

OBSAH

PŘEČTĚTE SI ÚVOD	9
1 NEZBYTNÉ MINIMUM V POJMECH	10
1.1 SCHOPNOSTI VS. DOVEDNOSTI	11
1.2 SPECIFICKÉ VS. OBECNÉ AKTIVITY	11
2 ANATOMIE	12
2.1 DRUHY TKÁNÍ	12
2.2 STAVBA SVALU	13
Druhy svalové práce	14
Svaly středu těla – tělesné jádro	15
2.3 STAVBA PÁTEŘE	16
3 FYZIOLOGIE ZATÍŽENÍ	19
4 SPORTOVNÍ TRÉNINK	21
4.1 STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU	21
5 KONDIČNÍ SLOŽKA	23
5.1 SÍLA	25
Obecná síla	27
Specifická síla	28
Metody rozvoje síly	29
Rozvoj síly a děti	32
5.2 RYCHLOST	33
Akční rychlost	34
Rychlost reakce	34
Rychlostní vytrvalost	35
Metody rozvoje rychlosti	35
Rozvoj rychlosti a děti	36
5.3 VYTRVALOST	36
Metody rozvoje vytrvalosti	38
Rozvoj vytrvalosti a děti	39
Komentář k praxi	40
5.4 POHYBLIVOST	40
5.5 KOORDINACE	42
5.6 KONDICE A DĚTI	44
Úpolové hry	45

6 TECHNICKÁ SLOŽKA	46
6.1 MOTORICKÉ UČENÍ	47
Fáze motorického učení	48
7 TAKTICKÁ SLOŽKA	50
7.1 TAKTIKA KATA	50
7.2 TAKTIKA KUMITE	51
Taktické činnosti v kumite	53
Obranné činnosti	54
Útočné činnosti	55
Taktika týmových zápasů	56
8 PSYCHICKÁ SLOŽKA	57
8.1 MOTIVACE	58
8.2 BUDOVÁNÍ TÝMU	59
8.3 KOUČOVÁNÍ	60
Před soutěží	60
Během soutěže	61
Po soutěží	61
Další možné metody	62
9 SOMATICKÁ SLOŽKA	64
10 TRÉNINKOVÝ PROCES	65
10.1 ETAPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	65
10.2 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA	67
Úvodní část	68
Rozcvičení	69
Hlavní část	71
Závěrečná část	71
Druhy strečinku	72
Komentář k praxi	74
10.3 PERIODIZACE	74
Přípravné období	77
Předzávodní období	78
Závodní období	78
Přechodné období	78
Komentář k praxi	79
Vzory plánů	79
10.4 MOTORICKO-FUNKČNÍ DIAGNOSTIKA V KARATE	82
Laboratorní testování	85
Terénní testování	88

11 ROLE TRENÉRA V KARATE	94
11.1 ÚSKALÍ TRÉNINKU DĚTÍ	95
12 KOMPENZACE VE SPORTU	97
12.1 SVALOVÉ DYSBALANCE	98
12.2 KOMPENZAČNÍ INTERVENCE	101
13 SPECIFIKA TRÉNINKU ŽEN	102
14 SPECIFICKÁ TECHNIKA KARATE	104
14.1 KIHON	104
Pozice segmentů – pyramidový systém	105
Principy – specifické využití síly v technikách karate	109
Tři elementy v karate	113
Kime	114
Techniky v kihon	114
14.2 KUMITE	116
Zásady tréninku kumite	122
Specifické technické elementy v kumite	123
14.3 KATA	125
Zásady tréninku kata	126
Systém kata	127
15 SPORTOVNÍ PRÁVO	134
AUTOŘI	141
LITERATURA	142