

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Marek Čopák

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Black tiger taekwondo klub Snina

Dátum odovzdania práce: 28.4.2021

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovaného športovca	4
1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	5
1.2 Rozbor tréningovej jednotky	6
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	7
1.4 Záznam tréningovej jednotky	7
ZÁVER	9
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	10

ÚVOD

V práci sa zameriame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT pre juniorského člena klubu Black tiger taekwondo Snina, zaradeného do reprezentácie SR Jakuba Haburaja.

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 (Moravec et al., 2007).

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. 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 vznikla svetová asociácia taekwondo – WTF. V roku 2017 bola premenovaná na World Taekwondo – WT. Taekwondo WT je jedno z najpopulárnejších bojových umení na svete a jeho súčasť - športový zápas, je od roku 2000 olympijským športom (Angyalová et.al. 2016)

Taekwondo WT sa skladá z:

- základných technik: *seogi* (postoje), *maki* (bloky), *jabki* (uchopenie), *kongkyok* (útoky) *jirugi*(údery), *chigi* (seky), *tzireugi* (vpichy), *chagi* (kopy), a ďalších techník *kuki* (podržanie) a *numigi* (hodenie); špeciálnych techník, kde sa využíva kombinácia 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).

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Jakub Haburaj je reprezentantom nášho klubu Black Tiger Taekwondo Klub Snina a patrí k najúspešnejším pretekárom klubu v roku 2018, 2019, 2020 v športovom zápase - kyorugi. Má 16 rokov a trénuje v klube od roku 2015 s technickým stupňom 1.keup. Jeho výška je 177 cm a zápasí v kategórii do 63kg junior. Taekwondo začal navštevovať začiatkom roku 2015 ako mladší žiak, v počte 3 tréningové jednotky za týždeň v

trvaní tréningovej jednotky 90 minút. Počas rokov trénovania a rastu výkonnosti sa tréningové jednotky v súčasnom období zvýšili na počet 6 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 3 x 60 minút a 2 x 90 minút s individuálnymi tréningovými jednotkami v posilňovni, individuálnymi behmi ako aj regeneráciou - sauna.

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie



Obrázok 1. Jakub Haburaj (archív klubu)

Rok 2018:

1. miesto:

Falcon Cup 2018 - 1. Kolo Slovenského pohára

Cobra Cup 2018 - Praha, Česko

Carpaty Cup 2018 – Ukrajina

Sakura Cup 2018 - Ukrajina

Trenčín Open 2018 - 2. Kolo Slovenského pohára

Cassovia Open 2018 - 3. Kolo Slovenského pohára

Panther Cup 2018 - Humpolec, Česko - Junior

Panther Cup 2018. Humpolec, Česko – Kadet

Karlovac Open 2018 - Chorvátsko

Bratislava Open 2018 - 4. Kolo Slovenského pohára

Black Tiger Cup 2018 - 5. Kolo Slovenského pohára

Ilyo Cup 2018 - 6. Kolo Slovenského pohára

Swietorkzyska Olimpiada 2018 - Poľsko

Prague Open 2018 - Česko

3. miesto

Puchar Polski - Ostrowiecs, Poľsko

Bez umiestnenia: Jastrebs Open 2018 - Chorvátsko

Titul: Majster Slovenska športový zápas - 57 Kg Kadet

Rok 2019:

1. miesto:

2.2.2019, Rimavská Sobota, 1. Miesto

13.4.2019, Trenčín, 1. Miesto

4.5.2019, Košice, 1. Miesto

18.5.2019, Praha, 1. Miesto

25.5.2019, Karlovač, 1. Miesto

1.6.2019, Bratislava, 1. Miesto

28.9.2019, Snina, 1. Miesto

4.10.2019, Hradec Králové, 1. Miesto

9.11.2019, Užhorod, 1. Miesto

2. miesto:

2.11.2019, Praha, 2. Miesto

16.11.2019, Košice, 2. Miesto

6.4.2019, ivanofrankovs - Ukrajina, 3. Miesto

14.12.2019, Snina, 3. Miesto

Rok 2020:

1.2.2020, Rimavská Sobota, 1. Miesto

22.2.2020, Ľubl'ana - Slovinsko, G1, 3. Miesto

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Tréningová jednotka je základom športového tréningu. Plánovanie tréningovej jednotky si vyžaduje čas, skúsenosti a sledovanie daného športovca. Najúčinnnejšie tréningové jednotky sú zamerané na jeden cieľ, napríklad na zdokonaľovanie pohybových zručností či rozvoj

pohybových schopností. V tejto tréningovej jednotke sa zameriame hlavne na výbušnosť dolných končatín. Výbušnosť rozvíjame intenzitou 30 – 60%. Dôležité je trvanie série. Počet opakovaní závisí aj od druhu cvičenia. Pri cvičeniach, kde sa vykonáva dlhšia dráha pohybu alebo sa pracuje s ťažšou hmotnosťou, bude počet opakovaní nižší, pretože jedno opakovanie bude trvať dlhšiu dobu ako v prípade cvičení s kratšou dráhou pohybu alebo u cvičení vykonávaných nižšou hmotnosťou. Športovec okrem rozvoja silových schopností musí trénovať aj samotnú športovú disciplínu a preto nemôže celú svoju energiu venovať rozvoju silových schopností (Feč et.al. 2013).

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Táto tréningová jednotka je určená pre obdobie, kedy sa športovec nachádza medzi turnajmi. V mikrocykle zradíme túto tréningovú jednotku do stredu mikrocyklu (streda, štvrtok), kedy je telo pripravené na záťaž a je dostatočne zregenerované po víkende a technickom tréningu zo začiatku týždňa.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
02'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov vedľa seba.	Disciplína.
20'	Prípravná časť	Rušná časť: (rozohriatie) Beh po obvodě telocvične voľné tempo po cca 5 minútach zaradíme na povel - zmeny smeru (tliesknutie) - podrep výskok (2x tliesknutie) - sed na zadok (3x tliesknutie) zakopávanie, dvíhanie kolien, predkopávanie, klus bokom, násobené odrazy, prekračovanie bokom, vykopávanie dolnej končatiny vystretej, kráčame na každý tretí krok výpad paže do vzpaženia a výmena, výpad následne rotácia v trupe L/P (všetky cvičenia vykonávame na oboch stranách) -Strečing dynamický – rozcvičenie hlavy (naťahovanie, krúženie hlavou), rúk (rozcvičenie kĺbov ruky, mierne ponaťahovanie svalov rúk), trupu (krúženie	Cvičenci bežia za sebou po obvodě telocvične Cvičenci si nájdu miesto v telocvični aby sa im dobre cvičilo a mali dostatok miesta.	Dbáme na správne vykonávanie cvičení, cvičenia sa vykonávajú uvoľnene, zľahka. Dbáť na správne vykonávanie cvičení

30'	Hlavná časť	trupom, záklon, predklon, naklonenie sa do strán), natáhovanie svalov na dolných končatinách - predklon so spojenými nohami, pomaly rozširovať nohy, striedavé priťahovanie 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, chrbtici. Expozičná/Fixačná - Kopanie základných techník – ap chagi, dollyeo chagi, yeop chagi, nareyeo chagi (na každú nohu 20x), nízka intenzita • z výpadu ap chagi maximálne úsilie 10x pravá/ľavá • postavenie v postoji zoskok z bedničky na L/P stranu 10x dollyeo chagi • preskok atletickej prekážky 2x dollyeo chagi (10x vľavo/10x vpravo) • expander zachytený o rebrinu steping stále natiahnutý – na povel 2x dollyeo chagi max úsilie 10x P/L Každý individuálne: • kľak na kolenách následne výskok do podrepu s protipohybom • kľak na kolenách s dynamickým presunom do podrepu a výskok, s vystretými nohami • podprep výskok s vyťahovaním kolien k hrudníku • výpad s výskokom a dopadom do opačného postavenia vo výpade Cvičenia vykonávame 6x (ak je potrebné na každú stranu) v 2-3 sériach podľa schopnosti cvičencov, medzi sériami 3min. pauza	Cvičenci sa postaví na dĺžku do stredu telocvične do dvojíc oproti sebe. Po vykonaní si vymenia v dvojici úlohy jeden drží lapy a cvičenia vykonáva druhý	2 lapy každá dvojica 1x pevná lapa (kocka) do dvojice, atletická prekážka, expander, vyvýšená bedňa Po základnom rozkopaní cviky zamerané na výbušnosť dolných končatín. Dávať pozor aby nevznikli zranenia.
08'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: Statický strečing Formálna časť: (organizačná) -Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Individuálne záverečné natiahnutie. Všetci sa postaví na nástup vedľa seba.	Strečing na konci tréningovej jednotky nie je dynamický, cviky nevykonávame kmitaním, ale postupným pomalým natáhovaním v nízkej intenzite.

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku, ktorá bola zameraná prevažne na rozvoj výbušnej sily u športovca taekwonda. Tréningová jednotka sa orientuje na prípravu vrcholových športovcov pred súťažou športového zápasu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. ANGYALOVÁ, N. a kol. 2016. *Pracovné listy vzdelávacieho programu tréner Taekwondo WT I. kvalifikačného stupňa*. Košice: SATKD WTF, 2016. 5-11 s.
2. FEČ, R. – FEČ, K.: *Teória a didaktika športového tréningu*. 1. vyd. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2013. 264 s. ISBN 978-80-8152-087-7
3. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011.
4. MORAVEC, R. et al. 2007. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7