

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Bc. Martin Bolo

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ILYO Taekwondo Trenčín

Dátum odovzdania práce: 28.4.2021

OBSAH

ÚVOD

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT.....	4
1.1 Taekwondo WT.....	4
2 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	7
2.1 Charakteristika sledovaného športovca.....	7
2.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	9
2.2 Rozbor tréningovej jednotky.....	10
2.3 Zaradenie tréningovej jednotky.....	11
2.4 Záznam tréningovej jednotky.....	11
ZÁVER	13
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	14

ÚVOD

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT reprezentanta A tímu Slovenskej Asociácie Taekwondo WT, ktorý je členom klubu ILYO Taekwondo Trenčín.

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Najčastejšie sa používa pri udávaní mikrocyklu doba v trvaní jeden týždeň a minimálna dĺžka je dva dni. Podľa zamerania rozoznávame mikrocykly založené na rozvoji nácviku pohybových zručností, na zdokonaľovanie techniky a taktiky, na rozvoj pohybových schopností. Mikrocyklus sa skladá z dvoch fáz, a to: stimulačnej a regeneračnej, pričom regeneračná fáza neznamena koniec mikrocyklu, a častokrát je vložená doprostred mikrocyklu. V Taekwondo WT je dôležitá kvalitná príprava mikrocyklu, pretože náš zverenec má priemerne 4 súťaže do mesiaca. Ako tréneri Taekwonda WT, pracujeme najčastejšie s vytváraním plánu mikrocyklov.

1.1 Taekwondo WT

Taekwondo je bojové umenie, ktoré sa vyvíjalo spolu s históriou Kórei. Začiatok siaha ako aj u iných bojových umení do dávnych dôb, keď ľudia boli nútení rozvíjať bojové zručnosti aby si zaobstarali potravu (obrana pred divou zverou) a ubránili sa pred nepriateľmi.

1500 - Soobak

Za dávnych čias existovalo Taekwondo pod názvom Soobak. Bolo doporučeným bojovým umením pre rozvoj ducha a zdravia. Taktiež bolo organizované aj ako šport pre divákov. Soobak bol populárny tak pre členov kráľovského dvora ako aj pre prostý ľud. Okolo roku 1500 bol Soobak knižne vydaný a tým sa stal ešte rozšírenejším a populárnejším medzi ľudom. Taekwondo vtedy (ako aj dnes) tvorilo hlavnú zložku vojenského výcviku v Kórei. Neskôr nastal útlm a Soobak bol len rekreačnou aktivitou.

1909 - Začiatok novodobej histórie

Novodobá história taekwondo začína v roku 1909, kedy japonské sily obsadili Kóreu a okupovali krajinu 36 rokov. Aby eliminovali kórejské vlastenectvo zakázali praktikovanie všetkých vojenských umení, kórejský jazyk a spálili všetky knihy napísané v Kórei. Tento zákaz mal odozvu v obnovenom záujme o Subak. Začali vznikať tajné skupiny, ktoré praktizovali bojové umenia v odlahľých budhistických kláštoroch. Ďalší ľudia odišli z Kórei študovať bojové umenia do Číny a Japonska. V roku 1943 sa obyvateľom kórejského polostrova oficiálne predstavili Judo, Karate a Kung-fu, bojové umenia opäť získali popularitu. Niekoľko rokov pred oslobodeným existovalo veľké množstvo variácií

Taekwonda, čo bolo spôsobené vplyvom ostatných bojových umení. V roku 1945 bola Kórea oslobodená.

1945 - Prvá škola Taekwonda

V roku 1945 vznikla prvá škola Taekwonda. Následne vzniklo mnoho škôl a každá tvrdila že vyučuje tradičnú formu Taekwonda. V roku 1945 sa formovali aj kórejské ozbrojené sily a poručík Hong Hi Choi začal vyučovať Tae Kwon. V Amerike spravil prvé exhibície a predstavil tak Taekwondo (vtedy nazývané Tae Kwon) Amerike. Najväčší bod obratu pre kórejské bojové umenia začal v roku 1952. Počas vrcholu kórejskej vojny, prezident Syngman Rhee nariadil generálom, aby všetci vojaci cvičili bojové umenia. To zapríčinilo obrovský nárast škôl Tae Kwon a praktikantov tohto umenia.

1961 - Vznik Kórejskej asociácie Taekwondo (KTA)

V roku 1953 sa kórejská vojna proti komunistickým silám v Severnej Kórei skončila. Stále pretrvával nesúlad medzi technikami jednotlivých škôl a neboli unifikované. Dňa 14. septembra 1961 nariadením novej vojenskej vlády vzniká Kórejská asociácia Taekwondo (KTA, Korea Taekwondo Association), aby spojila jednotlivé školy Taekwonda. Je zvolený prvý prezident generál Hong Hi Choi. V roku 1962, KTA preverí všetky majstrovské stupne, aby určila národné štandardy. V Kórei sa štúdium Taekwonda veľmi rýchlo rozšírilo z armádnych jednotiek do stredných a vysokých škôl.

1966 - Vznik International Taekwon-do Federation (ITF)

V marci 1966 Hong Hi Choi založil International Taekwon-do Federation (ITF), ktorej bol prezidentom. Choi neskôr rezignoval na funkciu prezidenta KTA a presunul centrálu ITF do Montrealu (Kanada), aby riadil Taekwondo medzinárodne. Kládol hlavný dôraz na metodiku sebaobrany a nie na šport. Bolo publikované, že do roku 1974 bolo vyškolených 600 inštruktorov ITF, ktorí šírili taekwondo po svete.

1973 - Vznik World Taekwondo Federation (WTF)

Za nového prezidenta KTA bol zvolený Un Young Kim. Kórea je kolískou taekwondo, a preto prevládol názor, že by ústredie malo byť v Kórei a preto dňa 28.5.1973 vzniká World Taekwondo Federation (WTF) a sú zrušené kontakty s ITF. Prezidentom sa stáva Un Yong Kim. WTF sa stáva oficiálnou organizáciou voči kórejskej vláde a jej úlohou je riadiť taekwondo vo svete. Zhodou okolností v tomto období prebieha prvý svetový šampionát

taekwondo v Soule, Kórea. Najväčšou úlohou novej organizácie sa stáva štandardizovanie súťažných pravidiel a organizovanie svetových súťaží.

2000 - Taekwondo na olympiáde

Teraz je Taekwondo najrozšírenejším bojovým umením na svete a od roku 2000 je oficiálne jedným z olympijských športov.

2 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

V tejto práci sa zameriavame na vytvorenie najefektívnejšej tréningovej jednotky, pre konkrétneho športovca, zápasníka Taekwondo WT.

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) (Kiššová, 2011).

Klub ILYO Taekwondo Trenčín je klub bojového umenia Taekwondo WT, najrozšírenejšieho bojového umenia vo svete pochádzajúceho z Kórei. Venujeme sa okrem tradičnej výučby bojového umenia aj výučbe jeho súťažných foriem (*poomsae* a športový zápas – olympijská disciplína), výučbe Sebaobrany pre ženy a Taichi & meditácia. Patríme pod Slovenskú Asociáciu Taekwondo WT a sme ako jediný klub Taekwondo v Trenčíne.

ILYO v názve znamená v preklade z kórejčiny najvyššia kvalita existencie – v budhizme stav duchovného rozvoja – v ktorom telo a myseľ, „Ja a Ty“, duša a hmota – sú zjednotené v kvalite existencie. Konečná myšlienka Taekwondo leží práve v tomto stave Ilyo. Zároveň je ILYO aj pomenovanie pre najvyššie majstrovské *poomsae*.

Do klubu sa môžu prihlásiť deti už od štyroch rokov a horné vekové obmedzenie nemáme. Organizujeme akcie ako klubové súťaže, opekačky, extra tréningy, outdoor tréningy, sústredenia, jeden z najprestížnejších slovenských medzinárodných turnajov Trenčín Open a iné stretnutia. V klube sa snažíme vychádzať spolu ako rodina. Ktokoľvek sa môže podieľať na organizovaní akcií či pomôcť pri rozvoji komunity či klubu.

Rozpis tréningov:

PONDELOK

18:00 – 18:45 Príprava na páskovanie

19:00 – 20:00 Taekwondo

UTOROK

07:30 – 08:30 Taekwondo

17:00 – 17:45 Taekwondo workout a strečing

STREDA

19:00 – 20:00 Taekwondo

ŠTVRTOK

07:30 – 08:30 Taekwondo

17:00 – 17:45 Taekwondo workout a strečing

17:00 – 17:45 Taekwondo športový zápas

2.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Erik Nevláčil je reprezentantom A tímu Slovenskej Asociácie Taekwondo WT, patrí do Slovenského reprezentačného tímu pre zápas, má 15 rokov a trénuje v klube ILYO Taekwondo Trenčín s majstrovským technickým stupňom 2. Dan. Jeho výška je 162 cm a zápasí v kategórii do 48 kg (má 50 kg). Klub ILYO Taekwondo Trenčín začal navštevovať začiatkom roku 2013 ako žiak, v počte 2 tréningové jednotky za týždeň v trvaní tréningovej jednotky 60 minút. Počas rokov tréningovania a rastu výkonnosti a zaradeniu do reprezentačných tímov pre zápas, sa tréningové jednotky v súčasnom období zvýšili na počet 3 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 3 x 60 minút s individuálnymi tréningovými jednotkami v posilňovni a individuálnymi behmi a voľno časovými aktivitami.

Erik Nevláčil sa nachádza v etape špeciálnej športovej prípravy a snažíme sa o jeho napredovanie v aspektoch ktorými sú rýchlosť, vytrvalosť, sila, výbušnosť, presnosť a pritom technické prevedenie daných techník. Nezabúdame ani na zlepšovanie jeho koordinačných schopností, ktoré sú v Taekwondo WT veľmi dôležitou zložkou športového zápasu, ktorý v danej príprave a napredovaní zohráva veľkú rolu či už z pozície asistenta trénera, sponzora sme toho názoru že je dôležité pre športovca aby bol komplexne dobre pripravený, zdravý a ak sa nám podarí tieto aspekty naplniť výsledky sa dostavia.

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2019, 2018 a 2017 v športovom zápase.



Obr.1: Erik Nevlačil (archív klubu)

Rok 2019: zápas

1.miesto Falcon Cup, Cobra Cup, Trenčín Open, Kaiserwinkl Open, Cassovia Open, Bratislava Open, Black Tiger Cup, Ilyo Cup,

2.miesto Vianočný turnaj Pelhřimov

3.miesto Čigra Open, Karlovac Open, Serbia Open,

Titul: Majstra Slovenskej Republiky

Rok 2018: zápas

1.miesto

Rok 2017: zápas

1.miesto Askoe Open, Cassovia Open, Prague Open, Ilyo Cup,

2.miesto Falcon Cup Rimavská Sobota, Trenčín Open, Bratislava Open, Korčula Open, Black Tiger Cup,

3.miesto Bratislava Open, Malopolska Cup, Vianočný turnaj Pelhřimov

Titul: Majstra Slovenskej Republiky

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Sledovaný športovec sa momentálne nachádza vo všeobecnej fáze tréningového cyklu, so zameraním na koordináciu, rýchlosť, výbušnosť, vytrvalosť a pohyb v disciplíne Taekwondo športový zápas. Športovec sa nachádza v stave, respektíve vo fáze kedy viac ako rok pravidelne netrénoval a v aktuálnej pandemickej situácii nevieme kedy sa uskutoční nejaké podujatie, na ktorom by mohol náš zverenec štartovať. Z tohto dôvodu je dôležité aby športovec začal všeobecnú prípravu zameranú práve na nabranie kondície, koordináciu, výbušnosť, rýchlosť a presnosť. Dôraz kladieme na správnosť vykonávania techník a zabráneniu negatívnych vplyvov ako sú pre tréning, zranenia a vyčerpanie. Tento mikrociklus sme plánovali na základe predminuloročného zápasového vyťaženia daného športovca. Tento cyklus teda obsahuje: kondičnú prípravu zameranú na získanie kondície (kličky, sklapovačky, znožné výskoky z drepu), koordinačné cvičenia, cvičenia zamerané na koordináciu športovca (zoskoky z plyo boxu zo zastavením, výskoky na plyo box zo zastavením), rýchlosť, presnosť, silu a výbušnosť, kyorugi (zápas), všeobecnú prípravu taekwondo.

Každá tréningová jednotka obsahuje:

- ◆ Úvodná fáza – spoločný pozdrav a oboznámenie sa s tým čo nás v daný tréning čaká,
- ◆ Prípravná fáza – zahriatie organizmu, hra, rozcvička,
- ◆ Hlavná fáza – nácvik techník, rýchlostný tréning, tréning výbušnosti a presnosti v požadovanom tempe a sile, vytrvalostný tréning,
- ◆ Záverečná fáza – strečing na zvyšovanie svalovej a kĺbovej ohybnosti

Tréningové jednotky sa líšia v závislosti od prípravnej fázy, v ktorej sa momentálne cvičenec nachádza a je tomu primerane prispôsobená. Daného športovca vedie Bc. Martin Bolo, pod dohľadom hlavného trénera klubu Ing. Janou Ilašenkovou. Cvičenec trénuje: pondelok 16:00 – 17:20 v stredu 16:00 – 17:20 a v piatok 16:00 – 17:20. Mikro cyklus, ktorý si ďalej rozpíšeme v nasledujúcich častiach našej práce sa bude realizovať v období od 26.04. 2021 do 02.05. 2021. V pondelok sme realizovali kondičný tréning: KONDIČNÉ BEHY (8x200 m s 2 min. pauzami medzi behmi). Streda bola zameraná na koordináciu športovca a nácvik kopov do lapa. V piatok sme zaradili tréning športového zápasu, taktika a technika. Vyjmúc tréningov Taekwondo, cvičenec má každý týždeň aj telesnú výchovu v škole. Tú absolvujú vždy v piatok o 10:00 v trvaní 45 minút. Telesná výchova dopomáha cvičencom v rozvoji pohybových schopností ako aj v kondičnej príprave. Do mikrociklu ho preto tiež zarátame ako ďalšiu tréningovú jednotku. Trvanie 80 min.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Tréningovú jednotku sme zaradili v mikrocykle na posledný tréningový deň, teda v piatok keďže športovec má po odtrénovanej tréningovej jednotke dostatočný čas na regeneráciu organizmu. Vzhľadom na fakt že sa náš športovec nepripravuje na žiadny turnaj, ak by bola situácia iná a zverenec by sa pripravoval na konkrétny turnaj, tréningovú jednotku by sme zaradili do stredu mikrocyklu a teda na stredu, aby sme eliminovali zranenie športovca, pred turnajom.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Čas trvania 80'	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 Ručná časť: (rozohratie) - Rozbehanie dookola telocvične so zmenou smeru a výkrikom. - Hra: Jeden cvičenec naháňa s lapou v ruke ostatných cvičencov. Koho sa lapou dotkne zostáva stáť na mieste.	Nástup cvičencov v rade.	Disciplína cvičenci.
20'	Prípravná časť	-na dĺžku telocvične atletická abeceda (úskoky stranou, vykopávanie, podkopávanie, nízky skiping, vysoký skiping, kolená hore, rýchle nohy) atletickú abecedu začínam vždy chronologicky smerom od hlavy, - na dĺžku telocvične strečing v pohybe (čudžum seogi, abkuby seogi, ab seogi), - strečing, rozcvička v kruhu (jeden precvičuje strečing od hlavy po päty, stojí v strede kruhu)	Cvičenci sa rozostúpia.....	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičencov.
30'	Hlavná časť	-na dĺžku telocvične pohyb v zápase, aktívne na prednú nohu, bez zmeny postoja, so zmenou postoja, aj s otočkami, techniky na hlavu, všetky techniky, úskoky, priskoky, - na šírku telocvične dvojice oproti sebe bežia úskokmi, jeden z dvojice určuje, uskakuje – priskakuje – robí otočky, druhý z dvojice na	Nástup cvičencov do dvojíc.	

20'	Záverečná časť	to reaguje (robí to isté), -na dĺžku telocvične sú postavené dvojice oproti sebe (ten z dvojice ktorý ustupuje sa len bráni blokmi, alebo cut kickom, úhybmi – druhý z dvojice ktorý ide dopredu kope všetky techniky len s prednej nohy) Expozičná/Fixačná - dynamický strečing, cvičencov vo dvojiciach. Upokojujúca časť: - postrehy z tréningu, chyby, veci na ktorých budeme stavať, taktika Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Organizačne	
-----	-----------------------	---	-------------	--

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku zameranú na športový zápas a rozvoj koordinačných schopností, rýchlosti, vytrvalosti, a.i. ako všeobecná príprava... ako tréningová jednotka kadeta.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika technik v Taekwondo WT*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
2. MORAVEC, R. et al. 2007. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7
3. TVRZNÍK, A. – RUS, V. 2001. *Tréningový deník mladého sportovce*. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 2001. 72 s. ISBN 978-80-247-0115-8
4. *Taekwondo-tn.sk*. [online]. [cit. 26.04.2021]. dostupné na: <http://taekwondo-tn.sk/taekwondo/historia>
5. *Taekwondo-tn.sk*. [online]. [cit. 26.04.2021]. dostupné na: [http://taekwondo-tn.sk/treningy/juniori – seniori/](http://taekwondo-tn.sk/treningy/juniori-seniori/)