



Program pro soustředění talentované mládeže karate – kategorie U12

Koncept:

Rámcem tréninkového plánu je strukturován tak, aby dopolední blok zahrnoval *ranní aktivaci* a následný tréninkový blok zaměřený na disciplínu **Kata**. Tento blok se soustředí na techniku, stabilitu a preciznost provedení jednotlivých kata. Odpolední část, zahrnující odpolední trénink a večerní kompenzační fázi, se věnuje průpravným i komplexním cvičením pro disciplínu **Kumite**. Tyto tréninky jsou zaměřeny na rozvoj rychlosti, síly, taktiky a reflexů potřebných pro úspěšné provedení kumite.

Během jednotlivých tréninkových bloků budou účastníci hodnoceni na základě stanovených kritérií. Každý den budou výsledky zaznamenávány a bodově ohodnoceny. Na závěr každého dne budou body sečteny a zaznamenány do excelovské tabulky. Konečné hodnocení, zahrnující celkový součet bodů za celý týden, proběhne na konci soustředění, kdy budou účastníci vyhodnoceni a ti nejlepší oceněni.

Tento systém hodnocení podporuje soutěživost, motivuje účastníky k neustálému zlepšování a poskytuje trenérům přehled o pokrocích jednotlivých dětí během soustředění.

Pozn. Do tréninkového rozpisu nejsou zaneseny relaxační a podpůrné aktivity v bazénu a přírodě, které budou do programu začleňovány s ohledem na počasí a také aktuální stav regenerace u mladých karatistů.

Zpracoval. Ing. Martin Blatoň, Ph.D. , Aleksey Konovalov, PhDr. Petr Beníšek, MPA

Neděle: Úvodní den

15:00 – 16:30

- **Seznámení s kolektivem:** Představení účastníků, vysvětlení systému bodování a přehled aktivit na celý týden.
- **Trénink zaměřený na koordinaci:** Cvičení s koordinačním žebříkem, švihadlem a kužely.
- **Měření výkonnosti:** Zaznamenání počátečních výsledků (zlepšení bude hodnoceno na konci týdne).

Večerní program

- **Pohybové hry:** Týmová hra "Lišky" a štafetová hra. Bodování zaměřené na spolupráci a týmový duch.

Pondělí: Fokus na techniku

Ranní aktivace (7:30 – 8:00)

- Reakční hry s tenisovými míčky spojené se základními technikami (kizami tsuki, gyaku tsuki).

Pondělní trénink (9:30 – 11:00)

- **Kata trénink:** Důraz na postoje a přemísťování.

Pondělní trénink (14:30 – 16:00)

- **Kumite trénink:** Kizami tsuki (útok, obrana, protiútok).

Večerní kompenzace (19:30 – 20:30)

- **Vyhodnocení dne:** Strečink a týmová hra "Stopy", bodování jednotlivců.

Úterý: Rozvoj rychlosti

Ranní aktivace (7:30 – 8:00)

- Rozcvičení s expandery, reakční hry.

Úterní trénink (9:30 – 11:00)

- **Kata trénink:** Techniky cuki, geri, uchi.

Úterní trénink (14:30 – 16:00)

- **Kumite trénink:** Gyaku tsuki (jodan, chudan / útok, obrana, protiútok).

Večerní kompenzace (19:30 – 20:30)

- **Karate kvíz:** Otázky na téma Japonsko, karate a bojové sporty. Bodové hodnocení jednotlivců.
- **Parametry zatížení při rozvoji rychlosti:**
 - Intenzita: maximální
 - Interval zatížení: 10–15 s
 - Interval odpočinku: 2–5 min
 - Počet opakování: 10–15
 - Způsob odpočinku: aktivní

Středa: Kontrolní den

Ranní aktivace (7:30 – 8:00)

- Ranní jóga pro zklidnění a flexibilitu.

Středeční trénink (9:30 – 11:00)

- **Kata trénink:** Individuální přístup, oprava chyb, stabilizace techniky.

Středeční trénink (14:30 – 16:00)

- **Kumite trénink:** Kopy - útok, obrana, protiútok.

Večerní kompenzace (19:30 – 20:30)

- **Vyhodnocení dne:** Strečink a sledování karate zápasu. Test pozornosti na průběh zápasu (bodování).

Čtvrtek: Vytrvalost

Ranní aktivace (7:30 – 8:00)

- Atletická abeceda a ranní běh.

Čtvrteční trénink (9:30 – 11:00)

- **Kata trénink:** Soutěžní provedení kata.

Čtvrteční trénink (14:30 – 16:00)

- **Kumite trénink:** Modelové situace s ohledem na skóre (např. posledních 15 sekund zápasu).

Večerní kompenzace (19:30 – 20:30)

- **Pětiboj:** Skoky, hod medicinbalem, kliky, angličáky. Měření výkonů, bodování.

Pátek: Sparing day

Ranní aktivace (7:30 – 8:00)

- Ranní hry s tenisovými míčky.

Páteční trénink (9:30 – 11:00)

- **Kata turnaj:** Soutěžní provedení kata mezi účastníky.

Páteční trénink (14:30 – 16:00)

- **Kumite trénink:** Sparingy.

Večerní kompenzace (19:30 – 20:30)

- **Konečné měření výkonů:** Porovnání a vyhodnocení.

Sobota: Vyhodnocení

Ranní aktivace (7:30 – 8:00)

- **Zpětnovazební trénink:** Zaměření na zlepšení technik dle individuálních potřeb.

Žávěrečné vyhodnocení: Sečtení bodů, ocenění nejlepších účastníků a zpětná vazba pro všechny.

Tento program umožňuje dětem získat komplexní zážitek z tréninku karate, podporuje jejich technický i mentální růst, a zároveň rozvíjí týmovou spolupráci a individuální zodpovědnost.