

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Sára Sekelová

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyo-taekwondo ŠKP Košice

Dátum odovzdania práce: 01.05.2024

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovaného športovca	6
1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	6
1.2 Rozbor tréningovej jednotky	7
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	8
1.4 Záznam tréningovej jednotky	8
ZÁVER	11
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	12

ÚVOD

V práci sa zameriavame na špecifickú tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT pre reprezentantku klubu Ilyo ŠKP Košice. Sledovať budeme Simonu Turzákovú, ktorá sa venuje súťažnému zápaseniu v Taekwondo. Cieľom bude pripraviť cvičenca na vrcholové podujatia a využiť maximálny potenciál danej športovkyne.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Tréningová jednotka je základná organizačná forma športového tréningu, ktorá predstavuje najmenší element v plánovaní tréningov. Tréningová jednotka ma cieľ, vlastnú štruktúru a štyri časti: úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú (Moravec et al., 2007). Tréningové jednotky sú navrhnuté tak, aby boli progresívne a postupne zvyšovali náročnosť, aby pomohli zverencom dosahovať svoje ciele a zlepšovať svoje zručnosti a výkonnosť.

Taekwondo WT je kórejské bojové umenie, ktoré sa skladá zo:

- základných techník /*seogi* (postoje); *makki* (bloky); *kongkyok* (útoky) – *jireugi* (údery), *chigi* (seky), *tzireugi* (vpichy), *chagi* (kopy)/ a ďalšie techniky útokov /*kkukki* (podržanie), *numgigi* (hodenie)/; špeciálnych techník – využívajú sa v súborných cvičeniach, sú kombináciou postojov a techník rúk – blokov a úderov,
- poomsae (súborných cvičení),
- hosinsul (sebaobrany),
- kyokpa (prerážacích techník),
- kyorugi (riadeného zápasu podľa pravidiel WT) a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany) (Kiššová, 2011).

ŠKP Ilyo-taekwondo Košice vznikol v roku 1993. V súčasnosti v klube trénuje viac ako 200 cvičencov rozdelených do 8 kategórií podľa veku, či technickej vyspelosti od 5 ročných detí až po seniorov bez vekového obmedzenia. Od roku 2018 klub pracuje aj s hendikepovanými športovcami s mentálnym alebo telesným postihnutím. Hlavným trénerom klubu je Ing. Pavel Ižarik, držiteľ 6.Danu Taekwondo WT.

Prípravku 1 (PR1) tvoria deti od 5 do 6 rokov. Tréningy v tejto vekovej kategórii sú zamerané na rozvoj základných pohybových a koordinačných schopností. Veľká časť tréningového procesu je venovaná pohybovým a špecifickým hrám slúžiacim k príprave detí na neskoršiu výuku techník taekwondo. Tréningy sú 2x do týždňa utorok a štvrtok od 16,35 do 17,25. Prípravka 2 (PR2) je zameraná pre deti od 7 do 8 rokov. Aj v tejto kategórii sú základom výuky rôzne pohybové hry. Veľký dôraz sa kladie nácvik základných techník taekwondo a zlepšenie pohybových a koordinačných schopností. Tréningy sú taktiež 2x do týždňa pondelok a streda od 16,35 do 17,25 hod. Skupinu žiaci tvoria deti od 9 do 10 rokov. Podobne ako v kategóriách Prípravky, aj v tejto kategórii sa veľký dôraz dáva na základnú pohybovú prípravu a rozvoj koordinačných schopností. V tejto kategórii sa cvičenci stretávajú už aj s nácvikom techník, základných súborných cvičení, sebaobrany ako aj základov

športového zápasu. Veľký dôraz je kladený na disciplínu a etiku. Tréningy sú 3x do týždňa utorok a štvrtok od 17,30 do 18,30 hod. Piatky od 16,35 do 17,35 hod. Skupinu kadeti tvorí mládež od 11 do 13 rokov. Na tréningoch sa okrem rozvoja základných pohybových a koordinačných cvičení kladie dôraz už aj na technickú prípravu spolu s nácvikom špecifických prvkov Taekwondo. Dôležitá je aj kondičná príprava, ktorá sa rozvíja v rámci možností tejto vekovej kategórie. Väčší dôraz sa kladie na nácvik súborných cvičení (Poomsae), športového zápasu (Kyorugi) a sebeobrany (Hosinsul). Pri ich nácviku sú cvičenci rozdelení podľa stupňa technickej vyspelosti. Tréningy sú 3x do týždňa pondelok, streda a v piatok od 15,30 do 16,30. Do kategórie junióri zaraďujeme cvičencov od 14 do 16 rokov. Tréningový proces v tejto kategórii je náročnejší, či už po fyzickej ako aj po psychickej stránke. Vo všeobecnosti sa kladie dôraz na precízne zvládnutie techniky, obratnosti, dôležitý je strečing a rozvoj kondičných schopností. V závislosti od vlastného výberu a odporúčania trénera sa cvičenci môžu zamerať vo väčšej miere na športový zápas, súborné cvičenia (Poomsae), či na rozvoj špeciálnych exhibičných techník (pokročilé techniky nôh). Výuka nie je zameraná len na rozvoj fyzických schopností ale aj na duchovný rozvoj osobnosti. Tréningy sú 4x do týždňa pondelok a streda od 17,30 do 18,30 hod a v utorok a štvrtok od 19,00 do 20,00 hod. Do skupiny senióri a fitness tkd radíme cvičencov od 17 rokov. Tréningy sú dva krát týždenne a zamerané na celkové zlepšenie fyzickej zdatnosti. Samozrejme s využitím všetkých prvkov taekwondo. Významnou zložkou tréningov je nácvik praktickej sebaobrany a aeróbne cvičenia. Tréningy sú 2x do týždňa pondelok a streda od 18,35 do 19,35 hod. Poslednú skupinu tvoria hendikepovaní športovci. Športová činnosť je jedna z popredných foriem integrácie ľudí so zdravotným postihnutím do spoločnosti. Čím je človek viac izolovaný od spoločnosti, tým menej sociálnych skúseností má. Počas tréningov alebo súťaží sa naši športovci stretávajú, vymieňajú si skúsenosti, vytvárajú priateľstvá. Musia sa vyrovnávať s množstvom prekážok. Musia byť samostatnejší a neustále posúvajú hranice toho čo dokážu samostatne. V tejto špeciálnej skupine používané jednoduché vety, základné techniky taekwondo pre zlepšenie pamäte a uvedomovanie si činností, ktoré vykonávajú. V našom klube nie sú len mentálne ale aj telesne postihnutí cvičenci a pri tých sa snažíme nie len o zlepšenie ich psychickej kondície ale hlavne fyzickej pre výdrž a silu pri každodenných činnostiach. Tréningy sú 2x do týždňa utorok, štvrtok (alebo piatok) od 15,20 do 16,10 hod.

Tréningový plán - Popradská

Pondelok	VT	Kadeti (11-13 rokov) 15,30 - 16,30		Prípravka 2 (7-8 rokov) 16,35 - 17,25		Juniori (14-16 rokov) 17,30 - 18,30			
	MT			Kadeti zápas 16,25 - 16,55		Zápasnícky tréning - Jun/sen 17,30 - 19,00		Seniori & Fitness 18,35 - 19,35	
Utorok	VT	Para TKD 15,20 - 16,10		Prípravka 1 (5-6 rokov) 16,35 - 17,25		Žiaci (9-10 rokov) 17,30 - 18,30		Juniori / Seniori 19,00 - 20,00	
	MT					Zápasnícky tréning - Jun/sen 17,30 - 18,55		Žiaci zápas 18,30 - 18,55	Poomsae - Juniori/Seniori 19,00 - 20,00
Streda	VT	Kadeti (11-13 rokov) 15,30 - 16,30		Prípravka 2 (7-8 rokov) 16,35 - 17,25		Juniori (14-16 rokov) 17,30 - 18,30			
	MT			Kadeti zápas 16,25 - 16,55		Zápasnícky tréning - Jun/sen 17,30 - 19,00		Seniori & Fitness 18,35 - 19,35	
Štvrtok	VT	Para TKD 15,20 - 16,10		Prípravka 1 (5-6 rokov) 16,35 - 17,25		Žiaci (9-10 rokov) 17,30 - 18,30		Juniori / Seniori 19,00 - 20,00	
	MT					Zápasnícky tréning - Jun/sen 17,30 - 18,55		Žiaci zápas 18,30 - 18,55	Poomsae - Juniori/Seniori 19,00 - 20,00
Piatok	VT	Kadeti (11-13 rokov) 15,30 - 16,30		Žiaci (9-10 rokov) 16,35 - 17,35					
	MT			Kadeti poomsae 16,30 - 17,00	Žiaci poomsae 17,05 - 17,35				

Obr.1: Tréningový plán - Popradská (archív klubu)

V každej tréningovej jednotke používame špecifické pomôcky, vzhľadom na vekovú kategóriu. Pri mladších skupinách sa stretávame väčšinou s kužeľmi, značkami a frekvenčným rebríkom, ktoré sa využívajú na zahriatie a prípravenie organizmu vykonávať pohybovú aktivitu. Následne v hlavnej časti tréningovej aktivity sú využívané Taekwondo pomôcky ako sú lapy a malé mechy. V starších skupinách využívame pokročilejšie pomôcky ku ktorým patria prevažne expandery, dynamaxy, kettebely, činky, TRX, fit lopty, bosu a samozrejme mechy a lapy.

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaná športovkyňa Simona Turzáková je aktívna pretekárka klubu Ilyo-taekwondo ŠKP Košice. Je zaradená do talentovaných športovcov v športovom zápase. Má 12 rokov a trénuje s technickým stupňom 1.kup. Jej výška je 163 cm a zápasí v kategórii do 55 kg kadetky (má 55,5kg). Taekwondo začala navštevovať začiatkom roku 2014, v počte 2

tréningové jednotky za týždeň v trvaní tréningovej jednotky 60 minút. Počas rokov trénovania a rastu výkonnosti a zaradeniu do reprezentačných tímov pre zápas aj sa tréningové jednotky v súčasnom období zvýšili na počet 5 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 4 x 90 minút a 1 x 60 minút s individuálnymi tréningovými jednotkami v posilňovni a individuálnymi behmi a voľno časovými aktivitami.

Simona sa nachádza v etape špeciálnej športovej prípravy a snažíme sa o jej napredovanie v zápase, čiže o to, aby na turnajoch vyhrala čo najväčší počet zápasov s cieľom medailového umiestnenia.

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2024, 2023 a 2022 v športovom zápase.



Obr.2: Simona Turzáková (archív klubu)

Rok 2024: **zápas**

2.miesto - M2

Rok 2023:

1.miesto - Majstrovstvá Slovenskej republiky

2.miesto - Humpolec Open

3.miesto - Korčul'a Open

Rok 2022: zápas - kategória žiaci

1.miesto - Majstrovstvá Slovenskej republiky

1.miesto - Vianočný turnaj, ČR

2.miesto - Karlovac Open

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Tvorba a rozbor akékoľvek športového tréningu je vecou pomerne komplikovanou a problematickou. Nejde totiž len o pochopenie jednotlivých úkonov, zmyslu tréningovej jednotky alebo tréningového cyklu, ale aj správne prevedenie jednotlivých cvičení alebo techník. Naša tréningová jednotka bude trvať 90 minút a bude zameraná na rozvoj výbušnej sily, izometrickej sily, koordinácie a aeróbnej kapacity. Na úvod je nástup cvičencov v dvojrade podľa technickej vyspelosti, následná prezencia, zistenie zdravotného stavu, oboznámenie sa s tréningovou jednotkou a jej zameraním.

Hlavným cieľom prípravnej časti pred akoukoľvek fyzickou aktivitou je pripraviť organizmus psychicky ale aj fyzicky na vykonávanie pohybovej činnosti. Zahriatie zvyšuje srdcový tep a tým aj prietok krvi. Vďaka tomu sa dostane k svalom viac kyslíka, ktorý zabráni rýchlej únave športovca. Zahriatie taktiež aktivuje spojenie medzi nervom a svalom, čo zlepšuje efektivitu pohybu. Okrem toho dynamickým strečingom by sa mal zvýšiť rozsah pohybu (flexibilita). Počas celej prípravnej časti sa riadime formou R.A.M.P (<https://www.scienceforsport.com/warm-ups/>).

R - raise

A – activate

M – mobilize

P – potentiate

Raise – Cieľom tohto aspektu je zvýšiť telesnú teplotu a tepovú frekvenciu, ako aj aktivovať nervový systém a zvýšiť elasticitu svalov.

Activate – V aktivačnej fáze je našim cieľom vytvoriť spojenie medzi nervovým systémom a našimi svalmi, aby sme naše telo pripravili na pohyby a cvičenia, ktoré prídu neskôr počas našej tréningovej jednotky.

Mobilize – mobilizačná fáza pripravuje naše telo na cvičebnú rutinu pohybom kĺbov, ktoré budeme používať, prostredníctvom širokého rozsahu pohybov.

Potentiate - Našou poslednou fázou prípravnej časti je potenciačná fáza, v ktorej je hlavným cieľom postupne zvyšovať nároky, ktoré kladieme na naše telo v rámci prípravy na to čo príde neskôr v hlavnej časti. Jednoducho povedané, chceme dosiahnuť aby naše telo už pocítilo náročnosť nastávajúceho tréningu. Na začiatku prípravnej časti sme zvolili atletickú

rozcvičku, vzhľadom na hlavnú časť v ktorej sa budeme venovať prevažne výbušnej sile. (Doležajová, L a A. Lednický, A. 2012.). Následne sme počas dynamického strečingu využili aktivačnú a mobilizačnú fázu pre eliminovanie zranení a pripravené organizmu na vykonávanie náročnej pohybovej aktivity. Ukončili sme to rýchlym anaeróbnym cvičením aby sme počas hlavnej časti tréningovej jednotky vedeli využiť maximálny potenciál daného jedinca.

V hlavnej časti sa zameriavame prevažne na výbušnú silu v spojení s Taekwondom. Rýchlosť a výbušnosť sú dôležité faktory v športovom zápase, ktoré treba rozvíjať čo najviac. Na záver sme zvolili pre ukladanie organizmu poklus a samostatný statický strečing. Statický strečing sme zaradili preto, aby sme zabránili hromadeniu kyseliny mliečnej - laktátu v svaloch. Tréningová jednotka sa končí nástupom podľa technickej vyspelosti. Následne prichádza jej zhodnotenie, zistenie zranení a samotný pozdrav.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Tréningovú jednotku sme sa rozhodli zaradiť ako druhu v týždni, z dôvodu maximálnej energie, motivácie a radosti, ktorá bola odsledovaná v minulých mesiacoch. Z pohľadu efektívnosti je najlepšie zaradiť ťažké tréningy druhé v poradí, počas týždňa kedy je organizmus ešte stále dostatočne zregenerovaný a pripravený vykonávať akúkoľvek aktivitu. Následne ak dôjde k prípadnému zraneniu, je tam dostatočne dlhá doba na zotavovanie.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Tabuľka 1 Záznam tréningovej jednotky z dňa 12.04.2024

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
-----------------	---------------------------	--------------------------	--------------------	------------------

10'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom tréningovej jednotky - Zistenie zdravotného stavu, prípadné obmedzenia daných cvičencov - Pozdrav Rušná časť: (rozohriatie)	Nástup cvičencov v dvojrade podľa technickej vyspelosti.	Disciplína cvičencov.
25'	Prípravná časť	- poklus pozdĺž telocvične 5' Každé jedno prípravné cvičenie vykonávame na dve dĺžky po dvakrát. - cval bokom na obe strany - prekračovanie - beh vpred plus oblúky s pokrčenou nohou striedavo vpred - beh vpred plus oblúky dozadu s pokrčenou nohou vzad - predkopávanie - zakopávanie - skipping - A skip - double A skip - B skip - koleso - pogo skoky - jelenie skoky - skoky do strán - 2x šprint pozdĺž telocvične Doplnenie tekutín Strečing Strečingové cvičenia vedíme v dynamickej forme. - 2 x medveď pozdĺž telocvične (chôdza vpred a vzad po štyroch v 90 stupňovom uhle) - 2 x prenášanie hmotnosti v bočnom výpade zo strany na stranu - 5x hlboký drep plus vytáčanie do strán hore za rukou - 5x vystieranie a krčenie kolien s držaním chodidiel (z drepu do predklonenia) - 1x široký postoj a pomalé klesanie do sedu rozkročeného - 10 sekúnd modifikovaný prekážkový sed plus prítahy vpred - 2x15s vytváranie odporu hamstringov do zeme v ľahu - 2x10 krúženie dolnými končatinami - 10x roznožovanie v ľahu - 2x30s bočný plank s vlastnou váhou na ruke - 2x10 výpadov vpred striedavo	Cvičenci sa rozostúpia	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
			Nástup cvičencov a následné vykonávanie dynamického strečingu.	

45'	Hlavná časť	- 3x 30 sekúnd zápas s lapami - pauza 15 sekúnd medzi kolami (jeden z dvojice nastavuje lapy na rôzne techniky a druhý vo vysokej intenzite sa ich snaží zasiahnúť, obaja sú v pohybe) Silovo-výbušná časť zameraná na Taekwondo: Všetky cvičenia budeme vykonávať po 3 série 3-6 opakovaní. Pauza medzi cvičeniami 15 sekúnd. Pauza medzi sériami 2-3 minúty. - Ťažké zadné drepy- Vertikálne skoky s ľahkými činkami – Bandal chagi do lapy - Izometrické držanie tela v ľahu na lopatkách s mierne pokrčenými kolenami, vytvárania odporu zadných stehien - plus kladenie dôrazu na hamstringy 30 sekúnd – 2x Šprint pozdĺž telocvične – Dwi chagi do lapy - Bočné výpady s ťažkým kettlebellom – skoky do strán – Yop chagi do lapy - Kľuky – Horizontálny hod s dynamaxom – Baro jireugi do lapy - Aeróbna kapacita – zápas s lapami 8x 90/90s Doplnenie tekutín	Vytvorenie a následná práca v dvojici.	Pomôcky - lapy
10'	Záverečná časť	- Poklus - Statický strečing – natáhovanie prevažne dolných končatín. Každé cvičenie vykonávame 20 sekúnd. (sed rozkročný + priťahovanie sa do stredu + doprava a doľava s oblúkmi, modifikovaný prekážkový sed + priťahovanie sa za nohou, predklon v sede + natáhovanie sa za špičkami nôh) - Zhodnotenie tréningu - Zistenie zranení - Ukončenie tréningu - Pozdrav	Nástup cvičencov podľa technickej vyspelosti.	Pomôcky- Os s váhou, činky, dynamaxy, lapy, kettlebelly

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku, ktorá bola prevažne zameraná na rozvoj výbušnej sily, koordinácie, izometrickej sily a aeróbnych schopností športovca. Táto tréningová jednotka zohráva dôležitý faktor pri napredovaní v športovom zápase Taekwondo a udržiavaní fyzickej zdatnosti jedinca. Môžeme ju považovať ako základným činiteľom pre prípravu na vrcholové podujatia v Taekwondo.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. KIŠŠOVÁ, N. 2011. Systematika techník v Taekwondo WT: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
2. <https://www.ilyo-kosice.sk/kategorie/>
3. MORAVEC, R. et al. 2007. Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7
4. DOLEŽALOVÁ, L. a A. LEDNICKÝ, A. (2012). Výučba atletiky v novom štátnom a školskom vzdelávacom programe. Atletika 2012 [elektronický dokument]. - Brno : Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, s. 90 – 97
5. <https://www.scienceforsport.com/warm-ups/>