

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Veronika Briškárová

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ŠKP Ryong TKD Bratislava

Dátum odovzdania práce: 30.04.2024

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovaného športovca	5
1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	7
1.2 Rozbor tréningovej jednotky	8
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	8
1.4 Záznam tréningovej jednotky	8
ZÁVER	12
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	13

ÚVOD

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT v disciplíne športový zápas - kyorugi. Sledovať budeme Natáliu Zagyiiovú, reprezentantku SR v súťažnej disciplíne kyorugi, ktorá trénuje v Športovom klube polície Ryong Taekwondo Bratislava.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Tréningová jednotka je základný organizačný celok v tréningovom procese. Má svoju logickú štruktúru, ktorá sa delí na 4 časti: úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú časť.

Taekwondo – kórejské bojové umenie, ktoré sa ako forma sebaobrany vyvinulo kombináciou veľa rôznych bojových štýlov, ktoré existovali v Kórei posledných 2000 rokov a niektorých štýlov bojových umení z okolitých krajín. Taekwondo včlenilo prudké priamočiare pohyby a údery z karate, kruhové pohyby z kung-fu s prirodzenými technikami nôh. V novodobej histórii je dôležitý rok 1973, kedy vzniká svetová asociácia taekwondo – WTF. Športový zápas – kyorugi je od roku 2000 olympijským športom. Taekwondo v preložení do slovenského jazyka môžeme chápať ako “Umenie kopu a úderu.” [1.]

História taekwondo na Slovensku siaha do rokov 1992/93, kedy bývalý prezident p. Krajčovič z Bratislavy založil Slovenskú asociáciu taekwondo WTF (world taekwondo federation), dnes WT (world taekwondo). V súčasnosti od roku 2024 je prezidentom SATKD WT Mgr. Mário Švec so sídlom v Košiciach.

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

- Základných techník/seogi (postoje); *makki* (bloky); *kongkvok* (útoky) – *jireugi* (údery), *chigi* (seky), *tzireugi* (vpichy), *chagi* (kopy) /a ďalšie techniky útokov/*kkukki* (podrážanie), *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 ŠKP Ryong Taekwondo Bratislava je rozdelená do 5 skupín: Prípravka 1 (od 4 do 6 rokov), Prípravka 2 (od 6 do 9 rokov), Začiatočníci (po žltý opasok, od 9 do 13 rokov), Pokročilí 1 + para (žlté až zelené opasky do 12 rokov, para športovci vo všetkých vekových kategóriách) a Pokročilí 2 (od zeleno-modrého opasku alebo všetci od 14 rokov).

Každá z týchto skupín má priebeh tréningových jednotiek prispôbený vzhľadom na etapu športovej prípravy, v ktorej sa cvičenci danej skupiny nachádzajú. Tréningy prípravky sú vedené najmä formou hier a zábavných cvičení, pri ktorom sa snažíme deti šetrne rozvíjať ako

po fyzickej tak aj po psychickej stránke. V skupine starších detí je stále cieľom všeobecný rozvoj cvičencov, avšak s postupným kladením dôrazu na rozvíjanie či už v zápase alebo poomsae, zlepšovanie techník a postupné zvyšovanie zaťaženia. V skupine najstarších cvičencov sa nachádzame v etape špeciálnej športovej prípravy, pričom tréningy sú vedené špecificky na zlepšenie cvičencov vo svojej disciplíne, s vysokou intenzitou počas tréningov. Presné časové usporiadanie tréningov je na tabuľke 1.

Hlavným trénerom je Mgr. Peter Zagyi, Phd., ktorý vedie tréningový proces od vzniku klubu v roku 2007. Plánuje dlhodobé ciele a úlohy v makrocykloch, ktoré potom zapracúva do samotných tréningových jednotiek.

čas/deň	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok
16:00 - 17:00		Prípravka 2 (6-9 rokov)		Prípravka 2 (6-9 rokov)	
16:30 - 17:15	Prípravka 1 (4 - 6 rokov)		Prípravka 1 (4-6 rokov)		Poomsae - začiatovníci
17:00 - 18:00		začiatovníci (9-13 rokov)		Začiatovníci (9-13 rokov)	
17:15 - 18:30	Pokročilí 1 + para (do 12 rokov)		Pokročilí 1 + para (do 12 rokov)		Poomsae - pokročilí
18:00 - 19:00				Zápas	
18:30 - 20:00	Pokročilí 2 (od 14 rokov)		Pokročilí 2 (od 14 rokov)		Kondičný tréning
19:00 - 20:00		Pokročilí - zápas			

Tabuľka 1 Harmonogram tréningových skupín

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Natália Zagyiiová je reprezentantkou B tímu Slovenskej Asociácie Taekwondo WT, patrí do juniorského reprezentačného tímu pre zápas, má 14 rokov a trénuje v klube ŠKP Ryong TKD Bratislava s majstrovským technickým stupňom 1.poom. Jej výška je 158 cm a zápasí v kategórii do 46 kg (má 46,5 kg). Taekwondo začala navštevovať začiatkom roku 2016 ako dieťa 1, 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 poomsae (súborné cvičenia), sa tréningové jednotky v súčasnom období zvýšili na počet 5 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 3 x 90 minút a 2 x 60 minút s individuálnymi tréningovými jednotkami v posilňovni a individuálnymi behmi a voľno časovými aktivitami.

Natália Zagyiová 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.



Obr. 1 Natália Zagyiová (súkromný album)



Obr. 2 Natália Zagyiová (Bosna a Hercegovina open 2023)

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

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



Obr. 3 Natália Zagyiová (súkromný archív)

Rok 2024: **zápas**

3.miesto

Galeb Belgrade Throphy, Serbia open G2

Rok 2023: **zápas**

1.miesto

Bosna a Hercegovina open G1

Dracula open G1

2.miesto

Riga open G1

3.miesto

Balkan cup G1

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Tréningová jednotka je základným organizačným celkom v tréningovom procese. Má svoju štruktúru pozostávajúcu z viacerých častí. Táto tréningová jednotka sa zameriava najmä na zlepšovanie reakčných schopností cvičencov, ale aj na tréningovanie ich koordinačných schopností. Jej hlavným cieľom je zlepšenie týchto schopností, čo cvičenci využijú na súťažiach v kyorigu. Tréningová jednotka začína rozohriatím sa cvičencov a ich rozcvičením. V prvej časti sa kladie dôraz na zlepšovanie koordinácie, rýchlosti a presnosti pohybov cvičencov použitím frekvenčných rebríkov, kužeľov a figurín. V druhej časti sa venujeme najmä reakčnej rýchlosti na zvukový a zrakový signál. Cviky sú zamerané na rozvoj reakčnej schopnosti pri kopoch, ktoré vykonávajú vo dvojiciach do lapa. Na záver tréningovej jednotky je vykonaný strečing na uvoľnenie svalstva po záťaži z tréningu. Trvanie tréningovej jednotky je 90 minút.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Natália Zagayová je juniorka, ktorá sa nachádza v prípravnej fáze medzi jednotlivými súťažami. Zo psychologického hľadiska je veľmi dôležité sledovať aj psychiku samotného športovca. Tréningovú jednotku, kde sa precvičuje a zdokonaľuje technika, zaradíme hneď na začiatok týždňa. Tréningovú jednotku, kde sa zameriavame na rýchlosť, výbušnosť a vytrvalosť zaradíme do mikrocyklu v strede týždňa. Táto tréningová jednotka je fyzicky náročná a preto je potrebné nechať po nej telu dostatočný čas na zregenerovanie. Z tohto dôvodu je potrebné ju zaradiť dostatočný čas pred súťažou, aby naopak pretekárovi nespôsobila zranenie.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Tabuľka 2 Záznam tréningovej jednotky z dňa 08.04.2024

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

10'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) -Nástup -Oboznámenie s cieľom hodiny -Pozdrav Rušná časť: (rozohriatie) -Výklus (5 minút). -Na kraji telocvične dvíham striedavo kolená čo najvyššie a najrýchlejšie k hrudi, na povel trénera šprintujem 5-6 krokov, zvyšok výklus, 5 krát na dĺžku telocvične. -Pohybujem sa v bojovom postoji na dĺžku telocvične s prískokom 3 dĺžky s pravou nohou vpred a 3 dĺžky s ľavou nohou vpred. -Pohybujem sa v bojovom postoji, s prískokom dvíham prednú nohu, náznak na techniku cut 3 dĺžky na pravú nohu a 3 dĺžky na ľavú nohu.	Nástup	Disciplína
15'	Prípravná časť	Dynamický strečing -Krúženie hlavou polkruhy vpred a vzad, vytáčanie do strán, 3 opakovania -krúženie pažami v pred, vzad, natiahnutie do strán a za hlavou, krúženie predlaktím a zápästím, natiahnutie jednej ruky vpred, druhou rukou tlačím dlaň jedným, potom druhým smerom a výmena rúk, 3 opakovania - krúženie celým trupom, nohy sú na šírku ramien, kmitanie do strán 2 krát do jednej 2 krát do druhej, natiahnem sa cez rameno do jednej a do druhej strany, potom vpred a vzad, krúženie panvou, 5 opakovaní. - vytrasiem nohy, veľké oblúky celou nohou vpred aj vzad, stojím na jednej nohe a krúžim predkolením, natiahnem koleno k hrudi, do strany a dozadu, 5 opakovaní - juchumseogi, roztláčam kolená, potom vytáčam ramená na jednu a na druhú stranu, 5 opakovaní - vystriem nohy, široký stoj, zľahka kmitám k jednej a druhej nohe, - posadím sa, široký sed, kmitám k nohám a do stredu, spojím nohy, natiahnem sa vpred, pokrčím koleno a pritiahnem sa k vystretej nohe po chvíli vytočím vzad a výmena nôh, - sedím, nohy dám za hlavu dotknem sa zeme s vystretými kolenami, potom pokrčím kolená k hlave, 3 opakovania - postavenie, vytrasenie nôh, pozdrav	Využívame dĺžku telocvične	Dôležitá je disciplína cvičenca. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
55'	Hlavná časť	Pauza na pitie Frekvenčný rebrík -tréner s lapami stojí za rebríkom, po prejdení rebríka nasleduje čo najrýchlejšia kombinácia technik do láp	Cvičenec cvičí sám s drobnými upozoreniami trénera V strede telocvične, potreba dostatok	Dbám na sústredenie a presnosť vykonávania konkrétnych cvikov 1x frekvenčný rebrík, 2x lapa

10'	Záverečná časť	-prebehnutie rebríka, technika cut kick + bandalchagi, dollyochagi bez polozenia nohy, poklusom sa vrátiť na začiatok rebríka, 8 opakovaní -z jednej strany na druhú prebehávame (pravá noha dnu, ľavú prisunie, pravá von a ľavú prisuniem) cez rebrík, technika cut kick, tréner s lapami priskakuje a cvičenec kope kontra twitchagi, 8 opakovaní -znožmo skáčem cez rebrík, technika cut kick a nožnice, 8 opakovaní -dvihnem hore nohu (náznak na cut kick), skáčem cez rebrík, dopredu (ak som na konci sa otočím a idem späť) 1 minútu potom nohy vystriedam, 5 opakovaní Pauza na pitie Práca s gumami -gumu priviažem o rebrinu, následne cvičenec okolo pásu, tréner stojí v dostatočnej vzdialenosti s lapou, cvičenec sa postaví do bojového postoja tak, aby guma nevisela ale bola zľahka napnutá -medzi opakovaniami robíme malé pauzy na sústredenie sa, na danú techniku posilňovaciu, výbušnú a konkrétnu techniku kopu -cvičenec na znamenie trénera spraví hlboký drep v postoji, z drepu vyskočí do výšky, hneď po dopade kope na lapu techniku cut kick, 10 opakovaní ja jednu nohu, 10 opakovaní na druhú nohu -cvičenec má gumu okolo pásu tak ako v predchádzajúcom cvičení, cvičenec sa dá do výpadu, na znamenie vyskočí zmení nohy vo vzduchu vráti sa do výpadu, z výpadu čo najrýchlejšie dollyochagi, 10 opakovaní na každú nohu zvlášť Pauza na pitie -na záver, 5 x 1 minútu s 30 sekundovou pauzou sparring s lapami -cvičenec kope ľubovoľné techniky do láp, tréner sa hýbe do strán, skracuje alebo zväčšuje vzdialenosť Statický strečing -ľah na chrbte, pritiahnutie kolena k hrudi, vytočenie do oboch strán, potom vystretie nohy pred sebou a opäť vytočenie do strán 5 opakovaní -ľahnem na brucho pravú nohu cez chrbát natiahnem k ľavej ruke a naopak, natiahnutie brucha "kobra", prejdem dozadu a sadnem na päty 5 opakovaní, v polohe výdrž 15 sekúnd -posadenie, široký sed, statické ťahovanie k oboj nohám a do stredu, spojenie nôh	priestoru okolo cvičenca Cvičenec pri rebrinách, priestor okolo neho musí byť voľný Pohybujeme sa v priestore takom ako je určené zápasisko na súťaži Cvičenec si nájde miesto	Sledujem cvičenca, upravujem ho, povzbudzujem k maximálnemu výkonu 1 x guma (záťaž 15kg), 1 x rebrina Dbám na to aby každý jeden cvik spravil poctivo, s väčšími pauzami medzi konkrétnymi opakovaniami zvyšujem väčšiu sústredenosť 2x lapy Snažím sa hýbať, ako tréner ho nenútim v tejto časti kopat' na maximum, ľahké vykopanie Disciplína a dôraz na správne vykonávanie strečingu
-----	-----------------------	---	--	--

		a natiahnutie vpred, výdrž 15 sekúnd v každom pritiahnutí - šnúra, 15 sekúnd Relaxácia - turecký sed, vystretý chrbát a hlboké nádychy a výdychy, 5 opakovaní Formálna časť: - Nástup, zhodnotenie tréningu a pozdrav		Disciplína, vydržanie, oddychovať a relaxovať
--	--	--	--	--

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku v bojovom umení Taekwondo WT, konkrétne zápas – kyorugi – technika cut kick. Zameranie bolo určené na zlepšenie koordinačných schopností a rýchlosti cvičenca ako príprava na nasledujúce súťaže.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. [1.]ANGYALOVÁ, N. a kol. 2016. *Pracovné listy vzdelávacieho programu tréner Taekwondo WT I. kvalifikačného stupňa*. Košice: SATKD WTF, 2016. 5-11 s.
2. [2.]KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WT*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.