

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Pavel Ižarik

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyo TKD ŠKP Košice

Dátum odovzdania práce: 01.05.2024

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovanej 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	9
ZÁVER	11
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	11

ÚVOD

V našom tréningovom programe sa dôkladne zameriavame na vývoj a prípravu mladých športovcov v Taekwondo už od ich najmladších rokov. Skupina prípravky vo veku 7 až 8 rokov predstavuje kritickú etapu v tomto procese, kde sa sústreďujeme na formovanie základných techník, hodnôt a disciplíny, ktoré budú pre nich kľúčové v ich ďalšom športovom vývoji. Ako tréneri, naším cieľom je poskytnúť im pevný základ, ktorý im umožní rásť ako športovci a ľudia.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

V tréningových jednotkách Taekwondo WT sa členovia učia základné techniky, ako sú rôzne postoje (seogi), bloky (makki), a útoky (kongkyok), vrátane úderov (jireugi), sekov (chigi), vpichov (tzireugi), a kopov (chagi). Okrem toho sa cvičia aj špeciálne techniky, ktoré kombinujú rôzne postavenia a techniky rúk.

Súborné cvičenia, známe ako poomsae, sú súčasťou tréningu a pomáhajú zlepšiť techniku cvičencov a zdokonaľovať sa v nácviku jednotlivých súborných cvičení poomsae, či už na súťažnej úrovni, alebo v rámci prípravy na skúšky technickej vyspelosti. Ďalej sa venujeme aj sebaobrane (hosinsul), kde sa cvičenci učia obranné techniky a spôsoby, ako sa brániť v reálnych situáciách.

Pre zlepšenie sily a precíznosti sa používajú aj prerážacie techniky (kyokpa) a členovia majú možnosť praktizovať riadený zápas (kyorugi) podľa pravidiel WT. Okrem toho sa cvičia aj krokové variácie útokov a obrany (sebon-, dubon-, hanbon-kyorugi).

Každý klub má svoj vlastný rozpis tréningov, ktorý môže zahŕňať rôzne disciplíny a techniky podľa potrieb a úrovne členov. Pomôcky používané v tréningovom procese môžu zahŕňať rôzne druhy chráničov, cvičebné tatami, lapy na cvičenie techník a ďalšie nástroje na zlepšenie výkonu a formy.

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		

/Obr.1/: Týždenný tréningový plán klubu (archív klubu)

1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

Skupina prípravky vo veku 7 až 8 rokov je charakterizovaná ako začiatočnícka a rozvojová. Základná úloha tréningu tejto vekovej kategórie je pripraviť ich na tréning v neskoršom veku. „Medzi zásadné úlohy trénera detí patrí vytvorenie základov pre neskorší tréning. Podstata tréningu v detskom veku je príprava dieťaťa na tréning v dospelosti“. (Sportovní příprava dětí, Tomáš Perič)

Títo mladí športovci sú na začiatku svojej cesty v Taekwondo a zameriavajú sa na získanie základných techník a zlepšenie koordinácie a flexibility. Ich tréningový program je navrhnutý tak, aby bol zábavný a motivujúci, aby sa udržala ich pozornosť a záujem o šport. Tréningové jednotky sú zvyčajne kratšie, približne 60 minút 2 krát do týždňa, tak aby sa zohľadnila ich mladá veková skupina a koncentračná schopnosť.

V tejto vekovej kategórii je dôležité venovať sa aj rozvoju základných pohybových schopností, ako sú beh, skoky a obraty, aby sa posilnili fyziologické základy pre neskorší tréning pokročilejších techník.

Skupina prípravky sa tiež učí základným pravidlám a hodnotám Taekwondo, ako sú disciplína, úcta a sebaovládanie. Tréningový program je zameraný na celkový rozvoj športovcov, pričom sa venuje nielen technickým aspektom Taekwondo, ale aj fyzickej príprave a všeobecnému zdraviu a kondícii. Vďaka postupnému rastu ich výkonnosti a skúseností sa postupne posúvajú do pokročilejších skupín a zameriavajú sa na špecifické disciplíny a techniky podľa ich záujmu a talentu. S touto skupinou máme najväčšie skúsenosti nakoľko sme trénerovi v tejto skupine vypomáhali najviac.

Pre cvičencov, ktorí preukazujú nadanie, či talent v disciplíne kyorugi, alebo poomsae organizuje klub špeciálne tréningy zamerané na prípravu na súťaže.



/Obr.2/: Prípravka 2 – strečing (archív klubu)

1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie

Vzhľadom na to, že sa jedná o tréningovú skupinu detí od 7 do 8 rokov, ich účasť na súťažiach je zatiaľ malá a zúčastňujú sa hlavne na domáce turnaje ako liga, extra-liga, Majstrovstvá SR a regionálna liga. Náš najúspešnejší športovec tejto kategórie je jednoznačne Timon Gažur, ktorí už okrem domácich podujatí dokáže bodovať aj na turnajoch v zahraničí.

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2024, 2023 a 2022 v športovom zápase vybraných športovcov.

Timon Gažur

Majster SR 2023

Rok 2024:

M2 Chorvátsko – 3.miesto

Zlín Open – 1.miesto Rok 2023:

Falcon Cup – 2.miesto

Cassovia Open – 1.miesto

Ilyo Cup – 1.miesto

Rok 2022:

Black Tiger Cup – 1.miesto

Majster SR 2022



/Obr.3/: Timon Gažur (archív klubu)

Farkašová Terézia

Rok 2024:

Regionálna liga Košice – 2.miesto

Rok 2023:

Majsterka SR 2023

Farkaš Ján

Majster SR 2023

Rok 2024:

Regionálna liga Košice – 2.miesto

Rok 2023:

Ilyo Cup – 1.miesto



/Obr.4/: Súrodenci Farkašovci (archív klubu)

Borovský Lukáš

Rok 2024:

Regionálna liga Košice – 2.miesto

Polyak Freia

Rok 2023:

Ilyo Cup – 1.miesto

Majsterka SR 2023

Borovský Samuel

Rok 2023:

Majstrovstvá SR – 2.miesto

Mudrák Michal

Rok 2023:

Ilyo Cup – 2.miesto

Majster SR 2023

Pástor Juraj

Rok 2023:

Ilyo Cup – 1.miesto



/Obr.5/: Borovský Lukáš (archív klubu)

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

1. Rozohratie a strečing (13 minút): Začíname s rozohriatím tela prostredníctvom dynamických cvičení a strečingov, ktoré pomáhajú zvýšiť pružnosť svalov a pripraviť ich na ďalšiu časť tréningu.

„Pri dynamickom strečingu sa využíva pohybová energia častí tela v podobe švihových cvičení, či hmitov.“ (Sportovní příprava dětí, Tomáš Perič)

2. Prípravná časť (pomalé prevádzanie základných techník kopov) (10 minút): Ďalej sa venujeme pomalému a precíznemu nacvičovaniu základných techník kopov, aby športovci zlepšili svoju techniku a postavenie.
3. Krátka naháňačka (2 minút): Nasleduje krátka naháňačka na posilnenie kondície a vytrvalosti športovcov, ako aj na uvoľnenie pozornosti. Použijeme naháňačku „Jeden na druhého“, kedy rozdelíme cvičencov do dvojíc a jeden naháňa druhého. Ak ho do 20 sekúnd chytí, má bod a vymenia si úlohy. (Hry ve sportovní přípravě dětí, Tomáš Perič)
4. Nacvičovanie kopov do lapy alebo figuríny, prípadne v spojení s prekážkami alebo prekážkovou dráhou (15 minút): Športovci sa zameriavajú na presnosť a silu kopov, cvičia ich do lapy alebo figuríny, prípadne so zapojením prekážok. Spojenie prekážkových dráh s technikami kopov je taktiež zaujímavé pre deti ako aj pomocné pre obratnosť a výbušnosť dolných končatín
5. Základné techniky rúk (10 minút): Nasleduje cvičenie základných techník rúk, ako sú údery a bloky, na rozvoj koordinácie a sily v horných končatinách. Nácvik týchto techník sme dali po nácviku kopov keďže táto časť je v porovnaní statickejšia.
6. Nacvičovanie poomsae (10 minút): Športovci sa venujú nacvičovaniu poomsae, čo sú súborné cvičenia, ktoré sú súčasťou tradičného Taekwondo a pomáhajú zlepšiť techniku a formu.

Trvanie tejto tréningovej jednotky je 60 minút, pričom niektoré tréningové jednotky môžu byť rozšírené na 80 minút, aby sme mohli efektívne pokryť všetky aspekty vývoja našich športovcov. Sme presvedčení, že tento systematický a dobre štruktúrovaný prístup k tréningu pomôže našim športovcom dosiahnuť ich ciele a napredovať vo svojom Taekwondo vývoji.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Vzhľadom na to, že sa jedná o tréning detí, môžeme túto tréningovú jednotku zaradiť kedykoľvek v mikrocykle.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Tabuľka 1 Záznam tréningovej jednotky z dňa 15.04.2024

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/ nákres	Poznámky/pomôcky
13'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny Ručná časť: (rozohriatie a strečing) - Nástup do 4 až 5 zástupov, značkami vyznačiť úsek vo vzdialenosti približne 15 metrov, začiatok poklusom, bočný cval, beh dozadu, prekopávanie a zakopávanie (5 minút) - Nasleduje dynamický strečing 2 x medveď pozdĺž telocvične (chôdza vpred a vzad po štyroch v 90 stupňovom uhle) 2 x prenášanie hmotnosti v bočnom výpade zo strany na stranu 5x hlboký drep plus vytáčanie do strán hore za rukou 5x vystieranie a krčenie kolien s držaním chodidiel (z drepu do predklonenia) chodidiel (z drepu do predklonenia) 1x široký postoj a pomalé klesanie do sedu rozkročného 10 sekúnd modifikovaný prekážkový sed plus príťahy vpred 2x15s vytváranie odporu hamstringov do zeme ľahu 2x10 krúženie dolnými končatinami 10x roznožovanie v ľahu	Nástup cvičencov v rade. Cvičenci sa rozostúpia, zaradia sa do 4 až 5 radov Cvičenci sa zaradia do 5 radov, zaradení sú podľa opaskov	Disciplína cvičencov. Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.

12'	Prípravná časť	· 2x30s bočný plank s vlastnou váhou na ruke · 2x10 výpadov vpred striedavo · Pomalé prevádzanie základných techník kopov, apchagi, dollyochagi, yopchagi, twitchagi - 10 opakovaní na každú nohu, každú techniku. · Krátka naháňačka. Použijeme naháňačku „Jeden na druhého“, kedy rozdelíme cvičencov do dvojíc a jeden naháňa druhého. Ak ho do 20 sekúnd chytí, má bod a vymenia si úlohy.	Usporiadanie cvičencov zostáva také isté ako pri strečingu. Cvičenci budú kopat' na počítanie.
25'	Hlavná časť	· Nacvičovanie kopov do lapy alebo figuríny spojené s prekážkovou dráhou s účelom zabaviť ale aj zlepšiť výbušnosť a koordinačné schopnosti · Základné techniky rúk, úder, dvojité úder, trojitý úder, nácvik techník rúk určených poomsae od 1 do 5 podľa technického stupňa	Nástup cvičencov podľa opaskov do 4 zástupov, kde každá skupinu bude nacvičovať kopy adekvátne technickému stupňu
10'	Záverečná časť	· Nacvičovanie poomsae podľa technických stupňov Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Nástup znova ako pri strečingu Rozdelenie na dve skupiny cvičencov ktorý sa aktívne zúčastňujú súťaží v zápase pod vedením iného trénera. Skupina poomsae je rozdelená do 4 zástupov po 4-5 cvičencov.

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na dôležitosť a efektivitu tréningovej jednotky v Taekwonde, pričom sme sa zameriavali na rôzne aspekty prípravy športovcov v tejto kórejskej bojovej disciplíne. Tréningová jednotka bola navrhnutá a štruktúrovaná s ohľadom na konkrétne potreby športovcov a ich úroveň výkonnosti. Naše skúsenosti ukázali, že správne navrhnutá tréningová jednotka je kľúčová pre rozvoj techniky, kondície a mentálnej prípravy športovcov v Taekwondo. Zohľadňovanie kondičnej náročnosti jednotlivých tréningových jednotiek v mikrocykle je nevyhnutné pre dosiahnutie optimálnych výsledkov a minimalizáciu rizika nadmernej záťaže. Tréningová jednotka sa ukázala ako dôležitá súčasť prípravy na rôzne súťažné udalosti, ako sú Majstrovstvá SR, ligové zápasy, turnaje alebo všeobecná a špeciálna príprava. Bez ohľadu na vekovú kategóriu či úroveň výkonnosti, tréningová jednotka môže byť prispôbená potrebám detí, žiakov, kadetov, juniorov alebo seniorov. Záverom môžeme konštatovať, že správne navrhnutá a vykonaná tréningová jednotka má kľúčový význam pre rozvoj športovcov v Taekwondo a ich úspechy na súťažných plochách. Jej kvalita a efektivita môže viesť k výraznému zlepšeniu výkonnosti a dosiahnutiu stanovených cieľov v tejto náročnej bojovej disciplíne.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. Tomáš Perič - Sportovní příprava dětí
2. Tomáš Perič – Hry ve sportovní přípravě dětí