu-dachi (zpracování: vlastní, 2024).....	60
Obrázek 36: Mawashi-geri – úvodní pozice hikiaši (zpracování: vlastní, 2024).....	61
Obrázek 37: Mawashi-geri – rotace spodní nohy a kolena (zpracování: vlastní, 2024).	61
Obrázek 38: Mawashi-geri – výsledný kop (zpracování: vlastní, 2024).....	61
Obrázek 39: Uhýbaná (zpracování: vlastní, 2024).....	63
Obrázek 40: Koordinační žebřík – jednonož (zpracování: vlastní, 2024).....	65
Obrázek 41: Jednonož – pozpátku (zpracování: vlastní, 2024).....	65
Obrázek 42: Jednonož – přetočení o 90 stupňů (zpracování: vlastní, 2024).....	65
Obrázek 43: Jednonož – dovnitř a ven (zpracování: vlastní, 2024).....	65

Obrázek 44: Koordinační žebřík – snožmo (zpracování: vlastní, 2024).....	66
Obrázek 45: Snožmo – vynechání pole (zpracování: vlastní, 2024).....	66
Obrázek 46: Snožmo – přetočení o 180 stupňů (zpracování: vlastní, 2024).....	66
Obrázek 47: Snožmo – tři dopředu, jeden vzad (zpracování: vlastní, 2024).....	66
Obrázek 48: Snožmo – had (zpracování: vlastní, 2024).....	66
Obrázek 49: Koordinační žebřík – obounož střídavě (zpracování: vlastní: 2024).....	67
Obrázek 50: Obounož střídavě – křížení bokem (zpracování: vlastní, 2024).....	67
Obrázek 51: Obounož střídavě – roznožmo, snožmo (zpracování: vlastní, 2024).....	67
Obrázek 52: Obounož střídavě – dva došlapy do každého pole (zpracování: vlastní, 2024).....	67
Obrázek 53: Obounož střídavě – dovnitř a ven (zpracování: vlastní, 2024).....	68
Obrázek 54: Kužely – lajna (zpracování: vlastní, 2024).....	68
Obrázek 55: Lajna – střídavě skokem po pravé a levé noze (zpracování: vlastní, 2024).....	68
Obrázek 56: Lajna – Běh v ose kuželů, skok roznožmo mimo překážku (zpracování: vlastní, 2024).....	69
Obrázek 57: Lajna – toč kolem kuželů zleva (zpracování: vlastní, 2024).....	69
Obrázek 58: Člunkový běh (zpracování: vlastní, 2024).....	69
Obrázek 59: Kužely – W (zpracování: vlastní, 2024).....	69
Obrázek 60: Slalom s oběhem (zpracování: vlastní, 2024).....	70
Obrázek 61: Příímý běh s dotykem (zpracování: vlastní, 2024).....	70
Obrázek 62: Kužely – čtverec (zpracování: vlastní, 2024).....	70
Obrázek 63: Čtverec – oběh vnější stranou (zpracování: vlastní, 2024).....	71
Obrázek 64: Čtverec – Tělem v jednom směru (zpracování: vlastní, 2024).....	71
Obrázek 65: Čtverec – každý úsek odlišnou pohybovou formou (zpracování: vlastní, 2024).....	72
Obrázek 66: Kužely – X (zpracování: vlastní, 2024).....	72
Obrázek 67: X – osmičky s dotykem / bez dotyku středového kužele (zpracování: vlastní, 2024).....	73
Obrázek 68: X – výměna pozice (zpracování: vlastní, 2024).....	73
Obrázek 69: X – výměna pořadí (zpracování: vlastní, 2024).....	74

Seznam tabulek

Tabulka 1: Shoto-nijukun (zdroj: Karate klub Brno, 2023).....	.25
Tabulka 2: Senzitivní období pro rozvoj pohybových schopností (zdroj: Perič, 2012).	.30

Seznam pojmů a zkratk

Dan – mistrovský stupeň technické vyspělosti

Hikiaši – úvodní poloha dolní končetiny před započítím kopu

Hikite – úvodní poloha paže před započítím úderu

Karateka – člověk cvičící karate

Kata – choreografická sestava technik v daném pořadí

Kumite – souboj dvou karateka

Kyu – žákovský stupeň technické vyspělosti

Rei – pozdrav / úklon

Ryu – styl

Seiken – úderová plocha pěstí kloubem ukazováčku a prostředníčku

Šógun – japonský vládce

Tatami – žíněnky ke cvičení

Úvod

Karate je okinawským bojovým uměním sloužícím k sebeobraně, ve kterém se při napadení využívá zbraní v podobě částí lidského těla. Specializované dovednosti osvojené tréninkem nachází uplatnění nejen na ulici, ale i při závodech v soutěžních disciplínách.

K dosažení úrovně potřebné pro jejich zvládnutí a dokonalé provedení je důležité současně rozvíjet fyzickou zdatnost a pohybové schopnosti jako je rychlost, obratnost a koordinaci, souhrně agilitu, která je v karate esenciální složkou pro efektivní vykonávání technik a přesunů v postojích.

Soutěžní disciplína, která úroveň těchto pohybových schopností testuje, se nazývá karate agility a je určena dětem mladšího školního věku. Ty v tomto období prochází změnami ve vývoji a obvykle přichází do prvního kontaktu se sportem. Cvičení agility mají potenciál ke zlepšení po fyzické stránce a slouží jako průprava a příprava na pokročilejší dovednosti a disciplíny v karate.

Cílem této práce je vytvořit sborník agility cvičení přizpůsobených potřebám dětí mladšího školního věku, která přispějí ke zlepšení fyzické zdatnosti a podávání lepších výkonů při účasti na soutěžích v disciplíně karate agility.

Důvodem pro volbu tohoto tématu bylo mé působení v klubu SK karate Dragon, kde jsem dva roky asistoval a podílel se na vedení tréninků dětí ve věkovém rozmezí od šesti do jedenácti let. Karate jako bojové umění přispělo k mému posunu vpřed po fyzické stránce a zároveň se výrazně a pozitivně podepsalo na formování mé osobnosti během životního vývoje.

1 Cíl práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvořit sborník cvičení pro děti mladšího školního věku v disciplíně karate agility.

1.1 Dílčí cíle

K dosažení hlavního cíle byly stanoveny následující dílčí cíle:

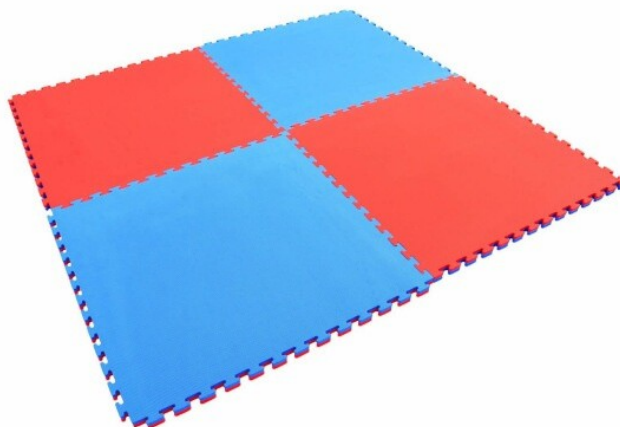
- Rešerše odborné literatury na téma karate a mladší školní věk.
- Analýza sportovní disciplíny karate agility.
- Vytvoření sborníku cvičení pro děti mladšího školního věku.
- Formulace výsledků a závěrů pro praxi.

2 Karate

Karate se umísťuje v žebříčkách desítky nejoblíbenějších bojových umění na světě (Koch, 2023a; Senshi, 2020; Vladislavjevic, 2024). O tom, že se těší velkému zájmu a oblibě, svědčí i jeho zařazení do programu letních olympijských her pořádaných v roce 2020 v Tokiu, kde se poprvé představilo a připojilo po bok olympijských bojových sportů jako taekwondo, judo, box, wrestling a šerm (Wood, 2010).

2.1 Dódžo

Nehledě na to, kde je zřízeno, ať se jedná o vnitřní či venkovní prostor, pro karateku (člověka cvičícího karate) symbolizuje více než místo, kde probíhá trénink. Je považováno za jakýsi pomyslný chrám, ke kterému je chována úcta a ve kterém se setkávají lidé, kteří se rovněž vydali na cestu karate, vyznávající filozofii s ním spojenou a vážící si hodnot tohoto bojového umění (Lewis, 1997). V případě hal, tělocvičen a dalších vnitřních prostor se cvičí na japonských rohožích, které se nazývají tatami. Nejčastěji se setkáme s červeno-modrou variantou neprokluzujících podložek tlumících dopady a doskoky se zoubky, které do sebe zapadnou a vytvoří plochu ke cvičení (2sport, 2023).



Obrázek 1: Tatami (zdroj: 2sport, 2023)

2.2 Výstroj

Obvykle se cvičí naboso v bílém úboru (gi) zvaném kimono, které je tvořeno spodním dílem v podobě kalhot a vrchním dílem, který obepíná tělo od trupu po ramena. Staženo je páskem (obi), který se dvakrát omotá kolem trupu uváže do speciálního uzle.

V tradičním karate je zavedeno devět základních stupňů (kyu) a devět mistrovských stupňů (dan), které vypovídají o technické vyspělosti a úrovni dovedností karatisty. Odlišují se barvou obi, přičemž dany jsou pouze černé barvy. K dosažení lepšího stupně a postoupení na vyšší úroveň, což jsou velké motivační prvky pro začínající cvičence, je třeba úspěšně splnit zkoušky o stanovených dovednostních a znalostních požadavcích (AKB, 2016).

Karatista začíná s 9. kyu. Bílý pásek (8. kyu) získá úspěšným splněním první zkoušky. Následuje žlutý pásek (7. kyu), zelený (6. kyu), dva fialové (5. a 4. kyu), tři hnědé (3., 2. a 1. kyu) a 1. černý dan. Vzhledem k tomu, že existuje více odlišných stylů karate, v některých případech se setkáme s oranžovým páskem, který v hierarchii kyu zabírá pozici mezi žlutým a zeleným stupněm, nebo modrými pásky, které nahrazují fialové. Kromě praktického má obi i filozofický význam, kdy každá jeho barva představuje emoční a charakterové vlastnosti na cestě v duchovním rozvoji (Kamura, 2017).



*Obrázek 2: Kimono obvázané páskem
(zdroj: Heureka, 2023)*

2.3 Projev

Kara (prázdná) te (ruka), jak název napovídá, se vyznačuje jako boj, jehož zbraněmi jsou části lidského těla. Spočívá v provádění úderů a kopů na citlivé body soupeřova těla a sestává z řady krytů a protiútoků, které umožňují obránci vyjít ze střetu bez újmy (Lewis, 1997).

Šebej (1985) uvádí, že pro celou techniku karate, nehledě na její útočný / obranný účel nebo statické / dynamické provádění, existují čtyři strukturální a dynamické charakteristiky, kterými jsou:

- Napětí a uvolnění svalstva – před vykonáním pohybu je svalstvo úplně zrelaxované, aby při akceleraci bylo dosaženo co nejrychlejšího dynamického stahu. Ihned po ukončení akce je nutné zapojené svalové skupiny znovu zrelaxovat.
- Přímé a rotační pohyby beder a těžiště – čím níže položené těžiště je, tím hůře tělo táhne k vychýlení z roviny a tím silnější se stává prováděná technika. Z hlediska efektivity pohybu a vyvarování se ztrátě energie by se těžiště mělo pohybovat horizontálně a neměnit výšku. Další faktor mající vliv na sílu je rotační pohyb v bocích.
- Technika dýchání – charakterizuje se prudkými výdechy, které zpevňují tělo i techniku, a dýcháním do břicha.
- Hikiaši a hikite – úvodní polohy nohou a paží, které hrají klíčovou roli z hlediska síly a účinnosti techniky.
- KIAI – Pro někoho na první dojem pouze výkřik, ve skutečnosti prostředek, jak shromáždit a převést energii celého těla, která prováděné technice poskytne dodatečnou sílu v moment, kdy má dojít k jejímu uvolnění s prudkým výdechem při útoku. Před útokem, v případě opravdu razantního výkřiku, může KIAI soupeře ohromit a rozhodit (Lewis, 1997).

2.4 Historie karate

Bojovým uměním definujeme bojové a pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých bojových systémů a v dnešní době nachází uplatnění jako životní cesta, ve sportu nebo v zachování starých obyčejů, tradic a kulturního dědictví. Zatímco v dobách svého vzniku sloužily jako prostředek k co nejrychlejšímu a nejúčinnějšímu vítězství nad oponentem v boji a válce, později dosáhly přesahu, za nímž stály vyšší ideje a intelektuální myšlenky (Čihounková, Kříž a Reguli, 2013).

Podle mnohých historiků mělo vliv na vznik nejednoho asijského bojového umění šíření buddhismu v Indii. Za pramáti bojových umění je považována jóga. První zmínky o ní se objevují ve spisu Patandžálího Jógasútry v prvním století našeho letopočtu. Zatímco dnes je známa jako zdravotní cvičení, ve kterém se zaujímají statické polohy, v Indii existovaly kasty obyvatelstva, které fyzické a duševní kombinace převáděly do dynamické formy, aby zformovaly úderové techniky sloužící k likvidaci protivníka (Strnad, 2008).

Vznik karate je spojován s legendou o mnichovi a patriarchovi Bodhidharmovi, který v 6. st. n. l. přišel z Indie na území Číny vyučovat buddhismus. Usazen v klášteře Šaolin, kromě rozvoje duševního dbal u svých žáků i o rozvoj fyzický, a proto jim předepsal soubor cvičení známých jako 18 rukou z Lo Han, která vycházela z pozorování boje zvířat, indického pěstního boje a čínských meditačních systémů. Tím byl položen základ bojového umění čuan-fa, které se po Bodhidharmově smrti, obohacené o více cvičení, začalo díky dalším mnichům šířit po čínském území (Český svaz karate JKA, 2015).

Za kolébkou moderního karate je považován japonský ostrov Okinawa ze souostroví Ryukyu. Kvůli své poloze ve Východočínském moři představoval vojenský výhodný strategický a obchodní bod, který si okolní země chtěli zabrat pro sebe. Čína byla jedním z okupantů, která v tomto ohledu během šestého století uspěla a prohlásila ostrov za svou kolonii. Vztah mezi oběma stranami nebyl zpočátku nepřátelštější. Změna nastala ve čtrnáctém století, kdy okinawský král Sató uznal závislost na Číně, čímž na území Okinawy začala pronikat čínská kultura a spolu s ní buddhističtí mniši šířící umění čuan-fa (Vavro, 2021).

V sedmáctém století přichází konec vztahů mezi Čínou a Okinawou. V Japonsku zuří boj o úřad šoguna, který vyhrává rod Tokugava. Poražený rod Satsuma je vyhoštěn na Okinawu, čímž končí její nezávislost. Pod hrozbou krutých trestů, často i smrti,

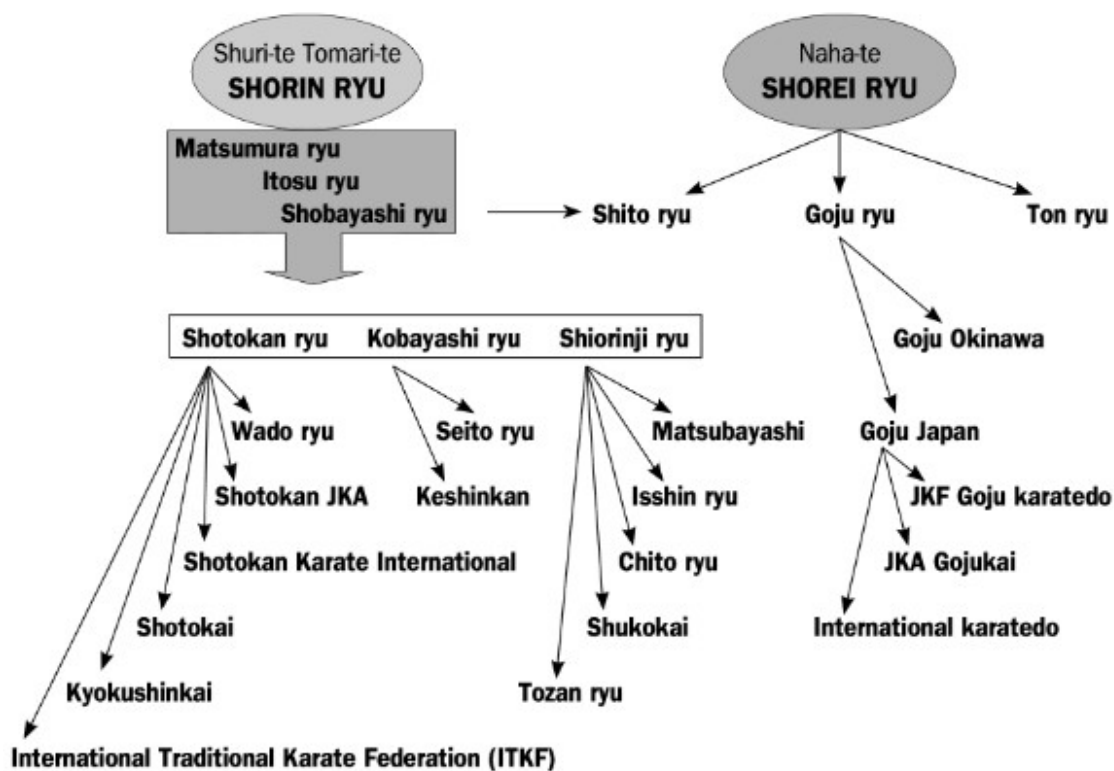
zavádí nový vládce ostrova zákazy nošení zbraní. Okinawanům nezbyvá než se bránit holýma rukama, a proto tajně pořádají schůze, na kterých vytváří nové bojové umění. To se nazývá okinawa-te, později karate, a slouží k sebeobraně proti utlačovatelům v případě napadení. Historickými centry, ve kterých jeho trénink probíhal, byla města Shuri, Naha a Tomari. Další umění, které se rozvíjí, je boj se zbraní v podobě předmětů nebo nástrojů užívaných v každodenním životě (Kobudo) jako je cep na rýži (nunchaku) nebo klika od mlýnku na zrní (tonfa) (Vágner, 2012).



Obrázek 3: Nunchaku a tonfa (zdroj: Franz Karate, 2024)

Okupace rodem Satsuma končí v devatenáctém století, kdy se Okinawa stává součástí Japonska a její obyvatelstvo získává zpět občanská práva. Karate není nadále nutné cvičit v tajnosti. Vzhledem k pozitivnímu vlivu na tělesnou kondici studentů se od roku 1905 stává součástí školních osnov na Okinawě, čehož si všímá japonský princ Hirohito. Ten si do své země povolává experta, aby jemu a autoritám z oblasti bojového umění a školství předvedl demonstraci. Děje se tak roku 1922, kdy se s praktickou ukázkou objevuje Gishin Funakoshi, který se v Japonsku od téhož roku snaží šířit karate mezi japonskou veřejnost a později ho vyučuje na více než deseti univerzitách. Do světa se karate šíří po Druhé světové válce (Šebej, 1985).

Než karate nabilo podoby, kterou známe dnes, předcházel mu dlouhý vývoj. Vzhledem k více místům, na kterých výuka probíhala, školám a mistrům, kteří výcvik vedli, se umění prázdné ruky začalo větvit ve styly. Další vliv na jejich štěpení mělo například úmrtí zakladatele daného stylu, prvky jiných šířících se bojových umění nebo přenos jeho výuky z jednoho místa na jiné (Vavro, 2021).



Obrázek 4: Školy a styly karate (zdroj: Strnad, 2008)

Koch (2023b) a Itolondo (2023) uvádí, že v současnosti existuje přes sedmdesát pět různých karate stylů (ryu). Čtyřmi hlavními, které vzešly ze zmíněných okinawských měst, jsou Shotokan, Shito Ryu, Goju Ryu a Wado Ryu. Mezi další, které kombinují podstatu jednoho či více těchto stylů dohromady, případně jsou jejich odnoží, patří Kyokushin-ryu, Isshin-ryu, Uechi-ryu, Shorin-ryu, Shindo Jinen-ryu, Shukokai Ryu, Gosoku Ryu, Shuri-ryu nebo Chito-ryu. Odlišují se například způsobem tréninku, počtem rozdílných kata, formou provádění techniky, kdy některé upřednostňují tvrdost a dynamiku a jiné kladou důraz na pomalé provádění, nebo prostředky a pomůckami, které se při tréninku používají.

2.5 Disciplíny

Nejrozšířenějšími disciplínami, v nichž se cvičenci mezi sebou poměřují, jsou kata a kumite.

2.5.1 Kata

Kata je pohybová sestava, která demonstruje za sebou v pořadí jdoucí kryty, údery a kopy v postojích a přesunech proti jednomu nebo více imaginárním soupeřům (Weinmann, 2002). Každý pohyb má svůj význam a smysl. První technikou je vždy kryt, který symbolizuje sebeobranný aspekt karate. Soutěž probíhá individuálně nebo v trojčlenném týmu (Česká asociace tradičního karate, 2024). Při hodnocení se posuzuje soustředění, rovnováha, pochopení pohybu, technická preciznost, síla, dýchání, koordinace a pohybový rytmus (Bernaciková, Kapounková a Novotný, 2011).

2.5.2 Kumite

Kumite je zápas, v němž soupeři taktizují a používají proti sobě osvojené techniky. Zatímco při skutečném boji se uplatňuje plný kontakt, ve sportovním provedení technika musí být kontrolována a údery v rámci prevence zranění zastavovány zhruba centimetr od zásahové plochy (Weinmann, 2002). Z bezpečnostních důvodů a ochrany zdraví se používají chrániče zubů, rukou, nohou a optimálně hlavy, genitálií nebo hrudníku.

Rozlišujeme tři pásma těla, na které jsou údery a kopy vedeny. Spodní (gedan) od úrovně obi dolů, střední (chudan) od úrovně obi nahoru po ramena, a horní (jodan) od ramen po hlavu.

Zápas trvá tři minuty a odehrává se na tatami o rozměrech 8x8 metrů. Vystoupením ze soutěžní zóny, provedením techniky o nadměrném kontaktu, předstíráním či zveličováním zranění, pasivitou, nezdvořilým chováním nebo jiným porušením etikety soutěžící dostává napomenutí. Po obdržení čtyř je vyloučen a prohlášen za poraženého. Soutěž je hodnocena bodovým systémem. Jeden bod se uděluje za úder vedený na horní nebo střední pásmo soupeře, dva body za kopy na střední pásmo a tři body za údery a kopy směřující na horní pásmo nebo údery provedené proti soupeři svalenému na zem. Vítězem se stává soutěžící, který dosáhne nad soupeřem osmibodového rozdílu nebo získá do konce utkání nejvíce bodů. V případě stejného výsledného počtu bodů vyhrává ten, kdo získal bod první. Pokud ani jeden závodník nebodoval, vítěz je určen rozhodčími (World karate federation, 2021).

2.6 Etika a etiketa

Etika se zabývá morálními jevy, jež se promítají do individuálních a společenských postojů, a jejich posuzováním z hlediska svědomí. Rozlišuje, co je dobré a co zlé, čestné a nečestné, odvážné a zbabělé. K základním znakům bojových umění se řadí ohleduplné a čestné chování k soupeři nebo respektování trenéra a jeho příkazů (Strnad, 2008).

Etiketa je souhrnem předpisů, které se týkají vnějšího projevu chování. Jedná se o pravidla, které určují, jak a kdy určité věci dělat, co se smí a nesmí, kdo koho má pozdravit a podobně. Velmi důležitou roli v etiketě zastává etika. Není-li těmi, kdo se cvičení oddávají, myšlena vážně, stává se z etikety falešný a bezúčelný rituál (Fencel a kol., 2024).

Za jedno z nejdůležitějších pravidel etikety Šebei (1985) pokládá pozdrav, který je význačným prvkem nejen bojových umění, ale všeobecně asijských zemí. Realizován je mírným úklonem (rei) ve stoji, kleku či sedu na patách. Začíná jím každá komunikace mezi dvěma karateka a je doprovázen vyřčením slova os, které má více významů, ale tím hlavním je potvrzení, že žák učiteli rozuměl. Není-li pozdrav úklonou opětován, považuje se takové jednání vůči druhému za hrubé a ignorantské. V tréninku karate se zdraví / klaní při příchodu/odchodu z dódža, při příchodu / odchodu od trenéra, potažmo nositele nejvyššího technického stupně, či před započítím a po ukončení cvičení s partnerem.

Tréninková jednotka tradičně začíná a končí ceremoniálem, který vede karatista s nejvyšším technickým stupněm. Na jeho povely ostatní karateka seřazeni v řadě naproti vedoucímu výuky od nejvyššího po nejnižší pásek a postupně provádí následující úkony:

- Yame – vyzvání k ukončení veškeré činnosti, tichu a klidu.
- Musubi-dachi – zaujetí postoje s patami u sebe, špičkami mírně od sebe a pažemi mírně pokrčenými zapažmo.
- Yoi – zaujetí bojového postoje heiko-dachi, špičky chodidel směřují dopředu, paže jsou na šíři ramen před tělem zaťaté v pěst.
- Seiza – zakročení levou nohou vzad, pokleknutí na levé koleno, dokleknutí na pravé koleno a zároveň dosednutí na paty, záda jsou rovná a paže položeny na stehnech.

- Mokuso – oči jsou zavřené a probíhá dechové cvičení, než zazní přerušující povel mokuso yame.
- Sensei ni rei – úklona vedoucímu tréninku v sedě na patách hlavou k zemi s vyřknutím os.
- Kiritsu – vyzvání ke vztyku a návratu do postoje musubi-dachi.
- Rei – úklona vedoucímu tréninku ve stoje (Karate Shotokan Ryu Frenštát, 2009).



Obrázek 5: Nástupový ceremoniál (zdroj: Karate Shotokan Ryu Frenštát, 2009)

2.6.1 Agresivita a násilí

Podporuje nebo rozvíjí trénink bojového umění agresivitu a násilí? Hátlová, Hošek a Slepíčka (2009) vzrůstající výskyt těchto záporných vlastností vidají zejména u kontaktních sportů působením komercializace, kdy finanční odměna vybízí k tomu vyhrát za každou cenu. Karate zařazují do kategorie úpolových sportů, ve kterých se agrese předpokládá, protože je součástí jejich provádění, a ve kterých jsou její negativní důsledky omezovány pravidly a ochrannými prostředky. Trénink bojových umění, má podle nich, především u mládeže, vliv na snížení agresivního chování. Weinmann (2002) uvádí, že z dlouhodobých pozorování agrese téměř nikdy nepochází od sportovce, který se bojovými uměními zabývá. Se sebevědomím získaným tréninkem a uvědoměním, jakou bojovou silou disponuje, mizí potřeba užít násilí a vzrůstá úroveň psychické rovnováhy a odolnosti. Proto se karatista nenechá při rýsujícím se konfliktu rozhodit nadávkami a urážkami, které bere spíše na lehkou váhu.

Agresivita a touha po násilí mají v boji převážně negativní účinek. Jestliže se jimi nechá jedinec strhnout, ztratí nad sebou kontrolu a přispěje tím k vlastní porážce. Pokud se tak stane při tréninku, a karate takové chování netrpí, může dojít k ohrožení dalších cvičenců. Při výcviku je důležité naučit se ovládat nejen tělo, ale i mysl, zachovat vnitřní klid a nenechat se pohltit emocemi, vždy jednat cílevědomě, disciplinovaně a s ohleduplností k druhým (Weinmann, 2002).

V prevenci proti agresivitě a násilí hraje důležitou roli neprodlené trestání, které učí, že důsledky takového chování jsou negativní. Při přehlížení je efekt opačný, dochází k upevňování daného projevu. Pro děti je význačné, že se učí imitací, nebo-li napodobováním (Hátlová, Hošek a Slepíčka 2009). Z toho důvodu významný vliv na formování rozvoje po stránce fyzické, psychické i etické představuje trenér. Není pouze mistrem, který vede výcvik, ale v mnoha případech i příkladem, vzorem nebo idolem, ke kterému žáci chovají uznání, se kterým se ztotožňují a nebo od kterého přebírají charakteristiky chování a postoje (Strnad, 2008). V neposlední řadě k utlumení agrese přispívá náročný fyzický trénink, při němž se snižuje tělesné a psychické napětí (Hátlová, Hošek a Slepíčka 2009).

2.6.2 Dojukun a shoto-nijuku

Dojukun, založený okinawským mistrem Tokugawou, jsou předpisy, konkrétně pět pravidel, pro chování každého karatisty, které se vztahují na chování v dódžo i mimo něj. Gitchin Funakoshi, zakladatel shotokanu, v současnosti nejrozšířenějšího stylu karate, vytvořil vlastní předpis Shoto-nijuku doplněný o dalších patnáct pravidel, které by měl karateka ctít a řídit se jimi nejen při tréninku, ale i v každodenním životě (Karate klub Brno, 2023).

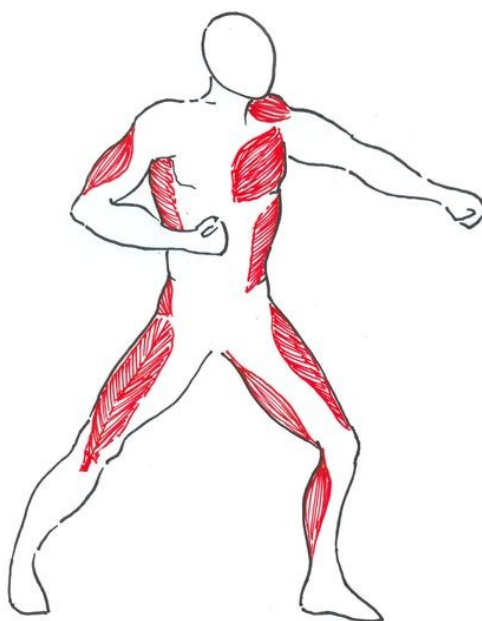
Shoto-nijuku
1) Karate začíná a končí respektem.
2) V karate se nedělá první pohyb.
3) Karatedo je pomocníkem spravedlnosti.
4) Poznej nejdřív sám sebe, potom toho druhého.
5) Intuice je důležitější než technika.
6) Nauč se kontrolovat svého ducha, a pak se osvobod'.
7) Neštěstí se stává vždy z nepozornosti.
8) Nevěř, že se karatedo odehrává pouze v dojo.
9) Cvičit karate znamená pracovat celý dlouhý život, v tom neexistují hranice.
10) Spoj svůj každodenní život s karatedo, pak najdeš „myo“
11) Opravdové karatedo je jako horká voda, který chladne, když ji neohříváš.
12) Nemysli na výhru, ale přemýšlej o tom, jak neprohraješ.
13) Změň svoji obranu vůči nepříteli.
14) Boj odpovídá vždy tvé schopnosti zacházet s „keyo“ (nehlídaný) a s „jitsu“ (hlídaný).
15) Představ si svou ruku a nohu jako meč.
16) Když opustíš místo, kde jsi doma, děláš si četné nepřátele, takové chování ti přináší mrzutosti.
17) Začátečníci musí zvládnout všechny úkony bez vlastního úsudku, teprve potom dosáhnou přirozeného stavu.
18) Kata musí být prováděna korektně, ve skutečném boji je tomu naopak.
19) Tvrdé a měkké, napětí a uvolnění, pomalu a rychle – všechno ve spojení se správným dýcháním.
20) Vzpomeň si a myslí vždy na „kufu“ – žij těmito předpisy po celý den.

Tabulka 1: Shoto-nijukun (zdroj: Karate klub Brno, 2023)

2.7 Zdravotní aspekty

2.7.1 Nejvíce zatížené části těla

Paže konají techniky v ose těla, což má za následek větší zatížení zádového svalstva a někdy i výskyt mírného zkrácení prstních svalů (Čihounková, 2009). Dolní končetiny jsou specificky zatěžovány laterálními údery a odrazy ve výškocích (Bernaciková, Kapounková a Novotný, 2011) a tvoří postoj, jehož stabilita závisí na výšce těžiště a ploše základny (opěrné ploše). Nejvýhodnější postavení je takové, když jsou obě chodidla celou plochou na podložce a vytočeny tak, aby byla stehna co nejbližší u sebe. Příkladem takového a jednoho z nejvíce používaných postojů je zenkucu dači, při němž zanožená noha vyvíjí větší nároky na břišní a hýžd'ové svalstvo podílející se na udržování bederní části páteře ve správném postavení. Zadní noha nesmí být propnutá v kolenu, jinak by došlo k překlopení pánve, nadměrnému prohnutí v bederní části páteře, jejímu přetěžování a poškozování při pohybech končetin a trupu při technikách, ale ani příliš pokrčená, protože tím by neposkytovala stabilní oporu tělu a technice. Ideálním řešením je kompromis obou možností (Čihounková, 2009).



Obrázek 6: Postoj zenkutsu-dachi a nejvíce zatěžované svaly
(zdroj: Bernaciková, Kapounková a Novotný, 2011)

2.7.2 Důsledky chybného provádění

Při nesprávném provádění, zvláště u pokročilých jedinců, u nichž techniky dosahují vyšších rychlostí, může docházet k poškození pohybového aparátu. Nejčastěji se jedná o vysazenou pánev, prohnutí páteře (hyperlordózu), kulatá záda (hyperkyfózu hrudní páteře) či předsunuté držení hlavy a zvedání ramen (Čihounková, 2009). Asi nejvíce jsou na zranění náchylné klouby, a to nejen při špatném provedení techniky, ale také při otužování a zpevňování úderových ploch, kdy je cílem vytvořit mozoly, které přispívají k necitlivosti kůže. Problémem je, že někteří cvičenci, namísto toho, aby využívali speciální pomůcky k tomu určené (makiwaru), trénují na tvrdých hranách bez pružnosti, kde je riziko zranění největší (Šebej, 1985). Bernaciková, Kapounková a Novotný (2011) rozdělují nejčastější zranění na akutní, k nimž řadí distorzi hlezna a únavové zlomeniny metatarzů, a chronické, do kterých spadají degenerativní změny (halux rigidus).

2.7.3 Dysbalance

Kromě zmíněného zkrácení prsního svalstva se v karate setkáváme s dysbalancemi jako oslabení mezilopatkového svalstva, kdy dochází k nedostatečnému protahování a posilování prsních svalů na úkol zádočných svalů, zkrácení m. Iliopsoas (bedrokyčlostehenního svalu), kdy při cvičení kata dochází k nadměrnému izometrickému zatěžování stehenních svalů, a při posilování břišních svalů s fixovanými dolními končetinami k zatěžování bedrokyčlostehenního svalu namísto svalu břišního (Tesárek, 2012).

2.7.4 Benefity cvičení

Ze zdravotního hlediska postoj, cvičení na vnímání osy těla, těžiště, rovnováhu a břišní lis, které se v karate praktikují, pomáhají správnému držení těla, ale také posilují svaly s ochabující tendencí (břišní a hýžďové), protahují svaly s tendencí ke zkracování (m. Iliopsoas a m. Triceps surae), hlubokými polohami spouští hluboký stabilizační systém, prací a zapojením těžiště zvyšují stabilitu a podporují správné postavení pánve, páteře, bederní páteře a hlavy (Čihounková, 2009).

3 Mladší školní věk

Po završení předškolního věku začíná s nástupem do školy období mladšího školního věku, které bývá též označováno středním dětstvím (Blatný, 2016). Vymezuje se od šesti do deseti (Perič, 2012; Zumr, 2019) nebo jedenácti (Blatný, 2016) let. Podle Pugnerové (2019) je mladší školní věk považován za osobnostně a emocionálně stabilní období. Matějček (1986) ho pro harmonii a relativní vyrovnanost nazývá „zlatým věkem dětství“. Vagnerová a Lisá (2021) tuto vývojovou etapu rozdělují na dvě dílčí fáze, kterými jsou raný školní věk, který trvá od nástupu do školy (přibližně 6–9 let), a střední školní věk, který trvá do přechodu na druhý stupeň (přibližně 9–11 či 12 let).

3.1 Psychický vývoj

Nervová soustava a mozek se vyznačují plasticitou, neboli proměnlivostí (Shonkoff a Phillips, 2000). Ta se může projevat impulzivním střídáním nálad, citovým prožíváním (Perič, 2012) nebo náchylností na přerušení okolními vlivy (Pugnerová, 2019). V průběhu středního dětství se podle Langberga sklony k rozptýlení zmenšují a pozornost zlepšuje (Blatný, 2016). Naplno se koncentrovat dokáží děti mladšího školního věku po krátkou dobu, která činí zhruba od čtyř do pěti minut. Posléze se stávají roztěkanými (Perič, 2012). Myšlení se stává logickým (Pugnerová, 2019), konkrétním a realistickým (Vagnerová a Lisá, 2021). Než na souvislosti, soustředí se dítě na jednotlivosti a opírá se o věci a jevy, které si může názorně vyjádřit. Abstraktní myšlení se objevuje na závěr mladšího školního věku (Perič, 2012). Vnímání začíná být ustálené, roste schopnost analyzovat a diferencovat, v mezích představivosti, která dosahuje vrcholu, od sebe dítě rozlišuje realitu a fantazii (Pugnerová, 2019). S přísunem nových vědomostí se zvětšuje kapacita paměti (Vagnerová a Lisá, 2021). Pugnerová (2019) i Perič (2012) se shodují, že děti mladšího školního věku jsou málo kritické vůči svému vystupování a jednání, což se projevuje například tím, že se hodnotí lépe, než tomu ve skutečnosti je.

3.2 Sociální vývoj

Vstup do školního prostředí, které rozvíjí sociální kompetence a způsoby chování, znamená přijímání nových sociálních rolí a zařazení se do lidského společenství (Langmeier a Krejčířová, 2006). Dítě nechce být osamocené, a tak si hledá kamarády a sdružuje se s nimi do skupin (Pugnerová, 2019). Zpočátku se jedná spíše o formální přátelství, ale postupem času socializací dochází k vytvoření mezosociálních vztahů a začlenění se do kolektivu (Perič, 2012). Než s rodiči, kteří nadále představují sociální a emoční zázemí, dítě mnohem více času tráví s učiteli nebo svými vrstevníky, kteří mu umožňují rozvíjet jiné vlastnosti a dovednosti než ty, které přejímá z prostředí domova (Vagnerová a Lisá, 2021).

3.3 Tělesný vývoj

Příznačnými znaky mladšího školního věku jsou výškový a hmotnostní nárůst (Perič, 2012). Tělesný růst je rovnoměrně plynulý, zlepšuje se jemná i hrubá motorika a koordinace těla, pohyby nabývají rychlosti a zvětšuje se síla (Langmeier a Krejčířová, 2006). Dalšími projevy jsou osifikace kostí, ustálení zakřivení páteře, změna tvarů těla, rozvoj vnitřních orgánů, zvětšení krevního oběhu, plic a vitální kapacity (Perič, 2012). Ke konci tohoto období se objevují znaky pohlavní diferenciacce (Zumr, 2019). Na rozdíl od chlapců děvčata rychleji biologicky dozrávají, dříve u nich začínají a končí senzitivní fáze pro rozvoj pohybových schopností (Perič, 2012).

3.3.1 Přístup k tréninku a kondiční přípravě

Děti jsou v období mladšího školního věku popisovány jako šťastné, optimistické, leckdy i živé a neposedné. Motorika oproti dospělým postrádá úspornost a projevuje se „pohybový luxus“, kdy jsou prováděné činnosti konány s dodatečnými pohyby. Převládá spontánní a vysoká pohybová aktivita (Perič, 2012). Ve sportovních odvětvích je cílem upevnit zdraví, zajistit všestranný pohybový rozvoj a vytvořit kladný vztah ke cvičení (Zumr, 2019). Při tréninku se uplatňují pohybové hry a soutěže (Langmeier a Krejčířová, 2006) přinášející příjemný požitek a navozující radostný charakter. V procesu učení se využívá metoda imitace. Schopnost plně se soustředit po delší dobu není zatím dostatečně rozvinuta, a proto je důležité, aby činnosti byly pestré a často se obměňovaly (Perič, 2012).

V rámci kondiční přípravy by se podle Zumra (2019) měly rozvíjet koordinace a skupinová práce, trénovat kombinace pohybů, rovnováha, rytmické a rychlostní schopnosti, využívat senzomotorické pomůcky, zařazovat do cvičení překážkové dráhy, stimulovat akční a reakční rychlost, posilovat zádové a břišní svaly s vlastní vahou těla a předcházet jednostrannému zatěžování.

3.3.2 Senzitivní období

Perič (2012) popisuje senzitivní období jako časová období, kdy jsou pohybové schopnosti a dovednosti nejefektivněji trénovatelné. Než podle kalendářnímu věku, je lepší orientovat se podle reálného stupně vývoje, věku biologického.

Pohybová schopnost	Senzitivní období pro rozvoj
Základní koordinace pohybů	6–8 let
Kombinace pohybů	7–10 let
Frekvence pohybů (rychlostní schopnosti)	7–10 let
Správné a rychlé reakce	7–11 let
Rovnováha	8–13 let
Pohyblivost	10–13 let
Komplikovaná motorika	10–13 let
Přesnost pohybu	10–13 let
Základní silový rozvoj	10–13 let
Rychlá a výbušná síla	10–15 let
Vytrvalost	11–14 let

Tabulka 2: Senzitivní období pro rozvoj pohybových schopností (zdroj: Perič, 2012)

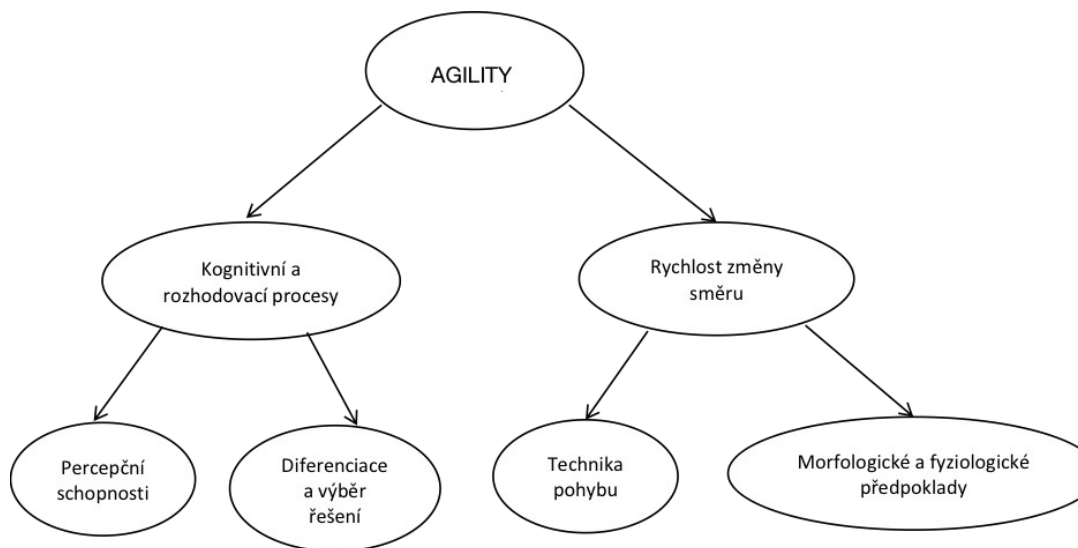
Za nejlepší období pro motorický rozvoj, které je často nazýváno „zlatým věkem motoriky“ se uvádí věk od osmi do deseti let. Dochází v něm k rychlému učení se nových pohybů, které děti zvládnout udělat na první nebo několikátý pokus po předvedení ukázky (Perič, 2012). Zumr (2019) přikládá důležitost jejich pravidelnému opakování, jinak nebude mít osvojení těchto pohybů dlouhé trvání a upadnou v zapomnění. Po zvládnutí jednodušších koordinačních cvičení se přechází ke cvičením náročnějším (Perič, 2012). Vrchol motorického vývoje přichází mezi jedenáctým a dvanáctým rokem, kdy pohyby dosahují ekonomičnosti, účelnosti, přesnosti a hbitosti (Zumr, 2019).

4 Agility

Agility, termín, který se z angličtiny překládá jako hbitost nebo mrštnost, Sheppard et al. (2006) popisuje jako rychlý pohyb celého těla se změnou rychlosti či směru v reakci na podnět. Schopnost reagovat na změny zahrnuje nejen rychlost, ale i rovnováhu a koordinaci (Dharmadi et al., 2022).

Jinou definici uvádí Dawes a Roozen (2011). Agility je chápáno jako spojení samostatných úkolů do sériového úkolu, při kterém má dojít ke kombinaci několika různých pohybů ve správném pořadí a ve správný čas při zrychlení, zpomalení nebo (Lehnert et al., 2014) se změnou směru vpřed, vzad, do strany, horizontálně a vertikálně.

Lehnert et al. (2014) zdůrazňují, aby se agility nezaměňovalo za rychlost se změnou směru. Ta je hlavní součástí agility, ale ne ekvivalentem tohoto pojmu, protože v sobě nezahrnuje rozhodovací procesy, které jsou jedním z jeho determinantů (viz Obr. 7). Agility je tak kombinací motorického projevu a procesu rozhodování na kognitivní úrovni.



Obrázek 7: Schématický model agility (zdroj: Lehnert et al., 2014)

Nejvýrazněji se agility uplatňuje ve sportovních hrách (Lehnert et al., 2014). Využití jeho a překážek stimuluje mozkovou kůru, nabuzuje nervový systém, zlepšuje analyzační schopnosti mozku a posiluje účinnost reflexů (Tan et al., 2023). Dalším příznivým účinkem je zvýšení nervosvalového výkonu a dynamické rovnováhy (Castillo de Lima et al., 2023). V bojových sportech mají agility kondiční význam, podporují výkonnost kopů, úderů a podmetů (Dharmadi et al., 2022).

K posouzení úrovně agility, identifikace oblasti ke zlepšení a změření efektivity tréninkového programu agility lze použít následující testy: Illinois agility test, 5-0-5 agility test, Pro-agility shuttle, Three-cone shuttle test, Four corners test, Hexagon test, Quadrant jump test, T test a J. P. shuttle (Dawes a Roozen, 2011).

Intenzita výkonu by měla dosahovat maxima, avšak ne na úkor poklesu technického provedení. Doba zatížení se udává do patnácti (nejčastěji 4–8) sekund. Podle toho, jakého cíle má být dosaženo, se rozlišuje odlišný počet prováděných cvičení (aktivační 1–2, rozvojový 2–4) a sérií (aktivační 1–3, rozvojový 2–4). Zotavovací doba má při tréninku agility probíhat aktivně a být natolik dlouhá, aby se obnovil energetický systém, ale ne příliš, aby nedošlo k útlumu nervových vzruchů. Podle trvání zatížení a odpočinku v poměru 1 : 10–12 (Lehnert et al., 2014).

4.1 Karate agility

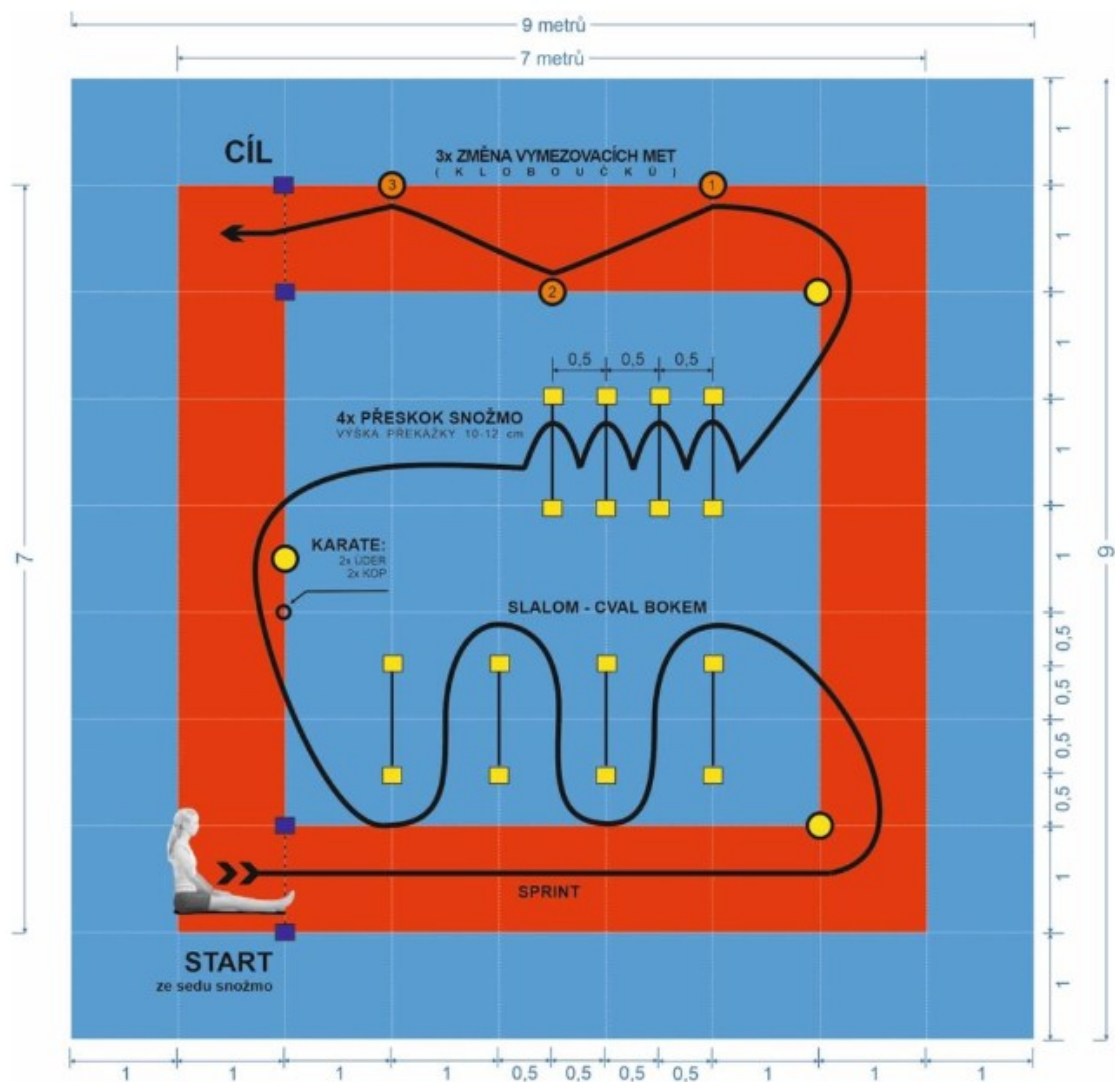
Zařazením karate do olympijských sportů došlo k jeho popularizaci a trendu snižování věkového průměru karateka z patnácti až dvaceti na šest až deset let. Na našem území se rozvíjí soutěže jako Pohár talentů, Karate Kid Cup, Pohár nadějí, Vánoční pohár talentů nebo Liga talentů, které jsou určeny pro začátečníky s 8.–7. kyu spadajících do kategorie Karate Beginners (Český svaz karate, 2022).

Podle věku Český svaz karate rozlišuje následující skupiny:

- Děti do 7 let včetně,
- mladší žáci 8–9 let včetně,
- mladší žáci 10–11 let včetně,
- starší žáci 12–13 let včetně.

4.1.1 Popis

Karate agility je jednou ze soutěžních disciplín Karate Beginners, která zachycuje změny úrovně pohybové výkonnosti, má vztah ke speciálním pohybovým schopnostem v karate a vytváří předpoklady pro výběr všeobecně a pohybově talentované mládeže (Augustovičová, Štyriak, 2020). Soutěž spočívá v individuálním absolvování disciplín spojených do dráhy (viz Obr. 8), která testuje závodnickou obratnost s prvky karate (Český svaz karate, 2022).



Obrázek 8: Karate agility dráha v ČR, kategorie 6–13 let (zdroj: Český svaz karate, 2022)

4.1.2 Průběh

Pro lepší přehlednost je průchod drahou karate agility číselně členěn, aby vyjadřoval chronologické pořadí na sebe navazujících disciplín, které musí závodník na cestě od začátku do konce dráhy absolvovat.

Za tyto disciplíny se považuje: 1) sprint, 2) slalom cvałem stranou, 3) karate technika, 4) přeskoky a 5) změna vymeřovacích met (Český svaz karate, 2022). Tento výčet bych doplnil ještě o start jakožto 0) disciplínu, který pro získání co nejlepšího času hraje stěžejní roli z důvodu rychlé reakce na počáteční zvukový podnět.

0. Závodník zaujme ve směru dráhy sed snožný s rukama položenýma na stehnech. Rozhodčí vydá pokyn „Připravit, pozor!“, čímž oznámí blížící se spuštění časomíry. Na zaznění startovního signálu závodník vybíhá vpřed (Český svaz karate, 2022).
1. Po startu akcelerací dosahuje co nejvyšší maximální rychlosti (Hrubý a kol., 2021) a obíhá první tyčový kužel (Český svaz karate, 2022).
2. Slalom, který je zaměřen na změnu směrů (Hrubý a kol., 2021) realizuje cvalem bokem (Český svaz karate, 2022).
3. Po doběhnutí k druhému tyčovému kuželu v rámci předvedení technických dovedností (Hrubý, 2021) vykoná levou a pravou rukou dva údery tsuki a levou a pravou nohou dva kopy mawashi-geri (Český svaz karate, 2022).
4. Následují přeskoky snožmo přes čtyři překážky o výšce 10–12 cm (Český svaz karate, 2022). Tento úsek testuje plyometrické schopnosti, potažmo sílu dolních končetin (Hrubý a kol., 2021)
5. Poslední úlohou prověřující senzomotorické schopnosti (Hrubý a kol., 2021) je přesun tenisových míčků. Po položení posledního závodník probíhá mezi kužely, jejichž spojnice vyjadřuje cíl, a měřený čas se zastavuje (Český svaz karate, 2022).

4.1.3 Pravidla a kritéria

- Soutěž:
 - a) se dělí podle pohlaví a podle věku do kategorií děti 6–7 let, mladší žáci 8–9 let, mladší žáci 10–11 let a starší žáci 12–13 let,
 - b) probíhá dvoukolovým systémem. V prvním (eliminačním) kole nastoupí všichni závodníci. Do druhého (finálového) kola postupuje osm závodníků s nejlepším výsledným časem. O jejich konečném pořadí rozhodne nově zaběhnutý čas právě v tomto kole. Pokud se soutěže účastní osm a méně závodníků, běží se jen první (v tomto případě finálové) kolo, ze kterého se určuje konečné pořadí.
- Závodník:
 - a) nemůže být nahrazen jiným závodníkem,
 - b) se nevrací ani nezdvihá míčky či překážky při špatném pokusu,
 - c) musí projít celou dráhu a absolvovat všechny disciplíny v daném pořadí,

- d) absolvuje s jiným závodníkem dráhu znovu, pokud byly jejich výsledné časy identické nebo byla jejich odchylka 0,1 sekundy nebo menší. Nové časy určí pořadí mezi nimi bez vlivu na pořadí vůči ostatním závodníkům,
- e) musí v úseku úderů a kopů všechny techniky provést jednotlivě.
- Pro sofistikovanější měření může být využita metoda, kdy závodník zahájí pokus stlačením startovního tlačítka a časomíru zastaví stlačením tlačítka STOP umístěným u pravého cílového kužele.
- Tenisové míčky mohou být nahrazeny kloboučky. V takovém případě jsou položeny na sebe dvě mety, každá jiné barvy. Závodník musí u jednotlivých, konkrétně u tří, dvojic met vyměnit pořadí, aniž by změnil jejich pozici.
- Protest může být podán, pokud nebyla udělena diskvalifikace (Český svaz karate, 2022).

4.1.4 Rozhodčí

- 1× Shushin – rozhodčí, který startuje závodníky, z pravé strany od startu ve směru dráhy hodnotí slalom, spouští a zastavuje časomíru,
- 2× Fukushin – soudci, kteří kontrolují správné provedení (jeden na levé straně od startu ve směru dráhy sleduje změnu vymezených met, druhý naproti hlavnímu stolu sleduje přeskoky), udělují a signalizují pomocí kartiček s příslušnými hodnotami penalizace,
- 1× Kansa – kontrolor, jeho úloha tkví v zaznamenání měřeného času, penalizací a výsledného času.

4.1.5 Penalizace

- 0,3 sekundy se uděluje:
 - a) Za dotyk s překážkou kteroukoliv částí těla bez shození a změny její (přesunu) pozice,
 - b) za vynechání úderu nebo kopu (za každé vynechání techniky 0,3 s),
 - c) v případě, kdy klobouček je na druhém a přesahuje více jak 50 % přes druhý klobouček.

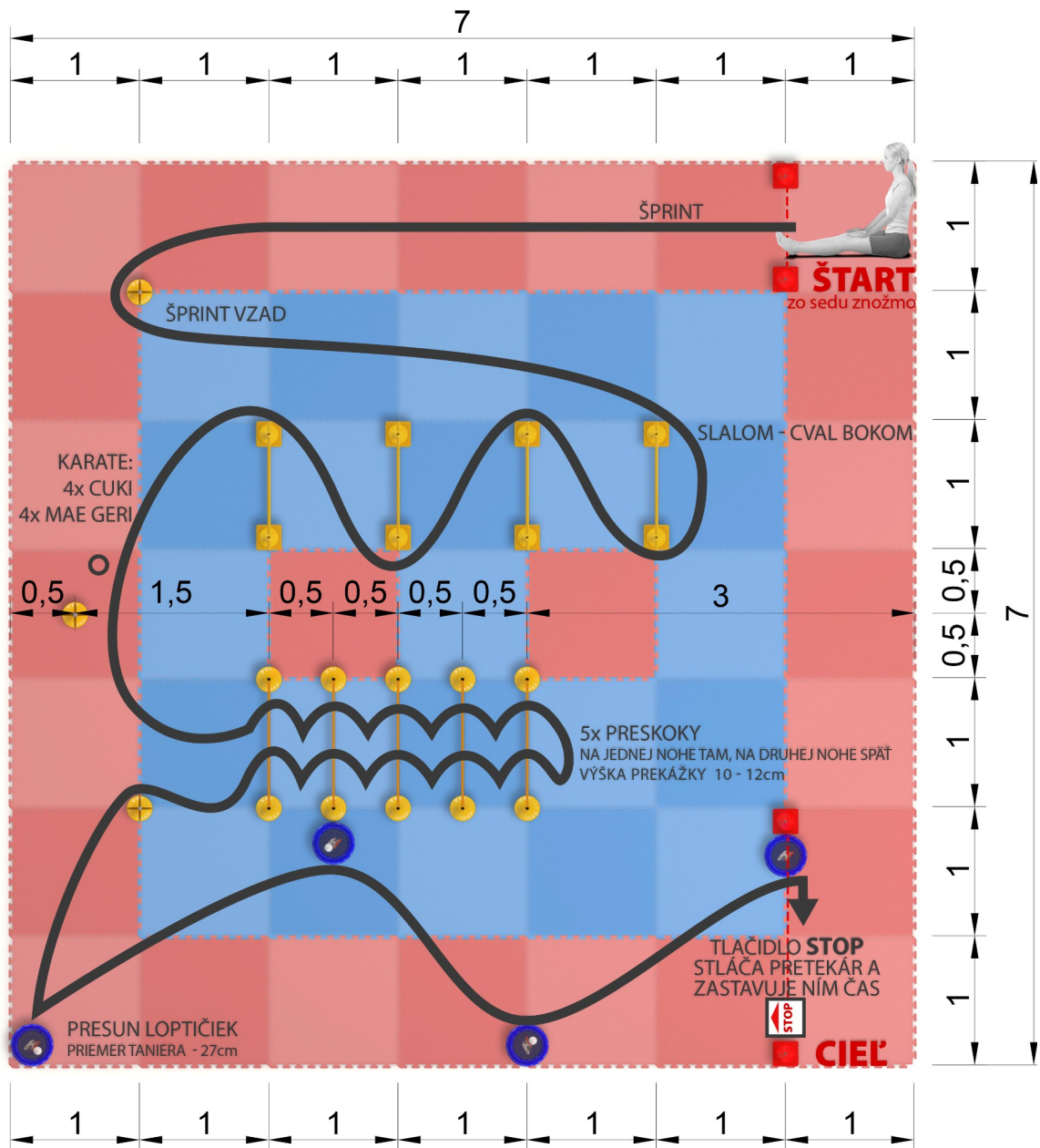
- 0,5 sekundy se uděluje:
 - a) Pokud přeskoky nejsou provedeny snožmo nebo nástup na tento úsek není snožmo, nýbrž z běhu dopadem na obě dvě nohy až za první překážku,
 - b) při chybné technice bočního cvalu (křížením nohou stranou nebo během),
 - c) v případě, kdy klobouček je na druhém a přesahuje méně jak 50 % přes druhý klobouček.
- 1,0 sekundy se uděluje:
 - a) Za dotyk s překážkou kteroukoliv částí těla a jejím shozením,
 - b) pokud závodník hodem nebo ztrátou kontroly způsobí, že míček (každý penalizován zvlášť) skončí po ukončení dráhy mimo talíř,
 - c) v případě, kdy je klobouček mimo druhý klobouček.

4.1.6 Diskvalifikace

- Nastává, pokud:
 - a) Závodník pokrčí nohy před zvukovým startovním signálem při druhém pokusu (při prvním je bez penalizace vrácen na start).
 - b) závodník vynechá kteroukoliv disciplínu,
 - c) závodník provede dvě techniky (například úder a kop) současně, namísto jednotlivě,
 - d) se závodník nedostaví na start (Český svaz karate, 2022).

4.1.7 Karate agility na Slovensku

V České republice se při soutěžích aplikuje schematický typ dráhy, jež byl představen na Obr. 8. Používán je i na Slovensku pro děti ve věku 5–7 let. Pro kategorii 8–11 let Slovenský svaz karate uplatňuje odlišný model dráhy (viz Obr. 9) (Slovenský svaz karate, 2017).



Obrázek 9: Karate agility dráha v SK, kategorie 8–11 let (zdroj: Slovenský zväz karate, 2017)

Prvním rozdílem je sprint vzad po oběhnutí tyčového kuželu. Techniky v dovedností části se z jedné na každou ruku a nohu navyšují na dvě. Namísto bočního mawashi-geri se kope přímé mae-eri. Přeskoky nejsou přes překážky, kterých je o jednu více, realizovány snožmo, nýbrž po jedné noze tam a po druhé zpátky.

5 Sborník cvičení

Cílem této práce je vytvořit sborník cvičení pro děti mladšího školního věku v disciplíně karate agility. Z poznatků načerpaných v teoretické části jsem cvičení ve sborníku rozdělil na:

- a) Skupinové, u kterých z hlediska sociálního vývoje a tréninkového přístupu hraje roli týmová spolupráce, uplatňuje se zapojení pohybových her ve dvou a více lidech a prováděná činnost má hravý a naplňující charakter.
- b) Technické, které zahrnují specializované dovednosti praktikované v karate, demonstrují správné provedení a přispívají ke zlepšení technik užívaných v disciplíně karate agility.
- c) Individuální, které jsou určeny pro jednotlivce s využitím vybraných pomůcek, jež přispívají ke zlepšení úrovně agility.

Inspirací a oporou pro výběr cvičení mi byly vlastní zkušenosti z tréninků, a to jak z pozice asistenta trenéra, tak žáka, a odborné zdroje. Ke cvičením byly pořízeny fotografie nebo vytvořena grafická schémata v programu Gimp v kombinaci s kreslicími funkcemi LibreOffice.

5.1 Skupinové

Často je cvičení v jednom nezáživné. Možnost trénovat s někým nabízí řadu výhod. Mezi ně patří vzájemná motivace, utužování kamarádských vztahů, soutěživost a větší spektrum cvičení. Ty v této kapitole rozdělíme podle počtu zapojených cvičenců od dvojic po vícečlenné skupiny a podle vhodné fáze uplatnění v tréninkové jednotce.

Na začátku hodiny se jedná především o skupinové hry, jejichž účelem je zúčastněné hravou formou nabudit k pohybu. Aby se eliminovalo riziko zranění, mělo by těmto aktivitám předcházet dynamické protažení nebo cvičení sloužící k zahřátí organismu.

V průběhu tréninku je důležité udržet si pozornost dětí. Pokud bude aktivita prováděna příliš dlouho, jejich koncentrace se sníží a nadšení vymizí. Proto je důležité odreagovat se a přejít k jiným cvičením. Vzhledem k zaměření na karate jsem se rozhodl zařadit do skupinových cvičení i úpolové aktivity. Zvítězit nad soupeřem pomocí odporu může být velice záživné a uspokojující, ale nesmí při tom dojít k situaci, kdy hra přestane být hrou a žáci podlehnou svému zápalu. Proto je nutné dbát na bezpečnost, jasně stanovit a vysvětlit pravidla.

O tom, do jaké fáze tréninkové jednotky cvičení zařadit, rozhoduje více faktorů. Důležité je sledovat fyzické a psychické rozpoložení cvičenců. Bude-li z nich vyřazovat velká únava, není na místě v daném cvičení pokračovat, protože tím bude dosaženo toho, že pozitivitu nahradí negativita a nechut' ke cvičení. Namísto toho zapojíme cvičení, které povedou k odpočinku, a přesto při nich cvičenci zůstanou aktivní. Není tedy pevně dané, do jaké fáze dané cvičení zařadit, záleží to zejména na okolnostech.

Skupinová cvičení úvodní části hodiny jsou ve sborníku vyjádřeny grafickými schématy, na kterých jsou žlutou barvou znázorněny pomůcky (jsou-li ke hře nezbytné), černou barvou hraniční území nebo dělící body a červenou a bílou barvou (odlišení soupeřících týmů nebo žáků se speciální úlohou v daném cvičení) cvičící žáci.

5.1.1 Začátek tréninkové jednotky

1. Závod

Popis:

Žáci stojí v řadě za startovní čarou. Po zaznění startovního signálu běží ve své dráze ke koncové čáře, jíž se dotknou, a zpět. První, kdo se vrátí, získává bod. Vyhrává žák s nejvíce body.

Upřesnění:

- 1) Pokud žák vystartuje předčasně nebo vykoná zadaný úkon jiným způsobem a vrátí se první, bod se připisuje žákovi, který vystartoval na signál a doběhl správným způsobem po něm.
- 2) Pokud je do hry zapojena pomůcka a žák nad ní ztratí kontrolu, musí se vrátit na místo, kde kontrolu ztratil, a poté pokračovat dál.
- 3) Pokud žáci soutěží ve dvojicích, na koncové čáře před cestou zpět si vymění role.

Modifikace:

1) Jednotlivci



Obrázek 10: Závod jednotlivců (zpracování: vlastní, 2024)

- a) Startovní pozice: vzpor klečmo / klek sedmo / sed snožný / sed turecký / sed na patách s rukama v týl / leh na břiše s čelem položeným na dlaních / leh na zádech s pažemi podél těla... čelem / bokem / zády ke startovní čáře.
- b) Forma pohybu: sprint / běh pozpátku / snožmo / po jedné noze / „skákání žabáka“ / cval bokem / plazení po zemi...
- c) Chycení žáka, jehož jméno zahlásí vedoucí, dříve než doběhne na koncovou čáru.

2) Dvojice



Obrázek 11: Závod dvojic (zpracování: vlastní, 2024)

- Kůň – první vyskočí druhému, který s ním běží, na záda.
- Trakař – první ručkuje ve vzporu ležmo, druhý ho drží nad koleny.
- Mrtvola – první zaujme leh snožný na zádech / leh snožný na bříše ve vzpažení, druhý ho chytne za paže a sune po zemi.
- Přeskok – první zaujme vzpor stojmo, druhý ho přeskočí roznožmo a role se vymění.
- Pásek – druhý přehodí prvnímu obi kolem pasu a drží ho napnuté. Druhý běží vpřed / vzad proti odporu.
- Švihadlo – oba žáci ovládají vnější rukou jeden konec švihadla, se kterým na koncovou čáru a zpět skáčou: snožmo / po jednénoze...

3) Zástupy



Obrázek 12: Závod zástupů (zpracování: vlastní, 2024)

- První předá štafetu (předmět / plácnutí) druhému, druhý třetímu... dokud ji nezíská ten, který vybíhal první.
- Žáci s rozestupy zaujmou leh snožný na zádech. Poslední je přeskakuje, dokud se nedostane na začátek zástupu, kde se zařadí před prvního žáka a zaujme úvodní pozici, načež z konce zástupu vybíhá

další žák. Cílem je přemístit celý zástup na opačnou stranu hrací plochy.

- c) Žáci zaujmou leh snožný na břicho, poslední mezi nimi kličkuje cvalem bokem.
- d) Žáci zaujmou vzpor ležmo vysazeně („střecha“), poslední pod nimi podlézá plazení se.
- e) Žáci si ve stoji rozkročněm spodem mezi stehny / ve vzpažení nad hlavou / bokem vedle těla předávají od prvního k poslednímu, který přebíhá na začátek zástupu, předmět.

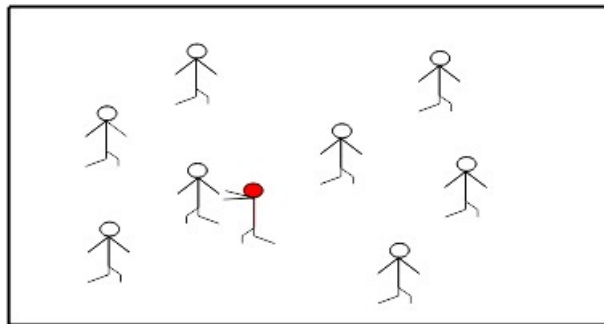
2. Baba

Popis:

Z kolektivu je určen žák s babou, které se musí co nejrychleji zbavit tím, že ji dotykem předá jinému hráči. Cílem je dostat babu co nejméněkrát (Vít et al., 2013).

Upřesnění:

- 1) Platí pravidlo „oplatky se nepečou“, kdy dotyčný nemůže vrátit babu tomu, od koho jí naposledy dostal.
- 2) Pokud se ve vícečlenném týmu rozpojí chytači, předání baby neplatí. Pokud pronásledování, dostávají babu.



Obrázek 13: Baba (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Forma pohybu: běh / cval bokem / snožmo / skoky po jedné noze / „po čtyřech“...
- 2) Předání baby: rukou / nohou / hýžděmi...
- 3) Předání baby dotykem o : holeň / břicho / záda...

- 4) Žáci utvoří dvojice / trojice... a drží se za ruce / jsou spojeni lokty zády k sobě.
- 5) Přidává se druhá baba.
- 6) Hrací území se zmenšuje.

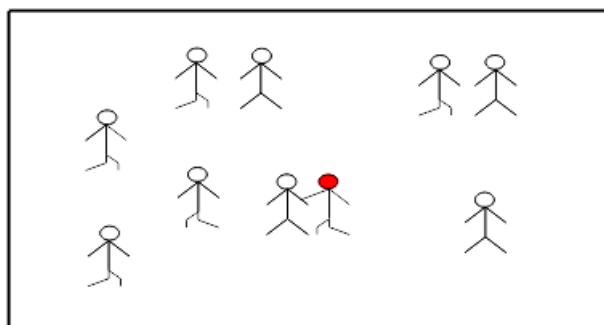
3. Mrazík

Popis:

Jeden žák je „Mrazík“, který honí ostatní. Koho chytí, zůstane ve stoji rozkročném stát nehybně na místě, dokud ho jiný žák neosvobodí. Hra končí, pokud se Mrazíkovi podaří zmrazit všechny žáky, nebo na signál vedoucího (Vít et al., 2011).

Upřesnění:

- 1) Jestliže Mrazík chytne žáka v průběhu záchrany chyceného, zůstávají zmražení oba.
- 2) Vedoucí může zahlásit v průběhu hry jméno žáka, který vystřídá současného Mrazíka.



Obrázek 14: Mrazík (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Chycený žák zaujme vzpor ležmo / „schoulí se do klubíčka“...
- 2) Zachránce osvobodí chyceného žáka tak, že ho oběhne / podleze / přeskočí nebo podplazí.

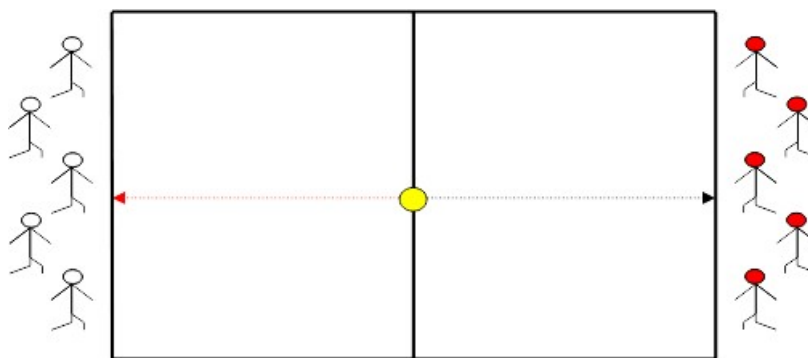
4. Ragby

Popis:

Žáci vytvoří dvě stejně početná družstva, z nichž každé si zabere jednu stranu hrací plochy. Čára, před kterou každé stojí, představuje branku. Na startovní povel se snaží získat míč umístěný na středu hrací plochy, položit ho do branky soupeřícího týmu a získat bod. Vyhrává družstvo, které první dosáhne určitého počtu bodů nebo během stanoveného časového limitu skóruje vícekrát než družstvo soupeřící (Bartík, 2010).

Upřesnění:

- 1) Nahrávky jsou povoleny pouze dozadu.
- 2) Žáci nesmí vstoupit za startovní čáru (branku) soupeřícího týmu.
- 3) Míč nesmí být do branky hozen (bod se nepočítá).
- 4) Míč si žáci nesmí schovávat pod úbor.
- 5) Surové kontakty jsou zakázány.
- 6) Pokud se míč vinou jednoho družstva dostane mimo vyznačené území, druhé místa z pozice, kde k tomu došlo, začíná vhazováním.
- 7) Pokud vznikne valná hromada, po deseti sekundách se hra přeruší a druhé družstvo hráče, který má míč v držení, pokračuje z dané pozice v útoku.



Obrázek 15: Ragby (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Novou hru začíná družstvo, kterému druhý tým ušetřil bod, s míčem od své branky.

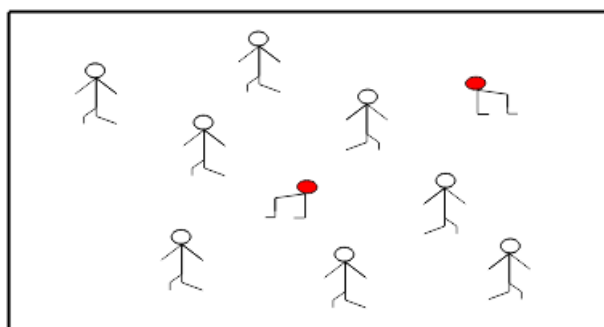
5. Krabí invaze

Popis:

Na začátku hry je určen chytač, který zaujme pozici „kraba“, ve vzporu vzadu pokrčmo. V té se snaží pochytat ostatní, kteří se pohybují ve stoje. Koho se dotkne, stává se krabem a připojuje se k chytači. Vyhrává žák, který poslední zůstane ve stoje (Vít et al., 2011).

Upřesnění:

- 1) Dbát na správné provedení pozice „kraba“, kdy jsou ramena zafixovaná a pánev protlačená vzhůru.
- 2) Pokud se prchající žák dopustí přešlapu mimo ohraničené území, stane se krabem.



Obrázek 16: Krabí invaze (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Krab se pohybuje: popředu / pozadu.
- 2) Krab chytá: dotykem ruky / nohy.

6. Fanta, Cola, Sprite

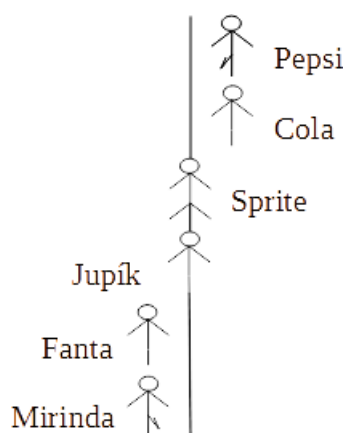
Popis:

Žáci si v zástupu stoupnou na dělicí čáru. Když vedoucí zvolá „Fanta“, musí skočit snožmo vpravo od čáry. Pokud zvolá Cola, skočí vlevo od čáry. Jestliže zazní „Sprite“, roznoží, takže pravá noha stojí na pravé straně od čáry a levá na levé. Hrají všichni proti všem. Vyhrává ten, kdo se nesplete a zůstane poslední v zástupu.

Upřesnění:

- 1) Pokud žák při skocích snožmo stranou na povely Fanta a Cola nohy rozpojí nebo ztratí rovnováhu, dopouští se chyby a odchází ze zástupu.

- 2) Při zaznění signálu podruhé v pořadí (např. Fanta, Fanta) žák provede druhý pohybový úkon na místě (výskok snožmo do vzduchu na pravé straně od čáry).
- 3) Vedoucí může ztížit obtížnost rychlejším nahlašováním povelů nebo zmást žáky nahlášením povelu, který do hry není zahrnut (pokud na klamavý povel žák zareaguje pohybem, vypadává ze hry).



Obrázek 17: Fanta, Cola, Sprite...

(zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Pepsi – Přeskok od čáry vpravo pouze jednou (pravou) nohou.
- 2) Mirinda – Přeskok od čáry vlevo pouze jednou (levou) nohou.
- 3) Jupík – Skok snožmo do stoje spojného na dělicí čáru.
- 4) Kofola – Rotace způsobem posledního nahlášeného povelu o 180 stupňů na místě.

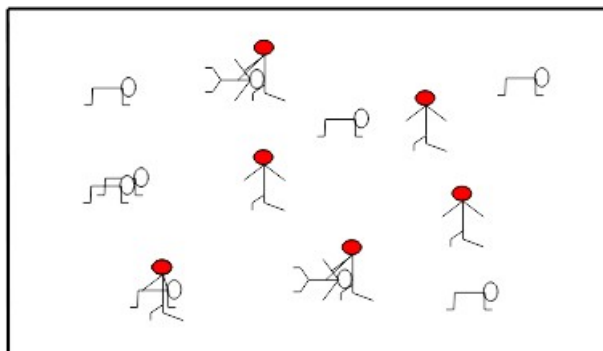
7. Želvy a lovci

Popis:

Z žáků je určen jeden lovec. Ostatní jsou želvy, které se po hracím poli pohybují ve vzporu klečmo z jedné strany hracího pole na druhou. Úkolem lovce je otáčet želvy na záda. Želva, která je otočená na záda, se v dalším kole, po tom, co zbylé želvy přejdou na druhou stranu hrací plochy, připojí k lovcovi a otáčí želvy s ním. Poslední nepřetočená želva vyhrává.

Upřesnění:

- 1) Lovci si smí pomáhat a útočit na jednu želvu ve skupině.



Obrázek 18: Želvy a lovci (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Lovec želvy přetáčí na bok (vychýlení ze vzporu klečmo).
- 2) Želvy nesmí / mohou spolupracovat a tvořit obranné formace.

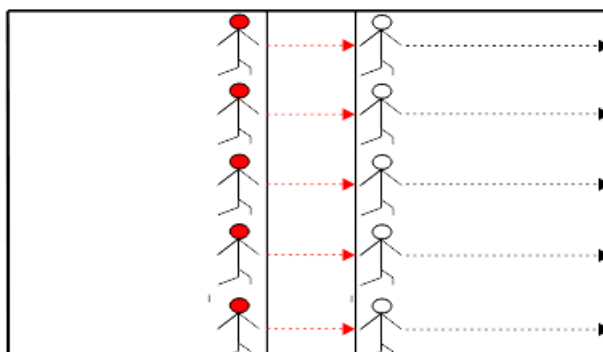
8. Červení a bílí

Popis:

Cvičící se rozdělí na bílé a červené, postaví se do řady naproti sobě ve vzdálenosti jednoho až dvou metrů od středové čáry a čekají, než vedoucí zahlásí jednu z barev. Zazní-li „červená“, červení vyběhají a chytají bílé, kteří před nimi utíkají do bezpečí za koncovou čáru na své polovině hracího pole, a naopak. Kdo je chycen, ztrácí bod / přechází do týmu druhého družstva. Hra končí vychytáním celého týmu / na signál vedoucího / získkem stanoveného počtu bodů (Hrazdára, 2012).

Upřesnění

- 1) Chycení za koncovou čarou neplatí.



Obrázek 19: Červení a bílí (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Změna startovní polohy.
- 2) Změna formy pohybu.
- 3) Změna signálu (odlišná intonace hlasu, vyřknutí části slovního signálu, zahlášení odlišného zvukového podnětu ke zmatení či delší prodleva před zahlášením signálu).

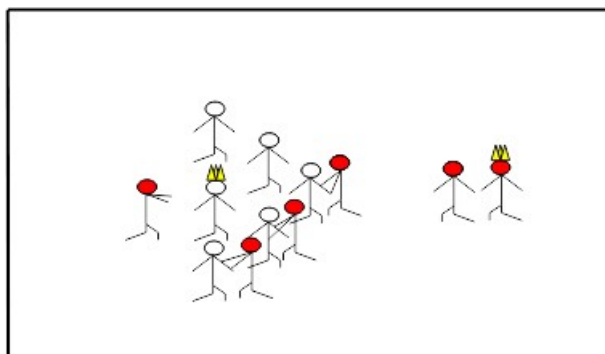
9. Boj o krále

Popis:

Žáci se rozdělí na dvě družstva a každé si tajně zvolí svého krále. Zbytek se stává rytíři s úkolem chránit panovníka. Cílem je odhalit krále soupeřícího družstva a dostat ho do lehu na záda. Družstvo, kterému se to podaří, vyhrává a oponenti zahlásí „Král je mrtev“ (Vít et al., 2013).

Upřesnění:

- 1) Otočen na záda může být i rytíř, který v takovém případě vypadává ze hry.
- 2) Na výběr se nabízí různé typy taktik. Obranná, semknout se proti útoku do formace, útočná, nejprve se zbavit rytířů a krále vyřadit nakonec, či matoucí, předstírat a ochraňovat někoho, kdo králem není (nechat na fantazii žáků).



Obrázek 20: Boj o krále (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace

- 1) Forma pohybu: ve vzporu klečmo / v kleku / ve stoje.

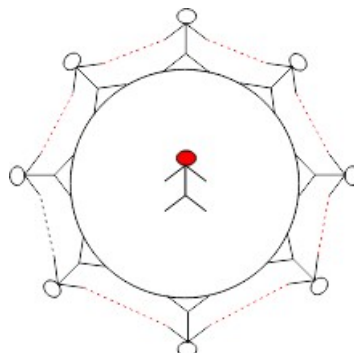
10. Z kruhu ven!

Popis:

Žáci vytvoří kruh. Jeden žák je vybrán dovnitř kruhu a snaží se najít cestu ven skulinou mezi cvičícími, kteří mu v útěku brání (Vít et al., 2011).

Upřesnění:

- 1) Velikost kruhu musí být po celou dobu zachována.



Obrázek 21: Z kruhu ven!

(zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Žáci brání přechajícím dostat se ven přisunutím se k sobě po obvodu kruhu.
- 2) Žáci se v kruhu drží za ruce (při přisunutí k sobě na jedné straně musí zvětšit mezery na jiné straně kruhu).

5.1.2 Průběh tréninkové jednotky

1. Oťukávaná

Popis:

Jeden z dvojice je útočník, který se snaží druhého zasáhnout lehkým dotykem a připsat si bod. Druhý z dvojice je obránce, který se útočnickovi brání vyhýbáním nebo krytím. Po třiceti sekundách se role vymění. Kdo koho vícekrát za daný časový interval zasáhne, vyhrává.

Upřesnění:

- 1) Bod si útočník připisuje, když jeho úder obránce nedokáže vykrýt a je jím přímo zasažen.
- 2) Zásah rukou od ramen po články prstů se nebodyje.



Obrázek 22: O'ukávaná (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Útočník smí útočit jen na určité pásmo – jodan / chudan / gedan.
- 2) Obránce se může bránit a útočník útočit pouze levou / pravou paží, druhou má za zády.
- 3) Útočník dotyk realizuje: otevřenou dlaní / nártem nohy.
- 4) Každá část těla (lýtko, koleno, břicho, hlava, záda, ramena) má jinou bodovou hodnotu (1, 2, 3...).
- 5) Oba ve dvojici jsou útočníci a obránci zároveň.
- 6) Žáci se chytí v natažených pažích za ramena, bod se připisuje za šlápnutí na nárt.

2. Přes prsty

Popis:

Dvojice se postaví proti sobě do stoje rozkročného. Oba cvičenci předpaží pokrčmo v loktech se hřbetem dlaně dolů. S rotací o sto osmdesát stupňů se střídavě snaží jeden zasáhnout dlaň protivníka dříve, než si útoku všimne a ruku stáhne k tělu.

Upřesnění:

- 1) Vyvarovat se úmyslnému a opakovanému cukání, aniž by přišel podnět k plácnutí.



Obrázek 23: Prés prsty (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Žáci se po celou dobu jeden druhému dívají do očí.
- 2) Dovoleno je plácnutí šikmo na protilehlou ruku / plácnutí oběma rukama.

3. Boj o kořist

Popis:

Na každé straně hracího pole stojí jeden žák. Na povel oba vybíhají ke středové linii. Cílem je získat předmět, vrátit se s ním za čáru na své polovině pole a získat bod. Předmět může vzít vždy pouze jeden žák. Druhý získává bod, když se prvního, který předmět třímá v ruce, dotkne dříve, než doběhne za startovní čáru na svém území.

Upřesnění:

- 1) Pokud žák před uchopením předmětu překročí středovou linii, ztratí bod.



Obrázek 24: Boj o kořist (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Starty z různých poloh.
- 2) Zapojit více dvojic žáků, každému přidělit číslo, vyvolávat je a soutěžit v týmech.

4. Klinč**Popis:**

Žáci ve dvojici zaujmou bojový střeh. Pažemi jsou neustále v kontaktu a snaží se najít co nejlepší a nejvýhodnější pozici, aby, když zazní povel „klinč“ spojili dlaně druhému kolem těla tak, že se obě dlaně dotýkají lopatek zad. První žák, kterému se to podaří, získá bod. Pokud nebude ani jeden z dvojice úspěšný, bod se neuděluje.

Upřesnění:

- 1) Klinč trvá deset sekund, trvání pozice ve střehu vedoucí obměňuje.
- 2) Je dovoleno připažit lokty k tělu.



Obrázek 25: Klinč (zpracování: vlastní, 2024)

5. Přetah

Popis:

Žáci se navzájem chytí za ruce a postaví tak, aby mezi nimi byla čára, která rozdělí hrací plochu na dvě. Oba stojí ve stejné vzdálenosti od čáry. Vítězí ten, kdo přetáhne soupeře přes čáru na svou polovinu oběma nohama.

Upřesnění:

- 1) Tah musí být soustavný, cukání je zakázáno.



Obrázek 26: Přetah za zápěstí (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Žáci se chytí jednou / oběma pažemi.
- 2) Žáci se chytí ve stoje čelem / bokem k sobě / v podřepu.
- 3) Žáci jsou chyceni za ruce / zaklesnutí lokty zády k sobě. Vítězí ten, který druhého přetlačí a dostane se celým tělem na jeho polovinu.
- 4) Žáci se přetahují o pomůcku (míč, lapu...).
- 5) Žáci se přetlačují pánví / zády ve stoje / v sedu.
- 6) Miny – dvojice se v úchytu za ramena pohybuje různými směry po prostoru a snaží se donutit soupeře stoupnout na minu (čáru, značku...).

6. Poslední zůstává

Popis:

Žáci ve dvojici zaujmou pozici, ze které se snaží jeden druhého vychýlit. Bod získá ten, komu se první povede vychýlit druhého (Bartík, 2010).

Upřesnění:

- 1) Regulovat zápal cvičenců.



Obrázek 27: Poslední zůstává (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Vzpor ležmo, podtrhnout soupeře a přimět ho dotknout se hrudníkem země.
- 2) Stoj na pravé / levé noze. Žáci se drží pravou / levou rukou. Bod získá ten, komu se povede soupeře rozhodit a přimět ho uchýlit se do stoje na obou nohách.
- 3) Žáci stojí na čelem proti sobě na vyvýšené ploše (užší straně lavičky, kladině...)
- 4) Žáci zaujmout pozici „kraba“, soupeře se snaží tlakem přimět k dotyku se zemí jinou částí těla než pažemi a nohama.

7. Hod' a chyt'

Popis:

Žáci stojí proti sobě držící předmět (míček), který vyhodí nad hlavu. Zatímco se nachází ve vzduchu, mění své pozice a snaží se chytit předmět (míček) druhého dříve, než dopadne na zem.

Upřesnění:

1. Pokud možno, žáci se snaží vyhodit předmět do stejné výšky.



Obrázek 28: Hod' a chyt' (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Chycení předmětu oběma / jednou paží.
- 2) Změna vzdálenosti žáků.
- 3) Změna výšky / směru vyhození předmětu.
- 4) Žáci drží tyč, která se dotýká spodní hranou země. Po zaznění povelu ji oba pouští a snaží se chytit tyč druhého žáka dříve, než dopadne na zem.

8. Obrana území

Popis:

Jeden žák si stoupne do ohraničeného území (kruh, vyndané tatami...), které má za úkol bránit. Druhý žák se ho snaží vytlačit a zabrat si území pro sebe. Hra končí na signál vedoucího. Vítězem se stává žák, který stojí poslední oběma nohama ve vyznačeném území (Vít et al., 2013).

Upřesnění:

- 1) V případě, že po zaznění signálu v kruhu stojí oba žáci, hra pokračuje, dokud nezůstane ve vyznačeném území pouze jeden z dvojice žáků.
- 2) Smí se používat jen tlak pomocí paží / trupu.



Obrázek 29: Obrana území vytlačením za ruce (zdroj: vlastní, 2024)

Modifikace:

- 1) Změna způsobu vytlačení obránce (tlakem proti / k sobě).
- 2) Změna úvodní pozice: na zemi / ve stoje (pád znamená porážku).
- 3) Zvětšení ohraničeného území (zvýšení obtížnosti pro útočícího žáka).
- 4) Namísto území obránce před útočníkem brání předmět (v zalehnutí / v uchopení...).
- 5) Oba žáci stojí ve vyznačeném území a v něm se snaží jeden druhého vytlačit ven. Vítězí žák, který ve vyznačeném území zůstane a vytlačí oponenta.

5.2 Technické

Existuje celá řada technik, kopů a úderů nebo jim obdobných variací, se kterými se v karate lze setkat. Mezi ty, kterým je v počátečních tréninkových jednotkách věnována největší pozornost, patří údery oi-tsuki, gyaku-tsuki a kizami-tsuki, kopy mae-geri, yoko-geri kekomi, yoko-geri keage a mawashi-geri, kryty age-uke, soto-uke, uchi-uke, shuto-uke, gedan-barai a postoje heiko-dachi, zenkutsu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi a kamae.

Tato kapitola se zaměřuje pouze na techniky oi-tsuki a mawashi-geri, které Český svaz karate předepisuje pro disciplínu karate agility. Rozbor se skládá z popisu techniky, pohledu účinnosti v boji, užívaných úderových hran, správného provedení, chyb, kterých se žáci obvykle dopouští, a cvičení, které povedou ke správnému osvojení a zlepšení techniky.

5.2.1 Oi-tsuki

Jeden z nejvíce používaných úderů, který je veden zejména na střední pásmo. Místo zásahu, do kterého směřuje, se nazývá solár. Jedná se o nervový spletenec umístěný uprostřed prsou, který propojuje orgány dutiny břišní, plíce, srdce a mozek, řídí a udržuje v rovnováze činnost vnitřních orgánů (Bylinkář, 2015). Přímá rána do něj může v boji značně přispět k soupeřově porážce. Největší účinnosti úderu je dosaženo rotačním pohybem boků v některých postojích a s přesunem vpřed, což zahrnuje sílu v podobě hmotnosti celého těla. Z toho vyplývá, že je důležité úder provést zároveň nebo těsně před dokročením. Než-li dojde k propojení s dalšími prvky, je potřeba soustředit se na úder izolovaně a naučit se ho provádět správně, protože naučené a zažitě chyby se těžce odstraňují (Šebej, 1985).

Provedení:

1. Úvodní pozice – pravá paže je v pěst dlaní směřující nahoru přiložená k boku hrudního koše zhruba ve výšce žeber (hikite), předloktí je vodorovně. Levá paže natažená v pěst dlaní dolů míří na solár.
2. Začátek pohybu – pravá paže jde po přímce směřující od hikite k místu dopadu (soláru). Předloktí se pohybuje těsně vedle hrudníku tak, že se o něj „tře“. Levá paže vykonává protipohyb, přitahuje se do hikite v opačné dráze než úder, který koná levá paže. Stažení musí být synchronní, stejně prudké a silné jako úder samotný. Pěsti paží se setkávají v moment, kdy se lokty

nachází před úrovní hrudníku a kdy zároveň dochází k rotaci pěstí o 180 stupňů.

3. Závěr pohybu – pravá paže s výdechem dokončuje úder směřující na solár, úderovou hranou je kloub ukazováčku a prostředníčku (seiken). Levá paže se stahuje do hikite.



Obrázek 30: Oi-tsuki – úvodní pozice hikite (zpracování: vlastní, 2024) Obrázek 31: Oi-tsuki – výměna paží před úrovní hrudníku (zpracování: vlastní, 2024) Obrázek 32: Oi-tsuki – úder pravé paže na solár a stažení levé do hikite (zpracování: vlastní, 2024)

Časté chyby:

Při nedodržení správné techniky nejen, že bude úder méně efektivní a ztratí na síle, ale také hrozí větší riziko zranění.

- 1) Zápěstí není při dopadu úderu rovnoběžně s paží.
- 2) Úderovou hranou není seiken, ale články prstů nebo klouby prsteníku a malíčku.
- 3) Loket se z hikite nepohybuje rovnoběžně s tělem, místo toho jde obloukem.
- 4) Úder nejde na solár.
- 5) Úder nemíří na solár po přímce, ale obloukem zboku, zhora nebo zdola.
- 6) Souhra rukou není synchronní, nejprve je stažena přední paže a teprve potom druhá provádí úder.
- 7) Ramena jsou při úderu vysunutá dopředu.

Cvičení:

1. Průpravné

Stoj rozkročný proti zdi a s dotykem o ní seikenem obě paže natažené před tělem v oi-tsuki a mířící na úroveň soláru. Pěsti obou paží se dotýkají klouby palců, ramena jsou zasazená. Střídavě, pomalu a s rotací stahujeme jednu paži po přímce podél těla do hikite.

Modifikace

- 1) Po stažení paže a jejím návratu do původní polohy začíná další techniku stejná paže / opačná paže.
- 2) Paže jdoucí do stažení souběžně střídá paži jdoucí do úderu s kontaktem o zed'.
- 3) Obrácený způsob. Paže jsou v hikite a střídavě vykonávají úder s rotací na úroveň soláru do zdi (je vhodné si podle úrovně svého soláru na zed' vyznačit bod, na který bude úder mířit).

2. S lapami

- 1) První z dvojice si přiloží lapu na břicho. Druhý provádí úder, trénuje správnou techniku a zpevňuje klouby. Po deseti úderech se role prohodí.

Modifikace

- 1) Žáci provádí cvičení na místě.
- 2) Žáci zaujmou postoj zenkutsu dachi / kamae. První držící lapu ustupuje na počítání dozadu, druhý v postoji s překrokem / příkrokem k němu provádí úder do lapy.
 - a) Jeden z dvojice si nasadí lapu na ruku a umístí ji libovolně do prostoru středního až horního pásma (pakliže lapa není k dispozici, první nastaví otevřenou dlaň). Druhý má zavřené oči a stojí proti prvnímu. Na signál „jime“ oči otevře a co nejrychleji provede technický úder do lapy. Poté se stáhne, zavře oči a čeká znovu na signál.



Obrázek 33: Čekání na signál „jime“ (zpracování: vlastní, 2024) Obrázek 34: Oi-tsuki z místa ve stoji rozkročném (zpracování: vlastní, 2024) Obrázek 35: Oi-tsuki s výšlapem v zenkutsu-dachi (zpracování: vlastní, 2024)

Modifikace

- 1) Úder ze stoje rozkročného.
- 2) Úder s výkrokem v zenkutsu dachi.
- 3) Druhý stojí k prvnímu zády, na signál se otočí a výkrokem vpřed provede úder.

3. Proti odporu

- 1) Ve vodě s pažemi pod hladinou.
- 2) V písku při přesunech v postojích.
- 3) S využitím odporové gumy.

5.2.2 Mawashi geri

Mawashi-geri je útočný kop vedený obloukem ze strany. Zvednutí kolene v počáteční fázi může soupeře rozhodit a ztížit mu strategii k obraně, protože v karate najdeme další kopy, jejichž úvodní pohyb začíná tímto způsobem. Jako u nácviku úderů, i v tomto případě platí, že je lepší naučit se jednotlivé pohyby zvlášť a následně je spojit do jednoho souvislého celku. Směřovat může mawashi-geri na spodní, střední i horní pásmo. Platí, že ve sportovním karate je provádět kopy na gedan zakázáno, kdežto při pouličním boji, při kterém pravidla neplatí, dokáže jako dobře mířený low-kick napáchat bolestivé škody a soupeře „uzemnit“. Střední pásmo je pro útok často nevýhodné, protože si ho soupeř kryje pažemi v krytu. Nejvíce náročnou, ale zato neefektivnější variantou je zásah na horní pásmo (krk nebo spánkovou kost), což může

vést ke ztrátě vědomí. Úderovou plochou je nárt (závodní provedení), či bříška prstů na chodidle (pouliční boj) (Šebej, 1985).

Provedení:

- 1) Úvodní pozice – kopající noha přechází do hikiaši (koleno se zvedá do výšky trupu, pata se tiskne co nejvíce k hýždím, chodidlo je vodorovně se zemí). Při mawashi-geri se koleno vytáčí ve směru kopu mírně do strany (45 stupňů), aby kop získal větší sílu.
- 2) Začátek pohybu – pohybem těžiště a rotací v bocích se stojná noha z vertikální polohy vytáčí o nejméně 90 stupňů do polohy horizontální ve směru kopu a zároveň noha kopající přechází v kolenu z roviny vertikální do roviny horizontální. S přetočením následuje kop.
- 3) Závěr pohybu – po provedení kopu se kopající noha vrací do polohy hikiaši a poté se stahuje zpět na zem vedle stojné nohy.



Obrázek 36: Mawashi-geri – úvodní pozice hikiaši (zpracování: vlastní, 2024)

Obrázek 37: Mawashi-geri – rotace spodní nohy a kolena (zpracování: vlastní, 2024)

Obrázek 38: Mawashi-geri – výsledný kop (zpracování: vlastní, 2024)

Časté chyby:

- 1) Zpevnění (kime) nenastává na konci techniky, ale při jednotlivých krocích před konečným provedením.

- 2) Do pohybu se málo nebo vůbec nezapojuje rotace v bocích.
- 3) Koleno není před provedením kopu dostatečně pokrčené.
- 4) Noha se po kopu nevrací po původní dráze zpět do hikiaši.
- 5) Pohyb není plynulý, kopající noha zpomaluje / zastavuje při dílčích mezikrocích provádění kopu.
- 6) Kop postrádá tvrdost a postoj stabilitu, protože při něm boky, nohy a tělo nejsou v jedné linii.
- 7) Pata stojné nohy se zvedá ze země.
- 8) Žák se po rotaci na stojné noze nedívá ve směru kopu na svůj cíl.
- 9) Kop není proveden z pokrčení v kolenu, ale nataženou nohou.

Cvičení:

1. Průpravné

Koleno přední kopající nohy je zvednuté v hikiaši a ploskou chodidla se dotýká vyvýšené pomůcky (židle). S přetočením na zadní noze koleno přechází do horizontální polohy, čímž žák trénuje pohyb těžiště s rotací v bocích.

Modifikace

- 1) Žák začíná pohyb z heiko-dachi (stoje rozkročného na šíři ramen) s úchytem o pomůcku, ke které stojí stojnou nohou bokem.
- 2) Žák pomůcku využívá v dílčích fázích kopu jako oporu pro kopající nohu.
- 3) Žák stojí s mírným odstupem před překážkou ve výši pasu (kladina, židle...). Kopající noha zaujímá hikiaši kolenem vertikálně k překážce. Stojná noha se vytáčí o 90 stupňů, čímž se kopající noha dostává do horizontální polohy nad úroveň překážky, v níž může žák provést kop mawashi-geri.

2. Ve dvojici

- 1) Uhýbaná – dvojice stojí v bojovém střehu v postoji kamae. První žák pomalu vykopává mawashi-geri. Druhý, aby předešel kontaktu s nohou, se snižuje v těžišti. Po provedení kopu první žák stahuje nohu zpět do hikiaši a následně se vrací do úvodního postoje. Stejně tak se do kamae vrací druhý žák.



Obrázek 39: Uhýbaná (zpracování: vlastní, 2024)

- 2) S lapami – viz technika oi-tsuki, cvičení 2) s obměnou paží za nohy
- 3) Na vítěze – Chycení za pravou ruku, oba žáci stojí v levém kamae koleny u sebe. Na první počítání oba provedou mawashi-geri. V kopu setrvají tak dlouho, dokud jeden neztratí rovnováhu nebo mu kopající noha neklesne na zem nebo pod pásmo, na které byl kop veden. Vítězem se stává karateka, který vydrží ve statické pozici déle než soupeř.

3. V postoji

- 1) Mawashi-geri z přední / zadní nohy v zenkutsu dachi / kleku na pravé nebo levé noze na místě.
- 2) Mawashi-geri z přední / zadní nohy v zenkutsu dachi / z kleku na pravé nebo levé noze v pohybu.

4. Proti odporu

- 1) Ve vodě s nohama pod hladinou
- 2) V písku při přesunech v postojích se změnou výšky těžiště.

5.3 Individuální

Kdo se chce posouvat vpřed, musí na sobě pracovat. Zlepšení nepřijde samo od sebe, závisí na vytrvalosti a vynaloženém úsilí. Pouze ten, kdo má vůli se pravidelně překonávat a podávat vyšší výkony, se může zlepšovat a posouvat vpřed.

Jeden ze způsobů, jak efektivně rozvíjet agilitu, je s využitím pomůcek. Koordinační žebřík, překážky, kužely a kloboučky patří mezi jedny z nejvyužívanějších a nabízejí mnoho kombinací a variací pro tvorbu pestrých pohybových cvičení. Ta by měla vždy začínat od těch nejjednodušších. Po jejich zvládnutí lze obtížnost zvýšit a přejít ke složitějším.

Pakliže si někdo nemůže vyjmenované pomůcky opatřit, existuje alternativní možnost, jak si poradit. Z větví stromů spadných na zem lze zkonstruovat koordinační žebřík, překážky a kužely mohou být zastoupeny kameny, roli kloboučků mohou plnit šišky, listy či drobné domácí potřeby a nalajnované čáry poslouží jako vzdálenost mezi jednotlivými body.

Při výběru cvičení a tvorbě grafických schémat jsem se inspiroval Brownem a Ferrignem (2005) a Dawesem a Roozenem (2011).

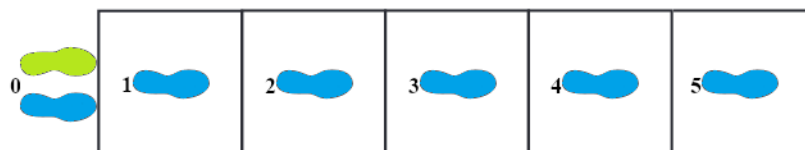
5.3.1 Koordinační žebřík

Koordinační žebřík a jeho dělicí pole jsou na obrázcích znázorněny černou barvou. Pravá a levá končetina se od sebe odlišují barvou (pravá – modrá, levá – zelená). Číslo označuje pořadí, ve kterém je daný pohyb prováděn, načež 0 vždy zobrazuje úvodní pozici ve stoji rozkročném před koordinačním žebříkem, není-li určeno jinak.

Žák musí pohybové schéma realizovat co nejrychleji a technicky správně. Na každé pole koordinačního žebříku připadá jeden krok. Některé cvičení jsou jednostranná, a proto je zapotřebí, aby byla prováděna dvakrát, jednou na každou končetinu.

Jednotlivá cvičení jsou rozdělena na jednonož, snožmo a obounož střídavě dle toho, jakým způsobem je pohybové schéma spodní končetinou realizováno.

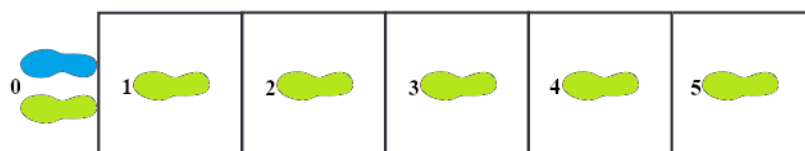
1. Jednonož



Obrázek 40: Koordinační žebřík – jednonož (zpracování: vlastní, 2024)

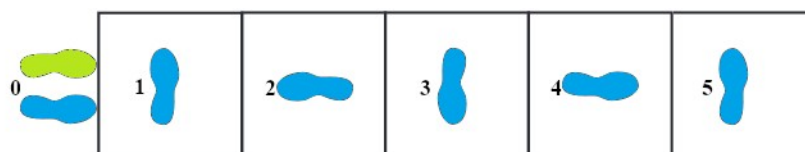
Modifikace:

- 1) Druhá noha volně / přitažená kolenem k trupu / přitažená patou k hýždím.
- 2) Pozpátku.



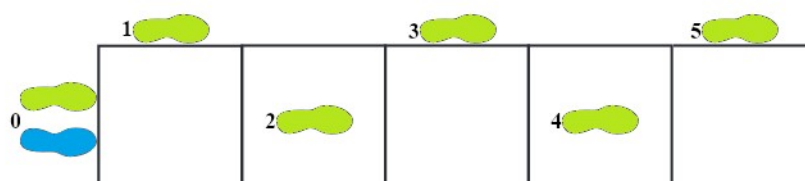
Obrázek 41: Jednonož – pozpátku (zpracování: vlastní, 2024)

- 3) Přetočení o 90 stupňů.



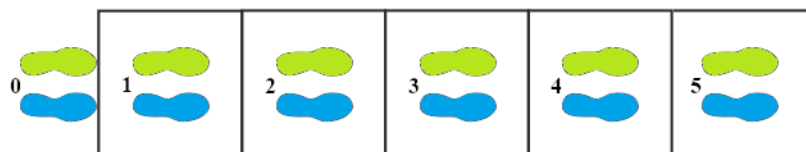
Obrázek 42: Jednonož – přetočení o 90 stupňů (zpracování: vlastní, 2024)

- 4) Dovnitř a ven



Obrázek 43: Jednonož – dovnitř a ven (zpracování: vlastní, 2024)

2. Snožmo



Obrázek 44: Koordinační žebřík – snožmo (zpracování: vlastní, 2024)

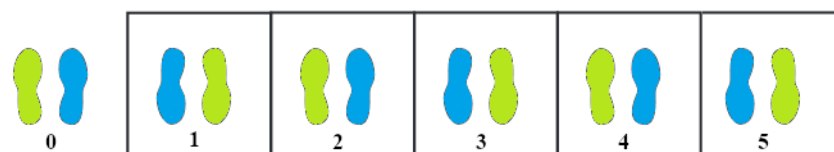
Modifikace:

- 1) Vynechání pole.



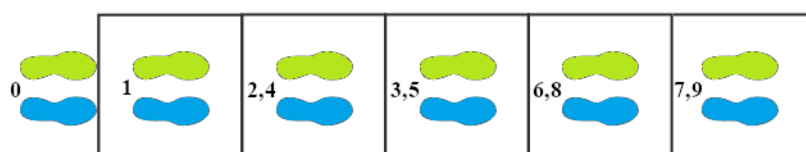
Obrázek 45: Snožmo – vynechání pole (zpracování: vlastní, 2024)

- 2) Přetočení o 180 stupňů.



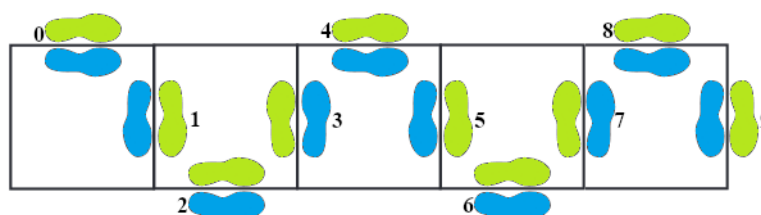
Obrázek 46: Snožmo – přetočení o 180 stupňů (zpracování: vlastní, 2024)

- 3) 2/3/4 dopředu, 1/2/3 vzad.



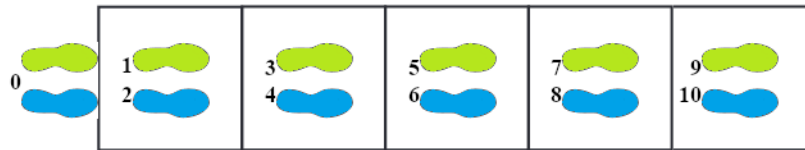
Obrázek 47: Snožmo – tři dopředu, jeden vzad (zpracování: vlastní, 2024)

- 4) Had



Obrázek 48: Snožmo – had (zpracování: vlastní, 2024)

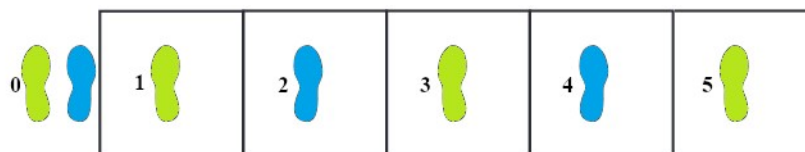
3. Obouoř střídavě



Obrázek 49: Koordinační žebřík – obouoř střídavě (zpracování: vlastní: 2024)

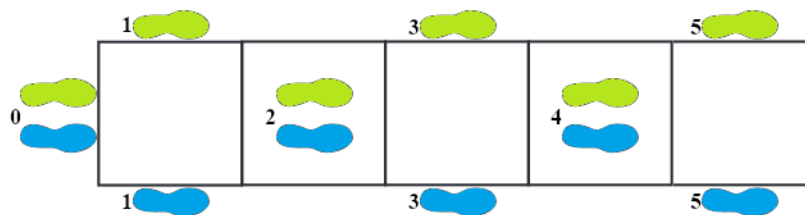
Modifikace

- 1) Křížení bokem.



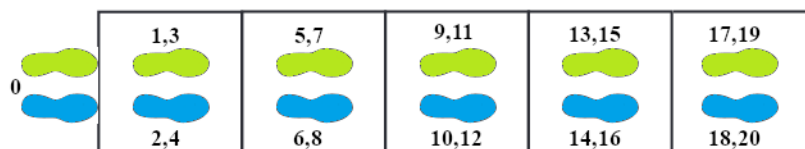
Obrázek 50: Obouoř střídavě – křížení bokem (zpracování: vlastní, 2024)

- 2) Roznožmo, snožmo.



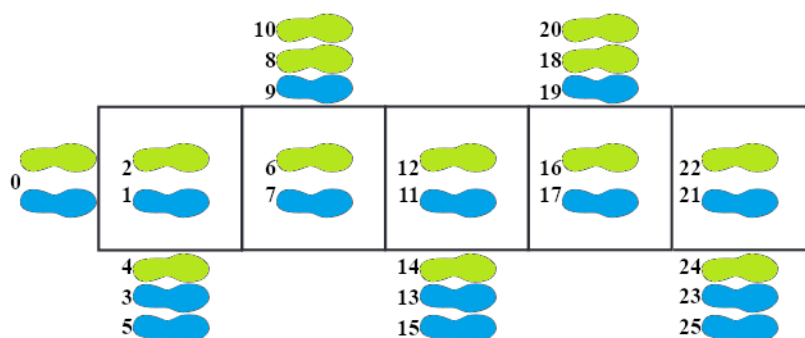
Obrázek 51: Obouoř střídavě – roznožmo, snožmo (zpracování: vlastní, 2024)

- 3) Jeden, dva... došlapy do každého pole.



Obrázek 52: Obouoř střídavě – dva došlapy do každého pole (zpracování: vlastní, 2024)

4) Dovnitř a ven.



Obrázek 53: Obounož střídavě – dovnitř a ven (zpracování: vlastní, 2024)

5.3.2 Kužely

Kužely jsou na schématu vyobrazeny oranžovou barvou a číslem, které je od sebe odlišuje. Aktivita začíná na signál z úvodní pozice na startovní čáře.

Cvičení jsou rozdělena dle tvarů písmen a pozic, v nichž jsou kužely rozestavěny. Obtížnost je možné ztížit / zjednodušit změnou vzdáleností překážek nebo zahlášením jiného pořadí na signál při startu (žák neprovádí zadaný pohybový úkon v chronologickém pořadí od prvního k druhému kuželu, ale například od prvního k třetímu).

Kromě kuželů je možné některá cvičení a jejich modifikace obměnit a provádět s využitím pomůcek jako kloboučků nebo nízkých překážek.

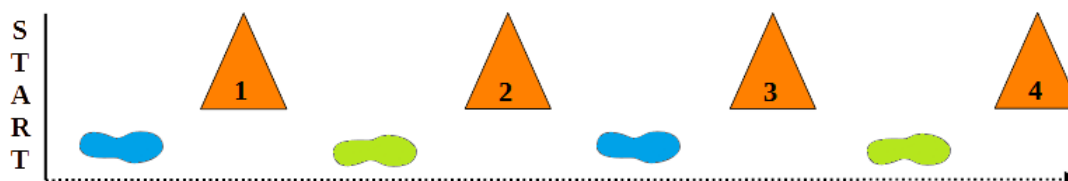
1. Lajna



Obrázek 54: Kužely – lajna (zpracování: vlastní, 2024)

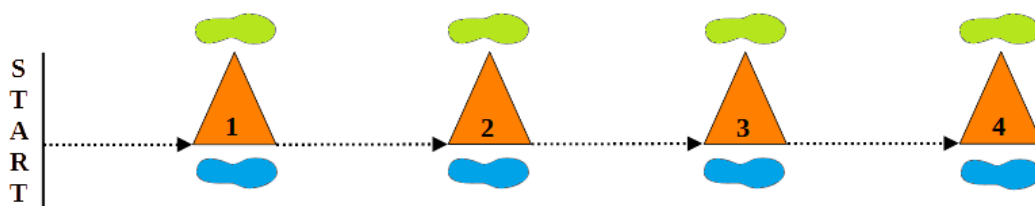
Modifikace:

- 1) Vzdálenost mezi kužely realizovat skoky na noze pravé / levé / střídavě.



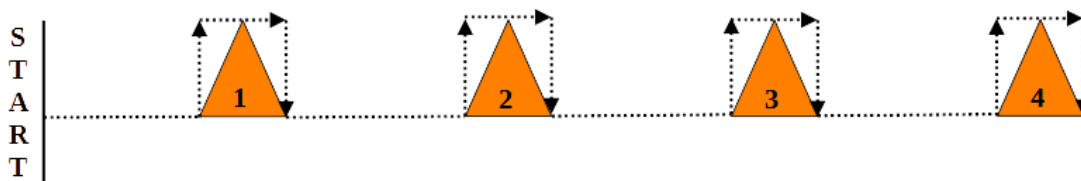
Obrázek 55: Lajna – střídavě skokem po pravé a levé noze (zpracování: vlastní, 2024)

2) Běh v ose kuželů, skok roznožmo mimo překážku.



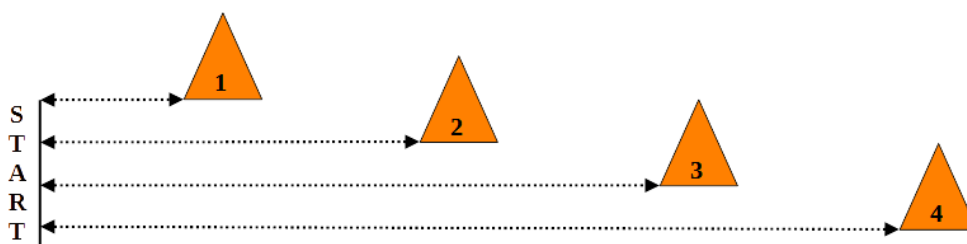
Obrázek 56: Lajna – Běh v ose kuželů, skok roznožmo mimo překážku (zpracování: vlastní, 2024)

3) Toč kolem kuželů zleva / zprava / střídavě.



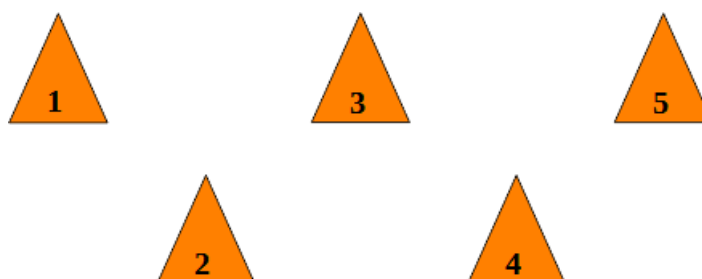
Obrázek 57: Lajna – toč kolem kuželů zleva (zpracování: vlastní, 2024)

4) Člunkový běh – běh k prvnímu kuželu. Po dotyku návrat na startovní čáru a běh ke druhému kuželu. Tímto způsobem až po návrat na startovní pozici od čtvrtého kuželu.



Obrázek 58: Člunkový běh (zpracování: vlastní, 2024)

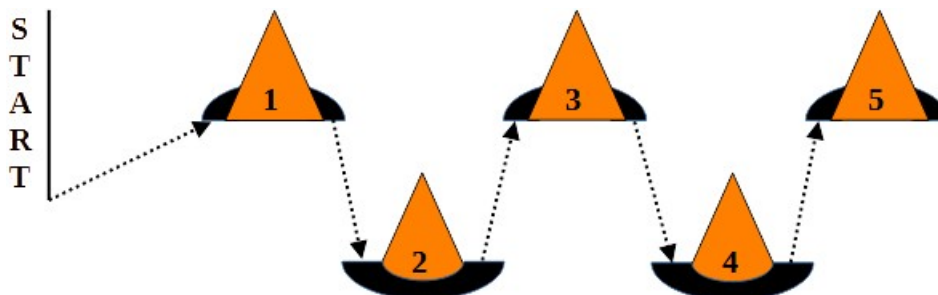
2. W



Obrázek 59: Kužely – W (zpracování: vlastní, 2024)

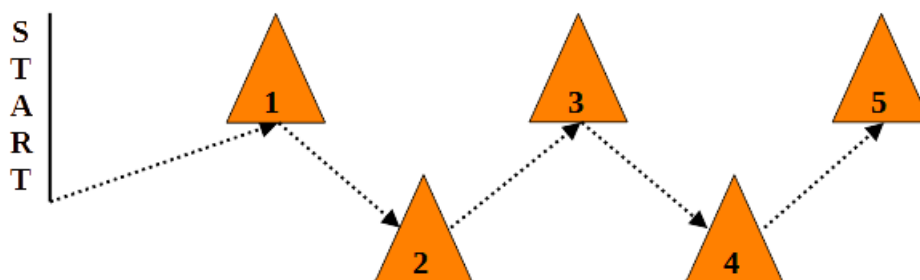
Modifikace:

- 1) Startovní poloha ve stoji / sedu / lehu...
- 2) Realizace pohybové formy: čelem / bokem / zády ke kuželům.
- 3) Slalom s oběhem



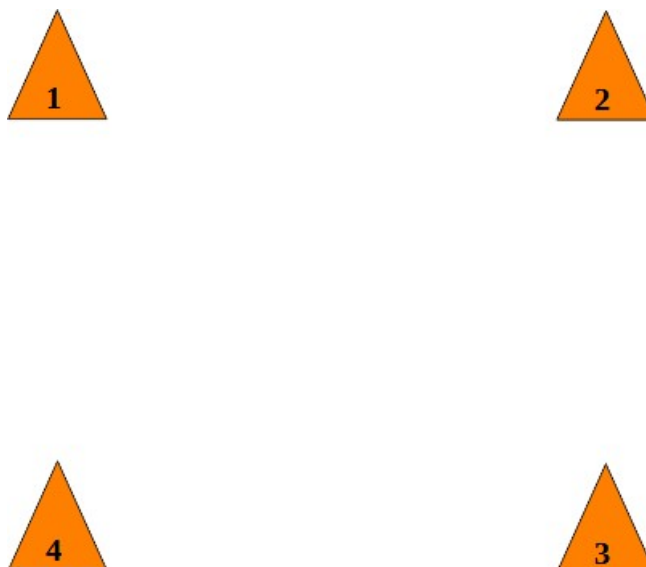
Obrázek 60: Slalom s oběhem (zpracování: vlastní, 2024)

- 4) Přímý běh s dotykem.



Obrázek 61: Přímý běh s dotykem (zpracování: vlastní, 2024)

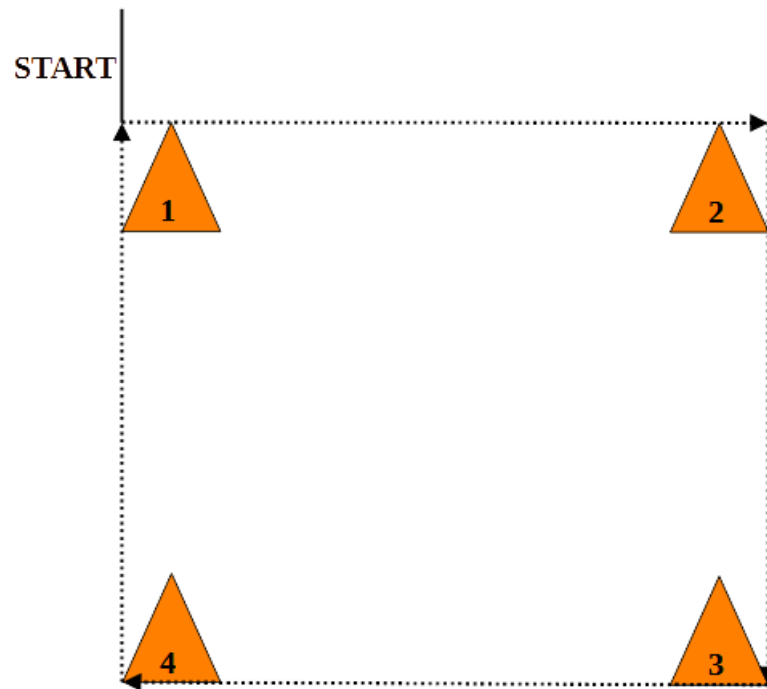
3. Čtverec



Obrázek 62: Kužely – čtverec (zpracování: vlastní, 2024)

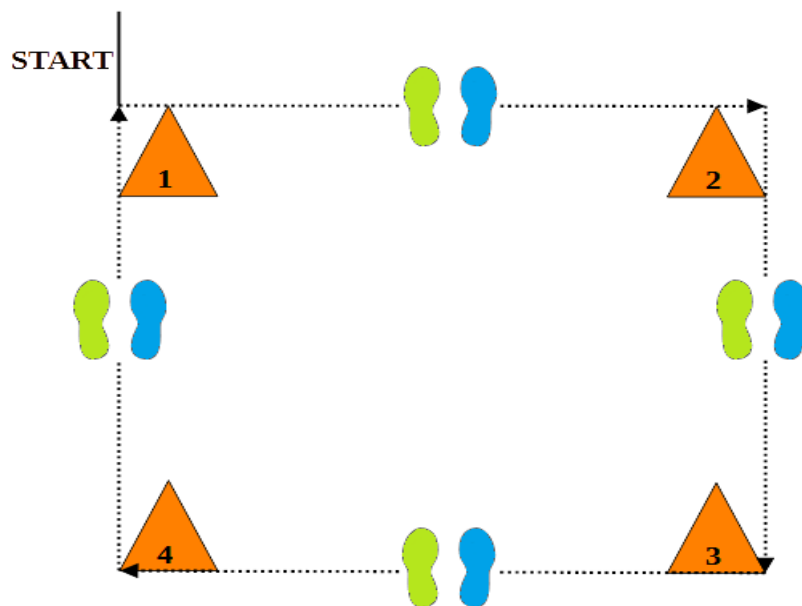
Modifikace:

- 1) Oběh vnější stranou.



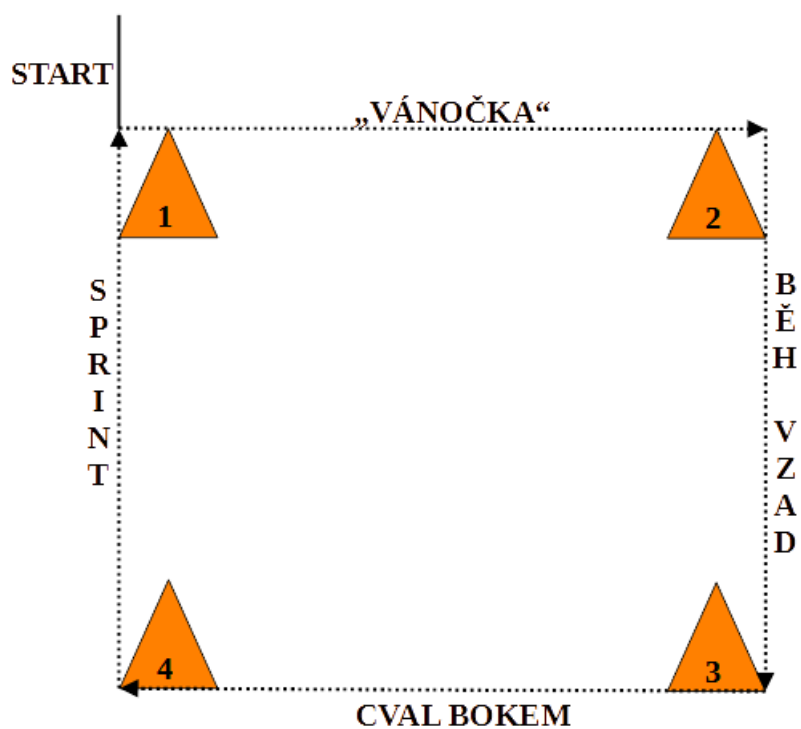
Obrázek 63: Čtverec – oběh vnější stranou (zpracování: vlastní, 2024)

- 2) Tělem volně / tělem v jednom směru.



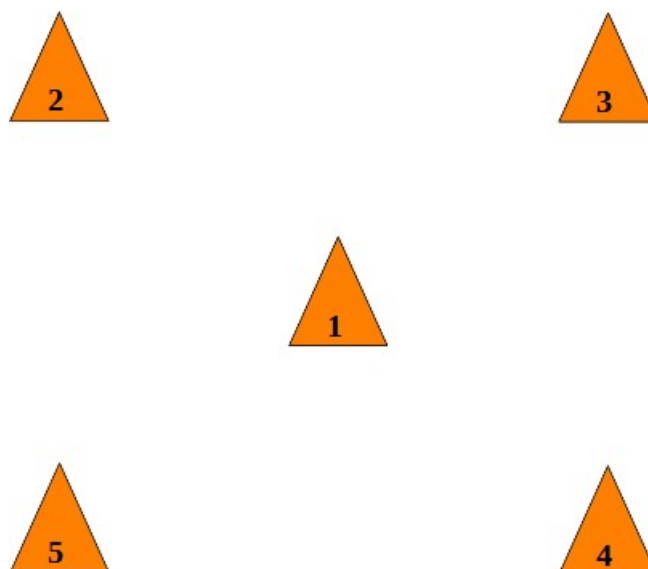
Obrázek 64: Čtverec – Tělem v jednom směru (zpracování: vlastní, 2024)

- 3) Každý úsek mezi kužely odlišnou pohybovou formou: „vánočkou“ / sprintem / výskoky s přitažením kolene k hrudníku / cvalem stranou / přísuny levé nohy k pravé nebo pravé nohy k levé...



Obrázek 65: Čtverec – každý úsek odlišnou pohybovou formou
(zpracování: vlastní, 2024)

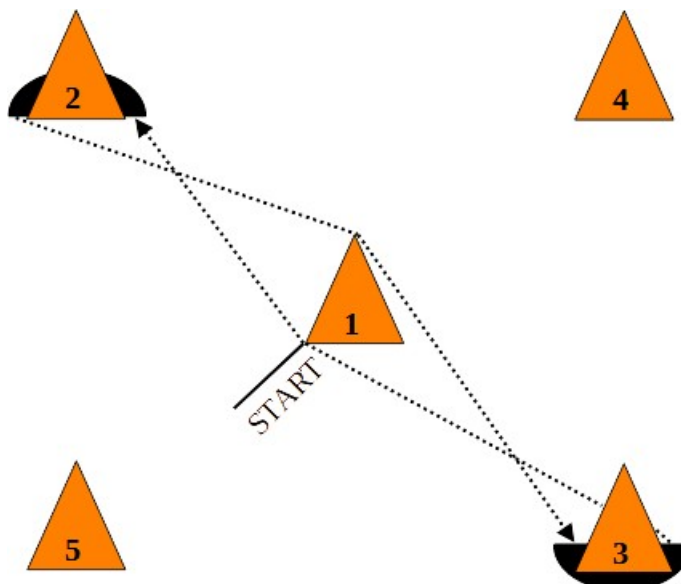
4. X



Obrázek 66: Kužely – X (zpracování: vlastní, 2024)

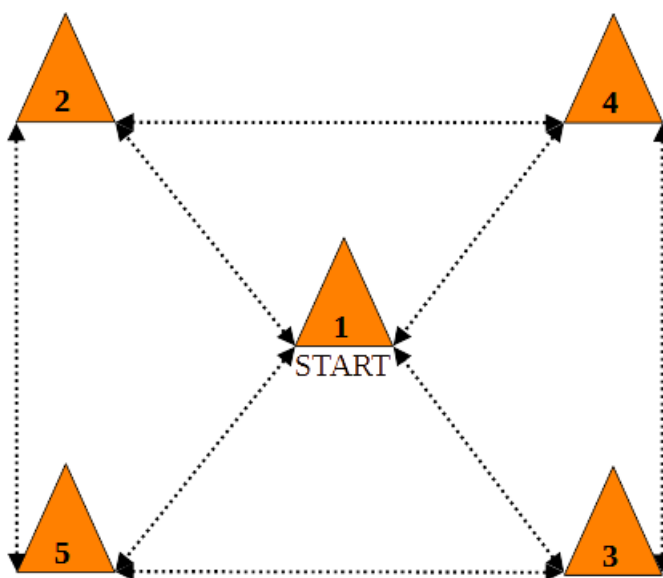
Modifikace:

- 1) Osmičky s dotykem / bez doteku o středový kužel.



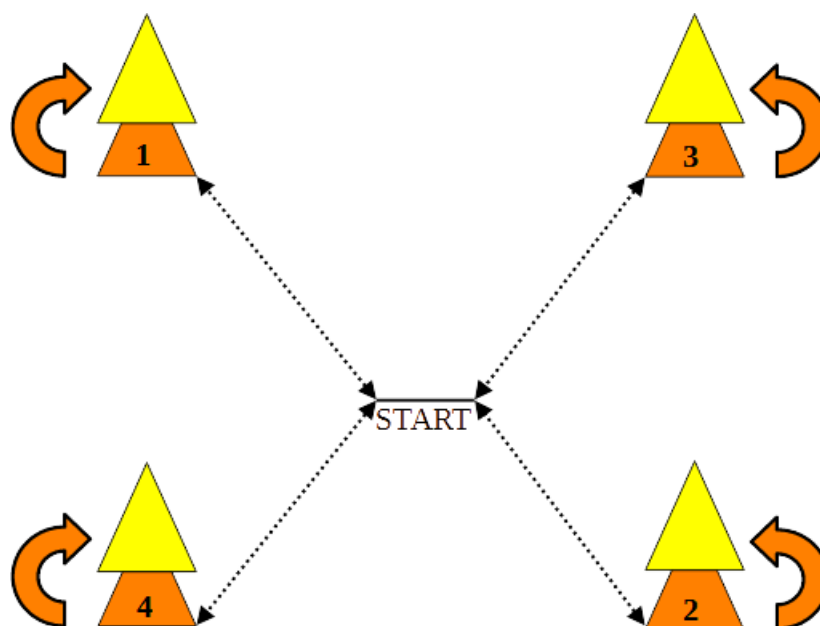
Obrázek 67: X – osmičky s dotykem / bez dotyku středového kužele (zpracování: vlastní, 2024)

- 2) Výměna pozice – přemístění prvního a číslem nahlášeného kuželu.



Obrázek 68: X – výměna pozice (zpracování: vlastní, 2024)

- 3) Výměna pořadí – Na každé pozici jsou na sobě umístěny dva barevně odlišné kužely. Žák prohodí jejich pořadí (horní za spodní / spodní za horní).



Obrázek 69: X – výměna pořadí (zpracování: vlastní, 2024)

- 4) Výměna pozice a pořadí – Žák mění střídavě pozice a pořadí barevně odlišených dvojic horních a spodních kuželů (podle úvodního barevného rozestavení je výsledkem stejná / odlišná barevná kombinace kuželů na pozici).

6 Výsledky

Výstupem práce je sborník, který zahrnuje třicet jedna cvičení a jejich modifikace, jejichž cílem je u dětí mladšího školního věku přispět ke zlepšení sportovních výkonů v soutěžní disciplíně karate agility.

Cvičení jsou podle zkoumaných oblastí teoretické části práce a získaných poznatků o nich rozděleny na skupinové (mladší školní věk), technické (karate a karate agility) a individuální (agility). Každou z těchto kategorií je nadále možné dělit, například podle požadovaného účinku, úrovně zatížení, charakteru nebo jiných dílčích kritérií. Pro tuto práci bylo u skupinových cvičení zvoleno rozdělení dle počtu zapojených cvičenců a vhodnosti zařazení cvičení v průběhu tréninkové jednotky, u technické podle technik užívaných v disciplíně karate agility a u individuální podle využitých pomůcek. Zastoupení ve cvičeních mají i reakce na zvukový podnět, rychlost, změna směru, síla dolních končetin a senzomotorické schopnosti, které se vyskytují v dráze karate agility.

Pro lepší představu o prováděné činnosti jsou cvičení ve sborníku doplněny obrázky a grafickými schémata. Kromě základního provedení obsahují modifikace, které nemusí platit jen pro jedno konkrétní cvičení, ale mohou být uplatněny i ve cvičení jiných, čímž disponují obrovským množstvím kombinací, variabilitou a pestrostí.

Sborník je určený převážně karatistům mladšího školního věku pro individuální trénink, ale využití najde i v rukou trenérů, kteří se chtějí inspirovat a cvičení v něm zahrnutá zařadit do svých vlastních tréninků. Užitečný může být i pro děti, které se karate nevěnují, ale chtěly by dosáhnout lepší fyzické zdatnosti za pomoci množství pestrých cvičení.

Na práci by bylo možné navázat vytvořením cvičebního programu sestaveného z uvedených cvičení s počtem opakování nebo časovou náročností a zvolením dvou kontrolních skupin, které by absolvovaly vstupní testování v podobě testů určených ke zjištění úrovně agility. Po dobu několika měsícůby první skupina plnila navržený cvičební program, jehož výsledky by se projevíly na výstupním testování v porovnání s druhou testovanou skupinou.

7 Závěr

Stejně jako specializovaným dovednostem, je v karate třeba věnovat pozornost pohybovým schopnostem. Agilita zastává důležitou roli v pohybovém a technickém projevu karate, ve zlepšení fyzické zdatnosti, motoriky a při přípravě karatistů mladšího školního věku na soutěžní disciplínu karate agility.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření sborníku cvičení pro děti mladšího školního věku v disciplíně karate agility.

Práce poskytla poznatky o bojovém umění karate v kontextu vymezení historického vývoje, sportovních disciplín, etiky, etikety a zdravotních aspektů. Dále práce poskytla poznatky o mladším školním věku, období, ve kterém jsou děti vystaveny psychickým, sociálním a tělesným změnám ve vývoji. Následující kapitola se věnovala agilitě a analýze soutěžní disciplíny karate agility.

Součástí práce bylo vytvoření sborníku cvičení, které byly vybrány a zpracovány na základě získaných poznatků a rozděleny na skupinové, technické a individuální s využitím dalších kritérií pro členění.

Na závěr bych rád věnoval doporučení všem, kteří by měli zájem se karate agility zabývat. Nejdůležitější je pravidelný trénink ve volném čase, dle možností i vícekrát týdně, který přispěje k vyšší efektivitě pohybového učení a rychlejšímu dosažení požadovaných výsledků. Nezáleží ani na věku nebo technické vyspělosti, ke zlepšení, a to nejen v disciplíně karate agility, je nejpodstatnější vynaložené úsilí a trpělivost, s nimiž se dostaví i benefity plynoucí ze cvičení karate ve spojení s tréninkem agility.

8 Referenční seznam

2SPORT, 2023. Tatami. In: *2sport.cz* [online]. © 2023 [cit. 14. 12. 2023]. Dostupné z: <https://www.2sport.cz/tatami-100-x-100-x-4-cm-cerveno-modra-dbx-bushido/>

AKADEMIE KARATE BRNO [AKB], 2016. Barevné pásky v karate. In: *Akademiekaratebrno.cz* [online]. © 2016 [cit. 9. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.akademiekaratebrno.cz/barevne-pasky-v-karate/>

AUGUSTOVIČOVÁ, Dušana a ŠTYRIAK, Rastislav, 2020. “Výkonnostné normy disciplíny karate agility pre výber pohybovo talentovanej mládeže.” *Šport* [online]. 30(3), 23–24 [cit. 23. 02. 2024]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/344370353_Vykonnostne_normy_discipliny_karate_agility_pre_vyber_pohybovo_talentovanej_mladeze

BARTÍK, Pavol, 2010. *Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied. ISBN 978-80-557-0004-5.

BERNACIKOVÁ, Martina; KAPOUNKOVÁ Kateřina a NOVOTNÝ Jan, 2011. Fyziologie sportovních disciplín: karate. In: *Is.muni.cz* [online]. 2011 [cit. 28. 02. 2024]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsp/ps10/fyziol/web/sport/upolykarate.html>

BLATNÝ, Marek (ed.), 2016. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3462-3

BROWN, Edward Lee a FERRIGNO Vance, 2005. *Training for Speed, Agility and Quickness* [online]. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics [cit. 23. 03. 2024]. ISBN 978-0-7360-5873-5. Dostupné z: https://www.mdthinducollege.org/ebooks/Athletics_training/Training_for_Speed__Agility_and_Quickness.pdf?fbclid=IwAR0yNXUMVnEVIkngczfqW9_p1V0lP7dvmpZkTtNG8q-akK2QREA-IRT8HeI

BYLINKÁŘ, Standa, 2015. Solar plexus – břišní mozek a základ samoléčby. In: *Zlin.cz* [online]. 16. 7. 2015 [cit. 17. 03. 2024]. Dostupné z: <https://zlin.cz/magazin/519493n-solar-plexus-brisni-mozek-a-zaklad-samolecby/>

CASTILLO DE LIMA, Vivian et al., 2023. "Effect of agility ladder training with a cognitive task (dual task) on physical and cognitive functions: a randomized study." *Frontiers in Public Health*. 11(6), 1159343. DOI:10.3389/fpubh.2023.1159343.

ČESKÁ ASOCIACE TRADIČNÍHO KARATE, 2024. Tradiční karate. In: *Karate.cz* [online]. © 2024 [cit. 29. 02. 2024]. Dostupné z: <https://www.karate.cz/tradicni-karate/>

ČESKÝ SVAZ KARATE, 2022. Pravidla karate. In: *Czechkarate.cz* [online]. 4. 3. 2022 [cit. 23. 02. 2024]. Dostupné z: <https://www.czechkarate.cz/pravidla-a-dodatky-soutezi-karate-cske-2022/>

ČESKÝ SVAZ KARATE JKA, 2015. Historie. In: *Jka.cz* [online]. © 2015 [cit. 29. 02. 2024]. Dostupné z: <https://www.jka.cz/historie/karate/>

ČIHOUNKOVÁ, Jitka; KŘÍŽ, Ondřej a REGULI, Zdenko, 2013. Bojová umění. In: *Fsps.muni.cz* [online]. 8. 9. 2013 [cit. 10. 3. 2024]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/bojova-umeni/teorie-bojovych-umeni>

ČIHOUNKOVÁ, Jitka, 2019. *Držení těla a dechová cvičení v karate* [online]. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií [cit. 23. 11. 2023]. Vedoucí práce Michal Vít. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/yqf75/Drzeni_tela_a_dechova_cviceni_v_karate.pdf

DAWES, Jay a ROOZEN, Mark (eds.), 2011. *Developing Agility and Quickness* [online]. Colorado (US): Human Kinetics [cit. 22. 02. 2024]. ISBN 978-0-7360-8326-3. Dostupné z: <http://www.ttgathletics.com.au/la/downloads/DevelopingAgilityandQuickness.pdf>

DHARMADI, Agus Made et al., 2022. The Effect of Balinese Traditional Games 'Megoak-goakan' and 'Megala-gala' on Physical Agility in Martial Arts Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* [online]. 10(3), 423–428 [cit. 22. 02. 2024]. Dostupné z: DOI:10.13189/saj.2022.100308.

FENCL, Jiří a kol, 2024. *Etika a etiketa v karatedo* [online]. Čáslav: Karate dojo [cit. 29. 02. 2024]. Dostupné z: http://www.karatedojocaslav.cz/PDF/metodika/etika_etiketa.pdf

FRANZ KARATE, 2024. KOKUSAI RENGOKAI KOBUDO. In: *Franzkarate.com* [online]. © 2024 [cit. 29. 02. 2024]. Dostupné z: <https://www.franzkarate.com/>

kobudo.htm

HÁTLOVÁ, Běla; HOŠEK, Václav a SLEPIČKA, Pavel, 2009. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1602-5.

HEUREKA, 2023. OUTSHOCK Kimono na karate 500. In: *Heureka.cz* [online]. © 2023 [cit. 29. 12. 2023]. Dostupné z: <https://kimona.heureka.cz/outshock-kimono-na-karate-500/#prehled/>

HRAZDÍRA, Eduard, 2012. *Pohybové hry* [online]. Brno: Masarykova univerzita [cit. 29. 02. 2024]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/podzim2012/bp2009/um/text_e-learning_pohybove_hry.pdf?fbclid=IwAR1hUAQkD7c954ISg_dZVdAoiYW4P15H_rYUX3WHH5_hAG0TjJP_ZI13umA

HRUBÝ, Michal a kol., 2021. Soutěžní disciplína karate – Agility. In: *Youtube.com* [online]. 15. 4. 2021 [cit. 23. 02. 2024]. Dostupné z: https://youtu.be/pTYvJKVUeF4?si=cn1RtcNh_JSi9Psq. Kanál uživatele Martin Blatoň.

ITOLONDO, Sospeter, 2023. What are the different karate styles, and how do they differ from each other? In: *Sportsbrief.com* [online]. 18. 6. 2023 [cit. 29. 2. 2024]. Dostupné z: <https://sportsbrief.com/other-sports/42771-what-different-karate-styles-how-differ/>

KAMURA, 2017. Obi - karate pásek. In: *Karateusti.cz* [online]. © 2017 [cit. 9. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.karateusti.cz/obi-pasek-na-karate/>

KARATE KLUB BRNO, 2023. Etika karatedo. In: *Karate-klub.cz* [online]. © 2023 [cit. 29. 02. 2024]. Dostupné z: <https://www.karate-klub.cz/o-karate/etika-karatedo>

KARATE SHOTOKAN RYU FRENŠTÁT, 2009. Etiketa. In: *Karate-frenstat.cz* [online]. © 2009 [cit. 28. 02. 2024]. Dostupné z: <http://karate-frenstat.cz/KarateEtikete.aspx>

KOBINATA, Aina, 2017. The Global Allure of Karate. In: *Nippon.com* [online]. 2. 1. 2017 [cit. 28. 02. 2024]. Dostupné z: <https://www.nippon.com/en/views/b06601/#>

KOCH, Cara, 2023a. Top 10 Most Popular Martial Arts in the World. In: *Thekarateblog.com* [online]. 21. 10. 2023 [cit. 28. 02. 2024]. Dostupné z: https://thekarateblog.com/most-popular-martial-art/#2_Karate

- KOCH, Cara, 2023b. 13 Main Karate Styles and Their Differences. In: *Thekarateblog.com* [online]. 9. 9. 2023 [cit. 28. 02. 2024]. Dostupné z: <https://thekarateblog.com/karate-styles/>
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0
- LEHNERT, Michal et al., 2014. *Kondiční trénink*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4369-0.
- LEWIS, Peter, 1997. *Techniky bojových umění*. Praha: Svojtka a Vašut. ISBN 80-7180-249-2.
- MATĚJČEK, Zdeněk, 1986. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum.
- PERIČ, Tomáš, 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.
- PUGNEROVÁ, Michaela, 2019. *Psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0532-8.
- SENSHI, 2020. The Seven Most Popular Types of Martial Arts. In: *Senshi.com* [online]. 27. 11. 2020 [cit. 28. 02. 2024]. Dostupné z: <https://senshi.com.au/the-seven-most-popular-types-of-martial-arts/>
- SHEPPARD, Jeremy et al., 2006. An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 9(4), 342–349. DOI:10.1016/j.jsams.2006.05.019.
- SHONKOFF, Jack a PHILLIPS, Deborah (ed.), 2000. *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development* [online]. Washington (DC): National Academies Press (US) [cit. 23. 02. 2024]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK225562/>
- SLOVENSKÝ ZVÄZ KARATE, 2017. Upozornenie na zmenu v KARATE AGILITY. In: *Karate.sk* [online]. 23. 3. 2017 [cit. 28. 02. 2024]. Dostupné z: <https://www.karate.sk/1097/upozornenie-na-zmenu-v-karate-agility>
- STRNAD, Karel, 2008. *Karate: cesta k prvnímu danu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1932-0.
- ŠEBEJ, František, 1985. *Karate*. Bratislava: Šport.

TAN, Baohua et al., 2023. Research on the development and testing methods of physical education and agility training equipment in universities. *Frontiers in Psychology*. 14:1155490. DOI:10.3389/fpsyg.2023.1155490

TESÁREK, Jakub, 2012. *Tréninková příprava vrcholových karatistů – mužů v disciplíně kata v České republice před vrcholnou soutěží* [online]. Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta pedagogická [cit. 26. 11. 2023]. Vedoucí práce Martin Dlouhý. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/41841/DPTX_2011_2_0_329990_0_106707.pdf?sequence=1&isAllowed=y

VÁGNER, Petr, 2012. *Základy tréninku tradičního karate pro začínající trenéry* [online]. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. [cit. 16. 03. 2024]. Vedoucí práce Jiří Štěpán. Dostupné z: https://theses.cz/id/bersbr/bc_Vagner.pdf

VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VAVRO, Roman, 2021. *Vnímání karatedo jeho cvičenci* [online]. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sportovních studií. [cit. 16. 03. 2024]. Vedoucí práce Jitka Čihounková. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/yf56c/Bc._prace_-_komplet.pdf?kod=BPE_MAE1;lang=en

VÍT, Michal et al., 2011. Skupinové úpolové hry. In: *Is.muni.cz* [online]. © 2011 [cit. 28. 3. 2024]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/aplikovane-upoly/pages/ukr_hry.html?fbclid=IwAR2R8RI9MjDfcEzgZZdivNhoCnYeesIPDaB-0Le_CgD3SilT8s15T7tEuTM

VÍT, Michal et al., 2013. Průpravné úpoly. In: *Fsps.muni.cz* [online]. 15. 1. 2013 [cit. 28.03.2024]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/zasobnik-cviceni>

VLADISAVLJEVIC, Vladimir, 2024. 10 Most Popular Martial Arts (Combat Sports) in the World – Updated 2024. In: *Wayofmartialarts.com* [online]. 2. 2. 2024 [cit. 28. 02. 2024]. Dostupné z: <https://wayofmartialarts.com/10-most-popular-martial-arts-combat-sports-in-the-world/>

WEINMANN, Wolfgang, 2002. *Lexikon bojových sportů*. Praha: Naše vojsko. ISBN 80-206-0613-0

WOOD, Robert, 2010. Karate at the Olympics. In: *Topendsports.com* [online]. 5. 5. 2010 [cit. 28. 02. 2024]. Dostupné z: <https://www.topendsports.com/events/summer/sports/karate.htm>

WORLD KARATE FEDERATION, 2021. Olympic Games Karate competition: WHAT IS KUMITE? In: *Wkf.net* [online]. 27. 7. 2021 [cit. 29. 02. 2024]. Dostupné z: <https://www.wkf.net/news-center-new/olympic-games-karate-competition-what-is-kumite/1631>

ZUMR, Tomáš, 2019. *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2065-9.