



Bakalářská práce

Dopad pandemie COVID-19 na karate v ČR

Studijní program:

B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Zeměpis se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Barbora Znamenáčková

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Dopad pandemie COVID-19 na karate v ČR

<i>Jméno a příjmení:</i>	Barbora Znamenáčková
<i>Osobní číslo:</i>	P19000127
<i>Studijní program:</i>	B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
<i>Specializace:</i>	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání Zeměpis se zaměřením na vzdělávání
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

- Syntéza poznatků z oblasti karate.
- Analýza pandemické situace z obecného pohledu a z pohledu karate.
- Anketní šetření zaměřené na dopad pandemie na kluby v ČR a jejich členy a rozhodčí
- Formulace výsledků a závěrů.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština

Seznam odborné literatury:

FUNAKOSHI, Gichin. *Karatedó: má životní cesta*. Praha: Naše vojsko, 2010. ISBN 978-80-206-1146-8.

NAKAYAMA, Masatoshi. *Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-2060-408-1.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

WICHMANN, Wolf-Dieter. *Karate*. České Budějovice: Kopp, 2003. ISBN 80-7232-197-8.

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

3. října 2021

Předpokládaný termín odevzdání: 30. června 2022

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. července 2021

Prohlášení

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

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

Poděkování

Chtěla bych poděkovat především vedoucí bakalářské práce Mgr. Petře Čaplové, Ph.D. za rady a odborné vedení při mém psaní celé práce. Poděkování patří i mému otci a zároveň trenérovi Pavlu Znamenáčkovi za to, že přistupoval k mým dotazům s entuziazmem a zároveň velkou odborností. Děkuji i MUDr. Cupové za možnost docházení na náslechy na skupinové terapie a ochotu odpovědět na mé otázky. Také Jiřímu Kotalovi za poskytnutí statistických informací a dalším, kteří se na mé práci podíleli svými vhledy a specializací. V neposlední řadě poděkuji mé rodině, která mě v průběhu celého studia podporovala a motivovala.

Anotace

Tato práce se zabývá dopadem pandemie covid-19 na karate v České republice. V první části práce je představeno karate jako sport, jako tradice a jeho historie. Rozebrána je i problematika onemocnění covid-19 a všeobecně negativní, ale i pozitivní dopad pandemie covid-19. Tato část je doplněna i stručným rozhovorem s dětskou psychiatričkou. Druhá část je zaměřena na vlastní výzkum. Jedná se o praktickou část doplněnou o anketní šetření, které mělo přinést žádané výsledky. Anketa byla pro trenéry klubů karate. Otázky směřovaly na jejich svěřence a jejich kondici, techniku v karate, a i sociální interakci.

Klíčová slova

karate, covid-19, pandemie, sport

Annotation

This Bachelor thesis examines the impact of the covid-19 pandemic on karate in the Czech Republic. In the first part of the thesis karate as a sport, as a tradition and its history is presented. It also discusses the issue of covid-19 and the generally negative, but also positive impact of the covid-19 pandemic. This part is supplemented by a brief interview with a child psychiatrist. The second part focuses on the actual research. It is a practical part supplemented by a survey to produce the required results. The survey was for karate club coaches. The questions were directed at their club members and their condition, technique in karate, and also social interaction.

Key words

karate, covid-19, pandemics, sports

Obsah

Úvod.....	13
1 Karate.....	14
1.1 Historie karate	14
1.2 Karate jako tradice.....	15
1.3 Sportovní karate.....	16
1.3.1 Kata	16
1.3.2 Kumite.....	17
1.3.3 Historie sportovního karate	20
1.4 Karate a jeho vývoj v České republice	23
2 Pandemie covid-19	25
2.1 Onemocnění covid-19.....	25
2.2 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2020.....	27
2.3 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2021	30
2.4 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2022.....	34
3 Dopad pandemie covid-19 v ČR.....	37
3.1 Sportovci po prodělání covid-19	38
3.2 Obezita	41
3.2.1 Zdravotní rizika.....	42
3.2.2 Obezita a covid-19	43
3.3 Duševní zdraví.....	44
3.3.1 Čas strávený na sociálních sítích	45

3.3.2	Nárůst psychických problémů v souvislosti s pandemií	45
3.3.3	Rozhovor s MUDr. Marcelou Cupovou	46
3.4	Dopad pandemie na závody v karate	47
3.5	Pozitivní přínos online komunikace	49
4	Metodika práce	52
5	Výsledky anketního šetření	54
5.1	Rozmach online	56
5.2	Venkovní výzva	60
5.3	Závody a socializace	64
	Závěr	69
	Seznam použitých zdrojů	70
	Seznam příloh:	75

Seznam obrázků

Obrázek 1 Karatedo (zdroj: fsps.muni.cz, 2013).....	14
Obrázek 2 Kritéria při hodnocení kata (zdroj: czechkarate.cz, 2022).....	17
Obrázek 3 Kontinentální unie WKF (zdroj: fsps.muni.cz, 2013).....	21
Obrázek 4 Koronavirus SARS-CoV-2 (zdroj: phil.cdc.gov.com, 2020).....	26
Obrázek 5 Časová osa nejvýznamnějších opatření v roce 2020 (zdroj: vlastní, 2023).....	29
Obrázek 6 Zjednodušená verze Protiepidemického systému PES (zdroj: praha11.cz, 2020)	29
Obrázek 7 Časová osa nejvýznamnějších opatření v roce 2021 (zdroj: vlastní, 2023).....	34
Obrázek 8 Časová osa nejvýznamnějších opatření v roce 2022 (zdroj: vlastní, 2023).....	36
Obrázek 9 Schématický přehled návratu ke sportu (zdroj: csl.cz, 2020).....	41
Obrázek 10 Základní rozmezí indexu tělesné hmotnosti (zdroj: vlastní, 2023).....	42
Obrázek 11 Obezita a covid-19 (zdroj: twitter.com, 2021).....	43
Obrázek 12 Účast klubů na NP ČSKe 2019-2022 (zdroj: osobní zdroj, 2023).....	47
Obrázek 13 Účast na MČR BEGINNER (zdroj: osobní zdroj, 2023).....	48
Obrázek 14 Účast v seniorských kategoriích (zdroj: osobní zdroj, 2023).....	48
Obrázek 15 Účast v kategoriích žactev (zdroj: osobní zdroj, 2023).....	49
Obrázek 16 Účast v mládežnických kategoriích (zdroj: osobní zdroj, 2023).....	49
Obrázek 17 Akcie společnosti Zoom Video Communications na americké burze NASDAQ v době pandemie (zdroj: google.com/finance, 2023).....	50
Obrázek 18 Do jakého kraje spadá Váš klub? (zdroj: vlastní, 2023).....	54
Obrázek 19 Způsobila pandemie zánik Vašeho klubu? (zdroj: vlastní, 2023).....	55

Obrázek 20 Zaznamenali jste u svěřenců, kteří se vrátili změnu v jejich technice? (zdroj: vlastní, 2023).....	55
Obrázek 21 Zaznamenali jste u svěřenců, kteří se vrátili změnu v jejich fyzické kondici? (zdroj: vlastní, 2023).....	56
Obrázek 22 Vedli jste jako klub online tréninky? (zdroj: vlastní, 2023).....	56
Obrázek 23 Pokud jste online tréninky vedli, měli jste více hodin a dělené skupiny, nebo jednu skupinu pro všechny věkové kategorie? (zdroj: vlastní, 2023).....	57
Obrázek 24 Pokud jste online tréninky vedli, přihlašovali se svěřenci řádně / vždy a všichni? (zdroj: vlastní, 2023).....	58
Obrázek 25 Pokud jste online tréninky vedli, cvičili jste vyloženě jen karate? (zdroj: vlastní, 2023)	58
Obrázek 26 Dostávali jste zpětnou vazbu od svěřenců? (zdroj: vlastní, 2023).....	59
Obrázek 27 Pokud jste zpětnou vazbu dostali, jaká byla? (zdroj: vlastní, 2023).....	59
Obrázek 28 Jakmile to bylo možné, trénovali jste i venku? (zdroj: vlastní, 2023).....	60
Obrázek 29 Pokud jste trénovali venku, měli jste žáky rozdělené do skupin? (zdroj: vlastní, 2023).....	60
Obrázek 30 Venkovní trénink KARATE SPORT RELAX – říjen 2020 (zdroj: vlastní, 2020)	61
Obrázek 31 Pokud jste trénovali venku, chodili svěřenci na tréninky řádně / vždy a všichni? (zdroj: vlastní, 2023).....	62
Obrázek 32 Pokud jste trénovali venku, trénovali jste i za nepřízně počasí? (zdroj: vlastní, 2023)	62
Obrázek 33 Trénink klubu KARATE SPORT RELAX – prosinec 2020 (zdroj: vlastní, 2020)	63
Obrázek 34 Dostali/dostávali jste zpětnou vazbu na venkovní tréninky od svěřenců? (zdroj: vlastní, 2023).....	63

Obrázek 35 Pokud jste zpětnou vazbu dostali, jaká byla? (zdroj: vlastní, 2023).....	64
Obrázek 36 Máte v klubu závodníky? (zdroj: vlastní, 2023).....	64
Obrázek 37 Ti svěřenci, kteří se po covidové pauze vrátili, měli chuť do závodů? (zdroj: vlastní, 2023).....	65
Obrázek 38 Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili výrazné zhoršení na závodech? (zdroj: vlastní, 2023).....	65
Obrázek 39 Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili zhoršení sociálních interakcí ve skupině? (zdroj: vlastní, 2023).....	66
Obrázek 40 Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili, zhoršení sociálních interakcí ve vztahu svěřenec/trenér? (zdroj: vlastní, 2023).....	67

Seznam tabulek

Tabulka 1 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2020 (zdroj: vlastní, 2023)	28
Tabulka 2 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2021 (zdroj: vlastní, 2023)	33
Tabulka 3 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2022 (zdroj: vlastní, 2023)	35
Tabulka 4 Pokud jste trénovali venku, kde jste se scházeli? (zdroj: vlastní, 2023)	61
Tabulka 5 Změny ohledně sociálních interakcí svěřenců (zdroj: vlastní, 2023).....	68

Úvod

Toto téma jsem si zvolila především kvůli mé dlouholeté aktivní praxi v karate ať už jako závodník, trenér nebo rozhodčí. Díky tomu mám možnost vidět, zažít, porovnat a hodnotit toto bojové umění z různých sfér. Pandemie, která globálně poznamenala celý svět a její průběh, který nebyl jednoduchý pro žádný amatérský sport jsem také mohla zaznamenat z první ruky díky našemu klubu karate, KARATE SPORT RELAX z.s. Na základě neoficiálních rozhovorů s trenéry ostatních klubů karate o pandemii a nelehké situaci pro všechny, jsem se rozhodla vložit vše do jedné práce a poskytnout tím shrnutí celého dění.

V průběhu psaní bakalářské práce, na podzim roku 2022, jsem měla možnost docházet na terapeutické hodiny pro mládež na dětskou psychiatrii v České Lípě, které probíhaly formou podpůrné skupiny. Mohla jsem takto přímo od zdroje vidět, jak moc okolí ovlivňuje psychiku mladých lidí. V práci najdete také krátký rozhovor s doktorkou Cupovou.

Anketou ohledně dopadu pandemie covid-19, která byla poskytnuta trenérům karate napříč Českou republikou jsem chtěla docílit zjištění, jak moc situace české karate ovlivnila. Práce je doplněna i všeobecně negativním dopadem, kde rozebírám duševní zdraví nebo vzrůstající obezitu. Na druhé straně přinesla tato nelehká situace i pozitivum. To vidím v rozmachu online schůzek, které suverénně šetří čas i peníze.

1 Karate

1.1 Historie karate

Karate chápeme jako způsob boje bez zbraně. Jde o doslovný překlad, kdy se nejvíce používá slovní spojení karatedo. „Kara“ znamená prázdný, což symbolizuje, že toto umění nepoužívá zbraně, ale jen holé ruce a nohy. Význam slova „te“ je ruka či ruce. „Te“ symbolizuje zejména i práci, kterou je potřebné při studiu vykonat. Znak „Do“ potom znamená „cestu“, „pout“ anebo „dráhu“. V celé větě potom označení tohoto bojového umění znamená „cesta prázdné ruky“. Karate jedním z nejdokonalejších bojových umění, které je charakterizováno bezchybně provedenými, a hlavně kontrolovanými technikami s využitím schopností a síly těla. Není to pouze osvědčený způsob sebeobrany a drilování technik. Jde o mnohem více. Zahrnuje i možnost naučit se zdravému způsobu života a také harmonizaci těla a ducha. Pro určité příznivce tohoto bojového umění jde vlastně o životní styl. Je to cesta soustavného sebezdokonalování. Podporuje sebekázeň, rozvoj koncentrace a pozornosti. Učí trpělivosti, skromnosti, upřímnosti, pozitivnímu životnímu postoji a v neposlední řadě pokoře a úctě ke druhým. Toto jsou jedny ze základních zásad karate. Rovněž přispívá k dobré fyzické kondici, zoceluje tělo, zvyšuje výdrž a celkovou připravenost těla (Funakoshi, 2010).



Obrázek 1 Karatedo (zdroj: fsps.muni.cz, 2013)

Existují obecně čtyři obecné teorie, které vysvětlují, jak karate vzniklo. První teorie tvrdí, že okinawská bojová umění založili zdejší sedláci. Druhá naopak propaguje myšlenku toho, že tyto bojové styly vznikly hlavně pod vlivem čínských umění. Vyučovali je členové takzvaných „Třiceti šesti rodin“, což byli čínští přistěhovalci, kteří se usadili ve vesnici Kume okolo 14. století. Třetí teorie se utvrzuje v myšlence, že podnětem k rozvoji bojových umění byl zákaz nošení zbraní z roku 1507, který vydal král Sho Shin. To celé poté vedlo ke zvýšené potřebě jakéhokoliv efektivního prostředku na obranu sebe, rodiny a majetku. To, že karate vzniklo v první řadě pro domácí strážce a městskou policii tvrdí čtvrtá a poslední teorie. Těm totiž po invazi klanu Satsuma na Okinawu v roce 1609 nebylo dovoleno nosit zbraně. Třetí a čtvrtá

teorie je navzájem propojena v mnoha dalších zdrojích o historii karate. Po tomto zákazu se začalo toto umění rozvíjet rapidní rychlostí. Neslo název Okinawa-te, které bylo až ve 20. století přejmenováno na Karate. Pod vlivem tehdejší vlády se trénovalo tajně, protože při přistižení trénování Okinawa-te byl trest smrti. Zároveň se rozmohl i systém boje se zbraní, tedy Kobudo. Zbraně představovaly věci pro domácí potřeby. Jednalo se například o cep na rýži nebo kliku od mlýnku. Takové podmínky přetrvávaly až do druhé poloviny 19. století. Poté se bojové umění dostávalo do podvědomí veřejnosti a již nebylo potřeba ho tajit. Kolem druhé poloviny 19. století byli jedni z hlavních představitelů okinawského karate mistři Itosu Anko a Anko Azato. Byli to přímí studenti „Buši“ (ve volném překladu bojovník) Matsumury, který je považován a přezdíván jako „praotce“ hnutí karate. Azato a Anko podle historických zdrojů byli hlavními učiteli Gichina Funakoshiho (1868-1957). Mistr Funakoshi je pro rozvoj „moderního karate“ velmi důležitý. Jeho přínos spočíval v rozšiřování karate z Okinawy dál do Japonska a zpopularizoval toto umění na hlavních japonských ostrovech. Založil styl karate Shotokan a své první dojo. Koncept a název „prázdné ruky“ použil jako první právě Gichin Funakoshi. Za kolébku karate se považuje právě japonský ostrov Okinawa.

Karate začalo kolem roku 1922 dokonce vyučovat v hodinách tělocviku na základních školách a univerzitách v Japonsku. Gichin Funakoshi lpěl na tradici a odmítal jakýkoliv typ konfrontace silou. Vyučoval především jen kata (boj s imaginárním nepřítelem) a bunkai (rozbor jednotlivých technik a jejich aplikace). I přesto, pod nátlakem jeho studentů se začalo experimentovat v útočných technikách. Postupem času bylo zavedeno kumite, tedy zápas. Funakoshi připravoval trenéry a příznivce karate na to, aby poslání karate šířili do celého světa. Jeho záměr byl ale nešťastně zmařen druhou světovou válkou a několik z jeho přímých studentů a potencionálních instruktorů karate přišlo o život (McCarthy, 2005, str. 45-50).

1.2 Karate jako tradice

Karate a jeho hluboké kořeny a tradice nemají moc co dočinění s výkonnostním sportem. Necelých osmdesát let nazpět se Gichin Funakoshi snažil o zachování karate jako životního stylu, nikoliv sportu, a spíše cestou za sebezdokonalováním, nikoliv honbou za medailemi, výkonem a bojem. Jeho učení nebylo nikdy orientované pro soutěžení a závody, protože soutěživost byla podle mistra v rozporu s podstatou karate. Proto Funakoshi založil v roce 1930 organizaci Shotokai, která se zaměřovala na karate jako komplexní umění, hájila jeho principy a stala se zároveň strážcem odkazu Gichina Funakoshiho. Nekonečné pilování a zdokonalování technik ruku v ruce se sebezpoznáním. Souznění s myšlenkou pružnosti a uvolnění, na rozdíl od

napětí, které vytváří sílu. Šlo o způsob úderu, který se měl provádět v uvolněném stavu mysli a těla. Gichin Funakoshi nikdy nevyznával boj a nevraživost. Mezi jeho žáky, kteří se drželi a dále rozvíjeli Shotokai patřil například Shigeru Egami, Gigō Funakoshi (třetí syn Funakoshiho) a Mitsusuke Harada. Tradiční karate lze charakterizovat obdobně jako v úvodu. Nechce ukazovat, kdo je lepší a kdo horší. Mnozí laici mají o karate zkreslenou představu, která tkví v pěstování agresivity sloužící k sebeobraně, nekonečně vysoké výskoky, otočky ve vzduchu a další věci, které jsou široké veřejnosti předávány například ve filmech. Málokdo si je vědom, co je doopravdy podstatou karate. V tomto bojovém umění není a nikdy nebylo místo pro ješitnost a sobeckost. Účelem karate není budovat jen silné tělo, které časem bezpodmínečně stárne. Karatista hledá smysl života tam, kde se snaží dostat na takovou úroveň, kdy bude moct vědomě kontrolovat své vlastní ego a tvrdost. Podle principu karatedó se jen necvičí, ale i žije. Mistři historického karate strávili život studiem karatedó s vírou a přesvědčení, že je žádoucí tuto filozofii šířit dál. Šlo o doslova žijící legendy, vyznačující se skromností, pokorou a motivací řídit se na své životní cestě těmito principy (Funakoshi, 2010).

1.3 Sportovní karate

V současné době se soutěží ve dvou disciplínách. Těmi jsou kata a kumite.

1.3.1 Kata

Kata je stínový boj s jedním, nebo několika imaginárními soupeři. V duchu karatedo začíná vždy obrannou technikou. To vychází ze slov Gichina Funakoshiho, který pronesl, že v karate není první útok. Hlavní složkou kata jsou obraty, přesuny do postojů a velmi důležité je fázování a načasování provedení techniky. Zásadní je dech, přičemž nejdůležitější je výdech se zpevněním na konci techniky (*kime*). *Embusen*, tedy trasa, podle které se karatista pohybuje je nedílnou součástí celého dojmu. Znamená to, že karatista by po docvičení měl skončit na tom stejném místě, na kterém začal. Kata nemusí být předvedena pouze jednotlivcem, ale existují i tzv. kata týmy. To je synchronizované cvičení kata třemi karatisty. V medailových bojích musí předvést tzv. *bunkai* k zacvičené kata, tedy praktické využití/aplikace jednotlivých technik při sebeobraně (Koch, 2021).

Hodnocení kata na soutěžích (WKF)

Závodník může předvést pouze kata z oficiálního seznamu. Pro výběr je v seznamu 102 kata. Rozhodčí hodnotí závodníka od úklony před začátkem cvičení až po úklonu, která končí

kata. V každém kole si musí závodník vybrat jinou kata, nemůže tady opakovat ani v případě remízy. Rozhodčí hodnotí celkové skóre v poměru 70 % pro technické parametry a 30 % pro atletické parametry. Závodník ale obdrží pouze jednu „známku“, jelikož bodový systém eliminuje dvě nejvyšší a dvě nejnižší bodové ohodnocení pro oba parametry. Za chyby se považuje mírná ztráta stability, nesprávné či nedokonalé provedení pohybu, nesynchronní pohyby, používání zvukových podnětů, uvolnění pásu do takové míry, že začíná padat z boků, zdlouhavé nástupy a úklony, přivodění zranění nekontrolovatelnými technikami při provedení *bunkai*. K diskvalifikaci závodníka dojde při předvedení nebo nahlášení nesprávné kata, v případě neprovedení úklony na začátku nebo na konci kata nebo při výrazné pauze či zastavení v průběhu cvičení kata. Dále také narušení funkce soudce, překročení limitu 5 minut při cvičení kata a *bunkai* nebo když závodníkovi při cvičení spadne pás. Zakázané je také provedení techniky hodů tzv. *nūzek*. To je technika na velmi senzitivní oblast krku a je zakázaná i při zápasech kumite. Za diskvalifikaci se považuje i neuposlechnutí rozhodčího anebo jiné nevhodné a nesportovní chování (World Karate Federation, 2020).

Předvedení KATA
<p>1. Technické parametry</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Postoje b. Techniky c. Přemísťování d. Načasování e. Správné dýchání f. Ohnisko síly (KIME) g. Shoda (Soudržnost dovedností v základech KIHONU svého stylu (RYU-HA) v kata)
<p>2. Atletické parametry</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Síla b. Rychlost c. Stabilita

Obrázek 2 Kritéria při hodnocení kata (zdroj: czechkarate.cz, 2022)

1.3.2 Kumite

Kumite, druhou ze závodních disciplín lze popsat jako zápas. Jsou v něm využívány techniky naučené z kata nebo z *kihon* (základní techniky), které závodníci využívají ve svůj prospěch. Hraje zde hlavní roli dobrá forma, správné nasazení, energické provedení, perfektní

závěr (*zanshin*), správné načasování a správná vzdálenost. Kumite má spoustu forem, ale nejpoužívanější při trénincích a na soutěžích jsou:

Gohon kumite = obránce ustupuje vzad v postojích a při páté technice jde do protiútku

Ippon kumite (ippon shobu) = souboj na jeden zásah / forma sebeobrany

Sanbon kumite = třikrát tak delší *ippon shobu* / rozvoj rychlosti, dynamiky a síly, vytrvalosti

Kiso kumite = souboj, který má svou strukturu a je převzatý z kata

Jiyu kumite = volný zápas / role útočnicka a obránce není dána

Hodnocení kumite na soutěžích (WKF)

Obecně v zápasech na soutěžích může závodník obdržet 8 bodů, což je zároveň maximální počet, který lze získat. O výsledku se rozhoduje na základě dosažení jasně vedení s rozdílem 8 bodů nebo po signalizaci časomíry, která zazní při konci zápasu. Zápas jednotlivců nemohou skončit remízou, na rozdíl od utkání kumite týmů. Závodník, který zaboduje jako první získává tzv. bodovou výhodu (*senshu*). *Senshu* potvrzuje jasné vítězství, pokud zápas skončí nerozhodně, například 1:1.

Bodování

IPPON = 3 body (uděleno za kopy na horní pásmo a bodovanou techniku na ležícího, hrozeného nebo podmeteného soupeře)

WAZA-ARI = 2 body (uděleno za kopy na střední pásmo)

YUKO = 1 bod (uděleno za přímé údery rukou na střední nebo horní pásmo)

Omezené oblasti pro útok

- Hlava
- Obličej
- Krk
- Břicho
- Hrudník
- Záda

- Strana trupu

V zápasech kumite není povolen přímý kontakt. V dorosteneckých a juniorských kategoriích není povolen žádný kontakt s hlavou, obličejem nebo krkem. Výjimkou jsou pouze kopy na horní pásmo, kde je povolen pouze lehký dotek (*skin touch*). Správnou vzdáleností se rozumí útok, který je proveden někde mezi povrchem kůže a 5 cm obličeje. V průběhu zápasu může závodník obdržet od rozhodčího za zakázané chování i trestné body. Dělí se do dvou kategorií, kde v každé kategorii lze načerpat maximálně třech trestných bodů, přičemž při získání čtvrtého trestného bodu je závodník diskreditován a automaticky se doplní 8 bodů pro soupeře, který následně vítězí. Varování neboli trestné body z kategorie 1 a 2 se nesčítají. Pro diskvalifikaci z celého turnaje se poté uděluje *shikkaku*. Závodník, který obdrží i *shikkaku* neuposlechl nařízení rozhodčího nebo jedná ve zlém úmyslu a poškozuje prestiž karate. Je tímto úkonem vyloučen i z následujících kategorií, do kterých byl zapsán. (World Karate Federation, 2020)

Kategorie 1 (C1)

- Přehnaný kontakt
- Útoky na horní a dolní končetiny, genitálie, klouby nebo nártý
- Útoky otevřenou rukou do tváře
- Nebezpečné nebo zakázané techniky hodů (např. výše zmíněných „nůžek“)

Kategorie 2 (C2)

- Je zde zakomponováno zpravidla „méně závažné“ porušení pravidel, jako například:
- Předstírání nebo zveličování
- Vystoupení ze zápasště
- Vyhýbání se boji
- Techniky ohrožující bezpečnost soupeře
- Pasivita
- Chycení soupeře oběma rukama bez pokusu o skórující techniku nebo hod
- Jakékoliv strkání, zápasení, stání hrudi proti hrudi bez pokusu o skórující techniku nebo hod

1.3.3 Historie sportovního karate

Sportovní karate si na své několikaleté cestě vytváří čím dál tím větší povědomí jak karatistických matadorů, tak u naprosto nezasvěcených diváků a začínajících příznivců. Vše nabralo rapidně na obrátkách, kdy vznikla myšlenka o karate, jako chybějícím sportu na Olympijských hrách. Cílem sportovního karate je a bude trvalé členství v olympijském programu a aby se tak mohl otisknout nezaujatým divákům z celého světa do paměti. Sportovní karate nemusí být ničím jiným od tradičního. Existuje nespočet nesprávných záměn, nepravd a nedorozumění ohledně této problematiky.

Termín sportovní karate lze vymezit jako kteroukoliv formu a styl tohoto bojového umění, které má koncept založený na zisku medaile. S pohlednutím do minulosti a historie karate patřili mezi nadějně a uznávané svěřence Funakoshiho i Masatoshi Nakayama a Hidetaka Nishiyama. Nátlak v podobě preferování zápasu a důrazu na bojovnost zmíněný v předchozí kapitole vyvíjeli na Funakoshiho právě tyto dva svěřenci. Jak už to v životě bývá, za nějaký čas vznikl veliký rozkol mezi myšlenkou těchto dvou svěřenců a organizací Shotokai. V roce 1949 byla Nishiyamou, Nakayamou a dalšími spolupracovníky japonskou organizací sportovního karate JKA (Japan Karate Association), která se zaměřovala na soustavnou výuku a propagaci Shotokan stylu karate. V roce 1958 se konalo první celo-japonské mistrovství v karate. Tato japonská organizace karate pohltila 90 % vysokých škol a pomalu, ale jistě se začala budovat půda pro další závody, které měly být v duchu *budo* („bu“ znamená boj a „do“ cesta), tedy bojovné cesty. Organizace JKA vyslala do světa své žáky jako instruktory. Jedním z nich byl například Hideo Ochi, který realizoval své karate především v Německu a založil tak tamější svaz JKA. V Itálii rozvíjel toto bojové umění zase Hiroshi Shirai, který také založil Italskou federaci tradičního karate. Dalším svěřencem mistra byl Hirokazu Kanazawa, který založil organizaci SKIF, což je dodnes mezinárodní federace sdružující Shotokan karatedó. V roce 1961 se Hidetaka Nishiyama přestěhoval do USA a založil zde „Celoamerickou federaci karate“ (AAKF, American Amateur Federation of Karate), která byla později přejmenována a přeorganizována na „Mezinárodní federaci tradičního karate“ (ITKF, International Karate Federation). Ta byla zaregistrována u Mezinárodního olympijského výboru (dále jen MOV). V tomto mezičase v Japonsku vévodil v čele JKA mistr Masatoshi Nakayama. Jelikož organizace JKA byla zaměřena pouze na jeden styl karate, k dalšímu kroku vpřed pomohla událost z roku 1964, kdy původní JKF (Japan Karate Federation) v popředí s mistrem Sasakawou sjednotila všechny organizace a styly karate v Japonsku a uznala čtyři hlavní školy

Goju-kai, Wado-kai, Shotokan a Shito-kai. Na evropské půdě se karate kolem roku 1950 dostávalo do popředí hlavně kvůli mistrům z JKA. Jacques Delcourt sehrál ale ve sportovním karate velkou roli, když byl jmenován jako prezident Francouzské federace karate, která byla tenkrát přidružena k judu. (Pinto, 2020)

Delcourt se vždy snažil o sjednocení a organizování karate na světové úrovni, proto v roce 1970 založil Mezinárodní unii karate (IKU). Sasakawa a Delcourt se na jednání ve Francii dohodli na vytvoření mezinárodního řídicího orgánu, a tak vznikla Světová unie organizací karatedó (WUKO). Pod touto organizací se uskutečnilo několik turnajů. Byla také v roce 1985 uznána MOV jako oficiální rada pro karate. V 90. letech 20. století se počet členů ve WUKO rozšířil na 150 národních federací. Spekulovalo se dosavadním názvu, ten údajně nevykresloval velikost a rozsah této organizace, proto byl v roce 1992 změněn na WKF – World Karate Federation, tedy Světovou federaci karate. Tato federace dokonale obsáhla a skvěle reprezentovala sportovní karate na mezinárodní úrovni. Díky své schopnosti byla v roce 1999 potvrzena Mezinárodním olympijským výborem jako jediný řídicí orgán pro sportovní karate na světě. Důkazem toho, že cílem WKF bylo expandovat do světa je i pět „podorganizací“, které současně zatupují jednotlivé kontinenty. Evropě vévodí EKF (European Karate Federation), na americké půdě se jedná o PKF (Panamerican Karate Federation), pro asijský kontinent je to AKF (Asian Karate Federation), v Africe se rozvinulo UFAK (Union of African Karate Federations) a posledním je OKF (Oceania Karate Federation), kam patří například Austrálie, Francouzská Polynésie, Nový Zéland, Papua Nová Guinea apod (Čihounková, 2013).



Obrázek 3 Kontinentální unie WKF (zdroj: fsp.s.muni.cz, 2013)

Od té doby se pravidla závodního karate neustále měnila. Jak již bylo zmíněno, stala se organizace WKF úřadujícím vedením ve sféře sportovního karate. A právě tyto pravidla se začala měnit ve snaze přiblížit karate olympijské ideji. Barvy šerp, tedy pásků používaných na soutěžích, které tradičně byly AKA – červená a SHIRO – bílá, se změnila na AKA – červená a AO – modrá. Dále velkou změnou, byly chrániče používané při zápasech kumite. Závodníci si v minulosti zakrývali chrániči pouze ruce, zuby a slabiny (u mužů genitálie a u žen chránič hrudníku). Dnes mají závodníci chránič na zubech, na holeních a nártách, na ruce, chrániče slabin a od juniorských kategorií a výš jsou povinné chrániče středu těla (body protektor). Bodování v kumite se také změnilo. Dříve uznávané body jako WAZARI – 0,5 bodu a IPPON – 1 bod bylo časem pozměněné na 3 varianty. Závodník mohl obdržet YUKO – 1 bod při úderu na soupeřovo horní či střední pásmo. Při provedení kopu na střední pásmo, kdy úderovou plochou jsou záda nebo břicho mohl získat WAZARI – 2 body. Třibodové hodnocení IPPON se uděluje za úspěšné provedení kopu na hlavu nebo jakoukoliv techniku provedenou na ležícího, hozeného nebo podmeteného soupeře. Systém postupového schématu na kata prošel také několika změnami. V 80. a 90. letech se kata hodnotily na body. Z bodů se přešlo kolem roku 2001 na praporkový systém a tzv. „pavouka“. To znamenalo, že z eliminačních kol měli vzejít dva finalisté. Závodníci vyřazení v eliminaci finalistou, poté postoupili do bojů o 3. místo s názvem „repasáž“. Byly tak uděleny dvě 3. místa. Dvě třetí místa byla i v kumite. Do roku 2003 museli závodníci cvičit v prvních dvou kolech *shitei* (povinné) kata. U *shitei* kata nebyly povoleny žádné variace jednotlivých škol, zatímco u *tokui* (volné) kata povolené byly. V roce 2013 začala opět platit nová pravidla a byly zrušeny *shitei* kata a nebyly již rozděleny do jednotlivých stylů (Goju ryu, Shito ryu, Shotokan a Wado ryu). Soutěžící museli v každém kole předvést odlišnou kata, která musela být dopředu hlášena rozhodčímu. Cvičení se začalo rozhodovat podle 4 kritérií. Byla to shoda, technická obtížnost kata, technické dovednosti (postoje, techniky, načasování, dýchání a ohnisko síly) a fyzické dovednosti (např. síla, rychlost, stabilita). Hodnoceny byly však jako celek, protože sudí rozhodovali pomocí praporků v barvách obou závodníků. Rozhodnout se museli pro jednoho závodníka, tedy AKA, nebo AO. Ustanovena byla i pravidla pro diskvalifikaci. O dva roky později přišla další změna v zavedení seznamu kata, který ale nebyl rozdělen na jednotlivé styly a závodník si mohl vybrat jakoukoliv kata z tohoto seznamu. Variace stylu (ryu-ha) a jednotlivých škol byly povoleny. V roce 2018 se závodní karate navrátilo opět k bodům, protože šlo o jedno z kritérií pro Olympijské hry. Součástí hodnocení rozhodčími bylo i rozlišování hodnoty fyzických/atletických a technických dovedností, na které by měli rozhodčí přihlížet jako na samostatné faktory. Technické parametry mají 70 % váhy v celkovém hodnocení a atletické parametry mají váhu 30 %. Těmito

kroky se sportovní karate významně posunulo k OH. Rok 2016 byl pro sportovní karate zásadním, protože bylo karate zařazeno mezi olympijské sporty. Rozhodl tak Mezinárodní olympijský výbor a účast se měla týkat LOH 2020 v Tokiu. Japonsko, symbolika tohoto bojového umění, se tak stalo významným místem pro velký skok ve světě karate. Olympijská premiéra karate se nakonec uskutečnila o rok později kvůli pandemii covidu-19 (Bohuslav, 2020).

Jednalo se ale pouze o doplňkový sport hostitelské země, nikoliv o trvalé zařazení do programu Olympijských her. Start karate se definitivně neuskuteční na OH v Paříži v roce 2024, ale predikce pro rok 2028 na LOH v Los Angeles vypadá prozatím nadějně.

1.4 Karate a jeho vývoj v České republice

Počátky karate se v České republice datují k roku 1952. Tehdejší režim neumožňoval zrovna ideální podmínky pro rozvoj kteréhokoliv bojového umění. Organizované setkání se zahraničními instruktory a vycestování ze země bylo relativně tabu a velmi problematické. Poskromnu bylo i literatury, kterou nebylo lehké sehnat. Téměř dvacet let docházelo k nepřetržitému vývoji karate od zakládání oddílů, školení trenérů až po založení předsednické komise. Vývoj karate v průběhu let nabíral na obrátkách a dostávalo svou formu. Konaly se soutěže, založil se zkušební řád pro získání technických stupňů (páskování), pořádaly se celorepublikové semináře a vznikala řada nových oddílů. Počet registrovaných členů v oddílech ČSR se vyhoupl na číslo 3300.

Po roce 1989 došlo k pádu tehdejšího komunistického režimu a politické zřízení se přeměnilo na demokratické principy. Nastala svoboda pohybu, slova a vše se stalo snadnější a přístupnější. Dříve utopická představa, jako semináře s instruktory ze zahraničí se stala realitou a zájem o výuku tohoto bojového umění vzrostl. Po vzniku samostatné České republiky vznikl Český svaz karate a začal pracovat jako samostatná organizace (Grůza, 2008).

Japonský mistr karate shihan Hideo Ochi se v roce 1992 dohodl na dlouhodobější spolupráci s Českým svazem karate tím, že podepsal smlouvu jako hlavní trenér státní reprezentace. Pod jeho vedením a pečlivou přípravou závodníků se v roce 1994 a 1995 organizoval poprvé výjezd reprezentace na ME v Birminghamu a poté v Helsinkách. Shihan Ochi po návratu z Helsinek vypověděl smlouvu s Českým svazem karate z důvodu určitých vnitřních tlaků a později byl založen Český svaz JKA (Japan Karate Association). Svaz podal téhož roku úspěšnou žádost o vstup do JKA World Federation. Stal se i výhradním zástupcem

ČR, ve kterém shihan působí jako hlavní instruktor zkušební komisař k získání technického stupně. Zájem o karate s touhou začlenit se a potřebou sdružování se nepopíratelně vzrůstal, a tak v devadesátých letech docházelo ke vzniku řady nových organizací (Český svaz karate JKA, 2020).

Mezi ně patří například Česká unie bojových umění, která sdružuje národní svazy provozující bojová umění a sporty. Dále Česká Federace Tradičního Karate, Český svaz karate FSKA (Funakoshi Shotokan Karate Association), Česká Asociace Budo Karate anebo Shotokan Karate-Do International Federation Czech Republic. Z výše vyjmenovaných organizací je to pouze zlomek z těch, které se v těchto letech začaly rozvíjet a budovat si svou základnu.

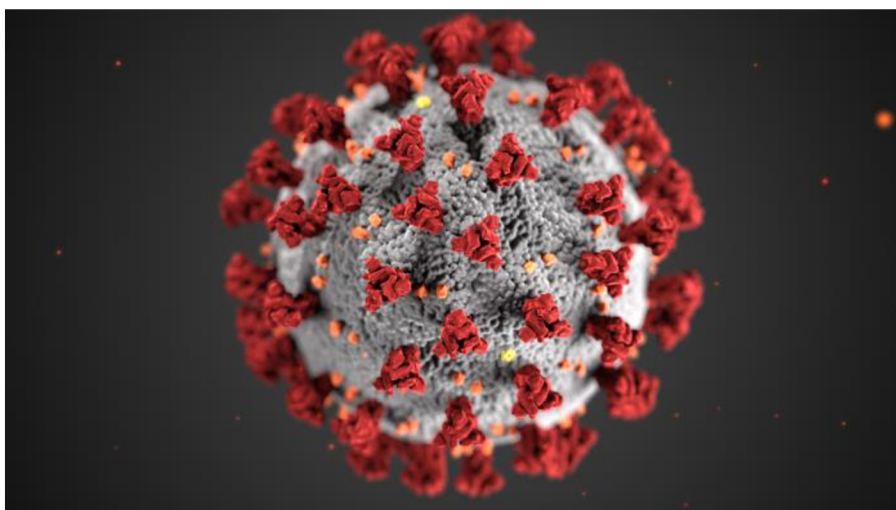
2 Pandemie covid-19

2.1 Onemocnění covid-19

Covid-19, tedy odborně SARS-CoV-2, patří do skupiny koronavirů. Ty obvykle způsobují respirační problémy doprovázené nachlazením, nebo závažnějším onemocněním. Patří sem i syndrom těžkých akutních dýchacích cest (SARS-CoV) nebo respirační syndrom (MERS-CoV). Koronaviry jako takové byly objeveny v 60. letech 20. století a šlo především o zoonotické infekce, kdy většina cirkuluje mezi zvířaty. Postižené jsou hlavně skupiny netopýrů a ptáků. Pokud jde o nový koronavirus, tedy SARS-CoV-2 postihuje hlavně dýchací cesty nakažených, kteří posléze mohou potřebovat i mechanickou podporu dýchání, tedy plicní ventilaci. Mezi potíže u nakažených osob patří komplikace související se srážlivostí krve, omezenou funkcí nervového systému (dočasné změny osobnosti, porucha úrovně pozornosti) a vše je běžně doprovázeno horečnatými stavy, kdy teplota organismu stoupne nad 38 °C. U některých případů může dojít až k životu ohrožujícímu stavu. Symptomy onemocnění jsou zřejmé, a to horečka, kašel, celková únava, ztráta čichu nebo chuti, bolest svalů a kloubů atd. Někteří nakažení jsou asymptomatictí, což velmi podporuje šíření onemocnění. V závažných případech mohou příznaky zahrnovat dušnost, problémy s dýcháním a bolest na hrudi, což v mnoha případech vyžaduje lékařskou péči a hospitalizaci. Zdroj koronaviru SARS-CoV-2 zatím nebyl zcela upřesněn. Zodpovědný za první případy by měl být zvířecí zdroj z tržnice v čínském Wu-chanu. V poslední době narůstají důkazy o možné souvislosti mezi SARS-CoV-2 a jinými podobnými známými koronaviry, které se šíří mezi netopýry. V pandemii onemocnění covid-19 je zdrojem onemocnění člověk.

Covid-19 se šíří prostřednictvím kapének, které jsou uvolňovány do vzduchu v průběhu dýchání, mluvení, kýchání, zpěvu apod. Uvádí se, že se mohou dostat k dalšímu člověku, který se nachází v naší blízkosti obvykle do dvou metrů. Kapky viru, tedy větší částice se mohou dostat také na povrchy, kterých se ostatní lidé dotýkají. Virus si tak snadno lidé zanesou na obličej. Na určitých površích virus může přežít až několik dnů. Inkubační doba pro SARS-CoV-2 je v průměru pět až šest dní. Některé studie uvádějí rozmezí dvou až čtrnácti dnů. Užší okruh pacientů může trpět i tzv. dlouhodobým onemocněním covidu-19. Jde o post-covidový syndrom, který je doprovázen celkovou slabostí, změnou nebo dlouhodobou ztrátou čichu, bolesti kloubů, poruchy spánků a akumulující se stres. K úplnému zotavení nemusí podle statistik dojít ani za šest měsíců od prodělání nemoci.

Nakazit se virem SARS-CoV-2 mohou všichni. Jsou však určité skupiny lidí, u kterých pravděpodobně, že bude průběh onemocnění těžší a budou vyžadovat specializovanou lékařskou péči. Patří sem lidé starší 60 let a těhotné ženy. Poté lidé s chronickým onemocněním, kam patří například srdeční onemocnění, plicní choroby, onemocnění ledvin, neurodegenerativní onemocnění atd. Náchylní jsou také lidé s civilizačními chorobami, které jsou důsledkem současného životního stylu. Mezi ně řadíme především obezitu, vysoký cholesterol, cukrovku, metabolická onemocnění, ischemické choroby srdeční a v neposlední řadě také aterosklerózu a rakovinu. Příležitosti k rychlému šíření onemocnění covid-19 se staly přeplněné vnitřní prostory, věznice, migrační centra, obchodní domy a veškerá místa, kde dochází ke shromažďování lidí (Státní zdravotní ústav, 2022).



Obrázek 4 Koronavirus SARS-CoV-2 (zdroj: phil.cdc.gov.com, 2020)

Základem prevence je dodržování hygienických opatření, omezení kontaktu s lidmi a nošení roušky nebo respirátoru. Primární prevencí proti závažnému průběhu onemocnění covid-19 samozřejmě zůstává zdravý životní styl, péče o své zdraví a posilování imunitního systému. V průběhu pandemie byly na trh uvedeny více než čtyři vakcíny proti viru SARS-CoV-2. Bylo zavedeno nespočet vládních opatření, které měly zamezit rychlému šíření viru. Valná většina restrikcí měla omezovat mezilidský kontakt. Zabraňovala sportovním aktivitám pořádaným ve větší skupině lidí. To mělo velký dopad na celkovou prosperitu sportovních klubů po celé České republice. S sebou tyto nemilé časy netáhnou jen zánik nejednoho sportovního klubu a nemožnost docházet pravidelně sportovat, což jde ruku v ruce s nárůstem obezity zejména u dětí, ale i rozmach psychických problémů u dospělých, dospívajících osob a dětí (Evropský informační portál o očkování, 2020).

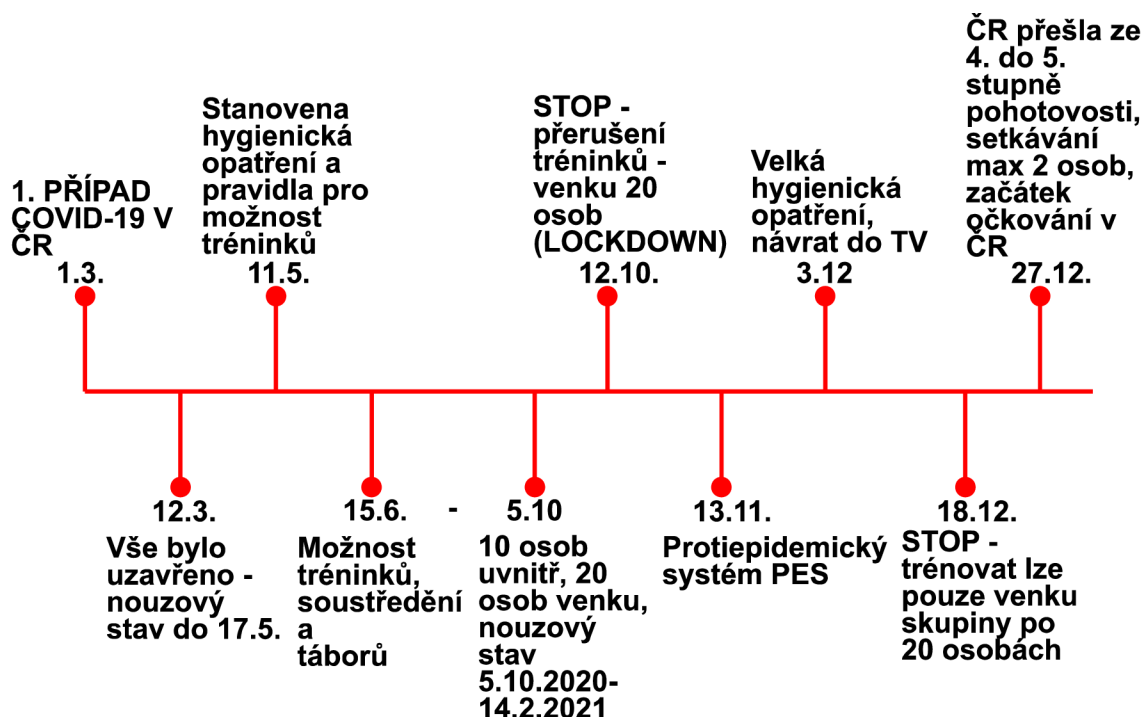
2.2 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2020

1.3.	V České republice se objevil první případ covid-19
12.3.	na základě zvyšujícího se počtu nakažených (117) byl vyhlášen nouzový stav na celém území České republiky s účinností od 13. března. A to s velmi optimistickým předpokladem a s trváním 30 dnů. Byly zakázány kulturní, společenské a sportovní akce nad 30 lidí. Zavřené byly také veškerá školská zařízení, vzdělávací instituce, hromadné formy výuky, a především zákaz provozování zájmových volnočasových útvarů, do kterých ve valné většině patří provozovatelé klubů karate. Byly to jasně dané podmínky, které automaticky znemožnily jakoukoliv prezenční formu tréninku i soutěží.
23.4.	Bylo umožněno trénování sportovců, pro které je jejich sport výdělečnou činností. To se ale zřídka týká některých z českých karatistů jako jednotlivců, natož klubů karate. Většina klubů funguje jako zapsaný spolek, což je jedna z právních forem neziskové organizace.
11.5.	Naděje pro trenéry amatérských klubů. Dle mimořádných opatření byl obnoven organizovaný trénink ve vnitřních i venkovních prostor. Účast na trénincích byla ale podmíněna celou řadou hygienických opatření. Sportoviště musela být vybavena dezinfekčními prostředky, které se musely být použity bezprostředně před a po příchodu do tělocvičen. Vzdálenost mezi sportovci musela být celé 2 metry a bylo zakázáno využívat společné prostory jako šatny a sprchy. WC využito být mohlo, ale nemohlo v prostoru dojít ke střetu dvou a více sportovců najednou.
15.6.	Opatření z tohoto dne umožňovalo sportovcům vrátit se do tréninku. Soutěže, které byly od března zrušeny se mohly uskutečnit, díky rozšíření počtu osob na jednom místě a to na 500 lidí. Tato pravidla a nařízení v rámci amatérského a profesionálního sportu trvala do konce září. Mohly probíhat letní soustředění, akce, tréninky i soutěže.
5.10.	Vláda byla nucena na základě zvyšujícího se počtu nakažených vyhlásit opět nouzový stav a byla tedy sportovní aktivita opět pozastavena Sportovních soutěží a klání se účastníci, organizátoři a další důležití členové týmu musely vejít do počtu 130 lidí na jednom sportovišti. Akce se pořádaly výhradně bez diváků. Současně došlo i k povolení 10 osob ve vnitřních a 20 osob ve venkovních prostorách, což se týkalo amatérského sportování.
12.10.	Opět byla přerušena veškerá příprava sportovců. Zachovala se ale možnost venkovního setkávání o 20 lidech. Následující dny byl opět

	zaveden lockdown, což znamená úplné omezení volného pohybu osob (citace opatří).
4.11.	Výjimka pro profesionální kluby a sportovce. Byla povolena jejich sportovní příprava. Podmínka pro uskutečnění byla opět celá řada hygienických opatření včetně negativního testu na covid-19. Amatérský sport zůstává stále upozaděn a nemožnost hromadných venkovních aktivit přetrvává, protože se počet osob ustanovil na dvojice.
13.11.	Tehdejší ministr zdravotnictví Jan Blatný uvedl a představil nový Protiepidemický systém (PES), podle kterého se mělo Česko řídit a měl tehdy usnadnit přehled v jednotlivých opatřeních.
29.11.	Došlo k přechodu České republiky v Protiepidemickém systému PES ze čtvrtého na třetí stupeň.
3.12.	Návrat amatérských klubů do tělocvičen. Byly představeny velmi striktní podmínky pro účast. Cvičenci od sebe museli udržovat vzdálenost minimálně na 2 metry a kapacita byla stanovena na 9 cvičících a jednoho instruktora. Podle vlády byly také doporučeny typy cvičení, u kterých cvičenec přetrvává na jednom místě. Na cvičební ploše měly být také vyznačeny body, kde se bude cvičící zdržovat. Po jednotlivých lekcích měl probíhat pokaždé úklid a dostatečná dezinfikace veškerého použitého náčiní. Bylo povoleno i použití sprch a šaten, ale s velmi přísným dohledem na dezinfikaci, pravidelné větrání a rozmístěním osob v těchto prostorách. Věc, která vyvolala rozruch u většiny zástupců sportu byla nutnost zakrytí dýchacích cest po celou dobu cvičení a veškerých prostor tělocvičny/sportovního centra.
18.12.	Na základě jednání vlády opět přerušena vedená sportovní aktivita, protože republika přešla ze třetího znovu do čtvrtého stupně pohotovosti. Sportování venku společně s venkovním shromažďováním jako takovým bylo pozměněno a omezeno na celkem nejvýše 100 účastníků, kdy se měly vytvořit skupiny po 20 účastnících a mezi jednotlivými skupinami zachovat nejméně dva metry rozestup.
27.12.	Česká republika přešla podle protiepidemického systému ze čtvrtého na pátý stupeň, což je zároveň ten nejvyšší stupeň a situace je nanejvýš riziková. Platí při něm nejstriktnější pravidla a hned první, které se dotklo sportu bylo omezení setkávání se na 2 osoby, s výjimkou nejužší rodiny/lidí ve společném bydlení. Tohoto dne také začalo očkování proti covid-19.
NOUZOVÝ STAV V ČR 2020	12. března 2020 – 17. května 2020 (počet dnů = 67) 5. října 2020 – 14. února 2021 (počet dnů = 133) CELKEM DNŮ = 200

Tabulka 1 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2020 (zdroj: vlastní, 2023)

ČASOVÁ OSA 2020



Obrázek 5 Časová osa nejvýznamnějších opatření v roce 2020 (zdroj: vlastní, 2023)

(Vláda České republiky, 2020)

Stupně pohotovosti: Definice

ONEMOCNĚNÍ AKTUÁLNĚ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY



Hodnota souhrnného indexu rizika	Odvozený stupeň pohotovosti pro daný den	Zjednodušená slovní definice
≥ 76	Stupeň 5: Fialový	Kritický stav: celková kapacita systému nemocniční lůžkové a intenzivní péče se začíná blížit svému limitu, počet nakažených v populaci je vysoký, a to včetně zásahu zranitelných skupin obyvatel, trasování kontaktů je významně omezeno, probíhá komunitní šíření nákazy
61-75	Stupeň 4: Červený	Vážný stav: počet nakažených v populaci je vysoký, je významné bezprostřední riziko dalšího zhoršování situace, trasování kontaktů je omezeno, probíhá komunitní šíření nákazy
41-60	Stupeň 3: Oranžový	Naléhavý stav: šíření epidemie sílí, tlak na systém zdravotní péče je zvýšený, situace vyžaduje intenzivní sledování počtu nakažených a hospitalizovaných, vysoký důraz na maximální efektivitu testování a trasování kontaktů, vysoké riziko komunitního šíření nákazy
21-40	Stupeň 2: Žlutý	Stav pozornosti: objevují se lokální ohniska onemocnění, která vyžadují bezprostřední protiepidemickou intervenci s ochranou ohrožených skupin, vysoký důraz na maximální efektivitu testování a trasování kontaktů
≤ 20	Stupeň 1: Zelený	Stav opatrnosti: epidemie je pod kontrolou, počet nakažených v celé populaci je nízký, epidemie výrazně neroste, testování a trasování kontaktů je efektivní, nízké riziko komunitního šíření nákazy

Obrázek 6 Zjednodušená verze Protiepidemického systému PES (zdroj: praha11.cz, 2020)

2.3 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2021

Lednová čísla bez přestání stále stoupala a Česká republika měla nejvyšší počet nakažených od začátku pandemie a spekulace o 3. vlně byla reálná.

Amatérské sportování, ať už venku nebo uvnitř se v měsících lednu, únoru i v březnu stalo utopickou představou. Médii se šířily informace o novém počtu nakažených, nemožnosti nakupovat v obchodních centrech cokoli jiného, co by se netýkalo základních životních potřeb. Denní opětovné upozorňování na uvolnění rezervací pro další věkovou kategorii, která vyčkává očkování. Očekávané zprávy ohledně sportu byly v nedohlednu.

Jediná informace, která byla sdělena vládou ohledně sportování bylo ze dne 22. března, kdy se sice prodloužil lockdown, který byl vyhlášen 1. března, ale bylo možné nově sportovat nebo vyrazit na zdravotní procházku po celém okrese. Sportovci, kteří se zdržovali v zastavěném území města nemuseli nosit respirátory a pokrývky úst. Dodržovat se měly ale dvoumetrové rozestupy a omezený počet nenasvědčoval tomu, že by mohly začít alespoň venkovní skupinové sportovní lekce. Vyjma rodin totiž stále platilo, že vevnitř i venku mohou být pouze dva lidé (Vláda České republiky, 2021).

Rozdíl mezi lockdownem a nouzovým stavem

Slovo lockdown, které je doslovně přeloženo jako „uzamčení“ bylo hojně používáno v průběhu pandemické situace. V praxi je lepším překladem celostní karanténa a omezení volného pohybu osob mimo bydliště. Lidé v lockdownu mohou jezdit do práce i na nákup nezbytných potřeb. Pro sport venku se mohlo jediné do přírody, kde je nepravděpodobné, že dojde ke kumulaci lidí. Byly uzavřeny i státní hranice. Velmi negativní dopad měl lockdown na ekonomiku, kde došlo k jejímu zmrazení a výsledkem byl především schodek státního rozpočtu, který dosahoval výše 500 miliard korun. Exponenciálně také stouply existenční problémy podnikatelů v různých sektorech.

Nouzový stav může vláda vyhlásit v případě závažných situací (živelných, ekologických nebo průmyslových katastrof) a jiného nebezpečí, kdy je značně zvýšené riziko ohrožující životy, zdraví nebo majetkové hodnoty, vnitřní pořádek a bezpečnost. Vláda může v nouzovém stavu poměrně rozsáhle omezit práva a svobody. Ke svému fungování potřebuje nouzový stav také Protiepidemický systém. Bez vyhlášení nouzového stavu se opatření v něm stávají pouze doporučením.

Měsíc leden a únor	Sport pozastaven. Fungování online. Ze strany vlády bez jakékoliv zprávy ohledně sportování
1.3.	Vláda zakázala pohyb mezi okresy na tři týdny. Toto opatření mělo zabránit šíření agresivních mutací koronaviru a kolapsu nemocnic. Zamezit se mělo tedy především setkávání lidí. Výjimkou byly cesty za lékařem, zajištění potřeby blízké osoby, účast na pohřbu, cesta na zkoušku či neodkladná úřední záležitost.
22.3.	Byl prodloužen nouzový stav. Zazněly první informace o sportování. Bylo možné si jít zasportovat ven po celém okrese.
12.4.	Den po ukončení nouzového stavu. Občané se dozvěděli o novém platném nařízení z první ruky od tehdejšího již čtvrtého ministra zdravotnictví v řadě Petra Arenbergera přes sociální síť Twitter. Obsahem příspěvku bylo sdělení o aktuálním stavu ohledně shromažďování osob ve venkovním prostoru. Bylo možné vytvořit na jednom místě 6 dvojic a jednotlivé dvojice mezi sebou musely mít opět rozestup 2 metry. Zakrytí dýchacích cest již nebude nutné. Představovalo to skvělou zprávu pro amatérský sport. Vnitřní sportoviště zůstávají nadále uzavřené.
10.5.	<p>Z důvodu nejnižšího počtu nakažených se rozvolnění týkala pouze šesti krajů společně s hlavním městem Prahou. Celorepublikové změny byly zaměřeny hlavně na školy a maloobchodní prodej. Vyvolené kraje dostaly privilegium ohledně sportování ve velmi omezeném režimu s několika podmínkami.</p> <p>Sportovat se mohlo stále jen venku, a to ve skupině o dvaceti lidech za dodržení podmínky, že na jednoho sportujícího připadne alespoň 15 m². Sportovat za takových podmínek ale obdrželi pouze osoby mladších 18 let. Organizující subjekt si musel vést evidenci účastníků sportovní přípravy, kteří museli doložit čestné prohlášení zákonného zástupce o negativním antigenním testu, který absolvoval nejdéle před 72 hodinami nebo RT-PCR vyšetření před 7 dny s negativním výsledkem. Prokázat se bylo možné i certifikátem vystaveném Ministerstvem zdravotnictví ČR o provedeném očkování proti onemocnění covid-19, od které uplynulo nejméně 14 dní. Osoba, která prodělala laboratorně potvrzené onemocnění covid-19 a od prvního pozitivního testu neuplynulo více než 90 dní a zároveň nevykazuje žádné klinické známky tohoto onemocnění, má možnost zúčastnit se tréninku také.</p>
17.5.	Podmínky pro vnitřní sportování byly platné od 17. května. Sportování uvnitř bylo opět ale upraveno především pro jednotlivce. Fitness centra byla zpřístupněna veřejnosti s opět velmi striktními podmínkami. Celkem na vnitřní sportoviště nebyl umožněn vstup více než 10 osobám, a to hlavně kvůli rozestupům 15 m ² . Skupinové lekce, ke kterým by se daly přirovnat tréninky amatérských klubů jednak nebyly důkladně řešeny, ani přesně definovány. Jedinou přínosnou

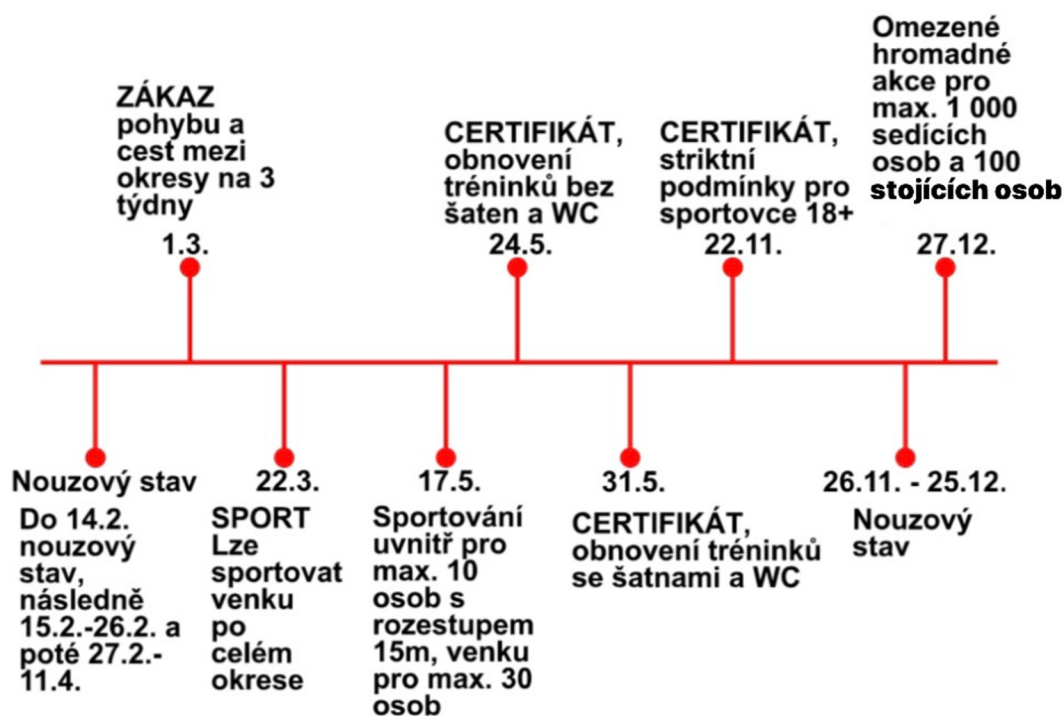
	změnou, ke které došlo a mohla se týkat amatérských klubů bylo rozšíření venkovního sportování o 10 osob, a to i pro osoby starší 18 let. Cvičit venku tedy pohromadě mohlo 30 lidí.
24.5.	Den, kdy došlo ke znovunastartování tréninků pro amatérské kluby. Vrátit se do tělocvičen se mohlo ale opět za daných podmínek. Uvnitř plochy sportoviště mohlo v jednu chvíli být až 30 lidí. Počet osob ve skupině se zvedl na 12 z předešlých 2 osob. S výjimkou dětí mladších 6 let se musela veřejnost, popřípadě členové klubů prokazovat podle stejných zásad. Prostory, jako jsou šatny a sprchy byly nadále uzavřeny. Nově byly také povoleno konání sportovních akcí pořádaných ve vnitřních prostorech za přítomnosti nejvýše 50 osob a 100 osob na venkovních sportovištích. Všichni se museli nadále prokazovat danými testovacími podmínkami, očkováním nebo certifikátem o prodělaném onemocnění. Nesmělo se například přesáhnout 50 % kapacity míst k sezení a zároveň celkový počet všech zúčastněných včetně sportovců, diváků, pořadatelů apod. nesměl být vyšší než 1000 osob. Platily rozestupy 2 metry u diváků od pódia a sezení ob jedno místo, respirátory byly nutností a byla zakázána konzumace jídla.
31.5.	Velké rozvolnění. Novinkou pro odvětví amatérského sportu bylo především znovu zpřístupnění šaten a sprch. Maximální počet osob v prostorech byl specifikován tak, že na jednoho sportujícího musí připadnout 15 metrů čtverečních. Pro účast platí stále stejná pravidla.
15.6.	V polovině června se k tehdejšími platným opatřením přidala neomezená kapacita počtu osob venku a ve vnitřních prostorech si museli pořadatelé při pořádání hromadných akcí vystačit jen s polovinou kapacity.
LETNÍ PRÁZDNINY	V červenci se maximální počet účastníků zvýšil na 5000 osob venku a 2000 vevnitř. Kapacita však nesměla přesáhnout 75 %. Přes prázdniny se mohly konat letní dětské tábory včetně sportovních soustředění téměř bez omezení. Podmínkou pro účast byl RT-PCR test s negativním výsledkem a dítě se již nemuselo v průběhu soustředění znovu testovat. Ti, kteří tento druh testu před soustředěním nestihli se budou muset podrobit testu na místě. Měly být využity buď samotesty, nebo opatřen mobilní odběrový tým. Povinnosti testování se, byli zbaveni účastníci, kteří se prokázali dokladem o prodělaní nemoci anebo ukončeném očkování.
1.9.	Sportování v září se nijak nezměnilo od předchozích pravidel. Pro umožnění vstupu do vnitřních prostor tělocvičen platila stejná pravidla. Sportovci nesměly prokazovat klinické příznaky. Apelovalo se na zajištění maximální cirkulace vzduchu ve vnitřních prostorech a rozestupy mezi cvičícími byly také upraveny na alespoň 1,5 metru.
22.11.	Účast na tréninku byla podmíněna dalšími pravidly. Týkala se především sportovců starších 18 let. Nemohli se již nadále prokazovat negativním testem a museli disponovat certifikátem o provedeném

	<p>očkovaní, laboratorním potvrzení o prodělaném onemocnění covid-19 (maximálně 180 dní od prvního pozitivního testu), nebo dokladem o zahájení, ale doposud neukončeném očkovaní + RT-PCR vyšetření a negativním výsledkem. Tyto podmínky platily do odvolání, a to i pro účast na turnajích a sportovních utkání. Pro děti od 12 do 17 let včetně platilo prokázání o bezinfekčnosti jedním z následujících způsobů. Negativní výsledek RT-PCR vyšetření byl jednou z podmínek a měl platnost 7 dní. Dále byl povolen vstup dětem, kteří měli certifikát o provedeném očkovaní anebo potvrzení o prodělané nemoci. Děti do 11 let včetně neprokazovaly bezinfekčnost vůbec. Nesměli však vykazovat nějaké z klinických příznaků onemocnění. Zároveň byla i upravena pravidla pro hromadné shromažďování, do kterých zapadá i sportovní utkání. Toho se mohlo účastnit nanejvýš 1000 osob, které se mohou prokázat výše uvedenými pravidly.</p>
27.12.	<p>Prosincová změna, která omezila amatérský sport se týkala počtu osob na akci, kdy od 27. prosince platilo 1000 sedících osob a 100 osob, které po celou dobu stály. O dva dny později byly počty upraveny ze 100 osob na 50 osob.</p>
<p>NOUZOVÝ STAV V ČR 2021</p>	<p>15. února 2021 – 26. února 2021 (počet dnů = 12)</p> <p>27. února 2021 – 11. dubna 2021 (počet dnů = 44)</p> <p>26. listopadu 2021 – 25. prosince 2021 (počet dnů = 30)</p> <p>CELKEM DNŮ = 86</p>

Tabulka 2 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2021 (zdroj: vlastní, 2023)

(Vláda České republiky, 2021)

ČASOVÁ OSA 2021



Obrázek 7 Časová osa nejvýznamnějších opatření v roce 2021 (zdroj: vlastní, 2023)

2.4 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2022

3.1.	Platilo stejné prokazování se jako předešlé týdny, počet lidí na akci se opět vrátil k původnímu počtu 100 osob a na tréninku amatérských klubů mohlo být uvnitř 20 sportovců, a to bez povinnosti nošení roušky.
10.2.	Skončila povinnost prokazovat se platnými certifikáty o očkování nebo potvrzeném prodělání onemocnění covid-19. Na tréninky do vnitřních prostor se sportovci dostali již bez této omezující kontroly. Na toto oznámení čekalo nemálo sportovců i předsedů amatérských klubů. Hromadných aktivit se mohlo účastnit 100 osob najednou. Vláda se tehdy zavázala k tomu, že se dá čekat i pozvolné navyšování počtů návštěvníků na sportovních akcích. Jediná povinnost, která přetrvávala bylo nošení roušek a respirátorů ve vnitřních prostorech, vyjma cvičících jednotlivců a trenérů. Další únorový týden se kapacita na hromadných akcích zvýšila z původních 100 na 500 osob.
5.3.	Přestalo platit jakékoliv omezení, které stanovuje maximální počet účastníků na hromadných akcích. Takové podmínky s postupným rozvolňováním protiepidemických opatření trvaly do 5. května.
5.5.	Bylo oznámeno, že se ruší i to poslední protiepidemické opatření a to, že respirátory už nejsou povinné nosit nikde. Nošení ochrany dýchacích

	cest totiž přetrvávalo ve zdravotnických a sociálních zařízeních. Pokud šlo o školy, maloobchod, restaurace, služby, a především o sport, vše začalo fungovat bez omezení.
--	--

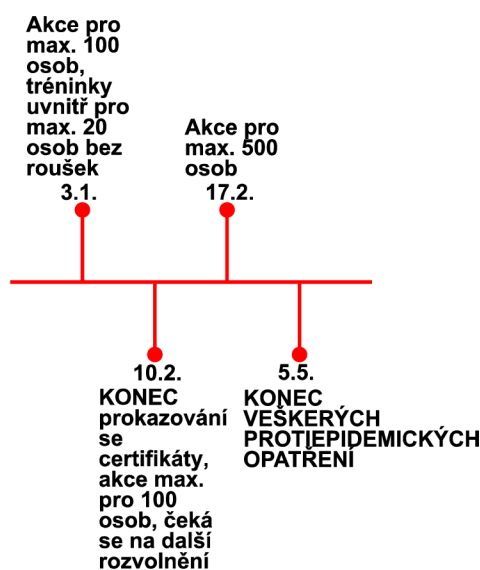
Tabulka 3 Vládní nařízení týkající se sportu v roce 2022 (zdroj: vlastní, 2023)

(Vláda České republiky, 2022)

Ve chvíli, kdy sportovní kluby pořádaly výjezdy do zahraničí, musely se řídit interními pravidly, která v daném státě platily. Kontroly platných certifikátů, apelace na předkládání potvrzení o očkování, nebo povinnost zakrytí dýchacích cest. Podmínky v jednotlivých státech nebyly plošně výhradně zrušeny.

Jako první ze sousedních zemí opustilo od veškerých proticovidových opatření pro cestující z ciziny Polsko. Bez prokázání se mohlo cestovat na polské území již 28.3.2022. Na území sousedního Slovenska se následně uvolnil vstup bez jakýchkoli omezení už 6.4.2022. Většinu protiepidemických opatření totiž pozvolně rušilo už od konce února, protože tempo nových případů se totiž v žádném případě nezvyšovalo a bylo tomu spíše naopak. V Rakousku se pro cestovatele z celého světa zrušila veškerá protikoronavirová opatření 16.5.2022 a odpadla tím tzv. povinnost 3G (Geimpfte-očkování, Genesene-onemocnění prodělali, Getestete-negativně testování). Německo zrušilo veškerá příjezdová opatření pro cestující z ČR až 1.6.2022, což je téměř o měsíc déle než v Česku (Ministerstvo zahraničních věcí, 2023).

ČASOVÁ OSA 2022



Obrázek 8 Časová osa nejvýznamnějších opatření v roce 2022 (zdroj: vlastní, 2023)

Shrnutí pandemické situace v České republice

Celkem Česká republika strávila v nouzovém stavu 286 dní napříč rokem 2020 a 2021. V důsledku pandemie covid-19 nebyl v roce 2022 vyhlášen žádný lockdown ani nouzový stav. Pandemickou situaci vystřídala v únoru 2022 válka na Ukrajině. Rusko zahájilo invazi na Ukrajinu 24. února a z důvodu migrační vlny a přijímání uprchlíků na území ČR bylo nutné vyhlásit opět nouzový stav. Byl vyhlášen na 30 dní, tedy od 4. března do 2. dubna 2022.

3 Dopad pandemie covid-19 v ČR

Jak nákaza, samotný průběh a následná rekonvalescence po prodělání covid-19, tak tehdejší neustávající vládní opatření spojené s dlouhodobým lockdownem měli jeden společný dopad. Psychologové, terapeuti a další odborníci pracující nejen v oblasti duševního zdraví se shodli na tom, že lze čerpat ze zkušeností z předchozích pandemií, nebo mimořádných situací, které měly celonárodní dosah. Jistá nerovnováha, narušení režimu a omezení dennodenních aktivit v životech lidí se projevilo v obrovském měřítku. K výše zmíněným faktorům se přidává i negativní dopad na české rodiny, kde jsou podle prognózy českých odborníků v kooperaci s agenturou Median a nadací Sirius nejohroženější skupinou samoživitelé a rodiny s handicapem (Heroldová, 2020).

Za velkou zmínku stojí i přesun prezenčního vzdělávání do virtuálního. Školy se totiž 11. března v roce 2020 uzavřely a žáci, učitelé a další pedagogičtí pracovníci byli odkázáni na práci online, a ne všechny školy byly takto technicky vybavené, aby se to zvládalo. To platilo i pro rodiny s dětmi, které se musely přizpůsobit rychlé změně. Ke znovuotevření škol došlo až ke konci května téhož roku. Hrozily jim i do budoucna finanční potíže a ztráta zaměstnání. Ruku v ruce s distančním vzděláváním vzrostlo v rodinách úplných riziko domácího násilí a závislostech v nejrůznějších formách. V těchto případech současně sehrála roli dlouhodobá karanténa a lockdowny. Nárůst hádek v rodině, rozvody, ztráty bydlení, deprese člena rodiny, psychické nebo fyzické vypětí v rodinách, výchovné problémy dítěte, pracovní problémy rodičů, nárůst chronických psychických onemocnění. To je jen výčet z několika dalších činitelů spojených s pandemií covid-19 a v tu dobu exponenciálně rostoucích zásadních problémů ve společnosti. Značné zhoršení bylo zaznamenáno u dětí, které již před pandemií trpěly například OCD, ADHD nebo poruchy příjmu potravy, kde hlavní příčinou bylo odebrání režimu školní docházky a byly omezeny volnočasové aktivity, které je udržovaly ve funkčním stavu. Zvýšila se incidence sebepoškozování a v horších případech i projevy sebevražedných myšlenek. Nedostatek a omezení sociálního kontaktu napáchal větší škody, než by se předpokládalo, a to jak u dětí a mladistvých, tak u lidí středního věku a seniorů. Radikálně se snížila intenzita a množství pohybové aktivity napříč různými věkovými kategoriemi. Důvod byl především plošné uzavření sportovišť. Ti jedinci, a především sportovci si pravidelnou fyzickou aktivitu obstarali jiným způsobem. Na jaře 2020, kdy vše začalo, byly obzvláště skvělé podmínky pro venkovní sportování. Jarní teploty se držely nadstandardně nahoře a dennodenní dávka slunečního záření nechyběla. I přesto spousta jedinců pohyb omezila. I ti, kteří měli fyzickou

aktivitu jako rutinní záležitost. Jedním z důvodů byly nekončící zákazy, opatření a nařízení vlády, kvůli kterým lidé přišli o svůj režim, na který byli zvyklí. Lidé zlenivěli, a to s sebou často neslo i úpadky do úzkostí a popřípadě depresí. Duševní problémy s sebou také nesou další neduhy, co se týče komplexního pohledu na zdraví jedince. O této problematice pojednává tzv. psychosomatika. Ta zkoumá vzájemné působení těla a duše a zabývá se tím, jak vnitřní prostředí člověka může mít vliv na tělesnou schránku a naopak. Pokud jde o výrazné omezení pravidelné fyzické aktivity, která ruku v ruce jde se zvýšením denního kalorického příjmu, vede tento proces k celkové nadváze, až obezitě. Této problematice se věnuji v další kapitole (Hajná, 2023).

Jednou z největších obav je to, že celkový dopad, se bude projevovat ještě dlouho poté, i přesto, že se životy lidí již vrátily do „normálu“. Zejména půjde o generaci současných dětí docházejících na základní školy a adolescenty ze středních škol.

3.1 Sportovci po prodělání covid-19

U většiny sportovců bylo zaznamenáno, že se jednalo o lehčí, až středně těžký průběh onemocnění a někdy proběhlo i zcela bez příznaků. Algoritmus tohoto typu koronaviru nikdy nebyl předvídatelný, ale pokud docházelo k hospitalizacím, jednalo se spíše o pacienty, kteří trpěli nějakou z chronických nemocí, obezitou, nebo nedisponovali silnou imunitou. Pravidelná fyzická aktivita posiluje zpravidla nejen tělo, ale i duši a odolnost vůči vnějším vlivům. Jak již bylo zmíněno, působení SARS-CoV-2 na organismus je velmi rozmanité a po infekci může dojít k velmi komplexnímu zásahu. Nejvíce zmiňované je postižení dýchacích cest a plic, ale impakt je širší. Ohrožený je především myokard, celá gastrointestinální trakt i endotel cév. Pokud sportovcům, ať už z řad výkonnostního sportu, profesionálního nebo rekreačního šlo o to, se co nejrychleji vrátit do svého režimu a zajetých kolejí, ne vždy byl návrat tak jednoznačný a bezproblémový. Pro rozbor toho, jaký postup byl využit pro bezpečný a doporučený postup pro návrat do tréninkového prostředí po prodělání covid-19 byla vypracováno odborné stanovisko České společnosti tělovýchovného lékařství. Ta představila systém rozdělený do pěti stupňů, kde se zohledňuje i závažnost průběhu onemocnění a podle kterého se daný sportovec může řídit v nutné kooperaci a na ose sportovec-trenér-lékař. Fyziologické principy zátěžového stresu, publikovaná data o doporučení, která vznikla na základě návratu sportovců ke tréninku po covidu a znalosti o tom, jak moc snižuje detréning výkonnost byly hlavními faktory pro vytvoření systematického přístupu pro návrat ke trénování. Jednotlivé stupně, které by se neměly z daných důvodů přeskakovat mají mezitím definovat doporučenou úroveň

intenzity a také délku trvání. V níže přiložené tabulce jsou nastaveny a definovány hodnoty podle určitých ukazatelů. Těmi jsou VO_2Max , tedy maximální množství kyslíku, které tělo dokáže využít během jedné minuty aktivity a vypovídá o kondici sportovce. Důležitým ukazatelem je tepová frekvence, kdy označení v tabulce „% TF MAX“ znamená maximální tepovou frekvenci. Tu si může sportovec „změřit“ sám a udává ji rovnice $ZF MAX = 220 - věk$. Tato rovnice je ale částečně modifikovaná a lze se jí řídit pouze okrajově. Každý sportovec disponuje jinými hodnotami a jejich srdce netlučou stejně. Tímto číslem se lze řídit s rezervou. Další hodnotou je Borgova škála vnímaného úsilí. Jde o subjektivní odhad vnímané intenzity zátěže. Borg CR10 zahrnuje stupnici od 1-10, tzn. Od „vůbec žádné“ intenzity, po „velmi, velmi silnou“. Borgova škála se využívá i na stupnici 6-20. Slovní vyjádření začíná na stupni sedm, tedy „velmi, velmi lehká“ a ob jeden stupeň slovně popsána až po stupeň dvacet, tedy „maximální“. Dalším ukazatelem v tabulce je koncentrace laktátu v krvi. Nutno uvést, že normální hladina laktátu v krvi je 0,6-2,1 mmol/l krve. Kritickými hodnotami se rozumí 4mmol/l krve, kdy dochází k ukládání laktátu a organismus ho již není schopen odbourat.

Stupeň 1 (regenerační intenzita), pokud se jedná o sportovce, který nemá žádné z klinických příznaků, se může částečně věnovat následným postupům již během izolace. Pokud ale jde o symptomatické onemocnění, je potřeba, aby k návratu do tréninku došlo nejdříve 7-10 dní od posledního dne zdravotních obtíží. Intenzita tréninku na tomto stupni odpovídá mírnému zvýšení metabolického obrátu a délka cvičení by neměla přesáhnout čtvrtinu až polovinu času vlastní tréninkové jednotky, kdy se podle pocitu může mírně zvyšovat až do obvyklé úrovně do konce stupně 1. Součástí komplexního tréninku je silová část. Měla by se dostat na úroveň 60-80 % maximální jednorázové zátěže s počty opakování 4-8 a proložené delšími pauzami. Udrží maximální sílu a tento typ tréninku potom sportovci umožní rychlejší návrat do plné zátěže a také výrazně snižuje riziko zranění.

Stupeň 2 (lehká intenzita, strukturální trénink) už přibližně odpovídá úrovni aerobního prahu, ale délka tréninku je typicky v rozmezí desítek minut. Zde nastupují tréninky intervalové, kdy zátěž může trvat 15-20 sekund a intenzita úsilí přitom nízká až střední. Je žádoucí dodržovat tyto intervaly hlavně proto, že delší úseky vedou k většímu metabolickému stresu, a to vyžaduje kompenzační mechanismy, které by byly ale v této fázi předčasné. Tyto intervaly jsou především stavěné pro silové a sprinterské sporty.

K tempovému tréninku ve střední intenzitě může dojít ve **stupni 3**, kde je na místě vytváření metabolického stresu na organismus. Ten je ale kompenzován, aby nedošlo

k celostnímu rozpadu vnitřního prostředí. U silového a sprinterského tréninku lze zařadit vyšší váhy, větší počet opakování a také zvýšit intenzitu. Může trvat až jednotky minut, nebo i desítky minut v dolních hodnotách. Délka tohoto kroku se odhaduje na 2-5 tréninkových jednotek, u kterých je žádoucí vyšší intenzity střídát s nízkými a zároveň dbát na zachování delší, aktivnější regenerační fáze, která by měla zůstat stále vyšší než při běžném rutinním tréninku.

Stupeň 4 se svými intenzitami, které míří téměř do maxima je vysoce stimulující pro organismus a vždy vedou k rozpadu vnitřního prostředí, které musí být doprovázeno kompenzací. I přesto, že tělesná i psychická odpověď sportovce je pozitivní, je třeba, aby pauzy mezi jednotlivými intervaly byly stále dostatečně dlouhé. Mohou být aktivní, nebo pasivní, ale cílem je vždy regenerace. Tento krok by mohl zabrat 1-3 tréninkové jednotky. Zde jsou hodnoty monitorace závislé především na škále, která může u typu CR10 dosáhnout už hodnot 8 a hodnoty laktátu jsou na tomto stupni tak dynamické, že nejsou hodny měření. Pokud sportovec konstantně nedosahuje, nebo není schopný jednorázově dosáhnout tabulkových hodnot, nemusí vždy jít například o chronickou dysfunkci způsobenou onemocněním, či patologický jev. Jde spíše o sníženou a pomalejší tréninkovou adaptaci.

V poslední stupeň, tedy **stupni 5** nastupuje takřka závodní intenzita a sportovec se vrací do plného tréninku. Zde by neměla platit žádná omezení pro výkon, a to samé pro intenzitu a tréninky, které mají vysoce metabolicky zatěžující efekt. Vytváří se jak lokální, tak globální stres, který je nutný ihned následně kompenzovat. V tabulce se tedy u pátého stupně nenachází žádné hodnoty, protože může sportovec zacházet do maxima, jako při trénincích v běžném režimu. (Czech society of sports medicine, 2020).

Schematický přehled návratu ke sportu						
	Stupeň 0	Stupeň 1	Stupeň 2	Stupeň 3	Stupeň 4	Stupeň 5
intenzita	klid	I1	I2	I3	I4	I5
délka (dní)	7–10	7–10	2–5	2–5	1–3	závodní intenzita
% VO2 MAX	karanténa či probíhající onemocnění COVID-19	45–55	55–70	70–80	75–85	
% TF MAX		55–72	72–82	82–87	87–92	
Borg CR10		1–2	3–4	4–6	6–8 (10)	
Borg (6–20)		<11	<13	13–14	15–16 (20)	
Laktát		0.8–1.3	1.0–2.0	1.5–3.5	I4	
				I3		
				I2		
		I1				

Obrázek 9 Schématický přehled návratu ke sportu (zdroj: cstl.cz, 2020)

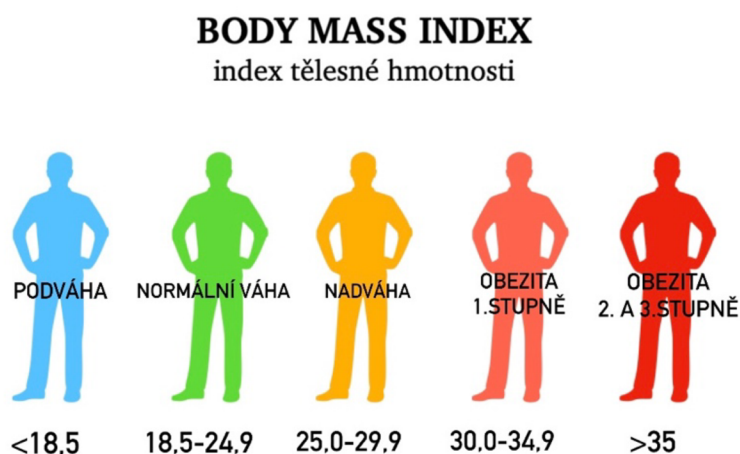
Je zřejmé, že většina neprofesionálních sportovců nepostupovala přesně podle těchto parametrů a doporučení z důvodu absence zmíněných přístrojů a popřípadě i neznalosti. Dá se říci, že sportovci se tak mohli řídit podle vlastních pocitů anebo na základě doporučení od lékaře. Pokud jde o očekávanou dobu návratu se do plného tréninku po prodělání covid-19, stanovuje se doba od dvou do čtyř týdnů. Doba kratší by mohla znamenat přetížení nebo přetrénování. V celém procesu by se měly zohledňovat možné postvirové příznaky a aktivně je případně řešit. Tento postvirový syndrom se vyznačuje únavou, nevykonností spojenou s bolestí svalů a celkového tělesného aparátu, ale může postihnout i psychickou stránku sportovce. V obou případech je žádoucí vyhledat lékařskou pomoc (Czech society of sports medicine, 2020).

3.2 Obezita

Charakteristika

Obezitu lze charakterizovat jako chronické onemocnění, při kterém se v lidském těle ukládá nepřiměřeně velké množství tuku, které se pojí s několika dalšími zdravotními problémy. Je ve většině případů rozpoznatelná na první pohled a týká se jak dospělé, tak dětské populace. Příčinou bývá nevyvážený životní styl a z určité části genetické predispozice. K nadváze, potažmo obezitě může dojít ale i z neovlivnitelných příčin, jako jsou například

metabolické poruchy a působení léků. Velkým podnětem pro vznik obezity může být i nadměrný stres, který bývá spojen s nadbytečným přejídáním se. Jde poté o energetickou dysbalanci, kdy energetický příjem je větší, než výdej (tzn. pozitivní energetická bilance). Nadměrný stres může mít ale i opačný efekt, a to poruchy příjmu u potravy, které se vyznačují negativní energetickou bilancí. Nejjednodušší diagnostikou obezity je ukazatel BMI (Body Mass Index), který lze snadno vypočítat podle vzorečku *hmotnost v kilogramech / výškou v cm*. Výpočet je však velmi zkreslený, pokud se podle něj řídí sportovci, nebo osoby s výrazným zastoupením svalové hmoty. Výpočet totiž nerozlišuje poměr svalů, kostí a tuků v celkové hmotnosti (Kučerová, 2022).



Obrázek 10 Základní rozmezí indexu tělesné hmotnosti (zdroj: vlastní, 2023)

3.2.1 Zdravotní rizika

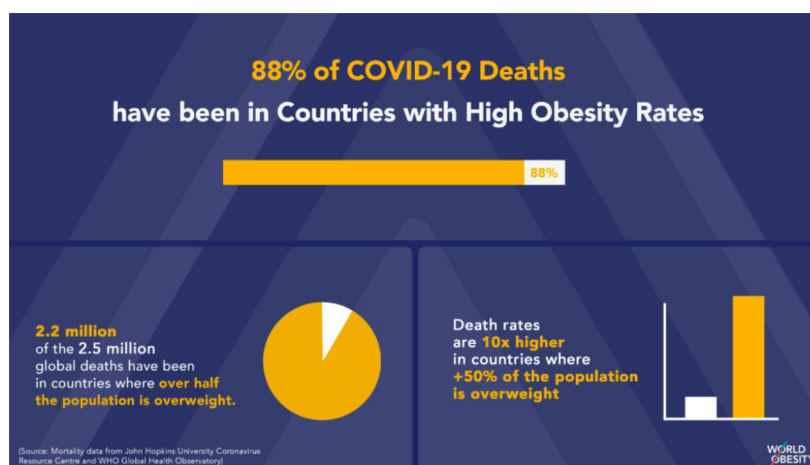
Mezi nejzávažnější zdravotní komplikace spojené s obezitou patří cukrovka 2. typu (*Diabetes mellitus*), kde hlavní roli hraje inzulinová rezistence. V krvi vznikne glykémie, protože tělo není schopné dostatečně zpracovat krevní cukr, který postupně vniká do buněk a hromadí se. Postižení pacienti touto civilizační chorobou jsou spíše ve vyšších věkových kategoriích, výjimkou ale nejsou děti, u kterých tento typ cukrovky může vzniknout kvůli nedostatku pohybu a nedůsledném nezdravém životním stylu, který pramení z rodičovské povinnosti. Dalším přidruženým problémem s obezitou je vysoký krevní tlak. Ten se ale dá velmi výrazně snížit vyřazením některých jídel a nápojů z jídelníčku. Ukládáním tuku v cévách dochází postupně k jejich zužování, a tak se snižuje jejich průchodnost. Hrozí infarkt myokardu, cévní mozková příhoda nebo embolie. Větší náchylnost mají obézní lidé k nádorovým

onemocněním. Dalšími zdravotními riziky je poté opotřebení kloubů, dna, respirační obtíže a také problémy s potencií a reprodukcí (Kučerová, 2022).

3.2.2 Obezita a covid-19

Fakt, že globální pandemie covidu-19 se dostavila ve chvíli, kdy celý svět trpí narůstající prevalencí obezity či nadváhy, je alarmující. Tento celosvětový problém nemá dlouhá léta zrovna klesající trend a téměř všechny vyspělé země světa mají incidenci obezity obecně vyšší než 20 % (Lapka, Kostiuk, 2021).

Lockdowny, karantény a omezení veškerých aktivit tomu přispělo v nemalé míře. Omezilo se setkávání a s ním spojený pohyb jako takový, vše začalo fungovat on-line, změnila se spotřeba potravin, která neúměrně rostla v porovnání s energetickým výdejem nejen obézních lidí. Nadváha a obezita stupňuje riziko, nejen nakažení se koronavirem, ale i závažnost průběhu onemocnění a nutnosti speciální péče, která je při hospitalizaci žádoucí. Zvyšuje se pravděpodobnost hospitalizace na JIP, nutnosti mechanické ventilace, ale i mortality. Na Twitter sdílela v roce 2021 organizace Světový fond na výzkum rakoviny (WCRF – World Cancer Research Fund) příspěvek, který vypovídá o pravdivosti těchto podložených fakt z několika studií (World obesity, 2022).



Obrázek 11 Obezita a covid-19 (zdroj: twitter.com, 2021)

Obrázek 7 informuje o tom, že 88 % úmrtí s covidem-19 bylo v zemích s vysokou mírou obezity. Graf na levé straně poukazuje na to, že tehdejší počet celkových úmrtí ve světě byl 2,5 milionu obyvatel. Z toho ale 2,2 milion úmrtí bylo v zemích, kde trpí nadváhou více než polovina populace. Sloupcový graf na straně pravé sděluje informaci o tom, že úmrtnost byla

zaznamenána 10x vyšší v zemích, kde má nadváhu opět více než 50 % celkové populace. Dovětek a kontext celého příspěvku bylo sdělení, že rostoucí prevalence obezity má významné důsledky pro prevenci rakovin. Obezita má totiž spojitost s nejméně 12 různými typy rakovin (WCFR International, 2020).

Podobné výroky pro situaci obezita a covid-19 měla organizace Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC – Centers for Disease Control and Prevention) společně se Světovou federací pro obezitu (WOF – World Obesity Federation), která dodala, že lidé s nadváhou by měli mít kvůli těmto rizikům nárok na přednostní očkování proti covidu-19.

3.3 Duševní zdraví

Charakteristika

Duševní zdraví lze vymezit jako určité dosažení rovnováhy ve všech aspektech v životě. Definicí může být i například dobrá kondice celé osobnosti člověka. Je neoddelitelně spojena s fyzickým zdravím. O této myšlence pojednává psychosomatika (složena ze dvou slov „*psyche*“ – duše a „*soma*“ – tělo). Jde o holistické pojetí zdraví. Neodděluje duši od těla a tělo od duše. Ve spoustě případů se dostává do rozkolu s klasickou moderní západní medicínou. O duševní zdraví a zdraví jako celek se také zabývá funkční medicína, která se opírá o vědecké důkazy a je podpořena výzkumem a studii. Tato věda se snaží přijít na to, proč člověk onemocněl a v jakém kontextu. Velkým představitelem a stavitelem mostu mezi funkční a západní medicínou je MUDr. Jan Vojáček.

„Žijeme totiž v určitém paradoxu, kdy se díky výraznému technologickému pokroku urgentní medicína dostala na vysokou úroveň, takže jsme téměř přestali umírat na akutní stavy. Za velmi efektivní řešení akutních stavů ale platíme vysokou daň v podobě velmi neefektivního řešení chronických stavů.“ (Vojáček, 2020, str. 10).

Současná doba může být popsána jako epidemie chronických onemocnění, které jsou spojeny s nezdravým přístupem k životu a s duševní nepohodou. Dnešní doba orientovaná na výkon, který by měl být ideálně podáván co nejrychleji a v co nejvyšší kvalitě má nepříznivý vliv na společnost. Není dostatek času na to, se zastavit. Stres a tlak, který je zajisté velmi prospěšný jako hnací motor, bez kterého by nebyla zachována dynamika života, může být ale na druhé straně tichý zabiják. Lidé si přestali hledat čas na regeneraci a aktivitu, která by jim takzvaně „dobila baterky“. Určití jedinci si v době, kdy denně přijmeme více informací za týden, než člověk z pravěku za celý život neumějí najít čas na sebe a na znovuvytvoření

adekvátního množství energie a namísto zdravotní procházky a vhodné fyzické aktivity po práci raději sáhnou po pasivním odpočinku v podobě surfování na sociálních sítích (Straka, 2023).

3.3.1 Čas strávený na sociálních sítích

Čas strávený na sociálních sítích, například na Instagramu, Tik Toku, Facebooku apod. v průběhu pandemie covid-19 exponenciálně vzrostl. Tato problematika může mít přímou souvislost s některými psychickými problémy, jako jsou úzkosti, snížené sebevědomí až deprese. Tím, že doba strávená u počítače a u mobilního telefonu vzrostla, zmenšila se naopak doba, která mohla být věnována jiným aktivitám, které by podpořily psychické i fyzické zdraví. „Surfování“ na sociálních sítích, které jsou většinou regulovány a upravovány podle algoritmu, který by měl velmi individuálně koncipovat lidmi sledovaný obsah, a to především ten, u kterého mají největší sledovanost, lajky a komentáře. To má za příčinu vyplavování dopaminu ihned, jakmile člověk narazí na svůj oblíbený obsah. Dopamin, který vyvolává u lidí pocit spokojenosti až štěstí může být příčinou závislosti na dané věci. Mezi některé „nezdravé zdroje“ dopaminu patří například jídlo z fast foodů, videohry a krátká videa na sociálních sítích (Hroch, 2019).

Tato závislost se nikterak zvlášť neodlišuje od té drogové. V rozhovoru s neurologem MUDr. Stránským byla rozvedena podobnost závislostí na sociálních sítích versus drogové závislosti: *„U sociálních sítí to neurologicky funguje úplně stejně, protože se aktivují stejné neurologické trasy, když používáte heroin, jako když jste na Facebooku. Úplně stejně, i když v nižší intenzitě, protože ty trasy slasti jsou jenom jedny. Proto to je tak vzrušující a zajímavé.“* (Hroch, 2019).

Naopak meditace, expozice slunečnímu záření, cvičení, procházka v přírodě, seberozvoj a socializace se správnými lidmi jsou věci, u kterých je vyplavování dopaminu přirozenou záležitostí a nejsou samozřejmě nikterak nebezpečné.

3.3.2 Nárůst psychických problémů v souvislosti s pandemií

V současnosti přibývá případů psychických onemocnění, což je vlastně „nemoc duše“. Vedoucí výzkumného programu sociální psychologie Petr Winkler upozornil na to, že se psychické zdraví Čechů zhoršuje, a to hlavně v důsledku pandemie. V kooperaci s Národním ústavem duševního zdraví zaznamenali trojnásobný růst depresí i rizika sebevraždy.

Zdvojnásobil se i nárůst úzkostných stavů. Ty se projevují obavami, strachem, panickými atakami a poruchami spánku (Šindlerová, 2021).

3.3.3 Rozhovor s MUDr. Marcelou Cupovou

Doktorka Cupová působí již několik let na dětské psychiatrické ambulanci v České Lípě. Po několikátýdenní spolupráci byla ochotna zodpovědět pár otázek ohledně jejích klientů/pacientů, kteří k ní přicházejí z nejrůznějších důvodů, které se týkají jejich duševního zdraví.

Otázka číslo 1: Jaká je věková kategorie převažuje u pacientů docházejících na psychiatrii?

MUDr. Cupová: „*Věkové rozpětí je 12-17 let.*“

Otázka číslo 2: O jaké problémy převážně jde? Které jsou nejvýraznější?

MUDr. Cupová: „*Sebepoškozování z narůstajícího vnitřního napětí a úzkosti. Většinou řezné povrchové ranky kdekoliv na těle, ale do sebepoškozování patří i předávkování se léky, alkoholem nebo např. mentální anorexie. Dnes je sebepoškozování mládeže téma č. 1 v dětské psychologii a psychiatrii a vlastně stále. Souvisí to s izolovaností dětí, trávením volného času na sociálních sítích, děti nechodí ven a především nesportují.*“

Otázka číslo 3: O kolik procent se přibližně zvýšil v průběhu/po pandemii počet pacientů na psychiatrii? (případně o kolik % se zvětšila podpůrná skupinka)

MUDr. Cupová: „*Podpůrná skupinka se navýšila o 100 %, čili aktuálně chodí 2x tolik lidí než před covidem. Dříve cca 10-11 lidí, dnes měli jsme i 21 lidí čili jednu třídu.*“

Otázka číslo 4: Zhoršila pandemie/lockdowny/karantény a nemožnost docházení na terapie stav pacientů, kteří na terapie docházeli i před pandemií?

MUDr. Cupová: „*Dle mě je tam i korelát. Nejvíce byli na online výukách právě žáci 2. stupňů a žáci středních škol, těch mladších se to tolik nedotklo. Neměli sociální kontakty, neměli ani možnost sportovních či zájmových aktivit. Ti mladší, třeba 5. třída, byli nuceni jaksí dříve vyspět. Sami si hlídat připojení na výuku, materiály apod. Zkrátka ihned středoškolský styl. Ti, kteří neměli podpory v rodinách (vytížení rodiče, např. hasič, prodavačka) zůstali na všechno sami a někteří to nezvládli. Měli pocit, že selhali, obviňují se a v tom věku to je jen krůček k depresi nebo k sebepoškozování.*“

3.4 Dopad pandemie na závody v karate

Pokud se klub orientuje na závodní karate, navštíví během jednoho roku až několik soutěží. Tyto kluby systematicky připravují krok po kroku malé karatisty na jejich závodní dráhu. Prakticky se v klubech převážně tvoří skupiny závodníků a těch, kteří na závody nejedí z nejrůznějších důvodů.

Problémy a omezení vůči závodům nastaly především ve chvíli, kdy nebylo možné pořádat žádné hromadné akce. Dalším výraznou překážkou byla nemožnost se nadále prokazovat pouze negativními testy, ale bylo nutné prokazovat svou bezinfekčnost covid certifikátem. Když se objevil první případ covidu-19 v České republice, tedy v březnu 2020, byly víceméně do června veškeré soutěže zrušeny. Od začátku září až do prosince probíhaly závody víceméně bez výrazného omezení. To bylo pouze nošení roušek a dodržování rozestupů. V jarních měsících se koná obvykle i velké množství akcí a kluby v tuto roční dobu objíždí závodů spoustu. V rámci Českého svazu karate se každý rok konají tři kola Národního poháru zvlášť pro žactvo a zvlášť pro seniory, kategorii U21, juniory a dorost, která jsou klíčová pro nominaci na Mistrovství České republiky, tedy vrcholem závodního karate na české půdě.

Na začátku roku 2023 se konala volební valná hromada ČSKKe, kde se mimo aktualizace stanov volilo i nové vedení svazu na následujících šest let. Proběhlo i srovnání přihlášených klubů a osob a startů závodníků na Národních pohárech a MČR Beginner (věkové kategorie od 6 do 13 let, kategorie karate agility, kihon-ido, kumite balloon, kata beginner, kumite beginner). Tyto data byly poskytnuty generálním sekretářem a členem výkonného výboru ČSKKe Jiřím Kotalou. Cílem bylo shromáždit data od roku 2019, tedy před pandemií až do roku 2022, kdy pandemie končila.

ÚČAST KLUBŮ NA NÁRODNÍCH POHÁRECH 2019-2022

2019	87
2020	65
2021	63
2022	69

Obrázek 12 Účast klubů na NP ČSKKe 2019-2022 (zdroj: osobní zdroj, 2023)

Obrázek 12 je vypovídá přesně o počtu přihlášených klubů na akci Českého svazu karate. Každoročně se konají 3 kola Národního poháru, které jsou zároveň příležitostí se nominovat na Mistrovství ČR, které představuje vrchol sezóny. Počet klubů v tabulce je součet účastnících klubů za všechny tři kola.

ÚČAST NA MČR BEGINNER

	osoby	starty	kluby
2019	156	421	30
2020	<i>nekonalo se</i>		
2021	124	369	28
2022	204	363	37

Obrázek 13 Účast na MČR BEGINNER (zdroj: osobní zdroj, 2023)

V roce 2020 se kvůli protikoronavirovým opatřením zrušil úspěšný turnaj pro děti a mládež MČR Beginner. Počty osob v roce 2021 klesly cca o 21 %. Počet startů v jednotlivých kategoriích se také snížil.

SENIORSKÉ KATEGORIE (16+ LET)

		osoby	starty
2019	NP1	82	154
	NP2	85	174
	NP3	97	163
2020	NP1	<i>nekonalo se - Covid-19</i>	
	NP2	81	134
	NP3	80	118
2021	NP1	52	84
	NP2	64	107
	NP3	77	125
2022	NP1	76	120
	NP2	95	142
	NP3	65	99

Obrázek 14 Účast v seniorských kategoriích (zdroj: osobní zdroj, 2023)

Tabulky byly nadále rozděleny na seniory (16+ let), mládež (dorost, junioři a kategorie U21 – pod 21 let) a žactvo (7-14 let). Zde v seniorských kategoriích můžeme vidět, že došlo k propadu v účasti až v roce 2021 a k částečné stabilizaci počtu následně další rok.

ŽACTVO

		<i>osoby</i>	<i>starty</i>
2019	NP1	286	443
	NP2	305	440
	NP3	311	448
2020	NP1	<i>nekonal se - Covid-19</i>	
	NP2	224	330
	NP3	<i>nekonal se - Covid-19</i>	
2021	NP1	178	252
	NP2	201	276
	NP3	217	302
2022	NP1	182	267
	NP2	249	375
	NP3	236	362

Obrázek 15 Účast v kategoriích žactev (zdroj: osobní zdroj, 2023)

Na obrázku 15 můžeme vidět, že dva ze tří NP v roce 2020 bylo nutné zrušit kvůli covidovým opatřením. Národní poháry pro žactvo se koná vždy jiný den, než pro mládež a seniory. Největší rozdíl můžeme vidět v poslední kolonce, kdy se počet startů v roce 2021 snížil téměř o polovinu od roku 2019.

MLÁDEŽNICKÉ KATEGORIE

		<i>osoby</i>	<i>starty</i>	<i>kluby</i>
2019	NP1	207	252	52
	NP2	191	274	49
	NP3	189	225	55
2020	NP1	<i>nekonal se - Covid-19</i>		
	NP2	195	242	47
	NP3	178	220	44
2021	NP1	148	178	38
	NP2	155	185	39
	NP3	176	210	44
2022	NP1	184	221	44
	NP2	214	270	49
	NP3	156	185	42

Obrázek 16 Účast v mládežnických kategoriích (zdroj: osobní zdroj, 2023)

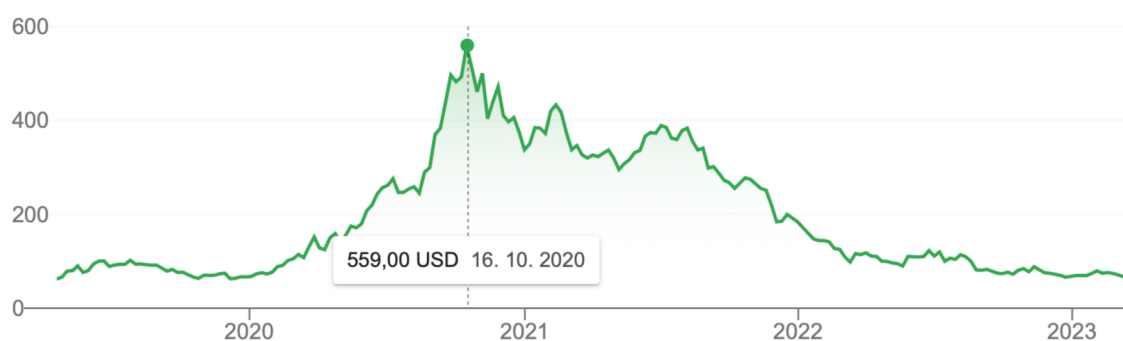
Mládežnické kategorie jsou podle všech kolonek velmi stabilizovanými kategoriemi. Nejsou zde žádné velké rozdíly. Počty klubů relativně klesly v roce 2021 i s počty osob. V porovnání s ostatními kategoriemi nejde o velká čísla.

3.5 Pozitivní přínos online komunikace

Online svět pomohl v přenosu několika časově náročných školení, konferencí nebo pracovních porad do online prostředí, které šetří čas i peníze. Je však důležité vykompenzovat

čas strávený v nečinném sedu u digitálních obrazovek například fyzickou aktivitou. Pandemie přispěla ke zrychlení integrace digitálních kompetencí jak do pracovní sféry, tak do školství.

Pokud jde o platformy pro online setkávání, byla hojně využívána služba Google Meet, která patří Google společně s jejími mnoha dalšími produkty. Další možností byla platforma Microsoft Teams od společnosti Microsoft, která byla favoritem pro distanční výuku na základních školách. Microsoft 365 jako komunikační kanál a cloudovou platformu využívalo mnoho základních škol před pandemií i nyní. Jako skvělý výběr pro online tréninky se stala platforma Zoom od americké společnosti Zoom Video Communications. Je celosvětově nejoblíbenějším nástrojem pro jakékoliv online setkávání i mezinárodní pořádání videokonferencí a u neplacené verze pojme až 300 účastníků. Využívána byla a je především ve školství, zejména pro distanční vysokoškolské vzdělávání. Umožňuje práci s různými nástroji usnadňující průběh schůzky. V době celosvětové pandemie zaznamenala mimo jiné tato akciová společnost úspěch na burzovním trhu. Na Obrázku 8 je vidět nárůst hodnoty v roce 2020, kdy svůj vrchol zaznamenala dne 16.10.2020 (označené na obrázku), kdy cena jedné akcie byla necelých 600 amerických dolarů. V době mimo pandemii covid-19 se cena jedné pohybovala mezi 60-100 americkými dolary (Google Finance, 2023).



Obrázek 17 Akcie společnosti Zoom Video Communications na americké burze NASDAQ v době pandemie (zdroj: google.com/finance, 2023)

Karate online

Tento fakt nelze globálně označit jako pozitivní přínos. Samotné trénování karate a kompletní předzávodní příprava online nemá v žádném případě udržitelný potenciál. I přesto klubům tyto možnosti otevřely cestu pro udržování kontaktu se svěřenci, a to je jednoznačné pozitivum. Veškeré sportovní dění po pár týdnech od prvního uzavření tělocvičen přesunulo také na počítačové obrazovky. V té době to byla nejideálnější volba pro udržování kontaktu, proto si tuto cestu vybrala většina amatérských klubů. Tato online setkávání byla daleko sofistikovanější než nahrávání, následné střihání a produkování samotných tréninkových videí. Z několika anket, které kolovaly v okruhu karatistů na sociální platformě Instagram, vzešlo jednoznačná preference pro online setkání před nahranými videy. Prostřednictvím živého online vysílání se mohlo nejen cvičit, ale hlavně povídat si, komunikovat a sdílet. Zpravidla se využívaly webkamery, které umožnily svěřencům vidět své přátele a hlavně trenéra. Nic z toho ale nenahradilo úplný reálný kontakt, který po delším časovém úseku velmi chyběl. Práce trenéra, který nepřijde do styku se svými svěřenci a členy klubu je náročná. Nemá možnost dávat individuální péči, opravovat techniky ani nechat volný průchod jakýmkoliv emocím, které se při tréninku za normálních okolností vyjadřují.

Doba, kdy nebylo možné trénovat ve vnitřních prostor a zároveň některé kluby nepokračovaly v online trénincích, se rozmohly venkovní tréninky. Pozitivní přínos lze vidět v rychlé adaptaci na změny a v tom, že nejen velmi mladí svěřenci klubů karate jsou odolní a mají silnou vůli trénovat i přes občasnou nepřízeň počasí. Opět šlo o to, řídit se pravidly ohledně počtu, rozestupů apod. Určité opatření vlády bylo však velmi obtížné realizovat a převést do praxe. Například nařízení z prosince 2020, kdy počet osob při venkovním sportování mohl být až 100 účastníků, ale měly být vytvořeny skupiny po 20 osobách. Samo o sobě to dává smysl. Mezi jednotlivými sportovci se měly ale dodržovat dvoumetrové rozestupy. To znamená, že by trenér, který vede 20 svěřenců musel svými trenérskými kompetencemi koordinovat karatisty rozmístěné vedle sebe na 38 metrů. Profesionalita trenérů byla klíčová a tréninky probíhaly v rámci norem, vlastního uvážení a „podle pravidel“.

Poznámka: Pomyslný vrchol tréninků v online prostředí je začátek roku 2021. Tréninky venku se rozmohly spíše na podzim roku 2020. Podmínkou bylo sledovat nové zprávy o tom, kolik dětí lze mít v jedné skupině, tzn. na jednom tréninku.

4 Metodika práce

Nosnou metodou práce bylo anketní šetření, které probíhalo prostřednictvím sběru odpovědí v Google Forms od března roku 2022 do října téhož roku, což umožnilo trenérům karate podívat se na celou situaci retrospektivně.

Výzkum na toto téma jsem zvolila především kvůli mému působení ve několika sférách tohoto bojového umění a s tím spojenou možností nahlédnout hlouběji do této problematiky. Díky několikaleté praxi v karate jako závodník, trenér i jako rozhodčí jsem se rozhodla vytvořit anketní šetření, které by přineslo odpovědi ohledně fungování amatérských klubů karate v době pandemie covid-19.

Anketa, která byla předložena předsedům, nebo hlavním trenérům jednotlivých klubů je cílena na jednotlivé organizace sportovního i tradičního karate napříč celou Českou republikou. Položené otázky v anketním šetření jsou zaměřeny na svěřence a vnímání celé pandemické situace. Respondenti odpovídali na celkem 26 otázek. Otázky byly z větší míry uzavřené, ale možnost vyjádřit se k dané problematice měli i v několika otevřených otázkách, které byly následně regulovány podle těch nejčastějších z důvodu velkého množství odpovědí.

Šetření probíhalo elektronickou formou. Anketa byla rozeslána trenérům 117 klubů karate, které jsou pod záštitou České unie bojových umění. Celkový počet účastněných respondentů byl 92 osob ze všech krajů České republiky. Celkem 25 dotázaných osob se ankety nezúčastnilo.

Veškeré dotázané kluby jsou sdruženy v databázi České unie bojových umění. Jmenovitě se jedná se o organizace:

- Český svaz karate (ČSKe)
- Česká asociace tradičního karate (ČATK)
- Česká asociace budo karate (ČABK)
- Funakoshi Shotokan Karate Association (FSKA)
- Český svaz karate Goju-ryu
- Japan Karate Association (JKA)
- Shotokan Karate-do International Federation (SKIF)

- Shikon Budo Kai ČR
- Česká federace tradičního karate Fudokan Shotokan.

Dotazované kluby mohou mít členství ve více organizacích. Jde o české karate jako celek, tedy bez kategorizace. Přesto je ale vévodícím svazem v České republice Český svaz karate, který je zároveň členem světové organizace karate WKF (World Karate Federation). Sdružuje nejvíce klubů karate, je velmi aktivní a prezidium ČSKe je organizačním týmem Czech Olympic Karate Team. Největší procento respondentů tedy spadá pod hlavičku ČSKe.

5 Výsledky anketního šetření

Otázka číslo 1 – Do jakého kraje spadá Váš klub?

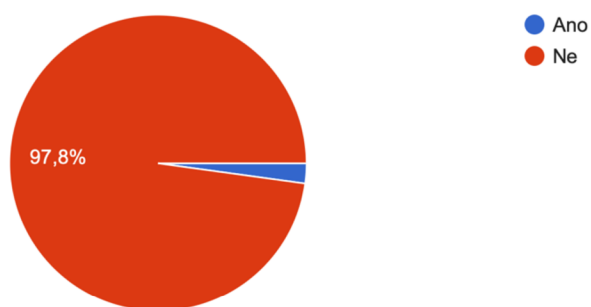


Obrázek 18 Do jakého kraje spadá Váš klub? (zdroj: vlastní, 2023)

Zastoupení klubů v rámci krajů ČR:

- Liberecký kraj – 8
- Ústecký kraj – 8
- Karlovarský kraj – 4
- Plzeňský kraj – 4
- Praha – 6
- Středočeský kraj – 14
- Jihočeský kraj – 13
- Vysočina – 1
- Pardubický kraj – 7
- Královéhradecký kraj – 5
- Olomoucký kraj – 2
- Moravskoslezský kraj – 9
- Zlínský kraj – 3
- Jihomoravský kraj – 8

Otázka číslo 2 – Způsobila pandemie zánik Vašeho klubu?

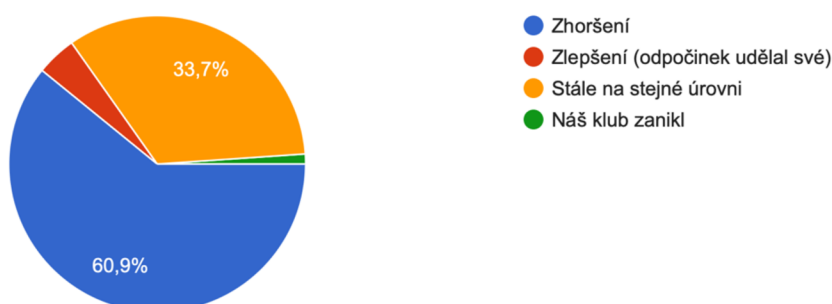


Obrázek 19 Způsobila pandemie zánik Vašeho klubu? (zdroj: vlastní, 2023)

Z celkového počtu respondentů byli pouze dva trenéři, kteří uvedli, že pandemie způsobila zánik klubu. Celkem 97,8 % respondentů uvedlo, že pandemie nezpůsobila zánik klubu, a i přes nepříjemnosti, které s sebou pandemie nesla si členy udržely a „přežily“ to nejhorší.

V další otázce byli vyzváni trenéři, kterým klub zanikl, aby uvedli důvod proč. Za zánik může ztráta 50 % z členské základny (především začátečníci) a závodníci ztratili motivaci soutěžit. Dalším důvodem bylo i uzavírání tělocvičen, omezení počtu cvičenců na tréninku, která plynula z opatření vlády a povinné testování.

Otázka číslo 3 – Zaznamenali jste u svěřenců, kteří se vrátili změnu v jejich TECHNICE?

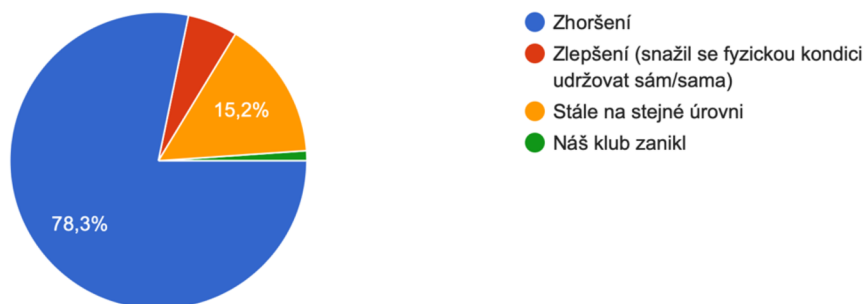


Obrázek 20 Zaznamenali jste u svěřenců, kteří se vrátili změnu v jejich technice? (zdroj: vlastní, 2023)

Z grafu můžeme vyčíst jednoznačný výsledek, kdy jedna odpověď dominuje. Trenéři tedy zaznamenali svých svěřenců spíše zhoršení v technice. Technika je v karate velmi důležitý aspekt celého umění. Jde o neodmyslitelnou část, která patří spíše do disciplíny kata. Necelých 34 % trenérů ale zmínilo, že nezaznamenali žádnou změnu a technika svěřenců byla stále na

stejné úrovni. Zlepšení zaznamenali celkem 4 trenéři z 92. Příčinou může být i náležitý odpočinek.

Otázka číslo 4 – Zaznamenali jste u svěřenců, kteří se vrátili změnu v jejich FYZICKÉ KONDICI?

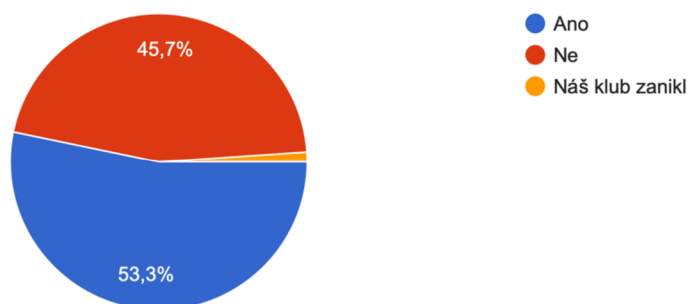


Obrázek 21 Zaznamenali jste u svěřenců, kteří se vrátili změnu v jejich fyzické kondici? (zdroj: vlastní, 2023)

Výsledek je opět jednoznačný. U této otázky necelých 80 % trenérů zaznamenalo zhoršení ve fyzické kondici svých svěřenců. Důvodem byla absence jakékoliv fyzické aktivity, pokud nešlo o velmi aktivní jedince. Příčinou byla zvyšující se lenost, pohodlnost a denní dávka pohybu. Celkem 5 trenérů z 92 zaznamenalo i zlepšení kondice. Šlo pravděpodobně o ty, kteří měli zájem o to se udržovat ve formě. 14 trenérů, kteří představují necelých 16 % opět nezaznamenali žádnou změnu ve fyzické kondici.

5.1 Rozmach online

Otázka číslo 5 – Vedli jste jako klub online tréninky?



Obrázek 22 Vedli jste jako klub online tréninky? (zdroj: vlastní, 2023)

Z výsledku u otázky číslo 5 ohledně online tréninků můžeme vidět velmi vyrovnaný výsledek. Klubů, které online tréninky vedly je jen o 7,6 % více než těch, kteří online tréninky nevedly. Lze předpokládat, že kluby, které se odmítaly scházet v online prostředí zřejmě volily jiný způsob komunikace se svými žáky. V grafu je i velmi nevýrazné procento s odpovědí: „Náš klub zanikl.“ Tuto odpověď volili trenéři od začátku do konce ankety, kteří kvůli restrikcím spojených s pandemií o klub přišli a zanikl.

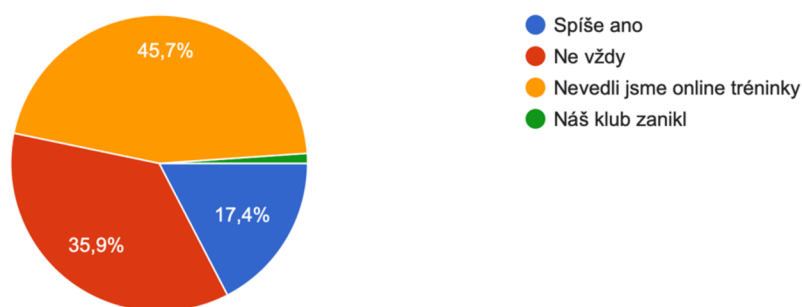
Otázka číslo 6 – Pokud jste online tréninky vedli, měli jste více hodin a dělené skupiny, nebo jednu skupinu pro všechny věkové kategorie?



Obrázek 23 Pokud jste online tréninky vedli, měli jste více hodin a dělené skupiny, nebo jednu skupinu pro všechny věkové kategorie? (zdroj: vlastní, 2023)

Otázka číslo 6 se zaměřovala na ty kluby, které online tréninky vedly. Dominantních 45,7 % klubů, kteří online tréninky nevedly tedy v této otázce opomeneme společně se zaniklými kluby v důsledku pandemie. Ze zbylých odpovědí můžeme vyčíst, že si vévodící většina online setkání dělila na více skupin. Převážně šlo pravděpodobně o kluby, které mají velkou členskou základnu. Klubům s méně členy by se nevyplatilo vést online trénink odděleně pro více skupin.

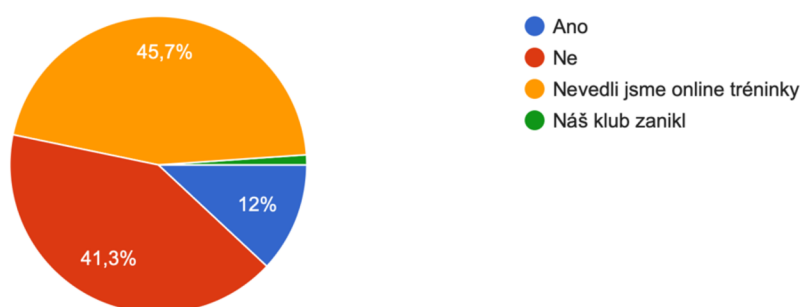
Otázka číslo 7 – Pokud jste online tréninky vedli, přihlašovali se svěřenci řádně / vždy a všichni?



Obrázek 24 Pokud jste online tréninky vedli, přihlašovali se svěřenci řádně / vždy a všichni? (zdroj: vlastní, 2023)

V grafu vidíme, že téměř o polovinu převládá odpověď „Ne vždy“. V rámci neoficiálního rozhovoru s trenéry bylo uvedeno, že tréninky v online verzi probíhaly v průměru 3x v týdnu. I přesto, že tréninky online probíhaly v době, kdy nebyla možnost vybrat si jinou aktivitu, vyjma procházky venku, se svěřenci i tak nedostavili na všechny tréninky. Spojení distanční výuky v dopoledních hodinách a zároveň účasti na tréninku karate opět v online prostředí je náročné. Pokud se svěřenec nedostavil na online trénink a zároveň byl zařazen do závodní skupiny, požadoval trenér výkaz alespoň jakékoliv jiné aktivity v tréninkovém deníku.

Otázka číslo 8 – Pokud jste online tréninky vedli, cvičili jste vyloženě jen karate?

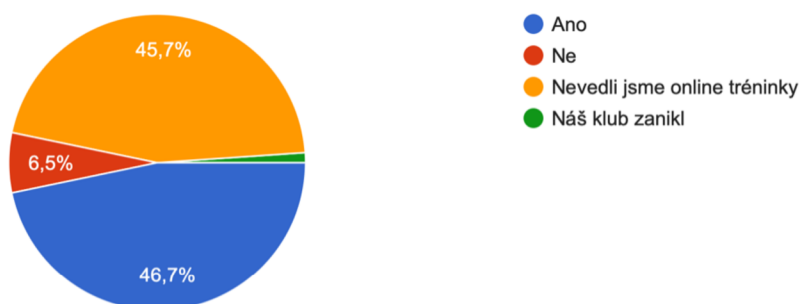


Obrázek 25 Pokud jste online tréninky vedli, cvičili jste vyloženě jen karate? (zdroj: vlastní, 2023)

Podle již zmíněného neoficiálního rozhovoru s trenéry, by trénink v online prostředí nebyl takový problém, jako spíše prostor, který měli svěřenci doma k dispozici. Většinou tréninky probíhaly v obývacích pokojích, dětských pokojích anebo v ložnicích. Bylo jasné, že nahradit plnohodnotný trénink nebylo možné. Cvičení karate, tedy především kata vyžaduje

více prostoru, protože karatista přechází v postojích do různých směrů. Záměrem této otázky bylo zjistit, zda trenéři volili cvičení pouze formou karate, nebo se přikláněli pro všeobecnou přípravu a udržení formy například fyzickou nebo aerobní přípravou. Valná většina, tedy 41,3 % z 53,5 % necvičili jen karate. Zbýlých 12 % muselo přizpůsobit prostor pro karatistický trénink.

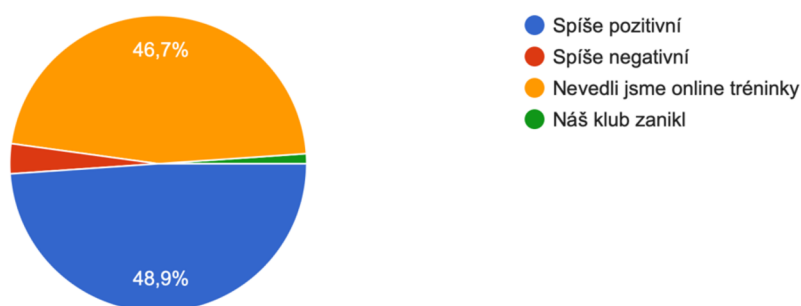
Otázka číslo 9 – dostávali jste zpětnou vazbu od svěřenců?



Obrázek 26 Dostávali jste zpětnou vazbu od svěřenců? (zdroj: vlastní, 2023)

Z odpovědí u otázky číslo 9 vyplývá, že z celkového počtu těch klubů, kteří online tréninky vedly, nedostalo zpětnou vazbu pouze 12 % ze sta.

Otázka číslo 10 – Pokud jste zpětnou vazbu dostali, jaká byla?

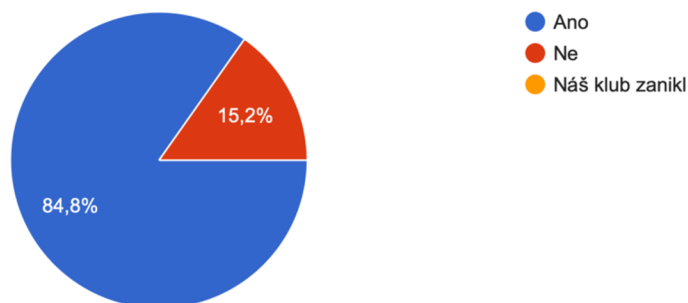


Obrázek 27 Pokud jste zpětnou vazbu dostali, jaká byla? (zdroj: vlastní, 2023)

U této otázky se zaměřuji na to, jaká byla zpětná vazba pro trenéry, kteří online tréninky vedli. Pozitivní zpětné vazby na online tréninky se dostalo 94 % trenérů, což lze považovat za úspěch.

5.2 Venkovní výzva

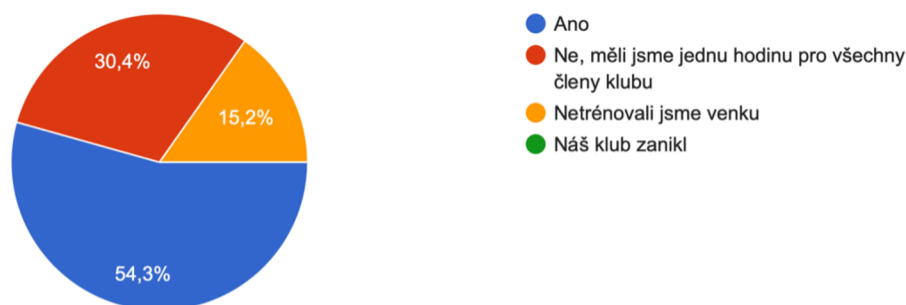
Otázka číslo 11 – Jakmile to bylo možné, trénovali jste i venku?



Obrázek 28 Jakmile to bylo možné, trénovali jste i venku? (zdroj: vlastní, 2023)

Z odpovědí vyplývá, že jakmile byla před trenéry postavena možnost jít se svěřenci ven a trénovat, rozhodla se pro to většina. Venkovní tréninky představovaly skvělou příležitost k chybějící socializaci mezi svými přáteli. Umožnila hlavně interakci mezi trenérem a svěřencem, která je zcela esenciální. Zbylé procento pravděpodobně pokračovalo v online trénincích.

Otázka číslo 12 – Pokud jste trénovali venku, měli jste žáky rozdělené do skupin?



Obrázek 29 Pokud jste trénovali venku, měli jste žáky rozdělené do skupin? (zdroj: vlastní, 2023)

Bezmála polovina trenérů zvolila tréninky venku, které byly ještě rozdělené na skupiny. Tedy podle věku, kategorie anebo na závodní a nezávodní skupinu. Ze 100 % těch, kteří venku trénovali, můžeme vidět, že zbylých 36 % tréninky venku vedli ale v rámci jedné skupiny.

Otázka číslo 13 – Pokud jste trénovali venku, kde jste se scházeli? (městský stadion, okolí sportovní haly apod.)

Celkový počet respondentů	74
Odpověď	Počet odpovědí
Hřiště (ZŠ, sportovní)	22
Městský stadion	6
Areál sportovní haly	17
Příroda (les, louka, veřejné prostranství)	13
Městský park	10
Parkoviště	1
Nevyhovující odpověď	5

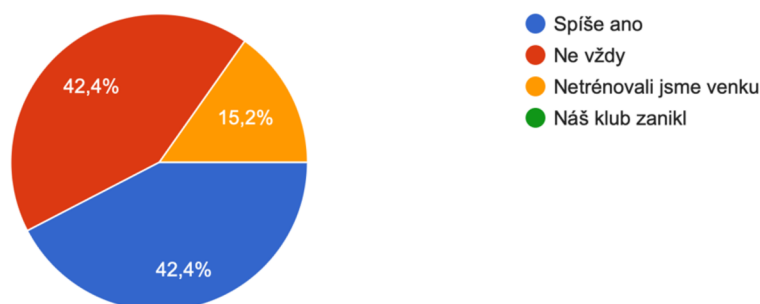
Tabulka 4 Pokud jste trénovali venku, kde jste se scházeli? (zdroj: vlastní, 2023)

Z odpovědí u otázky číslo 13 vyplývá, že si trenéři (22) k realizaci venkovních tréninků vybíraly především hřiště základních škol nebo víceúčelové městské hřiště. Sedmnáct trenérů uvedlo, že si vybíraly spíše areál sportovní haly, kde trénují karate. Přírodu, tedy les nebo louku, či jinou travnatou plochu si vybíralo 13 trenérů. Do městského parku chodilo 10 klubů karate. Bylo také uvedeno parkoviště, jako setkávací místo pro trénování. Tam se scházeli svěřenci pouze z jednoho klubu.



Obrázek 30 Venkovní trénink KARATE SPORT RELAX – říjen 2020 (zdroj: vlastní, 2020)

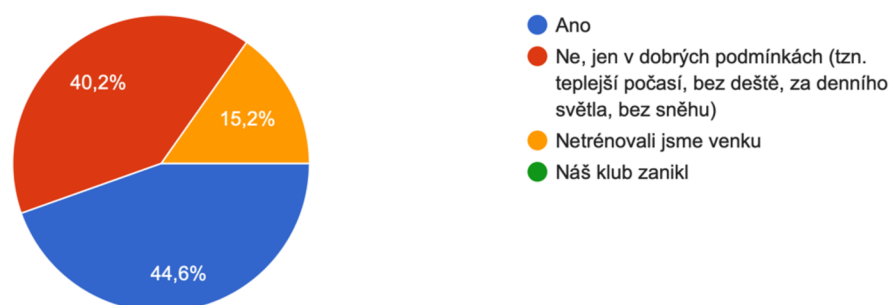
Otázka číslo 14 – Pokud jste trénovali venku, chodili svěřenci na tréninky řádně / vždy a všichni?



Obrázek 31 Pokud jste trénovali venku, chodili svěřenci na tréninky řádně / vždy a všichni? (zdroj: vlastní, 2023)

Na koláčovém grafu u otázky číslo 14, která je obdobná jako u online tréninků. Z odpovědi můžeme zaznamenat naprosto vyvážený výsledek, když opomeneme kluby, které venku netrénovaly. Přesná polovina respondentů, kteří tréninky venku pořádali uvedli, že svěřenci na tréninky spíše chodili a druhá polovina chodila, ale ne vždy se dostavila.

Otázka číslo 15 – Pokud jste trénovali venku, trénovali jste i za nepřízně počasí? (zima, déšť, tma, sníh)



Obrázek 32 Pokud jste trénovali venku, trénovali jste i za nepřízně počasí? (zdroj: vlastní, 2023)

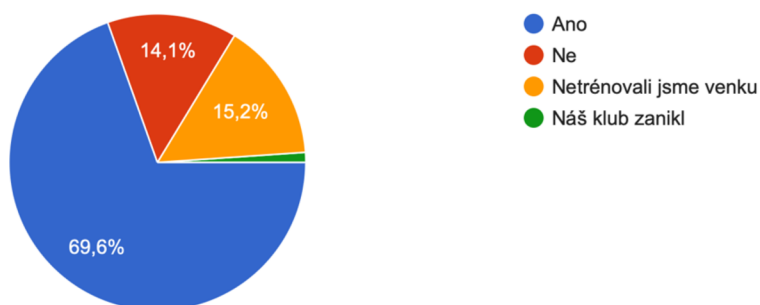
Nepříznivé podmínky pro venkovní trénování přicházely hlavně s koncem podzimu. Pokud to protikoronavirová opatření dovoľovala, trénovalo se venku i přes nepřízeň počasí. Tou může být brzká tma, déšť nebo dokonce sníh. Toto byl také jeden z limitujících faktorů pro trenérskou činnost. Rozdíl činí pouze 4,4 %. Převládají tedy ty kluby, kteří trénovali i přes nekomfortní podmínky, které nelze ovlivnit. Druhá polovina tedy uvádí, že trénovali pouze v dobrých podmínkách. To znamená za teplejšího počasí, bez deště, za denního světla a bez

sněhu. I tak je to ale velmi vyrovnaný anketní výsledek. Na obrázku 33, který byl pořízen v prosinci 2020 je vidět, že se trénovalo i ve tmě.



Obrázek 33 Trénink klubu KARATE SPORT RELAX – prosinec 2020 (zdroj: vlastní, 2020)

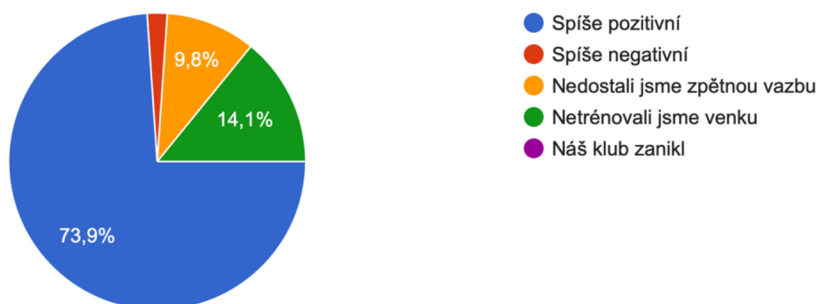
Otázka číslo 16 - Dostali/dostávali jste zpětnou vazbu na venkovní tréninky od svěřenců?



Obrázek 34 Dostali/dostávali jste zpětnou vazbu na venkovní tréninky od svěřenců? (zdroj: vlastní, 2023)

Z těch trenérů, kteří venkovní tréninky organizovali dostalo zpětnou vazbu 83 %. Většinou probíhala přímou cestou trenérovi od rodičů nebo samotných členů.

Otázka číslo 17 - Pokud jste zpětnou vazbu dostali, jaká byla?



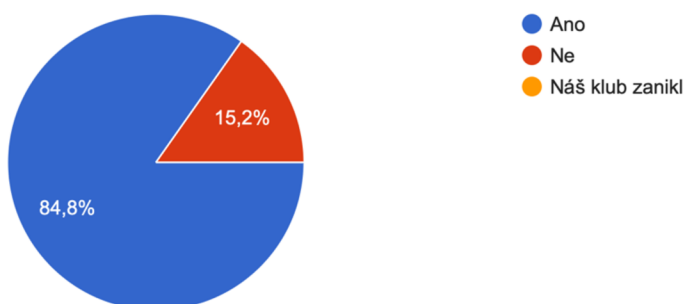
Obrázek 35 Pokud jste zpětnou vazbu dostali, jaká byla? (zdroj: vlastní, 2023)

Valná většina respondentů uvedla, že zpětná vazba od svěřenců i rodičů byla pozitivní. Negativní zpětná vazba činila pouze 2,2 %. Devět trenérů z celkového počtu nedostali zpětnou vazbu vůbec. Důvod většinové spokojenosti byla pravděpodobně chybějící socializace, kterou venkovní tréninky v prezenční formě kompenzovaly.

5.3 Závody a socializace

ZÁVODY

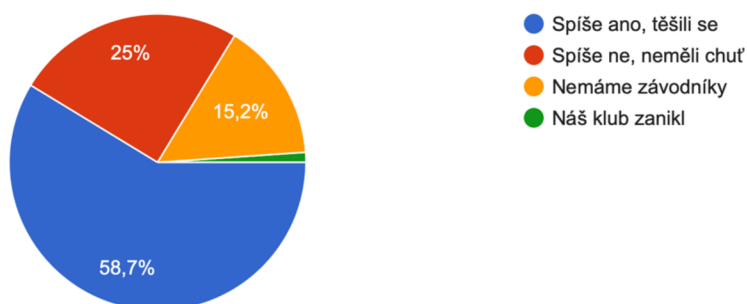
Otázka číslo 18 – Máte v klubu závodníky?



Obrázek 36 Máte v klubu závodníky? (zdroj: vlastní, 2023)

Z celkového počtu respondentů (92) má 78 trenérů v klubu závodníky a tvoří více než 84 % zastoupení. Pouze 14 klubů cvičí karate se členy, kteří se závodů aktivně neúčastní.

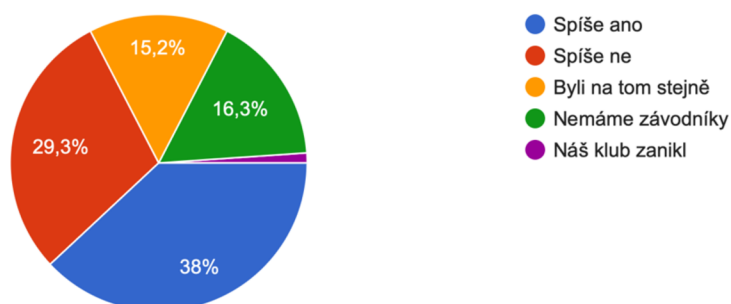
Otázka číslo 19 – Ti svěřenci, kteří se po covidové pauze vrátili, měli chuť do závodů?



Obrázek 37 Ti svěřenci, kteří se po covidové pauze vrátili, měli chuť do závodů? (zdroj: vlastní, 2023)

Na koláčovém grafu lze zaznamenat, že 15,2 % respondentů nemá v klubu závodníky. O více než polovinu převažuje kladná odpověď a to, že se svěřenci na závody spíše těšili. Zbytek zpětné vazby bylo od trenérů, kteří zaznamenali u svých členů nechuť k závodům.

Otázka číslo 20 – Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili výrazné zhoršení na závodech? (závody po delší době, nejistota, zhoršení techniky)

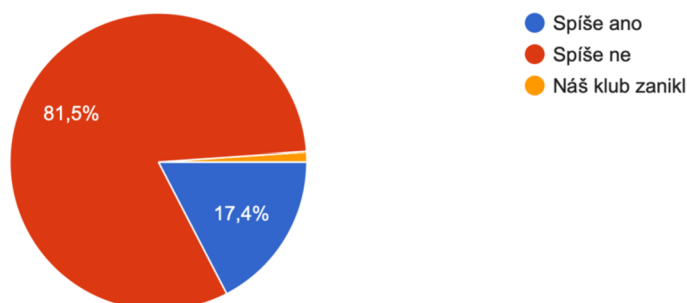


Obrázek 38 Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili výrazné zhoršení na závodech? (zdroj: vlastní, 2023)

Se zaměřením pouze na odpovědi „Spíše ano“, „Spíše ne“ a „Byli na tom stejně“ lze vyčíst z grafu, že 18 % trenérů neviděli u svých svěřenců na závodech žádnou změnu. Zhoršený výkon na závodech nezaznamenalo 36 % trenérů a 46 % trenérů, tedy největší zastoupení zaznamenalo na závodech výrazné zhoršení svých svěřenců.

SOCIALIZACE

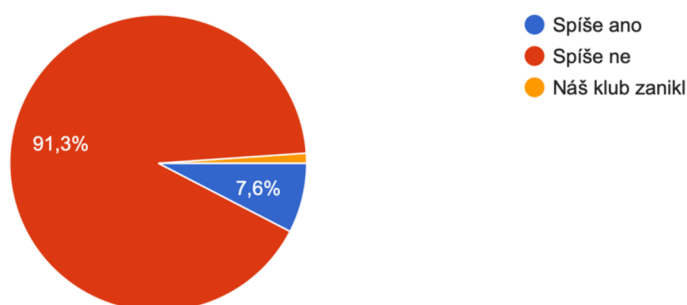
Otázka číslo 21 – Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili zhoršení sociálních interakcí ve skupině? (Děti mezi sebou)



Obrázek 39 Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili zhoršení sociálních interakcí ve skupině? (zdroj: vlastní, 2023)

V amatérských klubech a obzvláště u takového druhu sportu/bojového umění jako je karate, jsem tento výsledek intuitivně čekala. Dbá se nejen na fyzický fond u svěřenců, ale také se spousta času věnuje vzájemnému respektu, mentálnímu zdraví, a celkově celé filozofii tohoto umění. To celé dohromady vytváří fúzi důležitých aspektů. Také možná proto velmi dominantní většina trenérů nepozorovali mezi členy změny v chování vůči ostatním. Zbytek trenérů zhoršení sociálních interakcí zaznamenal. Jedna z responzí zněla takto: „Žáci se spolu před covidem bavili a smáli během tréninku a v šatně. Těsně po covidu přišli, převlékli se, odcvičili a po tréninku rychle domů bez žádné zastávky na popovídání s kamarády.“

Otázka číslo 22 - Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili, zhoršení sociálních interakcí ve vztahu svěřenec/trenér?



Obrázek 40 Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili, zhoršení sociálních interakcí ve vztahu svěřenec/trenér? (zdroj: vlastní, 2023)

U otázky ohledně vztahu na ose trenér-svěřenec můžeme vidět velmi pozitivní odezvu. Více než 90 % trenérů zmínilo, že nepozorovali u svěřenců, kteří se vrátili žádné změny a v žádném případě zhoršení ve vztahu k nim, jako ke trenérům. Zhoršení interakcí s trenérem zaznamenalo z celku pouze necelých 8 % trenérů.

Otázka číslo 23 - Jestliže jste vypožorovali jakékoliv změny ohledně sociálních interakcí, popište prosím stručně jaké. (Pokud Váš klub zanikl, napište prosím: Klub zanikl / Pokud jste nezaznamenali žádné změny, napište prosím: Nezaznamenali jsme žádnou změnu.)

Celkový počet respondentů	61
Odpověď	Počet odpovědí
Nezaznamenali jsme žádnou změnu	38
Méně komunikativní, introvertní, horší empatie, strach z okolí, více agresivity	7
Pohodlnost, zhoršení disciplíny, ztráta motivace, horší návrat do tréninku, lenost, přibrali na váze	6
Ztráta autority, neúcta	2

Svěřenci se na trénink těšili, nový zájem o členství v klubu, nalezení nových forem tréninku, lepší vztahy, lepší kázeň, chuť závodit	6
Jiné	1
Klub zanikl	1

Tabulka 5 Změny ohledně sociálních interakcí svěřenců (zdroj: vlastní, 2023)

Odpovědi prošly důkladným tříděním podle největšího zastoupení. V jednotlivých kolonkách bylo nutné více specifikovat kvůli diverzifikovaným responzím. Do kolonky Jiné lze zařadit tuto odpověď: „Nedá se generalizovat, pár svěřenců má psychické problémy, ale nesouvisí přímo s covidem, někteří svěřenci se sociálně izolovali a ti většinou se sportem skončili, ale většina členů zůstal v sociálním kontaktu ať mezi sebou nebo s trenéry, hodně záleželo na nastavení rodičů a na vzájemné komunikaci“.

Závěr

Bakalářská práce se zabývala dopadem pandemie covidu-19 na české karate. Koronavirová pandemie, která omezovala normální fungování klubů, probíhala bezmála 2 roky a 2 měsíce. V důsledku se striktními opatřeními ze strany vlády České republiky se jednalo o nelehkou situaci nejen pro amatérské kluby karate, ale pro sportovce jako takové. V nejhorších případech se následky staly fatální a způsobily zánik klubu.

Stěžejní záležitostí v této práci bylo tedy anketní šetření, které přineslo důležité odpovědi na otázky, díky kterým bylo možné konsolidovat důsledky. Ve většině případů šlo samozřejmě o velký zásah do klasického běhu a fungování klubů karate. Z anketního šetření lze v globálu vydedukovat, že dopady nebyly vždy jen negativní. Nadmíru pozitivní zpětná vazba byla od svěřenců v případě online komunikace a organizování tréninků. Na návrat do tělocvičen na prezenční tréninky se těšil ale každý karatista. Tréninky venku vnesly do klubů něco nového. Trénovalo se i za nepřízně počasí, a to přineslo především jak fyzickou, tak psychickou odolnost. Co se týkalo psychického rozpoložení karatistů a jejich sociálních interakcí jak s trenéry, nebo spolu ve skupině, nedošlo k výraznému zhoršení, což lze brát jako skvělou bilanci. Zásah do psychiky je zpravidla náročnější napravit, než zásah do fyzické kondice v důsledku lenosti nebo nedostatku fyzické aktivity. Negativní dopad byl znát ve fyzické kondici a zhoršení v technice. Technika je pro karatisty zásadní element. Svěřencům se také zhoršil výkon na závodech.

Velmi přínosná data v kapitole Závody v karate vykazují i sníženou účast na Národních pohárech v letech, kdy byla pandemie ve svém vrcholu. V současnosti se ale účast na těchto závodech dostala do normálu. Z rozhovoru s MUDr. Cupovou je evidentní, že karantény a nemožnost docházení na volnočasové aktivity spolu s online výukou měl negativní dopad na psychiku mládeže, který často končí sebepoškozováním.

Pandemie covidu-19 se tak stala milníkem, který se zapíše nejen do historie sportovního světa, ale do historie světa v globálu. V současné době je situace ohledně koronaviru stabilizována, ale důsledky jsou stále viditelné. Tato bakalářská práce může sloužit jako ohlédnutí se za nečekanou, nepříjemnou, ale relativně zocelující situaci.

Seznam použitých zdrojů

ARENBERGER, Petr. [Na venkovní sportovní ploše se...] In Twitter [online]. 12.4.2021 12:03 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://twitter.com/PArenberger/status/1381367354857152514?s=20>

BOHUSLAV, Tomáš. Odloženo. Olympiáda v Tokiu se kvůli koronaviru přesune na příští rok. Euro.cz. [online]. 2020 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.euro.cz/clanky/odlozeno-olympiada-v-toku-se-kvuli-koronaviru-presune-na-pristi-rok/>

CZECH SOCIETY OF SPORTS MEDICINE. Doporučený postup pro návrat ke sportu po prodělané infekci COVID-19. [online]. Praha: 2020 [cit. 2023-03-03]. Dostupné z: http://www.cstl.cz/file/2020/11/CSTL_COVID_navrat-ke-sportu-RTP.pdf

ČESKÁ REPUBLIKA. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. Mimořádné opatření. Usnesení vlády ze dne 18. listopadu 2021 č.1028. [online]. 2021 [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/assets/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/omezeni-maloobchodu--cele-zneni-1028.pdf>

ČESKÁ REPUBLIKA. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. Mimořádné opatření. Příloha č. 1 usnesení vlády ze dne 24. května 2021 č. 485. [online]. 2021 [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/assets/media-centrum/aktualne/maloobchody-a-sluzby-0485.pdf>

ČESKÁ REPUBLIKA. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. Mimořádné opatření ze dne 19. května 2021 Č. j.: MZDR 14601/2021-13/MIN/KAN. [online]. 2021 [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2021/05/Mimořádné-opatřen%C3%AD---omezen%C3%AD-obchodu-a-sluzeb-s-účinnost%C3%AD-od-24.-5.-2021.pdf>

ČESKÁ REPUBLIKA. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. Mimořádné opatření ze dne 29. prosince 2021 Č. j.: MZDR 14601/2021-34/MIN/KAN. [online]. 2021 [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2021/12/Mimoradne-opatreni---omezeni-maloobchodniho-prodeje-zbozi-sluzeb-a-poskytovani-sluzeb-s-ucinnosti-od-3.-1.-2022.pdf>

ČESKÁ REPUBLIKA. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. Mimořádné opatření ze dne 26. srpna 2021 Č. j.: MZDR 14601/2021-23/MIN/KAN. [online]. 2021 [cit. 2023-03-05].

Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2021/08/Mimoradne-opatreni-omezeni-maloobchodniho-prodeje-a-sluzeb-s-ucinnosti-od-1-9-2021-do-odvolani.pdf>

ČESKÝ SVAZ KARATE. Pravidla WKF 2020 CZE – český překlad. [online]. 2020 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.czechkarate.cz/ke-stazeni/>

ČESKÝ SVAZ KARATE JKA. Historie JKA ČR. [online]. 2020 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.jka.cz/historie/jkacr/>

ČIHOUNKOVÁ, Jitka. Teorie a didaktika karate. Inovace SEBS a ASEBS. [online]. 2013 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-karate/informace>

DLUBALOVÁ, Klára. Vláda na tři týdny zakázala pohyb mezi okresy. Omezení má zabránit šíření agresivních mutací koronaviru. Ministerstvo vnitra České republiky. [online]. 2021 [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/vlada-na-tri-tydny-zakazala-pohyb-mezi-okresy-omezeni-ma-zabranit-sireni-agresivnich-mutaci-koronaviru.aspx>

EVROPSKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL O OČKOVÁNÍ. Informační listy o onemocněních covid-19. [online]. 2020 [cit. 2023-02-18]. Dostupné z: <https://vaccination-info.eu/cs/informacni-listy-o-onemocnenich/covid-19>

FUNAKOSHI, Gichin. Karatedó: má životní cesta. Praha: Naše vojsko, 2010. ISBN 978-80-206-1146-8.

GOOGLE FINANCE. Nazdaq: Zoom Video Communications 5r. [online]. 2023 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.google.com/finance/quote/ZM:NASDAQ?window=5Y>

GRŮZA, Antonín. Střípky z historie karate v bývalém Československu: od roku 1952 do roku 1969. Fighter's magazín. 2008

GRŮZA, Antonín. Střípky z historie karate v bývalém Československu II.: od roku 1970 do roku 1989. Fighter's magazín. 2008

GRŮZA, A. Střípky z historie karate v bývalém Československu III.: od roku 1989 do současnosti. Fighter's magazín. 2008

GRŮŽA, A. Začátky karate v Československu: aneb malé ohlédnutí do minulosti. Fighter's magazín. 2006

HAJNÁ, Dana. Psychosomatika – když se duševní nepohoda promítá jako nemoc. Šance dětem. [online]. 22.02.2023 [cit. 2023-03-29]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/psychosomatika-kdyz-se-dusevni-nepohoda-promita-jako-nemoc>

HEROLDOVÁ, Martina. Jak dopadne pandemie na české rodiny? Hrozbou je ztráta bydlení i domácí násilí. Aktuálně.cz. [online]. 2020 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/jak-dopadne-pandemie-na-ceske-rodiny/r~803c06ae27e311eb8972ac1f6b220ee8/>

HROCH, Jaroslav. Dopamin za lajk. Sociální sítě jsou komerční veletrh a roste kvůli nim úzkost i deprese, říká neurolog. iRozhlas– životní styl a společnost. [online]. Praha: 2019 [cit. 2023-02-18]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/neurolog-stransky-mozek-rozhovor-facebook-twitter-socialni-site-dopamin-lajk_1904210700_och

KOCH, Cara. What is karate? Karate origin and colorful history. The Karate Blog. [online]. 2021 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://thekarateblog.com/karate-origin/>

KUČEROVÁ, Kateřina. Obezita: příčiny, stupně, rizika a léčba. EUC články a novinky. [online]. 2022 [cit. 2023-02-18]. Dostupné z: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/obezita-priciny-stupne-rizika-a-lecba/>

LAPKA, Marek, KOSTIUK Pavel. Obezita a covid-19: vzájemné souvislosti a globální perspektiva. EDUKAFARM farmi news. [online]. Praha: 2021 [cit. 2023-02-18]. Dostupné z: <http://www.edukafarm.cz/data/soubory/casopisy/FarmiNews%202-2021/16%20Obezita%20a%20covid.pdf>

LUCKOVÁ, Renáta. Marian Jelínek: Výkonová společnost, respektive současná doba, neuznává možnost chyby. Ekonomický magazín. [online]. 2022 [cit. 2023-03-03]. Dostupné z: <https://e-news.cz/rozhovory/marian-jelinek-vykonova-spolecnost-respektive-soucasna-doba-neuznava-moznost-chyby/>

MCCARTHY, Pat. Bubiši (Bubishi), neboli, Bible karate: čínské kořeny okinawského kobudó a japonského karate. Editor R. F. HRABAL, přeložil Igor VAKOŠ. Bratislava: CAD Press, c2005. ISBN 978-80-88969-26-6.

MINISTERSTVO ZAHRANIČNÍCH VĚCÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Rozcestník – informace k cestám do zahraničí. [online]. 2023 [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.mzv.cz/rozcestnik>

NASDAQ v době pandemie GOOGLE FINANCE. Nazdaq: Zoom Video Communications 5r. [online]. 2023 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.google.com/finance/quote/ZM:NASDAQ?window=5Y>

NAKAYAMA, Masatoshi. Dynamické karate. Praha: Naše vojsko, 1994. Mozaika (Naše vojsko). ISBN 80-2060-408-1.

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

PEŠLOVÁ, Marie. Od 18. prosince platí přísnější opatření 4.stupně PES. Praha11. [online]. 2020 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.praha11.cz/cs/media/aktuality/deje-se-na-jiznim-meste-a-okoli/od-18-prosince-plati-prisnejsi-opatreni-4-stupne-pes.html>

PINTO, Paulo. Traditional karate, from Master Nishiyama's dream of consolidating ITKF. Revista Budô. [online]. Curitiba: 2020 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://revistabudo.com.br/traditional-karate-from-master-nishiyamas-dream-of-consolidating-itkf/>

PUBLIC HEALTH IMAGE LIBRARY (PHILL). Centers for Disease Control and Prevention. [online]. 2020 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://phil.cdc.gov/Details.aspx?pid=23311>

ŠTÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. COVID-19: úvod, inkubační doba, původce a sezónnost onemocnění. [online]. 2022 [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/447-covid-19-zakladni-informace>

STRAKA, Josef. Prožívání pomalosti ve společnosti orientované na výkon a prostou výkonnost. Český portál ekopsychologie. [online]. 2023 [cit. 2023-03-03]. Dostupné z: <http://www.ekopsychologie.cz/citarna/studie/prozivani-pomalosti-ve-spolecnosti/>

ŠINDLEROVÁ, Denisa. Pandemie ovlivnila psychiku Čechů, upozornil šéf Národního ústavu duševního zdraví Winkler. Česká televize. [online]. 16.9.2021 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z:

<https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/3328810-pandemie-ovlivnila-psychiku-cechu-upozornil-sef-narodniho-ustavu-dusevniho-zdravi>

VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY. Vládní usnesení související s bojem proti epidemii – rok 2020. [online]. 30.12.2020 12:11. [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-koronaviru---rok-2020-186999/>

VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY. Vládní usnesení související s bojem proti epidemii – rok 2021. [online]. 29.12.2021 16:48. [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii---rok-2021-193536/>

VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY. Vládní usnesení související s bojem proti epidemii. [online]. 18.5.2022 19:35. [cit. 2023-03-05]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-180608/>

VOJÁČEK, Jan. Umění být zdrav. V Brně: CPress, 2020. ISBN 978–80–264–3031–5.

WCFR International. [As obesity rates continue to...] In Twitter [online]. 4.3.2021 14:21 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://twitter.com/wcrfint/status/1367465173133512708>

WICHMANN, Wolf-Dieter. Karate. České vyd. České Budějovice: Kopp, 2003. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-197-8.

WORLD KARATE FEDERATION. World Karate Federation Competition Rules 2020. [online]. 2020 [cit. 2023-03-03]. Dostupné z: https://www.wkf.net/pdf/wkf-competition-rules-2020_en-pdf-en-784.pdf

WORLD OBESITY. Coronavirus (COVID-19) & Obesity. World obesity. [online]. 2022 [cit. 2023-02-18]. Dostupné z: <https://www.worldobesity.org/news/statement-coronavirus-covid-19-obesity>

Seznam příloh:

Příloha 1 Anketa	76
------------------------	----

Příloha 1 Anketa

Anketa – Dopad pandemie covid-19 na karate v České republice

Elektronická verze:

<https://docs.google.com/forms/d/1ynS4PulFu09UHL0XpxqW-eEsUVbPbitOketcnb40dl0/>

1. Název Vašeho klubu:

2. Do jakého kraje spadá?

Liberecký kraj, Ústecký kraj, Karlovarský kraj, Plzeňský kraj, Praha, Středočeský kraj, Jihočeský kraj, Vysočina, Pardubický kraj, Královéhradecký kraj, Olomoucký kraj, Moravskoslezský kraj, Zlínský kraj, Jihomoravský kraj

3. Způsobila pandemie zánik Vašeho klubu?

Ano Ne

4. Pokud váš klub zanikl, zdůvodněte prosím stručně, co bylo příčinou.

5. Máte v klubu závodníky?

Ano Ne Náš klub zanikl

6. Kolik svěřenců se po covidové pauze nevrátilo? Pokud Váš klub zanikl, napište prosím: klub zanikl / pokud se všichni vrátili, napište prosím: všichni se vrátili.)

7. Zaznamenali jste u svěřenců, kteří se vrátili změnu jejich TECHNICE?

Zhoršení Zlepšení Stále na stejné úrovni Náš klub zanikl

8. Zaznamenali jste u svěřenců, kteří se vrátili změnu v jejich FYZICKÉ KONDICI?

Zhoršení Zlepšení Stále na stejné úrovni Náš klub zanikl

9. Vedle jste jako klub online tréninky?

Ano Ne Náš klub zanikl

10. Pokud jste online tréninky vedli, měli jste více hodin oddělené skupiny (například závodní skupina, dle věku apod.)

Ano Ne, měli jsme jednu hodinu pro všechny členy klubu Nevedli jsme online tréninky Náš klub zanikl

11. Pokud jste online tréninky vedli, přihlašovali se svěřenci řádně/vždy a všichni?

Spíše ano Ne vždy Nevedli jsme online tréninky Náš klub zanikl

12. Pokud jste online tréninky vedli, cvičili jste vyloženě jen karate?

Ano Ne Nevedli jsme online tréninky Náš klub zanikl

13. Dostávali/dostali jste zpětnou vazbu od svěřenců?

Ano Ne Nevedli jsme online tréninky Náš klub zanikl

14. Pokud jste zpětnou vazbu dostali, jaká byla?

Spíše pozitivní Spíše negativní Nevedli jsme online tréninky Náš klub zanikl

15. Jakmile to bylo možné, trénovali jste i venku?

Ano Ne Náš klub zanikl

16. Pokud jste trénovali venku, měli jste žáky rozdělené do skupin?

Ano Ne, měli jsme jednu hodinu pro všechny členy klubu Netrénovali jsme venku Náš klub zanikl

17. Pokud se trénovali venku, kde jste se scházeli? (městský stadion, okolí sportovní haly apod.)

18. Pokud jste trénovali venku, chodili svěřenci na tréninky řádně/vždy a všichni? (jako za normálních okolností)

Spíše ano Ne vždy Netrénovali jsme venku Náš klub zanikl

19. Pokud se trénovali venku, trénovali jste i za nepřízně počasí? (zima, déšť, tma, sníh)

Ano Ne, jen v dobrých podmínkách (tzn. teplejší počasí, bez deště, za denního světla, bez sněhu) Netrénovali jsme venku Náš klub zanikl

20. Dostali/dostávali jste zpětnou vazbu na venkovní tréninky od svěřenců?

Ano Ne Netrénovali jsme venku Náš klub zanikl

21. Pokud se zpětnou vazbu dostali, jaká byla?

Spíše pozitivní Spíše negativní Nedostali jsme zpětnou vazbu Netrénovali jsme venku Náš klub zanikl

22. Ti svěřenci, kteří se po covidové pauze vrátili, měli chuť do závodu?

Spíše ano, těšili se Spíše ne, neměli chuť Nemáme závodníky Náš klub zanikl

23. Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili výrazné zhoršení na závodech? (závody po delší době, nejistota, zhoršení techniky)

Spíše ano Spíše ne Byli na tom stejně Nemáme závodníky Náš klub zanikl

24. Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili zhoršení sociálních interakcí ve skupině? (děti mezi sebou)

Spíše ano Spíše ne Náš klub zanikl

25. Pozorovali jste u svěřenců, kteří se vrátili zhoršení sociálních interakcí ve vztahu svěřenec / trenér?

Spíše ano Spíše ne Náš klub zanikl

26. Jestliže jste vyzorovali jakékoliv změny ohledně sociálních interakcí, popište prosím stručně jaké. Pokud váš klub zanikl, napište prosím: klub zanikl. / Pokud jste nezaznamenali žádné změny, napište prosím: Nezaznamenali jsme žádnou změnu)