

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Zlatica Hlaváčová

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ILYO Taekwondo Trenčín

Dátum odovzdania práce: 28.04.2021

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovaného športovca	6
1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	7
1.2 Rozbor tréningovej jednotky	8
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	9
1.4 Záznam tréningovej jednotky	9
ZÁVER	15
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	16

ÚVOD

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT. Zameriavať sa budeme na bývalého reprezentanta C tímu Slovenskej asociácie Taekwondo, ktorý je členom klubu ILYO Taekwondo Trenčín – Martina Bola.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Tréningová jednotka je základným organizačným celkom v tréningovom procese. Jej vlastná logická štruktúra v zásade pozostáva zo 4 častí: úvodnej, prípravnej, hlavnej a záverečnej. Cieľ jednotlivých tréningových jednotiek vyplýva z dlhodobejších plánov podľa príslušného mikro – mezo a makrocyklu. Čo sa týka skladby tréningovej jednotky ako prvé by sa mali zaradiť cvičenia náročné na koordináciu pohybov t.j. cvičenia na zdokonaľovanie techniky a taktiky. Následne je najvhodnejšie rozvíjať rýchlostné a rýchlostno-silové schopnosti. Posilňovacie cvičenia a cvičenia na rozvoj vytrvalostných schopností sa začínajú až na záver. Vyššia účinnosť tréningového pôsobenia bude dosiahnutá najmä ak počas tréningovej jednotky dodržíme určitú postupnosť zaradenia anaeróbno-alaktátových, anaeróbno-laktátových a aeróbnych pohybových činností.

Taekwondo WT je kórejské bojové umenie, ktorého korene siahajú až do roku 37 p.n.l. – z tohto obdobia pochádzajú nástenné maľby ukazujúce výjavy z praktikovania taekwondo v hrobkách dynastie Koguryo. V priebehu nasledujúcich storočí sa taekwondo ako cvičenie tela i ducha rozvíjalo medzi obyvateľmi Kórei a získalo svoje využitie aj ako základ vojenského výcviku. Okolo roku 1500 existovalo pod názvom Soobak – odporúčané bojové umenie pre rozvoj ducha a zdravia, organizované aj ako šport pre divákov. Približne z tohto obdobia pochádza aj knižná publikácia, ktorá praktizovanie taekwondo ešte viac spopularizovala. Vtedy (tak ako aj dnes) tvorilo hlavnú zložku kórejského vojenského výcviku. Až do roku 1909, kedy začal novodobý vývoj taekwondo pocítil Soobak (taekwondo) útlm – stal sa len rekreačnou aktivitou. Opätovný záujem o Soobak (taekwondo) sa objavil počas 36 ročnej okupácie Kórei japonskými silami (1909-1945) – začali sa objavovať tajné skupiny cvičiace taekwondo ako snaha o zachovanie kórejského dedičstva. Keď bola v roku 1945 Kórea oslobodená vznikla prvá škola Taekwondo – v tom čase nazývaného Tae Kyon – začali sa formovať aj kórejské ozbrojené sily a poručík Hong Hi Choi v nich začal vyučovať Tae Kyon. Prvý krok k celosvetovému rozvoju znamenal vznik International Taekwon-do Federation (ITF) v roku 1966, ktorú založil Hong Hi Choi a sídlila v Montreale – zameriavala sa najmä na metodiku sebaobrany, nie na šport. Keď po zmene prezidenta KTA prevládol názor, že ústredie by malo byť v Kórei, vznikla 28.5.1973 World Taekwondo Federation (WTF), ktorá nemala kontakty s ITF a jej prezidentom sa stal Un Yong Kim. WTF sa stala oficiálnou organizáciou šíriacou taekwondo vo svete. Od roku 2000 je Taekwondo Olympijským športom. V súčasnosti sa pokladá za najrozšírenejšie bojové umenie na svete.

Taekwondo WT sa skladá zo:

- základných techník /*seogi* (postoje); *makki* (bloky); *kongkyok* (útoky) – *jireugi* (úderý), *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 založila v septembri 2007 hlavná trénerka Ing. Jana Babinská (rod. Ilašenková). V súčasnosti (mimo situáciu spôsobenú Covid-19) ponúka klub tréningy Taekwondo pre 6 rôznych kategórií: začiatočníci – mladšie deti (6-7r), začiatočníci – staršie deti (7-8r), začiatočníci – žiaci (9-13r), pokročilí – žiaci (6-13r), začiatočníci – juniori, seniory (14-99r), pokročilí – juniori, seniory (14-99r).

Začiatočníci - mladšie deti 6 - 7 r. > PONDELOK 16:30 - 17:15 Taekwondo 17:30 - 18:00 Športový zápas > UTOROK 17:00 - 17:45 Taekwondo workout & stretching 18:00 - 18:45 Príprava na páskovanie > STREDA 16:30 - 17:15 Taekwondo 17:30 - 18:00 Poomsae > ŠTVRTOK 17:00 - 17:45 Taekwondo workout & stretching	Pokročilí - Žiaci 6 - 13 r. > PONDELOK 15:30 - 16:15 Taekwondo > STREDA 15:30 - 16:15 Taekwondo > ŠTVRTOK 17:00 - 17:45 Športový zápas 18:00 - 18:45 Príprava na páskovanie 18:30 - 19:15 Poomsae
Začiatočníci - staršie deti 7 - 8 r. > PONDELOK 17:30 - 18:00 Športový zápas 18:00 - 18:45 Taekwondo > UTOROK 17:00 - 17:45 Taekwondo workout & stretching 18:00 - 18:45 Príprava na páskovanie > STREDA 17:30 - 18:00 Poomsae 18:00 - 18:45 Taekwondo > ŠTVRTOK 17:00 - 17:45 Taekwondo workout & stretching	Začiatočníci - juniory a seniory (14 - 99 rokov) > PONDELOK 19:00 - 20:00 Taekwondo > UTOROK 7:30 - 8:30 Taekwondo 17:00 - 17:45 Taekwondo workout & stretching 18:00 - 18:45 Príprava na páskovanie > STREDA 19:00 - 20:00 Taekwondo > ŠTVRTOK 7:30 - 8:30 Taekwondo 17:00 - 17:45 Taekwondo workout & stretching 17:00 - 17:45 Športový zápas
Začiatočníci - žiaci 9 - 13 r. > UTOROK 15:30 - 16:15 Taekwondo 16:30 - 17:00 Športový zápas 17:00 - 17:45 Taekwondo workout & stretching 18:00 - 18:45 Príprava na páskovanie > ŠTVRTOK 15:30 - 16:15 Taekwondo 16:30 - 17:00 Poomsae 17:00 - 17:45 Taekwondo workout & stretching	Pokročilí - juniory a seniory (14 - 99 rokov) > PONDELOK 18:00 - 18:45 Príprava na páskovanie 19:00 - 20:00 Taekwondo > UTOROK 7:30 - 8:30 Taekwondo 17:00 - 17:45 Taekwondo workout & stretching > STREDA 19:00 - 20:00 Taekwondo > ŠTVRTOK 7:30 - 8:30 Taekwondo 17:00 - 17:45 Taekwondo workout & stretching 17:00 - 17:45 Športový zápas 18:30 - 19:15 Poomsae

Obr. 1: Rozpis tréningov podľa kategórií
(stránka klubu ILYO Taekwondo Trenčín)

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Martin Bolo bol reprezentantom C tímu Slovenskej Asociácie Taekwondo WT, patrilo do reprezentačného tímu pre zápas (r. 2018), má 28 rokov a trénuje v klube ILYO Taekwondo Trenčín s technickým stupňom 1.DAN. Jeho výška je 180 cm a zápasí v kategórii do -68 kg alebo -74 kg (v súčasnosti má 78 kg). Taekwondo začal navštevovať v roku 2013 ako senior, v počte 2 tréningové jednotky za týždeň v trvaní tréningovej jednotky 60 minút. Už v priebehu prvého roku pôsobenia sa pre jeho záujem o športový zápas počet tréningových jednotiek zvýšil na 3 tréningové jednotky taekwondo za týždeň – v trvaní 2x60min a 1x90min. Počas rokov tréningovania, rastu výkonnosti a snahe o zaradenie do reprezentačného tímu pre zápas, sa tréningové jednotky zvýšili na počet 4 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 2x60min a 2x90min s individuálnymi tréningovými jednotkami v posilňovni (1x za týždeň), individuálnymi behmi (2x za týždeň) a individuálnymi tréningovými jednotkami doplnkových športov (plávanie, zápasenie, box... 1-2x za týždeň).

Martin sa vzhľadom na svoj vek v súčasnosti nachádza v etape vrcholovej športovej prípravy – úzko špecializovanej prípravy. S ohľadom na jeho takmer 3-ročnú pauzu od aktívnej športovej prípravy sa ale obsahom tréningových jednotiek vrátíme k etape špeciálnej športovej prípravy (začiatok: všeobecná 50% - špeciálna 50%, koniec: všeobecná 30% - 70% špeciálna), pokým opätovne nezíska vysokú úroveň kondície, sily, vytrvalosti a technických zručností, ktorou disponoval v čase pôsobenia v reprezentácii. Prioritne sa teda budeme usilovať o opätovné získanie kondície. Nezanedbávame ale ani zlepšenie flexibility, osvieženie si vedomostí a schopností taekwondo, úpravu hmotnosti podľa zápasovej váhovej kategórie a postupné napredovanie v zápase po dlhšej pauze, počas ktorej sa nemohol naplno venovať športovej príprave.



Obr.2: Martin Bolo (archív klubu)

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2018, 2017 a 2016 v športovom zápase, keďže v neskorších rokoch sa ako z osobných tak aj z dôvodov pandémie Covid-19 nemohol naplno venovať príprave ani súťažiam.

V priebehu svojho aktívneho pôsobenia sa Martin zúčastnil mnohých turnajov. V roku 2016 to bolo 7 turnajov – ako domácich tak aj zahraničných – medzi nimi bolo zaujímavé napríklad umiestnenie na 3.mieste z českého medzinárodného turnaja Cobra Cup či 2. miesto z medzinárodnej súťaže CEFTA. V tomto roku sa na MSR umiestnil na 3.mieste.

Rok 2017 priniesol Martinovi účasť na 8 turnajoch. Na štyroch, vrátane majstrovstiev SR si vybojoval 2.miesto. Na, v ten rok prvý-krát organizovanom, medzinárodnom turnaji Trenčín Open skončil prvý. V lete tohto roku sa zúčastnil univerzitných majstrovstiev Európy v Portugalsku a získal tak možnosť konfrontácie s najlepšími zápasníkmi svojej kategórie. V roku 2018 bol vďaka nazbieraným bodom zaradený do reprezentačného tímu C, ako prvý senior v histórii klubu ILYO Taekwondo Trenčín. Tento rok účasťou na 5 domácich a zahraničných súťažiach získal dve tretie miesta (Trenčín Open, Black Tiger Cup) a taktiež dve výhry – prvé miesta z turnajov Cobra Cup a Falcon Cup.

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Každá tréningová jednotka pozostáva zo 4 častí:

- úvodnej*: pozdrav (nástup), oboznámenie sa s činnosťami daného tréningu, krátka meditácia – psychická príprava na tréningovú záťaž
- prípravnej*: zahriatie, rozcvička
- hlavnej*: činnosti závisia od zamerania danej tréningovej jednotky – napr.: nácvik techník, silový tréning, tréning zameraný na rozvoj rýchlosti či výbušnosti prípadne kombinácia viacerých...
- záverečnej*: poklus – uvoľnenie tela po záťaži, strečing pre rozvoj flexibility.

Čo sa týka plánovania tréningovej jednotky vychádzali sme z dlhodobejších cieľov stanovených v ročnom pláne. Ciele, ktoré sme si spoločne s cvičencom stanovili pre tento rok sú opätovné získanie kondície, úprava hmotnosti podľa zápasovej váhovej kategórie (schudnúť cca 5kg), adaptácia na súčasne využívaný štýl zápasu a nové pravidlá ako aj opätovné osvojenie si techník taekwondo.

Keďže cvičenec už takmer 3 roky nebol súčasťou aktívnej športovej prípravy taekwondo a aj v súčasnosti sa nachádza v prípravnej fáze – mimo súťaží, dovolili sme si v mikrocykle využiť 5 dní v týždni na tréning vyššej intenzity a záťaže - bez súťaží je možné využiť oba dni víkendu na aktívnu regeneráciu.

Tréningovú jednotku sme pripravovali podľa potrieb športovca s ohľadom na jeho vyťaženie počas predošlej aktívnej prípravy a súčasnú netréňovanosť. Zamerali sme sa najmä na rozvoj kondície, sily a vytrvalosti prostredníctvom taekwondo techník, keďže cvičenec ako senior už všeobecnú kondičnú prípravu dokáže zvládnuť sám.

Nižšie popisované tréningové jednotky sa nachádzajú v týždennom mikrocykle, ktorému predchádzali 4 mikrocykli, počas ktorých sa cvičenec individuálne venoval rozvoju kondície a vytrvalosti – s ohľadom na situáciu najmä prostredníctvom exteriérových vytrvalostných behov (postupný nárast vzdialenosti 3-12km) a kondičných behov (behy na 200m s 2min pauzami medzi behmi).

Riešené tréningové jednotky sa zameriavajú na:

- 1.TJ: rozvoj techník a rýchlosti
- 2.TJ: rozvoj sily

Trvanie tréningových jednotiek bude 60 min. (s postupným nárastom cvičencovej kondície prejdeme na 2x90min a 2x60min taekwondo za týždeň).

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Popisované tréningové jednotky sú určené na obdobie bez súťaží – prípravnú fázu tréningového cyklu. 1.TJ zameranú na nácvik techník a rýchlosť zaradíme k začiatku mikrocyklu – v utorok, keďže cez víkend sa cvičenec venoval aktívnej regenerácii a začiatkom týždňa je pripravený venovať sa aj koordináčne náročnejším činnostiam v rámci tréningovej jednotky (pondelok nácvik techník, koordinácia, v utorok nácvik techník a rýchlosti – zvyšovanie intenzity tréningovej jednotky). 2.TJ zameranú na rozvoj sily zaradíme do stredu mikrocyklu – streda / štvrtok (prípadne oba dni – streda tréning rýchlostno-silových schopností a štvrtok tréning sily – vysoká intenzita tréningu v strede týždňa poskytne dostatok času na regeneráciu aj pred súťažou pokiaľ by sa na ňu športovec pripravoval). Popisované tréningové jednotky budú organizované v malej skupine cvičencov – seniorov s rôznymi technickými úrovňami (4-6 osôb) so zameraním činností najmä potreby Martina.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

1.Tréningová jednotka:

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
05'	Úvodná časť	Formálna časť: <i>(organizačná)</i> - Nástup 1' - Oboznámenie s cieľom TJ 2' - Krátka meditácia 2'	Nástup cvičencov v kruhu – menšia skupina, každý na každého vidí V kruhu ako pri nástupe - posadenie sa v kľaku na päty príp. do tureckého sedu	Disciplína
12'	Prípravná časť	Rušná časť: <i>(rozohriatie)</i> - rozbehanie sa dookola (po obvode) telocvične – poklus – nízka intenzita 2' - preskoky cez švihadlo – vyššia intenzita (3x50 preskokov striedavo, 3x50 preskokov znožmo s pauzou medzi sériami 30s) +- 5' „Pokojná“ časť: - dynamický strečing (postupné rozhýbanie celého tela): - Natiahnutie krku – polkruhy spredu / zozadu, celé kruhy - Rozhýbanie horných končatín – krúženie	V zástupe za sebou Cvičenci sa rozostúpia po telocvični Možnosť ísť sa napiť Opätovné rozostúpenie sa v priestore	Sústredenie, psychické nastavenie sa na tréningový proces Disciplína cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka

36'	Hlavná časť	rukami v ramenách – obe strany, ruky tým istým smerom / oproti sebe, krúženie rukami v lakťoch – oba smery, krúženie zápästiami – oba smery. Rozhýbanie trupu – krúženie panvou – do oboch smerov, rozkročené nohy – s rukou (krížom k strane na ktorú sa nakláňame) natiahnutou nad hlavou kmitanie do strany (Ľ / P) Rozhýbanie nôh – krúženie nohou – dopredu / dozadu – na obe nohy – postupne: celou nohou, od kolena dole, len členkom, rozkročený postoj – na šírku ramien – natáhovanie sa k zemi vystretými rukami – kmitanie, rozšírenie postoja – kmitanie k zemi ruky ohnuté v lakťoch (držia sa navzájom) – snaha dosiahnuť na zem lakťami. Uvoľnenie svalov, pauza na napitie sa 1.nácvik technik: - cvik: kopanie rozličných technik na lapy – dôraz na správnu techniku, presnosť kopu Postup: ten z dvojice, ktorý drží lapy ustupuje na opačný koniec telocvične, ten, ktorý ide kopat' sa pomocou kopov posúva za ním – kope striedavo P / Ľ noha zadané techniky. Techniky: bandal chagi – z prednej nohy / zo zadnej nohy/ s prískokom / s preskokom, dwitbandal chagi, yeop chagi, dollyo chagi (rôzne alternatívy ako bandal), an chagi, bakat chagi, momdollyo chagi + prípadne ďalšie špeciálne zápasové techniky podľa skladby skupiny – každú techniku si cvičenec nacvičí počas 2 dĺžok cez telocvičnu. 8' - cvik: nácvik technik v zápasových situáciách – kontra techniky: ten z dvojice, ktorý drží lapy zaútočí – kop / náznak / pohyb – kopajúci reaguje kontra technikou do lapy – presnosť, technika ! Techniky: kontra bandal chagi, kontra nožnice, kontra dollyo chagi, dwitchagi, momdollyo chagi – každú techniku si cvičenec nacvičí počas 2 dĺžok cez telocvičnu. 6' Pauza na napitie sa 2.rozvoj rýchlosti: - cvik: reakcia na zrakový podnet – jeden cvičenec z dvojice zdvíha lapu pred seba (ľubovoľne strieda nohy, techniky) a druhý sa snaží do lapy kopnúť čo najrýchlejšie – „hneď“ ako ju uvidí (ľubovoľný výber technik) - 2' / osoba – 4' Preskupenie sa – odloženie láp – nasadenie si viest 2'	Cvičenci sa rozdelia do dvojíc – dvojice stoja vedľa seba po šírke telocvične, jedna osoba z dvojice drží 2 lapy (potom sa vymenia) Rovnaké rozdelenie ako pri predošlom cvičení Cvičenci sa rozostúpia po telocvični, každá dvojica si nájde miesto tak, aby mala dostatok priestoru	Kontrola správnej techniky Kontrola správnosti technik Usmerňovanie „útočiacich“ cvičencov – opatrnosť aby sme predošli zbytočným zraneniam Držanie láp na mieste kam by bola v zápase technika reálne smerovaná Kontrola správnosti technik aj v rýchlosti
-----	-------------	--	--	--

07'	Záverečná časť	-cvik: reakcia na zrakový podnet – zápasníci stoja oproti sebe vo vestách v bojovom postoji, obaja v stepingu – jeden dáva zrakový podnet = naznačí útok (na stredné pásmo) – druhý čo najrýchlejšie reaguje kontra technikou na vestu (alternovať aj zmena postoj – kontra, kontra dwitchagi, stop technika – kontra...) 2'/osoba – 4' -cvik: reakcia na zvukový podnet – zápasníci stoja oproti sebe ako v predošlom cvičení – jeden stojí v bojovom postoji, druhý sa dá do podrepu s nohami v pozícii bojového postoj, tak aby s dvojicou mali otvorený postoj – dáme zvukový podnet (píšťalka / počítanie) – po zvuku cvičenci v podrepe čo najrýchlejšie vstanú a čo najrýchlejšie kopú na súperovu vestu (bandal chagi) s výkrikom – prestriedanie oboch cvičencov z dvojice: 15 kopov / 1 noha → +- 6' Nasadenie si prilieb, napitie sa -cvik: ľahký sparing – zameranie sa na využívanie kontra technik / technik cvičených počas cvičení – aplikácia v rýchlosti, presnosti – reakcia na zápasové situácie – snaha „kopnúť skôr ako súper“, zápasy 1' kolo / po každom kole 0,5' pauza – výmena súpera - 4 kolá: +- 6' Pauza na napitie sa, vyzlečenie a odloženie viest, prilieb Expozičná/Fixačná - pomalý výklus dookola telocvične 1' Upokojujúca časť: - strečing: postupné natáhovanie celého tela – koncentrácia najmä na flexibilitu dolných končatín - postoj na šírku ramien, ruky vystreté nad hlavou – navzájom spojené dlane – ťaháme sa čo „najvyššie“ – zhlboka dýchame - ostávame v postoji, predkloníme sa – snaha rukami dosiahnuť zem, priťahovanie sa k jednej nohe – k zemi – k druhej nohe – zopakujeme 2x - postoj ap kubi seogi (výpad) – na ľavú nohu – čo najdlhší postoj, natáhovanie nôh, zmena – vystetú nohu pretočíme aby sme priehlavok položili na zem – ďalej natáhuje / vymeníme nohy - široký sed – natáhuje sa k jednej nohe – do stredu – k druhej nohe – pomalé pohyby, posúvame sa pokiaľ to ide – maximálne možné natiahnutie (možeme vykonávať aj vo	Zápasníci si vo vestách nastúpia s rozostupmi pozdĺž telocvične vo dvojiciach (dvojice sa od prvého cvičenia mohli ľubovoľne premeniť – ideálne ale podľa výšky, váhy...) Rozostavenie v telocvični ostáva Návrat na miesta v telocvični – rozostavenie sa na šírku vo dvojiciach Beh v rade za sebou Rozostúpenie sa po telocvični s dostatočným priestorom pre svoj pohyb	Kontrola správneho prevedenia technik, opatrnosť – predídenie zraneniam – techniky nie silou – technicky, presne, rýchlo Kratšie kolá – nejde nám o vytrvalosť ale o nácvik technik v zápasových situáciách Zhlboka dýchame Pomalé pohyby Kontrola správnej techniky strečingu Predídenie zraneniam
-----	----------------	---	--	--

		dvojici – cvičenci sa navzájom ťahajú do maxima, nohy opierajú o seba navzájom) -ľubovoľné ďalšie natáhovacie cviky podľa potreby cvičencov – napr.: na chrbát, uvoľnení horných končatín, maximalizácia strečingu dolných končatín – šnúra / rozštep... 4' Formálna časť: (organizačná) -nástup cvičencov – ukončenie tréningovej jednotky -zhodnotenie tréningu – vyhovujúca náročnosť / nevyhovujúca náročnosť, osobné pocity, názory... 2' -podľa osobných preferencií možná krátka meditácia – psychické ukončenie tréningovej jednotky, návrat k osobným záležitostiam (mimo čas tréningovej jednotky – navyše)	Nástup v kruhu ako na začiatku tréningu Posadenie si / stále stojac v kruhu Ľubovoľné miesto v telocvični	Disciplína Rešpekt Psychické uzavretie tréningovej jednotky
--	--	--	--	--

2. Tréningová jednotka – individuálne pre vybraného športovca / v malej skupine do 6 osôb:

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
05'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup 1' - Oboznámenie s cieľom TJ 2'	Nástup cvičencov v kruhu – menšia skupina, každý na každého vidí	Disciplína
12'	Prípravná časť	Rušná časť: (rozohriatie) - rozbehanie sa dookola (po obvode) telocvične – poklus – nízka intenzita 2' - krátke intervaly jumping-jacks (panáka) / vysokého skipingu na mieste – 30s cvik / 10s pauza – oba cviky opakujeme v tomto intervale 4x – spolu: +3' „Pokojná“ časť: - dynamický strečing (postupné rozhýbanie celého tela): Natiahnutie krku – polkruhy spredu / zozadu, celé kruhy Rozhýbanie horných končatín – krúženie rukami v ramenách – obe strany, ruky tým istým smerom / oproti sebe, krúženie rukami v lakt'och – oba smery, krúženie zápästiami – oba smery.	V kruhu ako pri nástupe - posadenie sa v kľaku na päty príp. do tureckého sedu V zástupe za sebou Cvičenci sa rozostúpia po telocvični Možnosť ísť sa napiť Opätovné rozostúpenie sa v priestore	Sústredenie, psychické nastavenie sa na tréningový proces Disciplína cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka

32'	Hlavná časť	Rozhýbanie trupu – krúženie panvou – do oboch smerov, rozkročené nohy – s rukou (krížom k strane na ktorú sa nakláňame) natiahnutou nad hlavou kmitanie do strany (L / P) Rozhýbanie nôh – krúženie nohou – dopredu / dozadu – na obe nohy – postupne: celou nohou, od kolena dole, len členkom, rozkročený postoj – na šírku ramien – natáhovanie sa k zemi vystretými rukami – kmitanie, rozšírenie postoja – kmitanie k zemi ruky ohnuté v lakt'och (držia sa navzájom) – snaha dosiahnuť na zem lakt'ami, Uvoľnenie svalov, pauza na napitie sa Kruhový tréning (rozvoj sily): -cvik 1: drep (podľa fyzickej zdatnosti cvičenca možno pridať expander – odpor / medicinbal príp. inú záťaž) -cvik 2: kombinácie kopov/úderov na vrece alebo panáka – zapojenie celého tela, čo najväčšia sila úderov -cvik 3,4: kopy s expanderom – jeden koniec expanderu pripevnený do steny, druhý si dá cvičenec na nohu – opakovane kope bandal chagi / ap chagi jednou nohou – snaha dosiahnuť čo najväčšiu rýchlosť aj napriek záťaži-odporu (ďalší cvik = to isté na druhú nohu) -cvik 5: mountain climbers – držíme sa v podpore ležmo striedavo priťahujeme pokrčené nohy k hrudi v čo najrýchlejšom rytme -cvik 6,7: opretí rukou o stenu stojíme v bojovom postoji, cez nohy máme navlečený miniband – zdvihneme prednú nohu nad úroveň pásu a kmitáme hore-dole (príprava na kop) – ďalší cvik = to isté na druhú nohu -cvik 8: výskoky na plyobox - znožmo Cvik vykonávame 30s / pauza medzi jednotlivými cvikmi 10s / pauza po kole 1,5' Spolu absolvujeme 5 kôl – 32'	Stanoviská rozložené v priestore telocvične – cvičenec / cvičenci sa medzi nimi postupne presúvajú po uplynutí časového limitu na jedno stanovisko	Kontrola správnej techniky Priebeh spôsobom kruhového tréningu – intervaly cvičenia vs intervaly oddychu
11'	Záverečná časť	Expozičná/Fixačná - pomalý výklus dookola telocvične 2' Upokojujúca časť: - strečing: postupné natáhovanie celého tela – koncentrácia najmä na flexibilitu dolných končatín - postoj na šírku ramien, ruky vystreté nad hlavou – navzájom spojené dlane – ťaháme sa čo „najvyššie“ – zhlboka dýchame - ostávame v postoji, predkloníme sa – snaha rukami dosiahnuť zem, priťahovanie sa k jednej nohe – k zemi – k druhej nohe – zopakujeme 2x - postoj ap kubi seogi (výpad) – na ľavú	Beh v rade za sebou Rozostúpenie sa po telocvični s dostatočným priestorom pre svoj pohyb	

		nohu – čo najdlhší postoj, natáhovanie nôh, zmena – vystetú nohu pretočíme aby sme nárt položili na zem – ďalej natáhovame / vymeníme nohy - široký sed – natáhovame sa k jednej nohe – do stredu – k druhej nohe – pomalé pohyby, posúvame sa pokiaľ to ide – maximálne možné natiahnutie (možeme vykonávať aj vo dvojici – cvičenci sa navzájom ťahajú do maxima, nohy opierajú o seba navzájom) - ľubovoľné ďalšie natáhovacie cviky podľa potreby cvičencov – napr.: na chrbát, uvoľnení horných končatín, maximalizácia strečingu dolných končatín – šnúra / rozštep... 6' Formálna časť: (organizačná) - nástup cvičencov – ukončenie tréningovej jednotky 1' - zhodnotenie tréningu – vyhovujúca náročnosť / nevyhovujúca náročnosť, osobné pocity, názory... 2' - podľa osobných preferencií možná krátka meditácia – psychické ukončenie tréningovej jednotky, návrat k osobným záležitostiam (mimo čas tréningovej jednotky – navyše)		Zhlboka dýchame Pomalé pohyby Kontrola správnej techniky strečingu Predídanie zraneniam
		- nástup cvičencov – ukončenie tréningovej jednotky 1' - zhodnotenie tréningu – vyhovujúca náročnosť / nevyhovujúca náročnosť, osobné pocity, názory... 2' - podľa osobných preferencií možná krátka meditácia – psychické ukončenie tréningovej jednotky, návrat k osobným záležitostiam (mimo čas tréningovej jednotky – navyše)	Nástup v kruhu ako na začiatku tréningu Posadenie si / stále stojac v kruhu	Disciplína Rešpekt
		- podľa osobných preferencií možná krátka meditácia – psychické ukončenie tréningovej jednotky, návrat k osobným záležitostiam (mimo čas tréningovej jednotky – navyše)	Ľubovoľné miesto v telocvični	Psychické uzavretie tréningovej jednotky

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku so špecializáciou na zápas, ktorá slúži ako špeciálna kondičná príprava športovca po dlhodobej neúčasti v aktívnom tréningovom procese. Zameriavali sme sa na tréningovú jednotku v kategórii seniorov.

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. *História taekwondo*. [online]. [cit. 26.04.2021]. dostupné na: <http://taekwondo-tn.sk/taekwondo/historia>
4. *História taekwondo*. [online]. [cit. 26.04.2021]. dostupné na: <http://www.satkd.sk/taekwondo/historia/>
5. *Tréningy*. [online]. [cit. 27.04.2021]. dostupné na: <https://www.taekwondo-tn.sk/treningy/>