

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Dominik Kuvik

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Falcon Klub Rimavská Sobota

Dátum odovzdania práce: 28.4.2021

OBSAH

ÚVOD

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

ÚVOD

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT tréningovej skupiny detí, ktorí sú členom klubu Falcon TKD klub Rimavská Sobota.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Taekwondo je kórejské bojové umenie, ktoré sa začalo už vyvíjať od roku 37 p. n. l. Vieme to podľa nástenných malieb, ktoré boli nájdené v ruinách kráľovských hrobiek dynastie Koguryo. Mu yng – ch'ong a Kakchu – ch'ong boli dve kráľovské hrobky, ktoré patrili tejto dynastii. Na strope Mu yng – ch'ong boli maľby, ktoré znázorňovali dvoch mužov cvičiacich taekwondo. Nástenné maľby v Kakchu – ch'ong zobrazovali zápasenie. Tieto maľby vyjadrujú, že osoby pochované v týchto hrobkách vykonávali taekwondo počas života a používali ho spolu so spevom a tancom pre účel spojenia sa s mŕtvymi. Na Slovensku vznikla Slovenská Asociácia Taekwondo WTF. Založil ju Zdenko Krajčovič so sídlom v Bratislave. Momentálne máme 11 klubov na Slovensku.

Niečo o skladbe TKD....

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

- základných techník /*seogi* (postoje); *makki* (bloky); *kongkyok* (útoky) – *jireugi* (úder), *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).

V roku 2009 založil Peter Úrek občianske združenie pod názvom FALCON TAEKWONDO klub Rimavská Sobota, ktoré pod týmto názvom funguje až dodnes. Väčší rozvoj zažil klub v roku 2013, kedy sa viacerí dospelí cvičenci, hlavný tréner ale aj rodičia dohodli na spolupráci a spoločnými silami sa vybavila miestnosť na tréning od mesta, vytvorili sa tréningové skupiny, nakúpili sa pomôcky na tréningovanie a urobili nábery detí. Momentálne má klub 50 členov.

Tréningová jednotka v klube FALCON TAEKWONDO klub Rimavská Sobota je rozdelená do dvoch kategórií. Kategória Deti (5-12 rokov) a kategória Starší (13-99 rokov). Bežná tréningová jednotka pre kategóriu Deti trvá 60 minút a pre kategóriu Starší trvá 1,5 hodiny. Pri kondičných tréningoch je to max. 60 min. Tréningy sa konajú každý deň v týždni okrem štvrtka. Pomôcky, ktoré využívame pri tréningoch sú napríklad medicínbaly, lapy,

vrecia, švihadlá, expandre, chrániče, kužele, rebríky, zábrany na preskakovanie – podliezanie, TRXlaná, žinenka, stopky, audio a video techniku.

Tabuľka 1: Rozdelenie skupín v týždennom mikrocykle, klub Falcon (<https://falconrs.sk/treningovy-rozvrh/>)

	8:00	10:00	14:00	17:00	18:00	18:45
	–	–	–	–	–	–
	10:00	12:00	16:00	18:30	19:00	20:15
Pondelok			Taekwondo Deti 5 – 12r		Taekwondo Starší 13 – 99r	
Utorok			Chanbara		Falcon Tabata	
Streda			Taekwondo Deti 5 – 12r		Taekwondo Starší 13 – 99r	
Štvrtok						
Piatok			Taekwondo Deti 5 – 12r		Taekwondo Starší 13 – 99r	
Sobota	Poomsae					
Nedeľa	Chanbara		Falcon Tabata			

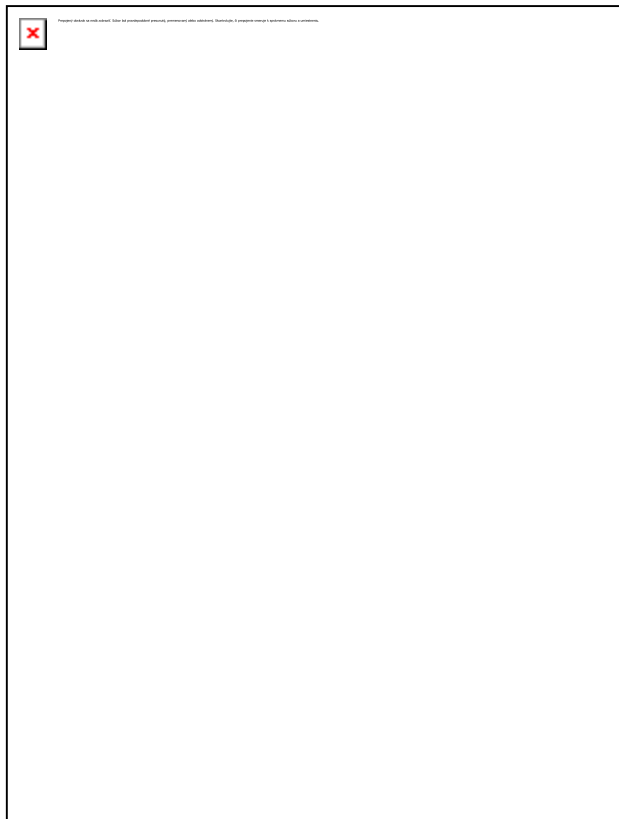
1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

Sledovaná tréningová skupina sa skladá z cvičencov klubu Falcon. Pracovné pomenovanie pre túto skupinu je „detská“. Cvičenci v nej majú od 5 do 12 rokov a majú technické stupne v rozsahu od 10. až po 8. kup. Tréningová jednotka tejto skupiny trvá 60 minút a to tri-krát týždenne.

Tréningová jednotka, ktorú sledujeme, sa nachádza v etape začiatkovej športovej prípravy. Zameriavame sa na rozvoj ich koordinačných schopností, disciplíny, učíme ich základné techniky, blokov, kopov a pohybu (stepping), učíme ich ako tieto využiť v zápase (kyorugi). Väčšina členov tejto skupiny sa venuje športu rekreačne, ale pri niektorých členoch sa prejavuje súťaživosť.

1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2021 a 2020 v športovom zápase aj v súborných cvičeniach.



Obrázok č. 1 Tréning skupiny detí (zdroj: FB Falcon)

Rok 2021: **poomsae jednotlivci**

3.miesto: Trenčín Open - 1

Rok 2020: **poomsae jednotlivci**

1. miesto: Falcon cup - 2

3. miesto: Stay safe cup – 1, Trenčín Open – 1, Falcon cup – 2

poomsae dvojice

1. miesto: Falcon cup – 1

2. miesto: Falcon cup 1

3. miesto: Falcon cup – 1

zápas

2. miesto: Falcon cup - 1

3. miesto: Falcon cup – 4

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

V tréningovej jednotke sa zameriavame na rozvoj koordinačných schopností a schopností využívaných pri zápasníckych technikách. Počiatočná fáza pozostáva z behu. Rozohrejeme organizmus. Počas behu používame lapy ako signál pre zmenu štýlu behu (napr. zmena smeru behu, skackanie na jednej nohe, drep na signál, kľuk na signál atď.). Potom sa začneme venovať rozvoju schopností využívaných pri zápasoch. Cvičencov rozdelíme do dvojíc. Na konci tréningovej jednotky sa uvoľníme (strečing). Tréningová jednotka by mala trvať 60 min.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Tréningová jednotka je zaradená na každý deň v mikrocykle. Slúži ako príprava na Falcon cup. Tréningová jednotka je obmenená každý deň, aby cvičenci necvičili každý deň úplne rovnakú tréningovú jednotku. Tréningová jednotka slúži na vylepšenie zápasníckych schopností u detskej skupiny. Cvičenci si postupne budú osvojovať zápasnícke techniky, ktoré budú schopné využiť počas zápasu ale aj v reálnej situácii.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
03'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade. (cvičenci si nastúpia podľa technického stupňa, od najväčšieho po najmenší)	Disciplína cvičencov.
12'	Prípravná časť	Rušná časť: (rozohriatie) - beh (pomocou láp alebo píšťalky signalizujeme zmeny v behu) - Popis zmien: - zmena smeru v behu	Cvičenci sa pohybujú po obvode telocvične	- 2 Lapy alebo píšťalka - Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne

35'	Hlavná časť	- drep na signál - kľuk na signál - ľah na zem na signál - striedanie šprintu a poklusu - vo dvojiciach si jeden zoberie lapu a nastaví ju na kop ap chagi (10 x 10 jeden cvičenec potom výmena strán) - potom jeden cvičenec nastaví lapu na kop muntong pandal chagi (10 x 10 jeden cvičenec potom výmena strán) - sekvenciu znova zopakujeme ale tentoraz s kopom ulgul pandal chagi - cvičenci sa vystroja a znova sa dajú do dvojíc - zápas (1 min, 10 s na vystriedanie sa)	Cvičenci urobia dvojice a každá z nich si zoberie jednu lapu Cvičenci si nastúpia do dvoch radov a oblečú si potrebnú výstroj	vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca. - lapy - správne držanie láp - kontrola správnosti kopu - výstroj (helma, chrániče predlaktia a predkolenia, suspensor, rukavice) - kontrola výstroje
10'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: strečing - od hlavy po členky - Popis: - krúžime hlavou - hlavu nakláňame do strán, dopredu, dozadu - krúžime ramenami - krúžime v predlaktí - krúžime celými rukami - krúžime trupom - natáhujeme telo dopredu a dozadu - krúžime panvou - krúžime pravou nohou dovnútra a dovonka - krúžime ľavou nohou dovnútra a dovonka - spojíme kolená a krúžime s nimi - pomocou kolien robíme oblúky dovonka a dovnútra - natáhujeme sa ku špičkám nôh - sadneme si na zem, skrčíme jednu nohu k sebe a druhú vystrieme, natáhujeme sa, nohy vystriedame - vystrieme obe nohy a natáhujeme sa - postavíme sa, krúžime členkom na ľavej nohe potom členkom na pravej nohe Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Nástup cvičencov ako na začiatku tréningu	

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na zápasnícku tréningovú jednotku. Tréningová jednotka slúži ako príprava na súťaž Falcon cup. Tréningová jednotka bola pripravená pre skupinu detí.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika technik v Taekwondo WT*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
2. <http://www.satkd.sk/taekwondo/historia/>
3. <https://falconrs.sk/o-klube/>