

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

15

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 18

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 “reigi” (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.