

Michal Hrubý, Dušana Augustovičová

KARATE KOUČ MANUÁL

Průvodce soutěžími karate nejen pro trenéry



MASARYKOVA
UNIVERZITA

ČESKÉ
KARATE

KARATE KOUČ MANUÁL

Průvodce soutěžími karate nejen pro trenéry

Michal Hrubý, Dušana Augustovičová

KARATE KOUČ MANUÁL

Průvodce soutěžení karate nejen pro trenéry

**Masarykova univerzita
Brno 2026**

Knihu recenzovali:

doc. Mgr. Miloš Štefanovský, PhD.

doc. PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.

© 2026 Masarykova univerzita, Český svaz karate, z.s.

ISBN 978-80-280-0803-1

ISBN 978-80-280-0802-4 (brožováno)

OBSAH

TEORETICKÉ RÁMCE SPORTOVNÍHO KOUČOVÁNÍ A JEJICH APLIKACE V KARATE

Úvod do koučovacího rámce ve sportu	15
Côtého model koučování: tři domény praxe	15
Model 3+1 Cs: kvalita vztahu kouč–sportovec	16
Doporučení pro praxi	17

ETIKA A INKLUZE V KARATE: STRATEGICKÉ PŘÍSTUPY PRO KOUČE

Úvod do etiky v koučování	18
Fair play a etické aspekty koučinku	18
Definice fair play v karate	18
Role kouče v prosazování fair play	19
Kouč jako vzor	19
Formování etických hodnot sportovců	19
Etické dilemata v koučinku	19
Klíčové etické principy	20
Mezinárodní rámce a kodexy	20
Specifika práce s mládeží	20
Strategie pro podporu fair play	20
Edukace sportovců	20
Praktická implementace	21
Posilování morální odpovědnosti	21
Spolupráce s rozhodčími	21
Podpora diverzity a inkluze v karate	21
Definice diverzity a inkluze	21
Význam diverzity v karate	21
Praktické inkluzivní strategie	22
Výzkumné poznatky	22

Implementace etiky a inkluze v koučinku karate	23
Školení koučů	23
Organizace soutěží	23
Role mentorství	23
Kodex karate a mezinárodní etické standardy	23
Kodex karate WKF	23
Mezinárodní etické kodexy	23
KOUC JAKO SOUČÁST SYSTÉMU SPORTOVNÍHO VÝKONU	24
Úvod do sportovního systému	24
Kouč jako “gatekeeper” talentu	24
Rizika centralizace role kouče	25
Doporučení pro praxi	25
VĚDECKÝ PŘÍSTUP K HODNOCENÍ VÝKONU A DIAGNOSTICE SPORTOVCE VE SPORTOVNÍM KARATE	26
Komplexní přístup k diagnostice	26
Technologie v diagnostice	26
Diagnostické testy relevantní pro karate	26
Monitoring zátěže a regenerace	27
Interpretace a aplikace v praxi	27
Doporučení pro kouče	27
Digitální evidence tréninku a výkonu	27
VÝUKOVÉ A TRÉNINKOVÉ PŘÍSTUPY V KARATE – MOTORICKÉ UČENÍ, DIDAKTIKA A DIFERENCIACE TRÉNINKU	29
Teorie motorického učení	29
Didaktika výuky karate	29
Diferenciace a individualizace tréninku	30
Implicitní vs. explicitní výuka	30
Formy zpětné vazby	30
Aplikace ve věkových kategoriích	30

CHARAKTERISTIKA SOUTĚŽÍ SVĚTOVÉ FEDERACE KARATE (WKF)	31
Cíle a inovace WKF	31
Karate na olympijských a paralympijských hrách	31
Organizační struktura WKF	32
Pravidla a úpravy	32
Proces přijímání návrhů na změnu	33
Vedení	33
Složení výkonného výboru	34
Organizace a struktura soutěží WKF	35
Karate 1 – Premier League	35
WKF Karate 1 – Series A	39
Karate 1 – Youth League	42
Kontinentální mistrovství	45
Různé mezinárodní turnaje	45
VZDĚLÁVÁNÍ A PROFESNÍ ROZVOJ TRENÉRA KARATE – MODELY, KOMPETENCE, EVALUACE	46
Modely profesního rozvoje	46
Kompetence trenéra karate	46
Evaluace a supervize	47
Certifikační systémy	47
Doporučení pro vzdělávací systém karate	47
VZDĚLÁVÁNÍ A TRENÉRSKÉ LICENCE ČSKE	48
Trenérská licence D – krajská trenérská licence	48
Trenérská licence C	48
Trenérská licence B	49
Trenérská licence A	49
Kreditový systém	50
Licence WKF	50
Mezinárodní trenérské licence	52

WKF Akreditovaný trenér (ACRC)	52
WKF Certifikovaný trenér Kumite nebo Kata (KUM/KAT)	53
WKF trenér Karate (KAR)	54
Diplomy	54
Obnova Licence	55
Akreditační karta trenéra	55
Pozastavení činnosti trenéra	56
Obecná pravidla	56
Národnost trenéra	57
Duplicitní profily trenérů	57
Komunikace trenérů s WKF	58
Problémy nepokryté pravidly	58
VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ CZK/NÁRODNÍ TRENÉRSKÉ LICENCE	59
Podmínky účasti na mezinárodních soutěžích pod hlavičkou WKF	59
Charakteristika soutěží Českého svazu karate	59
Soutěžní řád Českého svazu karate	59
Databáze sportovců Českého svazu karate	59
Administrativa členů	79
PŘÍPRAVA NA VZDÁLENOU ZAHRANIČNÍ SOUTĚŽ	81
Dokumenty	81
Potvrzení účasti a Waiver (zřeknutí se odpovědnosti)	81
Cestovní dokumenty	82
Pojištění	83
Cestovní plán a pobyt	84
Dlouhý let	84
Aklimatizace na velmi teplé podmínky	86
Hydratace	86
Ubytovaní	87

Doprava	87
Tréninkový plán před soutěží	88
Tréninkové období před odjezdem	88
Trénink na místě soutěže	88
Materiálně-technické zabezpečení	89
Základní léky a pomůcky	89
Jak léky sbalit?	90
Důležitá doporučení	91
PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY KOUČOVÁNÍ V KARATE	92
Psychologická příprava v kontextu vrcholového sportu	92
Praktické rady pro trenéry karate: Jak koučovat úspěšně a autenticky	93
1. Orientace na úspěch a cílevědomost s humánním přístupem.	93
2. Vnitřní disciplína, organizace a osobní odpovědnost.	93
3. Temperament, sociální inteligence a empatické vedení.	94
4. Zodpovědnost a morální integrita.	94
5. Sebekontrola ve stresu, emoční stabilita.	94
6. Otevřenost, naslouchání a důvěra.	95
7. Autorita + flexibilita v komunikaci.	95
8. Sebevzdělávání, reflektivita a otevřenost ke kritice.	95
Motivace	96
Komunikace	98
Koučování během tréninku	100
1. Prevence negativního vnímání výkonu.	100
2. Zdůrazňování pozitivních momentů.	100
3. Práce s chybou jako nástroj učení.	101
Shrnutí pro trenéry karate:	101
Emoce	102
Myšlení	103
Koncentrace	105

Regulace předstartovních stavů	106
Spolupráce se sportovním psychologem	108
Mentální a psychologická příprava v karate	109
Mindfulness a mentální trénink	109
Vizualizace výkonu	111
Psychologická odolnost	112
KOČOVÁNÍ	114
Kdo může koučovat zápas	114
Správné sezení kouče v boxu	114
Správné poskytování instrukcí z kouč boxu	115
Oblečení kouče	117
Vybavení kouče v kouč boxu	119
KOČOVÁNÍ SOUTĚŽE KATA	121
Struktura soutěží kata a terminologie (Pravidla WKF 2025)	121
Definice	121
Soutěžní systémy	122
Eliminační systém s repasáží	122
Round-Robin (skupinový) systém s následnou eliminací	125
Nasazování závodníků – rozlosování	125
Výběr kata v soutěži	126
Hodnocení kata v soutěži rozhodčími	126
Hodnocení výkonu	126
Stylové variace	127
Systém bodování	127
Bodová škála	127
Vyhodnocení bodů	127
Rozhodování o vítězi	128
Rozhodnutí na základě bodů	128
Rovnost bodů	128

Bodový systém v „Round-Robin“	128
Hodnotící kritéria	128
Hodnocení předvedení kata	128
Hodnocení bunkai	129
Faulty a diskvalifikace v kata soutěžích	129
Faulty	129
Diskvalifikace	131
Nadměrné oslavy a politické nebo náboženské projevy	132
Určování vítěze	132
Oficiální protest	136
KOUČOVÁNÍ SOUTĚŽÍ KUMITE	140
Struktura soutěží kumite a terminologie	140
Pravidla a bodování v kumite	141
Hodnocení a penalizace	141
Role kouče v kumite	142
Koučování a vedení sportovce v kumite	142
KOUČOVÁNÍ PARA-KARATE KATA	144
Disciplíny a sportovní třídy	145
Soutěžní plocha v Para Karate	146
Koučové a osobní asistenti v Para Karate	146
Oblečení	146
Kompetence osobních asistentů	147
Zvířata pro osobní asistenci v Para Karate	147
Používání pásky přes oči	149
Vozíky (K30)	150
Popruhy pro vozíky (K30)	150
Soutěžní systém v Para Karate	151
Organizace soutěže	151
Hodnocení kata v Para Karate	153

Registrace para-karatisty na soutěž	154
Základy koučinku a vedení sportovce v para-karate	155
Koučování zrakově postiženého para-karatisty (K10)	156
Koučování intelektuálně znevýhodněného para-karatisty (K21/K22)	157
Všeobecné tipy pro koučování znevýhodněných sportovců:	157
SPECIFIKA KOUČOVÁNÍ DĚTÍ	159
SPECIFIKA KOUČINKU ŽEN	165
PO SOUTĚŽI	168
Psychologické působení po zápase	168
Přístup trenéra při poskytování zpětné vazby	169
Regenerace psychických sil ve sportu	172
Význam regenerace	172
Včasná diagnostika přetrénování	172
Dýchací techniky	172
Strečink a ásany	172
Meditace a modlitba	173
Mokuso jako regenerační prostředek	173
Regenerace a plánování dalších kroků	174
ANTIDOPING	176
Zakázané látky	176
Léky obsahující zakázané látky	177
Role výživy ve výkonnosti sportovce	177
Strategická výživa před soutěží	177
Syndrom relativní energetické nedostatečnosti ve sportu (RED-S)	180
Doplňky stravy	181
Seznam zakázaných látek	182
Výjimka pro terapeutické použití (TUE)	182

Práva a povinnosti sportovce	182
Dopingové tresty	183
ADAMS a registr sportovců	183
Světový antidopingový kodex	183
Návrat ke sportu po ukončení aktivní sportovní činnosti	184
Testování, odběr vzorků a analýza	184
Průběh dopingové kontroly	184
Elearningové platformy	186
Definice a identifikace obtěžování	188
Pravidla a postupy pro řešení obtěžování	188
Vzdělávání a prevence obtěžování	189
ZÁSADY PRVNÍ POMOCI	191
Nejčastější zranění v karate	191
Prevence zranění	193
Rozcvičení jako prevence zranění	194
PRAKTICKÉ PŘÍKLADY A PŘÍPADOVÉ STUDIE V KARATE: STRATEGIE PRO KOUČE	195
Best practices: Příklady úspěšných koučů a jejich metod práce	195
Hideo Ochi: Preciznost techniky a důraz na detail	195
Antonio Espinós: Taktické plánování a videoanalýza	196
Rafael Aghayev: Intenzivní trénink a psychologická dominance	196
Analýza skutečných zápasů: Rozbor zápasových situací	197
Příklad z kumite: Rychlá adaptace na útok soupeře	197
Příklad z kata: Dokonalá synchronizace pohybu	198
Mentální odolnost v rozhodujícím momentu	198
SHRNUTÍ, APLIKACE DO PRAXE A DOPORUČENÍ PRO BUDOUCÍ ROZVOJ SYSTÉMU KOUČOVÁNÍ V KARATE	200
Praktická aplikace do klubového prostředí	200

Doporučení pro národní sportovní svazy a organizace	200
Výhled do budoucnosti	201
Závěrečné myšlenky	201
LITERATURA	202
PŘÍLOHA 1 WAIVER INDIVIDUAL +18	204
PŘÍLOHA 2 WAIVER INDIVIDUAL –18	205
PŘÍLOHA 3 OFFICIAL KUMITE PROTEST FORM	206
PŘÍLOHA 4 OFFICIAL KATA PROTEST FORM	208
PŘÍLOHA 5 DOHODA KOUČE TRENÉRSKÉ LICENCE	211
SEZNAM OBRÁZKŮ	221

TEORETICKÉ RÁMCE SPORTOVNÍHO KOUČOVÁNÍ A JEJICH APLIKACE V KARATE



Úvod do koučovacího rámce ve sportu

Sportovní koučování je multidimenzionální činnost, která přesahuje pouhé předávání technických dovedností. Kouč jako vůdčí postava sportovního procesu utváří prostředí, v němž dochází k interakci fyzických, psychologických a sociálních faktorů vývoje sportovce. Aby bylo možné tyto aspekty efektivně řídit, je nezbytné, aby trenér vycházel z vědecky podloženého modelu koučování.

Sportovní věda nabízí několik osvědčených teoretických modelů, které strukturují činnost kouče a napomáhají kvalitnímu plánování, hodnocení i sebe-reflexi trenérské praxe. Nejvýznamnějšími jsou Côté's Coaching Model (1995) a 3+1 Cs Model (Jowett, 2007). V této kapitole budou oba modely představeny a zároveň interpretovány v kontextu karate, který má svá kulturní a výkonnostní specifika.

Côtého model koučování: tři domény praxe

Côtého model rozděluje činnost kouče do tří základních domén:

a) Organizační doména

Zahrnuje plánování tréninkového a soutěžního programu, řízení týmu, komunikaci s rodiči, logistiku soustředění či závodů.

Příklad: Kouč zajišťuje účast svěřenců na národních i mezinárodních soutěžích WKF, koordinuje přihlášky, registrace a lékařské prohlídky, rozvrhuje roční tréninkový cyklus.

b) Technicko-taktická doména

Souvisí s učením a rozvojem dovedností, se zaměřením na techniku (kihon), kata a kumite. Kouč analyzuje pohyb, zpřesňuje biomechaniku a rozvíjí rozhodovací strategie.

Příklad: Kouč učí závodníky efektivní provedení technik jako je *gyaku-zuki* s ohledem na vzdálenost a časování, a zároveň je vede k taktickému myšlení při řízeném kumite.

c) Interpersonální doména

Vztahová dimenze práce kouče, která zahrnuje komunikaci, budování důvěry, motivaci a vytváření podpůrného prostředí.

Příklad: Kouč využívá pravidelné individuální rozhovory se svěřenci, klade důraz na pozitivní zpětnou vazbu a společné nastavování cílů pro jednotlivá období.

➤ **Aplikace modelu:** Vytvoření osobního „koučovacího deníku“, v němž kouč strukturuje své aktivity v jednotlivých doménách (např. plán týdne, sezení s atletem, reflexe z tréninku).

Model 3+1 Cs: kvalita vztahu kouč–sportovec

Model 3+1 Cs (Jowett, 2007) vymezuje čtyři pilíře kvalitního koučovacího vztahu:

- **Closeness (blízkost)** – emocionální vazba, vyjádřená respektem, důvěrou a podporou.
- **Commitment (závazek)** – oboustranná touha pokračovat ve spolupráci.
- **Complementarity (komplementarita)** – funkční výměna rolí, vzájemná reakce a disciplína.

- **Co-orientation** (společné porozumění) – shoda v cílech, hodnotách, očekáváních.

► **Aplikace modelu:** *Mladý závodník, který zažívá strach před turnajem, se díky silné vazbě s koučem (closeness) dokáže svěřit. Kouč situaci řeší rozhovorem, společně stanoví realistický cíl (co-orientation) a připomíná jeho pokroky (commitment).*

Doporučení pro praxi

Vzdělávání trenérů karate by mělo obsahovat výuku těchto modelů, včetně praktického nácviku aplikace (např. práce s koučovacím deníkem). Doporučujeme vedení supervizovaných koučovacích deníků, kde trenér zaznamenává činnosti v jednotlivých doménách. Dále také pravidelné hodnocení kvality vztahu kouč–sportovec pomocí dotazníkových metod nebo reflektivních rozhovorů.

ETIKA A INKLUZE V KARATE: STRATEGICKÉ PŘÍSTUPY PRO KOUČE

2

Karate, jako globální sport a tradiční bojové umění, v sobě nese hodnoty hlubokého respektu, disciplíny a poctivosti. Etické principy a inkluzivní přístupy jsou nedílnou součástí tréninkového procesu a soutěžní atmosféry, a jejich implementace je klíčová pro udržení integrace, rovnosti a respektu v komunitě karate. Tato kapitola se podrobně zaměřuje na fair play a etické aspekty koučinku, stejně jako na inkluzivní přístupy k diverzitě. Poskytuje koučům teoretické základy, konkrétní postupy a strategie, jak začlenit etiku a inkluzi do každodenní praxe.

Úvod do etiky v koučování

Etika v koučování zahrnuje normy a hodnoty, které regulují chování kouče vůči svěřencům, kolegům a sportovní komunitě. Kouč v karate zastává nejen technickou, ale i morální roli, často působí jako vzor a formuje hodnoty svých svěřenců. Výchova prostřednictvím karate je spojena s tradičními pojmy jako “re-igi” (etiketa), “kime” (soustředění) nebo “bushido” (morální kodex bojovníka).

Fair play a etické aspekty koučinku

Definice fair play v karate

Fair play (čestná hra) v karate je mnohem víc než pouhé dodržování pravidel soutěže.

Znamená:

- **Respekt k** soupeři, rozhodčím a trenérům.
- **Integritu v** přístupu ke hře, kde je snaha o vítězství dosažena prostředky odpovídajícími pravidlům.

- **Sebekontrolu, která** brání nepřiměřeným reakcím na stres nebo rozhodnutí rozhodčího.

Podle Kodexu karate WKF (World Karate Federation) je fair play jedním ze základních principů, který podporuje nejen sportovní výkonnost, ale také osobnostní růst sportovců.

Role kouče v prosazování fair play

Kouč jako vzor

- Kouč svým chováním nastavuje standardy pro své svěřence. Pokud trenér vykazuje etické chování, sportovci jej s větší pravděpodobností následují.

Příklad: Trenér, který zůstává klidný při nejednoznačných rozhodnutích rozhodčích, ukazuje svým sportovcům, jak reagovat na stresové situace.

Formování etických hodnot sportovců

- **Kouč má** odpovědnost za výchovu sportovců nejen k technické dokonalosti, ale také k respektování pravidel a morálních standardů.
- **Kouč svým** chováním působí jako každodenní vzor – etické principy by měl aktivně předávat nejen slovy, ale především vlastním přístupem k tréninku, rozhodování i soutěžím.
- **Praktické aktivity:**
 - Diskuse o fair play po tréninku nebo soutěži.
 - Reflektování chování sportovce během zápasů.

Etické dilemata v koučinku

Koučové často čelí dilematům, jako je motivace k maximálnímu výkonu versus zachování zdraví sportovce. Při rozhodování by měl kouč zohlednit dlouhodobý dopad na fyzické a psychické zdraví svěřence.

Restův model (1986) poskytuje čtyřkrokový proces pro řešení etických dilemat: rozpoznání problému, morální úsudek, motivace a jednání. Doporučuje se také Krokový filtr podle Kidmana a Hanrahana (2010), např. otázky: “Kdo tím může být ovlivněn?”, “Jak by to vypadalo v médiích?”

Klíčové etické principy

- **Respekt k individualitě** – kouč respektuje osobnost, potřeby a tempo rozvoje každého sportovce.
- **Bezpečnost** – kouč nesmí ohrozit zdraví svěřenců přetížením nebo nevhodnou metodikou.
- **Důvěrnost** – osobní informace o sportovci zůstávají chráněné.
- **Profesní odstup** – kouč udržuje hranici mezi profesním a osobním vztahem.

Mezinárodní rámce a kodexy

- **International Coaching Federation (2021):** Kód etiky ICF zahrnuje integritu, odpovědnost, kompetenci a důvěrnost.
- **UK Coaching (2022):** Etický rámec pro kouče zdůrazňuje roli kouče jako pedagoga, facilitátora a ochránce.

Specifika práce s mládeží

Kouč mládeže musí přizpůsobit komunikaci věku sportovců, posilovat vnitřní motivaci a minimalizovat výkonnostní tlak. Důležitá je spolupráce s rodiči a pozitivní zpětná vazba.

Doporučuje se vytvoření národního Etického kodexu kouče karate, založeného na ICF standardech a specifikách úpolového sportu.

Strategie pro podporu fair play

Edukace sportovců

- Vysvětlení pravidel a jejich etického významu.

Příklad: Vysvětlit, proč simulace faulu v kumite není jen porušením pravidel, ale také podkopáním hodnot karate.

Praktická implementace

- **Zápasový scénář:** Simulace situací, které vyžadují etické rozhodování, například nabídnutí soupeři času na zotavení po nárazu.
- **Analýza zápasů:** Kouč a sportovec společně analyzují etické otázky, které mohly nastat během zápasu.

Posilování morální odpovědnosti

- Zavedení tzv. „morálních bodů“ v tréninku: například ocenění sportovce za gesto fair play během tréninkových zápasů.

Spolupráce s rozhodčími

- Kouč by měl podporovat transparentní komunikaci s rozhodčími a vysvětlovat sportovcům jejich roli jako strážců pravidel a fair play.

Podpora diverzity a inkluze v karate

Definice diverzity a inkluze

Diverzita znamená zahrnutí osob různých etnických, náboženských, kulturních nebo sociálních zázemí do jedné sportovní komunity. Inkluze jde o krok dále – zajišťuje, že každý člen této komunity se cítí přijatý a má rovné příležitosti k rozvoji a úspěchu.

Význam diverzity v karate

Karate jako globální sport je přirozeně diverzifikované díky své popularitě po celém světě. Diverzita přináší:

- **Kulturní obohacení:** Různé přístupy ke karate z různých zemí přinášejí nové perspektivy.

- **Sociální integraci:** Karate může sloužit jako most mezi různými sociálními a kulturními skupinami.
- **Rovnost příležitostí:** Zahrnutí marginalizovaných skupin, jako jsou osoby se zdravotním postižením nebo etnické menšiny.

Praktické inkluzivní strategie

Zapojení sportovců se zdravotním znevýhodněním

- **Přizpůsobení tréninkových metod:** Trénink by měl reflektovat individuální schopnosti sportovce, například zaměření na techniky horní části těla u para-karatistů.
- **Podpora speciálních kategorií:** Organizace soutěží pro para-karatisty na národní i mezinárodní úrovni.

Respektování kulturních odlišností

- **Přizpůsobení vybavení:** Například povolení nosit hidžáb během soutěží v souladu s pravidly WKF.
- **Flexibilita v tréninku:** Respektování náboženských zvyklostí, jako jsou přestávky na modlitby během dlouhých tréninků.

Podpora genderové rovnosti

- **Zapojení žen:** Aktivní podpora ženských trenérek a rozhodčích.
- **Boj proti stereotypům:** Důraz na to, že karate je sport vhodný pro všechny bez ohledu na pohlaví.

Výzkumné poznatky

Podle studie UNESCO (2015) inkluzivní sportovní prostředí zlepšuje sociální kohezi a přispívá k odstranění předsudků. Výzkum v rámci Evropské unie (EOC EU Office, 2018) zdůrazňuje, že diverzita v týmech vede k vyšší kreativní dynamice a lepšímu řešení problémů.

Implementace etiky a inkluze v koučinku karate

Školení koučů

- Pravidelné vzdělávací programy zaměřené na etiku, fair play a inkluzi.
- Workshopy na téma práce s para-karatisty nebo sportovci z kulturně odlišných prostředí.

Organizace soutěží

- Zavedení speciálních kategorií pro para-karatisty.
- Soutěže podporující genderovou a kulturní diverzitu.

Role mentorství

- Zkušení koučové by měli mentorovat mladší trenéry v otázkách etiky a inkluze.

Kodex karate a mezinárodní etické standardy

Kodex karate WKF

- Respekt k soupeři a rozhodčím.
- Dodržování pravidel fair play.
- Podpora diverzity a rovnosti příležitostí.

Mezinárodní etické kodexy

- **Olympijská charta:** Zajištění rovnosti a boj proti diskriminaci ve sportu.
- **Etický kodex trenérů Evropské federace bojových umění:** Důraz na spravedlivé zacházení a morální vedení sportovců.

Etika a inkluze jsou neoddělitelnou součástí karate. Kouči hrají klíčovou roli v implementaci těchto hodnot nejen na soutěžích, ale i v každodenním tréninku. Podpora diverzity a respekt k fair play vytvářejí z karate nejen sportovní disciplínu, ale také nástroj sociální změny a osobního růstu.

KOUČ JAKO SOUČÁST SYSTÉMU SPORTOVNÍHO VÝKONU

3

Úvod do sportovního systému

Sportovní výkon je výsledkem interakce mezi individuálními schopnostmi sportovce, kvalitou tréninkového procesu a systémem podpory, který zahrnuje rodinu, školu, klub a národní struktury. Kouč zde působí jako klíčový facilitátor vývoje sportovce v rámci tzv. sportovního ekosystému.

LTAD model (Long-Term Athlete Development)

Model LTAD (Balyi & Way, 2005) definuje 7 vývojových fází sportovce: od „Aktivního začátku“ přes „Trénink ke zlepšení výkonu“ až po „Udržování výkonnosti“. V karate lze tento model aplikovat např. takto:

- Fáze 1–2: Osvojení základních pohybových dovedností (věk 6–12);
- Fáze 3: Učení základních technik kihon a kata (12–14);
- Fáze 4: Taktický trénink a soutěžní praxe (14–18);
- Fáze 5: Specializace na WKF soutěže, podpora regenerace (18+).

Kouč jako „gatekeeper“ talentu

Kouč má rozhodující roli při identifikaci, podpoře a nasměrování talentu. Je zodpovědný za vytvoření prostředí, které umožňuje rozvoj nejen technických, ale i kognitivních a sociálních dovedností.

Vztah kouč–rodič–sportovec

Kvalitní komunikace a role jasně vymezené mezi koučem, rodičem a sportovcem jsou nezbytné. Harwood & Knight (2015) upozorňují na důležitost

vzdělávání rodičů o vývojových cílech, realistických očekáváních a vhodné podpoře.

Rizika centralizace role kouče

Přílišná závislost sportovce na kouči může vést k narušení autonomie, demotivaci nebo psychologickému tlaku. Důležitá je podpora samostatnosti a vnitřní motivace.

Doporučení pro praxi

- Vzdělávat kouče v oblasti sportovní psychologie a vývoje mládeže.
 - Zavést strukturované hodnocení pokroku dle LTAD.
 - Podporovat tripartitní komunikaci mezi koučem, rodičem a sportovcem.
-

VĚDECKÝ PŘÍSTUP K HODNOCENÍ VÝKONU A DIAGNOSTICE SPORTOVCE VE SPORTOVNÍM KARATE

4

Diagnostika sportovního výkonu představuje základní nástroj pro individualizaci tréninkového procesu, optimalizaci zatížení a prevenci zranění. Ve sportovním karate, kde se výkon odehrává v podmínkách vysoké rychlosti a kognitivní náročnosti, je důležité sledovat nejen fyzické, ale i mentální a technicko-taktické parametry.

Komplexní přístup k diagnostice

Komplexní hodnocení sportovce zahrnuje:

- Fyziologické parametry ($VO_2\text{max}$, laktátový práh, HRV);
- Motorické schopnosti (rychlost, výbušnost, koordinace);
- Biomechanickou analýzu (držení těla, odraz, rovnováha);
- Technicko-taktickou efektivitu (pomocí videoanalýzy);
- Psychologické charakteristiky (motivace, stresová reaktivita).

Technologie v diagnostice

- **GPS a akcelerometry:** měření zatížení a pohybu (Catapult, STATSports);
- **Videoanalýza:** Hodnocení techniky pomocí systémů jako Hudl, Dartfish;
- **Motion Capture:** Biomechanická analýza (Xsens, Vicon);
- **MySASY, Whoop, Oura Ring:** sledování regenerace a HRV;
- **Optojump, SmartSpeed, Kistler:** měření reakce, rychlosti a síly.

Diagnostické testy relevantní pro karate

- **Yo-Yo IR1 Test:** kapacita intermitentního výkonu;
- **Wingate Anaerobic Test:** výbušná síla;

- **CMJ a RSI (na silové platformě):** schopnost explozivního pohybu;
- **T-Test a Illinois Test:** agilita a schopnost změny směru;
- **Reakční čas:** např. pomocí FitLight nebo digitálních brýlí.

Monitoring zátěže a regenerace

- **Externí zátěž (měřená GPS):** vzdálenost, počet sprintů;
- **Interní zátěž:** srdeční frekvence, laktát, vnímaná náročnost (RPE);
- **Regenerační ukazatele:** spánek, HRV, nálada, únava.

Interpretace a aplikace v praxi

- Výsledky testů slouží ke stanovení tréninkových zón (např. aerobní vs. anaerobní);
- Diagnostika napomáhá návratu po zranění – kontrola rovnováhy a svalových asymetrií;
- Pravidelné sledování výkonnosti umožňuje včasný zásah před přetížením.

Doporučení pro kouče

- Zavést diagnostiku jako součást periodického hodnocení (každých 8–12 týdnů);
- Pracovat s daty v kontextu (např. kombinovat výstupy z testů s dojmem z tréninku);
- Interpretaci výsledků konzultovat s odborníky (fyzioterapeut, kondiční trenér).

Digitální evidence tréninku a výkonu

S rostoucím důrazem na objektivní měření a analýzu sportovního výkonu se v oblasti úpolových sportů prosazuje využívání digitálních nástrojů

a databázových systémů. Trenér může prostřednictvím jednoduché relační databáze (např. v prostředí Access, Google Sheets nebo MySQL) evidovat důležité parametry tréninkového procesu, jako jsou:

- docházka a účast na trénincích,
- výsledky motorických a specifických testů (CMJ, agility, reakce),
- technické výkony (např. počet správně provedených kata za trénink),
- subjektivní zatížení (RPE, kvalita spánku, nálada).

Jednotlivé datové záznamy mohou být propojeny přes identifikátory sportovce a konkrétní tréninkovou jednotku, čímž vzniká základ pro dlouhodobé sledování výkonnostního vývoje. Tento přístup usnadňuje trenérům adaptaci tréninkového plánu, včasné rozpoznání rizik přetížení nebo motivaci svěřenců prostřednictvím vizualizace pokroku. Využití datových přehledů může být efektivním nástrojem i pro komunikaci s rodiči, kondičními trenéry nebo sportovními psychology.

Zavádění digitální evidence nevyžaduje složité IT řešení – postačí i správně strukturovaný soubor v Excelu s možností filtrování, analýzy a grafického výstupu. V pokročilejších případech lze využít softwaru typu AthleteMonitoring, TeamBuildr či vlastní aplikace postavené nad databázovým jádrem.

VÝUKOVÉ A TRÉNINKOVÉ PŘÍSTUPY V KARATE – MOTORICKÉ UČENÍ, DIDAKTIKA A DIFERENCIACE TRÉNINKU

5

Kvalitní koučování vyžaduje porozumění tomu, jak se sportovci učí a rozvíjejí nové dovednosti. Výuka v karate je specifická, protože kombinuje formální strukturu tradičního bojového umění s požadavky moderního soutěžního sportu. Výukové přístupy musí reflektovat jak psychomotorické principy učení, tak individuální rozdíly mezi svěřenci.

Teorie motorického učení

Motorické učení je proces získávání a zdokonalování pohybových dovedností prostřednictvím praxe a zkušeností. Mezi základní teorie patří:

- **Teorie uzavřené smyčky** (Adams, 1971): Učení je řízeno zpětnou vazbou z předchozího výkonu. V karate např. korekce postavení nohou v kihon.
- **Schématická teorie** (Schmidt, 1975): Sportovec si vytváří „schémata“ na základě variabilní praxe – důležité při výuce kata, kde musí být dovednost flexibilně aplikována.
- **Dynamické systémy**: Pohyb vzniká samoorganizací těla v interakci s prostředím – důraz na variabilitu a adaptaci, klíčové v kumite.

Didaktika výuky karate

Didaktický model v karate musí brát v úvahu tři klíčové fáze:

- **Seznámení a demonstrace** – trenér jasně demonstruje techniku, ideálně z více úhlů a se slovním doprovodem.
- **Nácvik a vedená korekce** – sportovec opakuje techniku pod dohledem trenéra.

- **Autonomní fáze a variace** – zařazení cvičení s proměnlivým prostředím (např. reakce na partnera, nestandardní tempo).

Diferenciace a individualizace tréninku

Každý sportovec má odlišné předpoklady, motivaci a tempo učení. Kouč by měl:

- **Identifikovat učební styl** (vizuální, kinestetický, verbální).
- **Volit diferencovaná cvičení** (např. učení kihon podle úrovně – pro začátečníky staticky, pro pokročilé v pohybu).
- **Pracovat s principem „challenge point“** – najít optimální úroveň obtížnosti.

Implicitní vs. explicitní výuka

- **Explicitní:** přímé pokyny, krok za krokem (vhodné pro začátečníky).
- **Implicitní:** učení skrze analogie, metaforu, bez přímého vysvětlení (např. „představ si, že odrážíš míč od země při nácviku výskoku“).

Formy zpětné vazby

- **Okamžitá korekce** (např. u špatného postoje).
- **Pozitivní zesílení** (pochvala při zlepšení techniky).
- **Zpožděná zpětná vazba** (videoanalýza, reflektivní rozhovor po tréninku).

Aplikace ve věkových kategoriích

- **Děti 6–11 let:** hry, napodobování, základní struktura tréninku s častou změnou aktivity.
- **Mládež 12–17 let:** výklad taktiky, soutěžní simulace, nácvik sebekontroly.
- **Dospělí a pokročilí:** individuální cíle, práce na biomechanice, autonomní trénink.

CHARAKTERISTIKA SOUTĚŽÍ SVĚTOVÉ FEDERACE KARATE (WKF)



Světová federace karate (WKF) je největší a nejvýznamnější mezinárodní organizace karate, která sdružuje více než dvě stovky národních organizací karate. V oblasti karate, stejně jako v jiných úpolových sportech, jako je taekwondo, kickbox nebo box, existuje několik světových organizací s celosvětovou působností, například WUKF, WTKF a další. WKF však vyniká jako jediná organizace karate, která je oficiálním členem Mezinárodního olympijského výboru (MOV) a Mezinárodního paralympijského výboru (IPC). WKF usiluje o jednotnost ve sportu karate a organizuje soutěže na nejvyšší možné úrovni.

Cíle a inovace WKF

Pro dosažení svých cílů zavádí WKF mnoho inovací na úrovni pravidel karate, stejně jako licencování trenérů a rozhodčích, kteří hrají klíčovou roli při výkonu sportovců. Tato zlepšení zahrnují modernizaci pravidel, zvýšení kvality tréninkových metod a zlepšení podmínek pro soutěže, čímž je zajištěna spravedlnost a bezpečnost všech účastníků.

Karate na olympijských a paralympijských hrách

Na olympijských hrách v Tokiu v roce 2021 bylo karate poprvé součástí olympijského programu, což byl pro tento sport historický milník. WKF byla zodpovědná za celý proces, od kvalifikace až po samotné soutěže. Tato role zahrnovala koordinaci s Mezinárodním olympijským výborem, zajištění pravidel a předpisů, stejně jako dohled nad antidopingovými opatřeními a zajištění fair play. Přítomnost karate na olympijských hrách zvýšila jeho viditelnost a prestiž nejen mezi sportovci, ale i mezi fanoušky po celém světě. WKF tak přispěla k popularizaci karate a zajistila uznání tohoto tradičního úpolového

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Karate Kouč Manuál.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.