

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Elisabeth Šuk

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ŠKP Ilyo taekwondo Košice

Dátum odovzdania práce: 01.05.2024

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny	6
1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie	7
1.2 Rozbor tréningovej jednotky	8
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	8
1.4 Záznam tréningovej jednotky	9
ZÁVER	11
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	12

ÚVOD

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT. Píšeme o tom, kto vedie klub Ilyo a do akých skupín sa delia členovia klubu.

Táto práca nám priblíži tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo pre aktívnych zápasníkov nášho klubu Ilyo.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Tréningová jednotka je základnou organizačnou formou športového tréningu, ktorá má svoju logickú štruktúru a delí sa na štyri časti: úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú. Zlepšujeme ňou fyzickú aj psychickú stránku človeka ako aj schopnosti a zručnosti.

Taekwondo je 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. V novodobej histórii je dôležitý rok 1973 kedy vznikla svetová asociácia taekwondo – WTF.

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). ([1] Kiššová, 2011)

ŠKP Ilyo taekwondo Košice je klubom Kórejského bojového umenia Taekwondo WT. Od roku 1993. Klub má v súčasnosti cca 200 cvičencov a tréningové jednotky pre 8 skupín v rôznych vekových kategóriách v ktorých sú cvičenci klubu rozdelení 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 a o napredovanie našich športovcov sa starajú aj ďalší 4 kvalifikovaní tréneri a 3 asistenti.

Rozdelenie vekových skupín:

- Prípravka 1 – deti od 4 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 slúžiacich k príprave detí na neskoršiu výuku techník taekwondo.
- Prípravka 2 – deti od 7 do 8 rokov:

- Aj v tejto kategórii sú základom výuky rôzne pohybové hry. Veľký dôraz je zameriavaný, základných techník taekwondo a zlepšenie pohybových a koordinačných schopností.
- Žiaci – 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.
- Kadeti – 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 sebaobrany (Hosinsul). Pri ich nácviku sú cvičenci rozdelení podľa stupňa technickej vyspelosti.
- Juniori – cvičenci 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.
- Seniori & Fitness TKD – cvičenci 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.
- Para taekwondo – 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.

Tabuľka č.1 Rozpis tréningov [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			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				

1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

Sledovaná tréningová skupina zameriavaná pre aktívnych športovcov zameraných na zápas. V skupine máme 8 aktívnych športovcov. Táto skupina vznikla v roku 2022 od príchodu majstra Oh Hyoungkeun. Zameriavame sa na výkonnosť a taktiky športovcov, pre lepšie výsledky.

Počas dvoch rokov trénovania a rastu výkonnosti pre zápas, sa tréningové jednotky v súčasnom období zvýšili na počet 4 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 4 x 90 minút.

Športovci sa nachádzajú v etape špeciálnej športovej prípravy a snažíme sa o ich napredovanie v zápase, čiže o to, aby na turnajoch vyhrali čo najväčší počet zápasov s cieľom medailového umiestnenia.

1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie

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



Obr.1: Praga Open (archív klubu) [3]

Rok 2023: zápas

1.miesto – Timon Gažur, Bashir Ali Bashir

2.miesto – Michal Dudáš, Lucka Orosová

3.miesto – Alo Ali Bashir, Beatrice Šuk



Obr.2: Skopje Open G-1 (archív klubu) [4]

Rok 2023: zápas

3.miesto – Richard Hanušovský

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Tréningová jednotka je základnou organizačnou formou športového tréningu, ktorá má svoju logickú štruktúru a delí sa na štyri časti: úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú.

Táto tréningová jednotka sa zameriava najmä na zlepšovanie reakčných schopností cvičencov, ale aj na tréningovanie ich koordinačných schopností. Nácvik útočných a obranných techník v kyorugi a zameriavame sa tiež na simulovaný zápas/sparring. Vykonaný strečing na konci na uvoľnenie svalstva po záťaži z tréningu. Trvanie tréningovej jednotky je 90 minút.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Počas týždenného mikrocyklu je veľmi dôležité rozdelenie jednotlivých tréningových plánov.

Táto tréningová jednotka je fyzicky náročná a preto je potrebné nechať po nej telu dostatočný čas na zregenerovanie. Tréningovú jednotku zaradíme do stredu týždňa napr. v stredu.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Tabuľka 2 Záznam tréningovej jednotky z dňa 15.04.2024

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
15'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny - Pozdrav Rušná časť: (rozohriatie) - Beh voľným tempom (poklus, vzad. Predkopávanie, zakopávanie). - Skoky na jednej nohe (obe nohy, tréning techniky „cut kick“) - Voľný poklus na uvoľnenie sa. - Pitný režim	Nástup cvičencov v rade vedľa seba.	Disciplína cvičencov.
20'	Prípravná časť	- Dynamický strečing, na zvýšenie klbovej pohyblivosti.: - 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, široký sed, prekážkový sed, uvoľnenie trupu, bedier a svalov. Všetky cviky do 10 minút. - Vykopanie sa na lapy v pohybe: Bandal Chagi, Dollyo chagi, Neryo chagi, Dwit chagi, Momdollyo, Dwi bandal chagi - Cvičenci si nájdu voľné miesto pri stene a urobia 10 pomalých	Cvičenci ako stoja v rade, začnú poklus na dĺžku telocvične. Na povel trénera alebo asistenta je zmena cviku. Cvičenci sa postaví naspäť na svoje miesto ako pri nástupe. Tak aby mali dost voľného miesta na rozcvičku.	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú zľahka, uvoľnene. Je potrebné dbať na správne vykonávanie cvikov, keďže strečing často býva u športovcov podceňovaný.

40'	<i>Hlavná časť</i>	kopov Apchagi, Bandalchagi a Yopchagi <i>Expozičná/Fixačná</i> - Kopanie základných techník: Bandal, Yop, Nerio, Dolyo, po dobu 1 minúty, striedavo, pravá ľavá Kopanie základných techník z prednej nohy: -Bandal, Yop , po dobu 1 minúty, striedavo, pravá ľavá Kopanie špeciálnych techník: -Twit bandal, twit chagi, twiurigi, Kopanie Yopchagi do veľkých lóp z plnej sily na povel trénera , po dobu 1 minúty, striedavo, pravá ľavá -Pitný režim -Cvičenci si oblečú vesty a všetky chrániče, majú na to 7 minút Rozdelia sa do dvojíc a začínajú zápasit' na 10 výmen, po dobu 2 minút.	Cvičenci sa rozdelia do dvojíc a každá dvojica má párny počet lap. Dvojice sa následne postaví do telocvične, tak aby mali dostatok priestoru a aby sa im dobre cvičilo.	Každá dvojica má 2 lapy a 1 veľkú pevnú lapu. Každý zápasník je povinný mať všetky chrániče.
15'	<i>Záverečná časť</i>	<i>Upokojujúca časť:</i> Poklus dookola telocvične Statický strečing Zopakovanie vykonaných chýb počas zápasov. Zhodnotenie zápasov <i>Formálna časť:</i> (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu.	Individuálne záverečné natiahnutie. Nástup cvičencov v rade.	Strečing na konci tréningovej jednotky je statický, cviky nevykonávame kmitaním, ale postupným pomalým natáňovaním.

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku zápasníkov v Taekwonde, ktorá bola zameraná prevažne na precvičenie a zdokonaľovanie schopností športovcov. Počas tréningu sme sa zameriavali najmä na zlepšovanie reakčných schopností cvičencov, ale aj na tréning ich koordinačných schopností. Nácvik útočných a obranných techník v kyorugi a zameriavame sa tiež na simulovaný zápas/sparring. Tréningová jednotka sa orientuje na prípravu športovcov pred súťažou športového zápasu.

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] <https://www.facebook.com/profile.php?id=100058108637749>