

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Ing. Peter Meleh

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: TAEKWONDO HAKIMI Rožňava

Dátum odovzdania práce: 01.05.2024

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny	4
1.1.1 Výsledky sledovanej tréningovej skupiny za posledné obdobie	5
1.2 Rozbor tréningovej jednotky	6
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	6
1.4 Záznam tréningovej jednotky	6
ZÁVER	8
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	9

ÚVOD

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT skupiny starších žiakov a kadetov navštevujúcich klub TAEKWONDO HAKIMI Rožňava. Sledovanú skupinu tvoria cvičenci s technickou vyspelosťou od 10.kup-u po 7. kup. Niektorí cvičenci sú začiatočníci, ktorí začali trénovať v tomto školskom roku, až po cvičencov so 7. kupom, ktorí trénujú už 7 rokov. V tréningovej jednotke postavenej na začiatok mikrocyklu sa snažíme o rozvoj rýchlostných schopností.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Tréningová jednotka je hlavnou organizačnou formou. Predovšetkým v tréningových jednotkách sú plnené ciele športového tréningu. Každá z tréningových jednotiek je samostatným celkom, ale úzko spojeným s ostatnými tréningovými jednotkami (Novosad et al., 1998, 30).

V tréningovej jednotke sa realizujú úlohy vychádzajúce z koncepcie tréningu, tá je ztvárnená v cykloch rôznej dĺžky. Bezprostredne je obsah, náväznosť a spojitosť jednotiek určovaná zámerom mikrocyklu (Dovalil et al. 2002, 267).

Dovalil et al. (2002) i Novosad et al. (1998) zhodne rozdeľujú tréningovú jednotku na tieto časti:

- Úvodnú
- Prípravnú
- Hlavnú
- Záverečnú

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 (sebaobranu),
- kyokpa (prerážacích techník),
- kyorugi (riadeného zápasu podľa pravidiel WT) a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany) (Kiššová, 2011).

Od roku 2002 klub TAEKWONDO HAKIMI Rožňava vedie Mgr. Nora Angyalová, 5. DAN. V súčasnosti ponúka klub tréningy s rozdelením na 3 skupiny: Prípravka a deti (od 5 rokov po 3. ročník ZŠ) – 60 min, Žiaci a kadeti (4. ročník ZŠ – 8. ročník ZŠ) – 90 min, Juniori a seniori (od 9. ročníka ZŠ, SŠ, VŠ, prac.) – 90 min.

V tréningovom procese sú využívané rôzne druhy pomôcok okrem základného taekwondo vybavenia (chrániče, vesty, helmy, lapy, boxovacie vrecia, dummy) aj balančné

podložky, bosu, plyo box, expandery, prekážky, frekvenčný rebrík, TRX pásy...
(<https://www.taekwondo-roznava.sk/>).

Tabuľka 1: Rozdelenie skupín v týždennom mikrocykle, TAEKWONDO HAKIMI Rožňava
(<https://www.taekwondo-roznava.sk/>)

Prípravka a deti (od 5 rokov po 3.ročník ZŠ)	
Utorok	16.00 – 17.00 zápasnícky
Štvrtok	16.00 – 17.00 všeobecné tkd, techniky, poomsae
Žiaci a kadeti (4.ročník – 8.ročník ZŠ)	
Pondelok	17.00 – 18.00 technický (10.-7.kup)
	18.00 – 19.00 technický (6.-2.kup)
Utorok	17.00 – 18.30 zápasnícky
Štvrtok	17.00 – 18.30 všeobecné tkd, hosinsul
Juniori a seniori (od 9.ročníka ZŠ, SŠ, VŠ, prac.)	
Pondelok	17.00 – 18.00 technický (10.-7.kup)
	18.00 – 19.00 technický (6.-2.kup)
	18.00 – 19.30 technický (1.kup -DAN)
Utorok	18.30 – 20.00 zápasnícky
Štvrtok	18.30 – 20.00 všeobecné tkd, hosinsul
Extra tréningy:	
Zápasnícky výlučne pre súťažiacich zápasníkov /tréner Ado/, (žiaci, kadeti, juniori, seniori)	
Streda	18.00 – 19.30
Kondičný (žiaci, kadeti, juniori, seniori) /tréner Miki/	
Streda	18.00 – 19.30
Pozn.: Zápasnícky a kondičný sa striedajú po dohode.	
Individuálny (príprava na súťaže), kondičný:	
Piatok	16.00 – 17.30

1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

Sledovaná tréningová skupina je zložená z cvičencov navštevujúcich 4. až 8. ročník ZŠ pod pracovným pomenovaním Žiaci a kadeti s technickou vyspelosťou od 10.kup-u po 7.kup. Hlavnú časť cvičencov tvoria členovia, ktorý prešli z etapy športovej predprípravy (prípravka a deti) v počte 2 tréningové jednotky za týždeň v trvaní tréningovej jednotky 60 minút. Momentálne sa nachádzajú v etape základnej športovej prípravy, kde počet tréningových jednotiek narástol na 3 tréningové jednotky v týždni so zvýšeným časovým objemom zo 60 minút na 90 minút.

Okrem všeobecných tréningov kladieme dôraz aj na špeciálne tréningy súťažných disciplín poomsae (súborné cvičenia) a zápas. Snažíme sa o napredovanie v súťažných disciplínach spojených s cieľom čo najlepšieho medailového umiestnenia, ako aj postupné zapájanie menej skúsených a nových cvičencov za pomoci nových Regionálnych líg.

1.1.1 Výsledky sledovanej tréningovej skupiny za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za rok 2023 v športovom zápase aj v súborných cvičeniach.



Obr.1 Tréning s Majstrom Oh Hyoung Keun 22.2.2024 (archív klubu)

Rok 2023: zápas

FALCON Cup, 1. extraliga zápas, Rimavská Sobota

1.miesto Ivanka Sečkárová - Deti 2 A do 41 kg

CASSOVIA Open, 2. liga zápas, Košice

1.miesto Noel Ondrej - Žiaci A do 28 kg

2. miesto Lukáš Michel' - Žiaci A do 30 kg

Ivana Sečkártová - Deti 2 A do 41 kg

3.miesto Peter Halko - Deti 2 A do 36 kg

Zina Petrová - Žiačky A do 34 kg

BRATISLAVA Open – Korean Ambassadors Cup, Bratislava

2.miesto Zina Petrová - Žiačky B do 34 kg

ILYO Cup – 3.liga zápas, 4. liga poomsae a parapoomsae, Košice

2.miesto Zina Petrová - Žiačky B do 36 kg

Majstrovstvá SR zápas, poomsae a parapoomsae, Košice

2.miesto Zina Petrová - Žiačky A do 34 kg

3.miesto Lukáš Michel' - Žiaci A do 32 kg

poomsae jednotlivci

TRENČÍN Open, 3. liga poomsae a parapoomsae

3.miesto: Richard Angyal – Žiaci D

CASSOVIA Open, 4.liga poomsae a parapoomsae, Košice

2.miesto: Lukáš Michel' – Žiaci D

Zina Petrová - Žiačky D

ILYO Cup – 3.liga zápas, 4. liga poomsae a parapoomsae, Košice

1.miesto: Lukáš Michel' – Žiaci D

Bianka Marcinková – P60 deti dievčatá

2.miesto: Zina Petrová - Žiačky D

3.miesto: Richard Angyal – Žiaci D

Majstrovstvá SR zápas, poomsae a parapoomsae, Košice

1.miesto: Bianka Marcinková – P60 deti dievčatá

poomsae páry

TRENČÍN Open, 3. liga poomsae a parapoomsae

3.miesto: Richard Angyal, Zina Petrová – Žiaci D

CASSOVIA Open, 4.liga poomsae a parapoomsae, Košice

1.miesto: Lukáš Michel', Zina Petrová – Žiaci D

BRATISLAVA Open – Korean Ambassadors Cup, Bratislava

3.miesto: Lukáš Michel', Zina Petrová – Žiaci D

ILYO Cup – 3.liga zápas, 4. liga poomsae a parapoomsae, Košice

1.miesto: Lukáš Michel', Zina Petrová – Žiaci D

poomsae synchro

CASSOVIA Open, 4.liga poomsae a parapoomsae, Košice

1.miesto: Richard Angyal, Lukáš Michel', Tomáš Tamár – Žiaci D

ILYO Cup – 3.liga zápas, 4. liga poomsae a parapoomsae, Košice

1.miesto: Richard Angyal, Lukáš Michel', Tomáš Tamár – Žiaci D

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Tréningová jednotka je zameraná na rozvoj reakčnej rýchlosti a vytrvalosti v rýchlosti potrebných pre súťažnú disciplínu zápas.

V úvode prebieha nastúpenie cvičencov a ich prezentácia, oboznámenie sa s tréningovou jednotkou a jej zameraním. Zároveň u cvičencov overíme či majú nejaké ťažkosti, prípadne zranenia, aby sme ich tréningom neprehlbovali.

V prípravnej časti sa zameriavame na dokonalé rozohriatie svalstva cvičencov, aby sme predišli prípadným zraneniam. Tú ukončujeme strečingom, ktorý predvádza tréner.

V hlavnej časti sme sa zamerali na rozvoj kondično-koordinačných schopností, konkrétne rozvoja reakčnej rýchlosti a následnej vytrvalosti v rýchlosti. Na úvod hlavnej časti sme sa rozhodli pre kopy základných techník a ich kombinácií ako prípravu svalstva dolných končatín pre cvičenia, kde bude potrebná, čo najvyššia intenzita a rýchlosť pohybu. Kopy predvádzame uvoľnene a dbáme na správne technické prevedenie. Po vykopení prechádzame na cvičenie pre rozvoj reakčnej rýchlosti. Zvolili sme metódu opakovania, kde cvičenci reagujú na sluchový podnet (pokyn trénera alebo píšťalka), kedy majú, čo najrýchlejšie zareagovať na daný podnet a vykonať vybranú kopaciu techniku s dbaním na správne technické prevedenie. Rýchlostné cvičenie je účinné, pokiaľ sa realizuje do momentu, kým organizmus nie je unavený. Po ukončení cvičenia ostávame vo dvojiciach a prechádzame ku cvikom pre zlepšenie vytrvalosti v rýchlosti a koordinácie, kde bude prebiehať nadväzovanie a spájanie pohybov. Budeme sa snažiť vykonávať cvičenia s čo najnižším poklesom ich intenzity.

V záverečnej časti sme zvolili ľahké vyklusanie a statický strečing vedený vybratým starším cvičencom, kde sa zameriavame na svaly dolných končatín. Tréningová jednotka sa končí nástupom podľa stupňa technickej vyspelosti, kde vyzdvihneme kladý a následne preberieme nedostatky, čo je treba zlepšiť. Spýtame sa či nedošlo k nejakému zraneniu a vezmeme si spätnú väzbu, čo sa páčilo alebo nepáčilo cvičencom.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Tréningová jednotka v týždennom tréningovom cykle je zaradená na začiatok mikrocyklu v utorok, kedy je telo zregenerované po víkende a v pondelok mu predchádzal 60 minútový technický tréning poomsae. U sledovanej skupiny sa počíta s určitým silovým základom, ktorý je potrebný pre rozvoj rýchlosti.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Tabuľka 1 Záznam tréningovej jednotky z dňa 16.04.2024

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
05'	Úvodná časť	Formálna časť: <i>(organizačná)</i> - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade podľa stupňa technickej vyspelosti.	Disciplína cvičencov.
20'	Prípravná časť	Ručná časť: <i>(rozohriatie)</i> - beh (pomocou povelov signalizujeme zmeny) Popis zmien vykonávaných v behu: -na povel zmena smeru -cúvanie -krúženie rukami -úderý na stred pásma -beh do strany -vytáčanie bokov -predkopávanie -zakopávanie -dvíhanie kolien -každý tretí krok výskok koleno k hrudníku -na započítanie výskok kolena k hrudníku -na započítanie angličák a následný výskok -chôdza na špičkách -chôdza s vydýchaním sa	Cvičenci sa pohybujú po obvođe telocvične, kde bežia jeden za druhým. Každý cvik sa od cúvania strieda po jednom kole, u cvičení na započítanie 10 opakovaní.	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.

50´	Hlavná časť	Strečing – predvádza tréner -krúženie hlavou polkruhy vpred a vzad, vytáčanie do strán -krúženie rukami, predklaktím, zápästím -krúženie celým trupom, nohy sú na šírku ramien, predklony a záklony -krúženie nôh v bedrovom kĺbe, kolennom kĺbe a krúženie chodidlom -postoj jazdca na koni a roztláčanie kolien s vytočením tela do strán -natiahnutie svalov dolných končatín - dlhý postoj o chodilo, o špičku a o pätu s následnou výmenou strán Pauza na pitie – prestávka 2min Základné techniky kopov do lóp a ich kombinácie: -momton dollyo – P + E -momton dolly predná + olgul dollyo zadná -momton dolly predná + naeryo zadná -momton dolly predná + narae /dvojité/ -momton dolly zadná + dwid bandalchagi -momton dolly zadná + dwid chagi Expozičná/Fixačná Cvičenie reakčnej rýchlosti: -momton dollyo zadná (15op. jednou nohou potom druhou) -momton dollyo predná (15op. jednou nohou potom druhou) -momton dollyo predná náznak a kop zadná (15op. jednou nohou potom druhou) -momton dollyo preskok na mieste do opačného bojového postoja a kop zadná (15op. jednou nohou potom druhou) -momton dollyo s prísunom z väčšej vzdialenosti (15op. jednou nohou potom druhou) Cvičenie vytrvalosti v rýchlosti + koordinácie 1.Hana (momton dolly zadná), Dull (narae /dvojité/), Set (olgul dolly zadná) – 4 opakovania 2.Hana (momton dolly predná), Dull (anchagi), Set (posuv vzad dwidchagi) – 4 opakovania 3.Hana (momton dolly zadná), Dull (narae /dvojité/), Set (dwid bandalchagi) – 4 opakovania -30x, 20x, 10x – kop zadnou momton dolly chagi (po kopnutí jednou nohou sa dvojice striedajú, následne kop druhou nohou)	Cvičenci si nájdu miesto po obode telocvične tak aby mali dost voľného miesta. Cvičenci v jednom zástupe za trénerom, ktorý drží lapu. Točia sa. Začínajú kopat' vždy zo základného bojového postoja. Cvičenci urobia dvojice oproti sebe v jednom rade, tak aby mali dostatok miesta na vykonávanie cvikov. Po vykonaní techniky na obe nohy sa dvojice striedajú. Cvičenci pokračujú vo dvojiciach.	Dbáme na správne vykonávanie cvikov. 2x lapa. Ľahké vykopanie formou základných kopov a kombinácií, ako príprava pred cvičením kopov pre budovanie reakčnej rýchlosti. Je dôležité aby cvičenci vykonávali cviky v čo najväčšej intenzite s dbaním na správnu techniku. Vykonávajú cvik na povel trénera (slovné počítanie, alebo píšťalka). U cvičenia Hana, Dull a Set sa vždy začína základnou technikou určenou pre povel hana, kde cvičenec každým ďalším počítaním vykonáva ďalšiu + techniku. Cvičenci začínajú vykonávať cvik na povel trénera, ktorý počká až docvičia
-----	-------------	---	---	--

15'	Záverečná časť	-1 – 8 kopov na rýchlosť – P + Ľ noha (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 kopov) Pauza na pitie – prestávka 2min Upokojujúca časť: Mierny poklus po obvode telocvične 5 kôl Statický strečing – realizuje vybraný cvičenec -poverím cvičenca, aby viedol strečing so zameraním sa na natiahnutie svalov dolných končatín -7 cvikov do oboch strán po 20 sekúnd, každý cvik Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Po obvode telocvične mierny poklus za sebou podľa stupňa technickej vyspelosti. Cvičenci si nájdu miesto po obvode telocvične tak aby mali dost' voľného miesta. Nástup cvičencov v rade podľa stupňa technickej vyspelosti.	všetci a následne dá povel na ďalší počet. Strečing na konci tréningovej jednotky prebieha postupným pomalým natáhovaním v nízkej intenzite. Disciplína cvičencov.
-----	-----------------------	---	---	---

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku pre rozvoj kondično-koordinačných schopností, konkrétne rozvoja reakčnej rýchlosti a následnej vytrvalosti v rýchlosti u starších žiakov a kadetov, ako prípravu pre športovú disciplínu zápas.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. NOVOSAD, J., et al. (1998). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
2. DOVALIL, J., et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia
3. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika technik v Taekwondo WT*: seminární práce. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
4. <https://www.taekwondo-roznava.sk/>