

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Ing. Libor Kykal

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyo Taekwondo ŠKP Košice

Dátum odovzdania práce: 30.04.2024

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika tréningovej skupiny	7
1.1.1 Výsledky športovcov za posledné obdobie	7
1.2 Rozbor tréningovej jednotky	8
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	9
1.4 Záznam tréningovej jednotky	9
ZÁVER	12
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	13

ÚVOD

V našej práci sme preskúmali špecifickú tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT pre skupinu žiakov vo veku od 9 do 10 rokov. Túto skupinu tvoria cvičenci z klubu Ilyo Taekwondo ŠKP Košice. Naša tréningová jednotka je naplánovaná na začiatok mikrocyklu, a budeme sa v nej venovať príprave pre športový zápas a osvojenie si kopových techník a pohybu.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Tréningová jednotka je plánovaná a organizovaná séria cvičení alebo aktivít, ktoré sa vykonávajú v rámci športového tréningu alebo iného typu výcviku. Táto jednotka môže mať určitú štruktúru a ciele, ako napríklad zlepšenie techniky, vytrvalosti, sily alebo taktických schopností. Tréningové jednotky môžu byť rôznorodé podľa druhu športu alebo aktivity a môžu sa zamerať na individuálne alebo skupinové aspekty. Sú základnou stavebnou jednotkou športového tréningového procesu a slúžia na dosiahnutie postupného zlepšenia a rozvoja športových schopností a zručností (KENT, M. 2006).

Majster Hong – hi Čchö (Choi Hong Hi) stanovil etické zásady Taekwondo, ktoré zahŕňajú:

- zvýšenie zdvorilosti a láskavosť;
- podporu svedomitosti a čestnosť;
- rozvíjanie vytrvalosti;
- sebaovládanie
- statočnosť (<https://sk.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>)

Taekwondo, kórejská bojová disciplína, je zameraná na efektívne využitie nôh a rúk v sebaobrane a súbojoch. Jeho názov, "cesta nohy a ruky", je odrazom jeho filozofie. Novodobé Taekwondo vzniklo v 40. rokoch 20. storočia a vyniká svojimi vysokými kopmi, dynamickými pohybmi a presnými údermi. Okrem súťažnej stránky sa často využíva aj ako forma sebaobrany, cvičenie flexibility a koordinácie, ako aj na posilnenie disciplíny a sebavedomia. Od roku 2000 je tiež zahrnuté medzi olympijské športy. Základné techniky v Taekwondo zahŕňajú rôzne typy úderov, kopov, blokov a pohybov. Niektoré z najbežnejších základných techník v Taekwondo zahŕňajú:

Údery rukou: Základné údery rukou sa zameriavajú na presné a rýchle údery päšťami alebo otvorenou rukou, ktoré môžu byť použité na obranu alebo na vytvorenie útočného tlaku.

Kopy: Taekwondo sú známe svojimi vysokými kopmi, ktoré zahŕňajú rôzne typy kopov vrátane predkopov, bočných kopov, zadných kopov a skokových kopov. Tieto kopové techniky sa vykonávajú s cieľom účinne zasiahnuť protivníka a získať body v súťaži alebo na sebaobranu.

Bloky: Blokovacie techniky sú dôležité pre obranu proti úderom a kopom súpera. Základné blokovacie techniky v Taekwondo zahŕňajú rôzne typy blokov, ako sú napríklad obranný blok, ktorý chráni trup pred útokmi, a bloky, ktoré chránia hlavu a tvár.

Pohyby: Okrem úderov a kopov zahŕňajú základné techniky v Taekwondo aj rôzne pohyby, ako sú napríklad kroky a otočky, ktoré umožňujú cvičencovi pohybovať sa efektívne po bojisku a získať výhodu voči súperovi.

Tieto základné techniky sa často kombinujú a zdokonaľujú počas tréningu Taekwondo s cieľom dosiahnuť technickú zručnosť a úspešne aplikovať ich v súťaži alebo v prípade potreby na sebaobranu. (HI, CHOI HONG. 1965.)

Klub ŠKP Ilyo-taekwondo Košice sa začal formovať v roku 1993. Skromná skupina nadšencov postupne narastala a dnes sme klubom s najpočetnejšou členskou základňou. Momentálne trénuje u nás viac ako 200 cvičencov, ktorí sú rozdelení do 8 kategórií podľa veku a technickej vyspelosti, od najmladších, 5-ročných detí až po seniorov bez ohľadu na vek. Už od roku 2018 poskytujeme tréningy aj pre hendikepovaných športovcov s mentálnym alebo telesným postihnutím. Naším hlavným trénerom je Ing. Pavel Ižarik, majster 6. Danu Taekwondo WT. (<https://www.ilyo-tkd.com/>).

Tréningy sú rozdelené podľa vekových kategórií a taktiež aj podľa zručnosti cvičencov. V klube sú tieto kategórie: Prípravka 1 – deti od 4 do 6 rokov, Prípravka 2 – deti od 7-8 rokov, naša sledovaná skupina žiaci – deti od 9-10 rokov, Kadeti – mládež od 11 -13 rokov, Juniori – cvičenci od 14-16 rokov, Seniori & Fitness TKD cvičenci od 17 rokov a Para Taekwondo -hendikepovaní športovci.

Podrobný rozpis jednotlivých tréningov je nižšie uvedené v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Rozvrh tréningov (<https://www.ilyo-tkd.com/>)

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			

Na tréningoch sa používajú rôzne typy pomôcok. Na podporu našich tréningových cvičení využívame širokú škálu pomôcok, ako sú lavičky, kužele, rebríky, zábrany na preskakovanie a podliezanie, kruhy, švihadlá, medicínbaly, expandre, lapy, chrániče, stopky a žinenka.



Obr. 1 Typy pomôcok (archív klubu)

1.1 Charakteristika tréningovej skupiny

Sledovaná tréningová skupina sú žiaci od 9 do 10 rokov klubu Ilyo Taekwondo ŠKP Košice. Táto skupina má v počte 3 tréningové jednotky za týždeň v trvaní tréningovej jednotky 60 minút + 30 minút zápasenie (tréningy na čisto zápasenie sa precvičujú utorok a štvrtok). V tejto kategórii sa veľký dôraz kladie na základnú pohybovú prípravu a rozvoj koordináčnych schopností v rámci všeobecnej prípravy a v rámci špeciálnej prípravy sa zdokonaľujú techniky kopov, postojov, blokov a taktiež kombinácie steppingu útočných kopov, obranných techník potrebných pre športový zápas kyorugi. Cvičenci tu majú možnosť zoznámiť sa s technikami, základnými súbornými cvičeniami poomsae, sebaobranou, ako aj s prvkami športového zápasu. Zvláštny dôraz sa kladie na disciplínu a etiku.

Žiaci sa nachádzajú v etape základnej športovej prípravy, kde cvičenci považujú šport za formu oddychu, avšak u niektorých sa už prejavuje aj túžba po súťažení a zápal potrebný na účasť v športových súťažiach či už je to v poomsae alebo športovom zápase kyorugi. Cieľom je posilnenie základných princípov Taekwondo u cvičencov, podpora súťaživosti a ich postup do pokročilejšej skupiny.

Sledovaní športovci z tejto kategórie sú Michal Dudáš kadet do 37 kg s technickým stupňom 4.gup a Dariy Polyakov žiak do 42 kg s technickým stupňom 5.gup.

1.1.1 Výsledky športovcov za posledné obdobie

Z tejto tréningovej skupiny sme si vybrali dvoch cvičencov, ktorí dosahujú výsledky v športovom zápase. Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za rok 2023, v športovom zápase.



Obr. 2 Michal Dudáš (archív klubu)

Rok 2023: **zápas Michal Dudáš**

1.miesto Majstrovstvá Slovenskej republiky

1.miesto 3. Kolo ligy SR

2.miesto 4.Kolo ligy SR ILYO CUP

2.miesto Praha open

2.miesto 1.Kolo ligy SR FALCON

3.miesto Karlovac open

3.miesto 2.Kolo ligy SR CASSOVIA

Titul: Majster Slovenska športový zápas



Obr. 3 Dariy Polyakov (archív klubu)

Rok 2023: **zápas Dariy Polyakov**

1.miesto Majstrovstvá Slovenskej republiky

2.miesto 4.Kolo ligy SR ILYO CUP

2.miesto 1.Kolo ligy SR FALCON

3.miesto 2.Kolo ligy SR CASSOVIA

Titul: Majster Slovenska športový zápas

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Nasledujúca tréningová jednotka je zameraná na rozvoj koordinácie a vhodné využitie naučených kopov v športovom zápase. Tento tréning bude trvať 90 minút. Hlavným cieľom

hlavnej časti tejto tréningovej jednotky je správne načasovanie útočných a obranných kopov u detí počas zápasu. Začiatok tréningovej jednotky sa venuje behu, ktorý slúži na zahriatie tela. Počas behu používame lapy alebo pokrik ako signál pre zmenu štýlu behu, ako je napríklad zmena smeru, skákanie na jednej nohe, drep na pokyn, kľuk na signál a podobne. Cvičenci si nájdu priestor v telocvični na dynamický strečing. Po rozbehaní a strečingu nasledujú pomalé precvičenie kopov ako Ap chagi, Dollyo chagi, Bandal chagi, Dwit chagi, Naeryo chagi. Nasleduje kopanie do láp vo dvojiciach v dĺžkach s dôrazom na stepping – pohyb. Cvičenie vo vestách, aby si žiaci zvykali na jemné obmedzenie v kompletnej výstroji. Na konci tréningovej jednotky sa venujeme uvoľňujúcemu strečingu. Uvoľnenie svalstva vo dvojiciach – masáž nôh.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Tréningová jednotka je charakteristická predovšetkým svojim umiestnením, pretože sa nachádza na začiatku mikrocyklu v zahajovacom type, kde hlavnou úlohou je príprava na tréningovú záťaž s malou záťažou. Cieľom tejto tréningovej jednotky je naučiť alebo zdokonaľiť a osvojiť si základné kopy ako Ap chagi, Dollyo chagi, Bandal chagi, Dwit chagi a Naeryo chagi a ich využitie v športovom zápase. Taktiež u detí rozvoj všeobecných pohybových schopností.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Tabuľka 2 Záznam tréningovej jednotky z dňa 14.04.24

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
03'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s priebehom tréningovej jednotky	Nástup cvičencov v rade podľa stupňa technickej vyspelosti.	Disciplína cvičencov.
15'	Prípravná časť	Ručná časť: (rozohriatie) -Lahký beh (na signál zmena smeru v behu, drep, preskočky na jednej a druhej nohe) -zakopávanie, dvíhanie kolien, predkopávanie, klus bokom, prekračovanie bokom, vykopávanie dolnej končatiny vystretej, -Strečing dynamický – rozcvičenie hlavy	Cvičenci sa pohybujú po obvodov telocvične. Cvičenci si nájdu	2ks láp na signalizáciu / alebo povel Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov,

		(naťahovanie, krúženie hlavou), rúk (rozcvičenie kĺbov ruky, mierne ponťahovanie svalov rúk), trupu (krúženie trupom, záklon, predklon, naklonenie sa do strán), naťahovanie svalov na dolných končatinách - predklon so spojenými nohami, pomaly rozširovať nohy, striedavé pritťahovanie sa raz k pravej, neskôr k ľavej nohe, široký sed, „prekážkový“ sed, uvoľnenie trupu, bedier a svalov - Mobilizačné cvičenia zamerané na zvýšenie pohyblivosti v kĺboch, v sede nohu uchopíme do rúk, chrbát by mal byť rovný, a nohu posúvame doprava a doľava, druhý cvik v sede nohy tvoria 90 /90 stupňov, ruky pred sebou preložené nasleduje pohyb na bok, tak aby rameno sa dotýkalo predného kolena. Držte kváder (lapu) medzi nohami a otáčajte nohy doprava a doľava. Kolená sú vždy nad podlahou – nepoložíme ich. Ďalší cvik chodíme so zadkom na zemi, nohy by mali byť rovné.	miesto na precvičovanie strečingu a precvičujú podľa trénera. Každý cvik sa prevedie 10 opakovaní na každú stranu (ľavá a pravá ruka, noha) Každý cvik sa prevedie 10 opakovaní na každú stranu (ľavá a pravá ruka, noha) Nástup cvičencov vedľa seba s dostatočným rozstupom. Po vykonaní si vymenia v dvojici úlohy jeden drží lapy a cvičenia vykonáva druhý. Cvičenci si oblečú komplet výstroj a následne spravia dvojice. Striedanie nôh počas 2 dĺžok cez telocvičňu. Dôležité prvky sú presnosť a technika. Striedanie dvojíc	cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca. Kváder alebo lapa ako pomôcka pri mobilite kĺbov. Posilnenie kĺbov a svalov jadra. Týmto cvičením mobilizujeme a posilňujeme kĺby. Lapy Kompletná výstroj, vesta, chrániče rúk a nôh. Kompletná výstroj, vesta, chrániče rúk a nôh. Dôraz sa kladie na presnosť a techniku. Kompletná výstroj, vesta, chrániče rúk a nôh
30'	Hlavná časť	- kopanie základných techník – ap chagi, dollyeo chagi, yeop chagi, nareyeo chagi, Dwit chagi (na každú nohu 10x) pomalé prevedenie - precvičovanie kopov do láp v pohybe po dĺžkach v telocvični (rôzne kombinácie kopov) – 1.kombinácia (zadná noha bandal chagi -dwit chagi striedanie nôh , 1 dĺžka 2.kombinácia : predná noha bandal chagi +twit bandal chagi 3. kombinácia (nožnice + nareyo chagi) 4.cvik kontra dwit chagi v ústupe zadná noha - pauza – určená na doplnenie tekutín a príprava na ďalšiu časť tréningu - nácvik techník v zápasových situáciách – kontra techniky: jeden z dvojice zaútočí – kop / náznak / pohyb – kontrujúci cvičenec reaguje kontra technikou do vesty Techniky: kontra bandal chagi (z prednej nohy s úkrokom zad a kontra kop tou istou nohou), kontra nožnice s úskokom dozadu, kontra dollyeo chagi z prednej nohy ten istý princíp ako pri bandal chagi, dwit chagi, momdolloyo chagi kontra zadnou nohou – každú techniku si cvičenec nacvičí počas 2 dĺžok cez telocvičňu – minimálne 8 krát kopnúť na každú nohu -pauza – určená na doplnenie tekutín -cvik: ľahký sparing – striedanie dvojíc - využitie nacvičených kopov kontra a útočné		

30'	Ukončenie hlavnej časti	kopy celkové trvanie 6 prestriedaní dvojíc po 1:10 min s pauzou 30 sekúnd - pauza na doplnenie tekutín Zápasy: Cvičenci sa venujú simulácii zápasu počas 30 minút. Vo dvojiciach sa vystriedajú po troch jednominútových intervaloch, pričom testujú rôzne taktiky. - pauza na doplnenie tekutín vyzlečenie a odloženie viest	Striedanie dvojíc	Kompletná výstroj, vesta, chrániče rúk a nôh a prilby.
10'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: • mierny poklus (uvoľnenie - vytrasenie) • Statický strečing – cvičenci podľa svojho uváženia ponáhujú partie, ktoré im treba – trvanie 6 minút • Masáž končatín	Po obvode telocvične mierny poklus za sebou. Cvičenci vytvoria dvojice a jeden druhého masírujú – nohy (uvoľnenie končatín).	Strečing na konci tréningovej jednotky nie je dynamický, cviky nevykonávame kmitaním, ale postupným pomalým natáňovaním v nízkej intenzite.
2'		Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu.	Nástup cvičencov v rade podľa stupňa technickej vyspelosti.	

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo zdôrazniť význam tréningovej jednotky, ktorá kombinuje prípravu na športové zápasy a rozvoj koordináčnych schopností ako súčasť celkovej prípravy na súťažné podujatia. Tento tréning bol určený pre žiakov vo veku 9 až 10 rokov.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. HI, CHOI HONG. 1965. *Taekwon-Do: (Tae Kwon-Do) The Art of Self-Defence*. Seol , Korea, 1965. ISBN-13: 978-18-973-1198-1.
2. KENT, M. 2006. *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine*. Oxford University Press, 2006. ISBN978-01-985-6850-6.
3. *Etické zásady Taekwonda podľa majstra Hong-hi Čchö (Choi Hong Hi)* [online] dostupné na internete: <<https://sk.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>>
4. *História klubu* [online] dostupné na internete: <<https://www.ilyo-tkd.com/>>
5. *Rozpis tréningov* [online] dostupné na internete: <<https://www.ilyo-tkd.com/viac-o-klube>>