

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Jonathan Šuk

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 sledovanej tréningovej skupiny	5
1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie	6
1.2 Rozbor tréningovej jednotky	7
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	8
1.4 Záznam tréningovej jednotky	8
ZÁVER	10
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	11

ÚVOD

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT, u skupiny cvičencov vo veku od 14 do 16 rokov, ktorá je členom klubu Ilyo Taekwondo ŠKP Košice.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Taekwondo WT je kórejské bojové umenie, ktoré sa ako forma sebaobrany vyvinulo kombináciou rôznych bojových štýlov, ktoré existovali v Kórei posledných 2000 rokov a niektorých štýlov bojových umení z okolitých krajín. Skladá sa 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). [1]

Tréningová jednotka v klube Ilyo Taekwondo ŠKP Košice je rozdelená do siedmych skupín podľa veku:

- Prípravka 1 - deti od 4 do 6 rokov
- Prípravka 2 - deti od 7 do 8 rokov
- Žiaci - deti od 9 do 10 rokov
- Kadeti - mládež od 11 do 13 rokov
- Juniori - cvičenci od 14 do 16 rokov
- Seniori & Fitness TKD - cvičenci od 17 rokov
- Para taekwondo - hendikepovaní športovci

Každá kategória je rozdelená hlavne podľa veku, ale v každej kategórii sa prístup k cvičencom líši v závislosti od ich technickej vyspelosti (technického stupňa) a pohybových predpokladov. Objem jednej tréningovej jednotky je 60 min.

Skupiny Prípravka 1 a 2 majú väčšinu tréningovej jednotky navrhnutú hravou formou, čo znamená viac hier a pohybových aktivít zameraných na rozvoj základných a koordinačných pohybových aktivít v pomere s technickou prípravou. V skupine Žiaci/kadeti sa dáva väčší dôraz na rozvoj koordinačných schopností a na technickú prípravu s nácvikom špecifických prvkov Taekwondo na základe technického stupňa. Tréningová jednotka v kategórii Juniori je náročnejšia po fyzickej aj psychickej stránke. Dôležitý je rozvoj kondičných schopností, strečingu, sily, techniky a obratnosti. Tréning skupiny Fitness/seniori

Taekwondo je zameraný na celkové zlepšenie fyzickej zdatnosti využitím všetkých prvkov Taekwondo. Tréningová jednotka v kategórii Para taekwondo - hendikepovaní športovci je zameraná na ľudí so zdravotným postihnutím. Počas tréningov alebo súťaží sa stretávajú, vymieňajú si skúsenosti, vytvárajú priateľstvá. Musia sa vyrovnávať s množstvom prekážok. Musia byť samostatnejší a neustále posúvajú hranice toho čo dokážu samostatne.

Tabuľka č.1 Rozvrh tréningov klubu Ilyo Taekwondo ŠKP Košice. [2]

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			
	MT					Zápasnícky tréning - Jun/sen 17,30 - 18,55		Žiaci zápas 18,30 - 18,55	
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			
	MT					Zápasnícky tréning - Jun/sen 17,30 - 18,55		Žiaci zápas 18,30 - 18,55	
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			

1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

Sledovaná tréningová skupina je: Juniori - cvičenci od 14 do 16 rokov. Tréningový proces v tejto kategórii je náročnejší oproti ostatným tréningovým skupinám. V skupine máme cvičencov rôznej váhovej kategórie. Vo všeobecnosti kladieme dôraz na precízne zvládnutie techniky, obratnosti, dôležitý je strečing a rozvoj kondičných schopností. V závislosti od vlastného výberu a odporúčania trénera sa môžeme zamerať vo väčšej miere na športový zápas, súborné cvičenia (Poomsae), či na rozvoj špeciálnych exhibičných techník

(pokročilé techniky nôh). Tréningy máme počas týždňa v časoch podľa priloženej tabuľky: Pondelok a streda od 17,30 do 18,30 hod a v utorok a štvrtok od 19,00 do 20,00 hod.

1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie

Cvičenci sledovanej skupiny sa zúčastňujú turnajov organizovaných SATKD WT v disciplíne zápas. Ligové a extraligové kolá domácich zápasov sú: Falcon Cup, Trenčín Open, Cassovia Open, Bratislava Open, Black Tiger Cup, Ilyo Cup a Majstrovstvá Slovenskej republiky. Taktiež sa zúčastňujeme pravidelne aj zahraničných turnajov a G1 súťaží.

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie od súčasnosti po rok 2019 v športovom zápase.

Skopje Open G-1 2024

3. miesto: Richard Hanušovský

Slovenia Open G-1, Ljubljana 2024

3. miesto: Richard Hanušovský

Balkan Cup G1, Sarajevo 2023

1. miesto: Denis Kandráč

Prague Open 2023

1. miesto: Timon Gažur

1. miesto: Bashir Ali Bashir

2. miesto: Michal Dudáš

2. miesto: Lucka Orosová

3. miesto: Ali Ali Bashir

3. miesto: Beatrice Šuk

Falcon Cup 2020

2. miesto: Denis Kandráč

3. miesto: Filip Niščák

Majstrovstvá SR 2019

2. miesto: Elisabeth Šuk

2. miesto: Denis Kandráč

3. miesto: Daniel Ižarik

Ilyo Cup 2019

1. miesto: Maximilián Hrib

2. miesto: Muhamed Ali Bashir

2. miesto: Bashir Ali Bashir

3. miesto: Timur Duráš

Black Tiger Cup 2019

2. miesto: Denis Kandráč

3. miesto: Elisabeth Šuk

Cassovia Open 2019

1. miesto: Daniel Ižarik

2. miesto: Elisabeth Šuk

3. miesto: Denis Kandráč

3. miesto: Timur Duráš

Trenčín Open 2019

2. miesto: Elisabeth Šuk

3. miesto: Daniel Ižarik

Falcon cup 2019

1. miesto: Elisabeth Šuk

2. miesto: Daniel Ižarik



Obr.1 Album M2 Rugvica, Chorvátsko (archív klubu) [3]

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Tréningová jednotka je základom športového tréningu. Plánovanie tréningovej jednotky si vyžaduje čas, skúsenosti a sledovanie daného športovca a tréningovej skupiny.

Najúčinnejšie tréningové jednotky sú zamerané na jeden cieľ, napríklad na zdokonaľovanie pohybových zručností či rozvoj pohybových schopností. V tejto tréningovej jednotke sa zameriame hlavne na výbušnosť dolných končatín. Výbušnosť rozvíjame intenzitou 30 – 60%. Dôležité je trvanie série. Počet opakovaní závisí aj od druhu cvičenia. Pri cvičeniach, kde sa vykonáva dlhšia dráha pohybu alebo sa pracuje s ťažšou hmotnosťou, bude počet opakovaní nižší, pretože jedno opakovanie bude trvať dlhšiu dobu ako v prípade cvičení s kratšou dráhou pohybu alebo u cvičení vykonávaných nižšou hmotnosťou. Samotný tréning maximálnej sily nie je postačujúci pre rozvoj výbušnosti v sile. Športovec okrem rozvoja silových schopností musí trénovať aj samotnú športovú disciplínu a preto nemôže celú svoju energiu venovať rozvoju silových schopností. [4]

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Táto tréningová jednotka je určená pre obdobie, kedy sa športovec nachádza medzi turnajmi. V mikrocykle (týždňovom tréningovom cykle) zaradíme túto tréningovú jednotku do stredu mikrocyklu (streda), kedy je už telo zregenerované po víkendovej súťaži a je pripravené na ďalšiu záťaž. Taktiež aby bolo pripravené a zregenerované pred prípadnou ďalšou súťažou.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Tabuľka 2 Záznam tréningovej jednotky z dňa 17.04.2024

Čas trvania 60'	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 hodiny Rušná časť: (rozohriatie) - Beh voľným tempom (poklus, vzad, predkopávanie, zakopávanie, zdvíhanie kolien, zmena smeru) - Šprint z miesta (v bojovom postoji na jednu stranu a na druhú stranu, z ľahu na bruchu a na chrbte)	Nástup cvičencov v rade. Cvičenci bežia každý vo svojom rade ako sa boli nastúpený v úvodnej časti a po ľavej strane zatáčajú. Zmena cviku bude na povel trénera, alebo spolucvičenca (buchnutie lapami)	Disciplína cvičencov. Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.

15'	Prípravná časť	- Dynamický strečing dolných a horných končatín (rozcvičenie krku, rúk, trupu, natáhovanie svalov na dolných končatinách – predklon, široký postoj, priťahovanie sa k pravej, neskôr k ľavej nohe, prenášanie váhy tela z jednej nohy na druhú, široký sed, prekážkový sed, uvoľnenie trupu, bedier a svalov. - 10x10x10 pomaly kopnutie technicky správne do vzduchu Ap chagi, Dollyo chagi, Yop chagi pravá a ľavá - Pitný režim	Cvičenci si nájdu miesto v telocvični, tak aby mali dostatok priestoru a aby sa im dobre cvičilo.	Je potrebné dbať na správne vykonávanie cvikov, keďže strečing často býva u športovcov podceňovaný.
29'	Hlavná časť	Expozičná/Fixačná Kopanie základných techník: - Dollyo na stredné pásmo, Yop, Nerio, Dollyo na hlavu: po dobu 1 minúty, striedavo, pravá ľavá Kopanie základných techník z prednej nohy: - Dollyo, Yop, po dobu 1 minúty, striedavo, pravá ľavá na stredné pásmo Kopanie špeciálnych techník: - Twit dollyo na stredné pásmo a na hlavu, útočné twit chagi, twiurigi, po 1 minúty striedavo pravá ľavá Kopanie obranných techník: - úskok dollyo chagi po 1 minúte pravá ľavá - twit chagi po 1 minúte pravá ľavá - Pitný režim	Cvičenci sa postavia do stredu telocvične na dĺžku do dvojíc oproti sebe, tak aby mali všetci dostatok miesta. Medzi výmenou bude 10 sekúnd pauza na (zmenu láp) a medzi sériami (základné techniky, z prednej nohy, špeciálne a obranné techniky) bude 30 sekúnd na vysvetlenie nasledujúcej série = 5' spolu vrátane pitného režimu Cviky čistého času zaberú 24'	Každá dvojica má 2 lapy a 1 veľkú pevnú lapu. Dávať pozor aby sa cvičenci nezranili.
6'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: - Poklus dookola telocvične pomaly každý vlastným tempom. - Statický strečing Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Individuálne záverečné natiahnutie. Nástup cvičencov ako v úvodnej časti.	Strečing na konci tréningovej jednotky je statický, cviky nevykonávame kmitaním, ale postupným pomalým natáhovaním

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku, ktorá sa orientuje na prípravu skupiny Juniori (cvičenci od 14 do 16 rokov) pred súťažou. Zamerali sme sa prevažne na využitie obranných a útočných technik, ktoré sa najčastejšie využívajú v športovom zápase. Taktiež sme si precvičili využitie rotačných techník, ktoré v športovom zápase značne zvyšujú bodové hodnotenie zápasníka. Postupne sme zvyšovali záťaž v priebehu tréningovej jednotky. Úspešnosť športovca vyžaduje pravidelný tréning, vytrvalosť, disciplínu a mnoho ďalších aspektov. Dôvodmi na toto zaradenie sú príprava na nasledujúci turnaj, technická pripravenosť a znovunadobudnutie kondičnej pripravenosti.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- [1] KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011.
- [2] <https://www.ilyo-tkd.com/viac-o-klube>
- [3] <https://www.facebook.com/profile.php?id=100058108637749>
- [4] FEČ,R. – FEČ,K.: *Teória a didaktika športového tréningu*. 1. vyd. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2013. 264 s. ISBN 978-80-8152-087-7