

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Michal Matiko

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Black Tiger taekwondo klub Snina

Dátum odovzdania práce: 28.4.2021

Obsah

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovaného športovca	5
1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	6
1.2 Rozbor tréningovej jednotky.....	6
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky.....	6
1.4 Záznam tréningovej jednotky	7
ZÁVER.....	11
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRI.....	12

ÚVOD

V seminárnej práci opisuje čo je to Taekwondo a z čoho sa skladá. Vysvetľuje pojem Black Tiger a taktiež píšeme o tom, kto vedie klub Taekwondo Black Tiger Snina a do akých skupín sa delia jeho členovia.

Táto práca nám priblíži tréningovú. tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo pre zápasníka klubu Black Tiger Taekwondo klub Snina, Gabriela Poldruháka, ktorý je zároveň členom C tímu reprezentácie Slovenskej Asociácie Taekwondo WT. Jednotka je zamernaná na zlepšovanie reakčných nácvik utočných a obranných techník v kyorugi a zameriavame sa tiež na simulovaný zápas/sparring.

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. Zlepšujeme ňou fyzickú aj psychickú stránku človeka ako aj schopnosti a zručnosti.

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. V novodobej histórii je dôležitý rok 1973 kedy vznikla svetová asociácia taekwondo – WTF.

Taekwondo WTF 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 WTF) a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany) (Kiššová, 2011).

Black Tiger Taekwondo Klub Snina je klubom Korejského bojového umenia Taekwondo WT. Klub je pod vedením hlavného trénera Tomáša Potockého od roku 2009. Klub má v súčasnosti cca 120 cvičencov a tréningové jednotky pre 5 skupín v rôznych vekových kategóriách v ktorých sú cvičenci klubu rozdelení podľa veku:

- I. Skupina – 4 do 7 rokov,
- II. Skupina – od 8 do 12 rokov,
- III. Skupina – od 12 do 15 rokov,
- IV. Skupina - od 16 do 23 rokov a
- V. Skupina - fitness taekwondo (24 a viac rokov)

V prvej skupine sa predovšetkým zameriavame na rozvoj základných pohybových a koordinačných schopností pričom sa rozvíja aj psychická stránka dieťaťa. Na to využívame

rôzne hry, ktoré slúžia taktiež na neskoršiu výučbu techník. V ďalšej skupine pokračujeme ďalej so všeobecným rozvojom pričom sa kladie už aj dôraz na zlepšovanie techník kopov, úderov, blokov, sekov a poomsea. V skupine číslo 3 zvyšujeme zaťaženie, kladíme dôraz na kyorugi. V skupine 4 sa nachádzame v etape špeciálnej športovej prípravy, sú tam tréningy s vysokou intenzitou zaťaženia náročné po fyzickej aj psychickej stránke, kladie sa dôraz na výborné zvládnutie techniky. Posledná skupina je fitness taekwondo kde sa zameriavame na celkové zlepšenie fyzickej zdatnosti pričom využívame prvky taekwonda.

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Gabriel Poldruhák je reprezentantom Slovenskej Asociácie Taekwondo WT v C tíme. Patrí do reprezentačného tímu pre zápas, má 13 rokov a trénuje v klube taekwondo Black Tiger klub Snina s červeným opaskom 2. Kup. Jeho výška je 153 cm, hmotnosť 45kg. Taekwondo trénuje od 5 rokov, t.j. 8 rokov. Trénuje 5x do týždňa s objemom tréningovej jednotky 1,5hod. s individuálnymi tréningovými jednotkami posilňovania, behov a taekwondo tréningov.

Gabriel momentálne trénuje v najstaršej skupine, ktorá sa zameriava na špeciálnu športovú prípravu, pre dosiahnutie čo najlepších výsledkov v zápasoch.



Obr. 1 Gabriel Poldruhák (zdroj:

<https://www.facebook.com/blacktigertaekwondosnina/posts/3689776824414296>)

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2018,2019 a 2020 v športovom zápase.

Rok 2018:

1. miesto: Bratislava Open,
Cobra Cup Praha
Jastreň Open
Sakura Cup Užhorod Ukrajina
Black Tiger Cup
Trenčín open
Olimpiada Swietokrzska Ostrowiec- Poľsko

Rok 2019:

1. miesto: Cobra Cup Praha
Sokol Cup Hradec Králové
Trenčín Open
Black Tiger Cup
Ilyo Cup

Rok 2020:

- 1 miesto: Falcon Rimavská Sobota

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Tréningová jednotka je základnou organizačnou formou športového tréningu, ktorá má svoju logickú štruktúru a delí sa na štyri časti: úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú.

Táto tréningová jednotka sa zameriava najmä na zlepšovanie reakčných schopností cvičencov, ale aj na tréning ich koordinačných schopností. Nácvik utočných a obranných techník v kyorugi a zameriavame sa tiež na simulovaný zápas/sparring. Vykonaný strečing na konci na uvoľnenie svalstva po záťaži z tréningu. Trvanie tréningovej jednotky je 90 minút.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Počas týždenného mikrocyklu je veľmi dôležité rozdelenie jednotlivých tréningových plánov.

Táto tréningová jednotka je fyzicky náročná a preto je potrebné nechať po nej telu dostatočný čas na zregenerovanie. Tréningovú jednotku by sme mohli vložiť do stredu týždňa napr. v stredu.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Čas trvanie 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia a náskres	Pomôcky/poznámky
15'	Úvodná časť	Formálna časť: -Nástup a prezentácia cvičencov - Oboznámenie s cieľom tréningovej jednotky, hodiny - Pozdrav Rušná časť (rozohriatie): -Rozbehание dookola telocvične na zahriatie organizmu s pridaním zakopávania, predkopávania, vysokých kolien, cvalu, poskokov, výskokov a reagovanie na signál píšťalky na zmenu smeru, výskoku, kľuku, drepu	Nástup cvičencov vedľa seba Cvičenci sa rozostúpia po obvoде telocvične a behajú jeden za druhým	Disciplínacvičencov Lapy podľa počtu cvičencov
15'	Prípravná časť	Dynamický strečing Dynamické strečingové cvičenia Na zvýšenie kĺbovej pohyblivosti		

45'	Hlavná časť	- Rozcvičenie kĺbov tela krúžením: hlavou, ramenami, predlaktím, zápästiami, trupom, krúženie v bedrovom kĺbe, kolennom a členkami -krúženie hlavou polkruhy vpred a vzad, vytáčanie do strán krúženie pažami vpred, vzad, natiahnutie do strán a za hlavou, krúženie predlaktím a zápästím, oblúkom z pripaženia do vzpaženia predom, oblúkom z pripaženia do vzpaženia bokom - krúženie celým trupom, nohy sú na šírku ramien, úklony do jeden a druhej strany, predklony a záklony, krúženie panvou - krúženie nôh v bedrovom kĺbe dovnútra a von, krúženie v kolennom kĺbe, krúženie chodidlom, juchumseogi, roztláčam kolená, - sed rozkročný, kmitať k chodidlám s rukami predpaženými, sed spojný- ruky predpažiť a chytiť chodidlá koleno a pritiahnuť sa k vystretej nohe po chvíli vytočiť vzad a výmena nôh Rozkopanie vo dvojiciach – kopy na lapy: Základné kopy: Bandal Chagi, Dollyo chagi, Neryo chagi, Dwit chagi, Momdollyo, Dwi bandal chagi 10x opakovanie na každú nohu Zverenci sa oblečú do chráničov a viest	Cvičenci si nájdu miesto po obvode telocvične tak aby mali dost' voľného miesta Cvičenci vytvoria dvojice, do každej dvojice sa vezme jedna lapa.	Pozor na správne prevedenie strečingu Lapy
-----	-------------	--	---	--

		Vykonávajú sa techniky vo dvojiciach ako simulácie zo zápasu 1. technika – (lapy) – cvičenci majú otvorený postoj, cvičenec A útočí prednou nohou bandalchagi, cvičenec B uskakuje a robí kontru zo zadnej nohy bandalchagi. Cvičenci sa striedajú po technike. 2x opakovanie po 1:30min a 30 sekúnd prestávka 2. technika - (lapy) – cvičenec A z prednej nohy 2x "cutkick" bez dopadu nohy dolyochagi, cvičenec B sa bráni. Cvičenci sa striedajú po technike. 2x opakovanie po 1:30min a 30 sekúnd prestávka 3. technika – (lapy) Cvičenec A z prednej nohy útočí "cutkick", cvičenec B úder na vestu a Neryochagi 2x opakovanie po 1:30min a 30 sekúnd prestávka 4. technika – (lapy) Cvičenec A útočí bandalchagi, cvičenec B zastavuje A s technikou "cutkick" a po položení nohy útočí druhou nohou dolyochagi 2x opakovanie po 1:30 a 30 sekúnd prestávka 5. technika – (lapy) Cvičenec A útočí prednou nohou bandalchagi, z prednej nohy gawichagi (nožnice), cvičenec B sa bráni kopom dwitchagi 2x opakovanie po 1:30min a 30 sekúnd prestávka	Cvičenci vytvoria dvojice a vykonávajú striedavo techniky a kombinácie techník.	Prilba, vesta, chrániče predlakia a predkolenia , rukavice, lapy
--	--	---	--	---

15'	Záverečná časť	Sparringy: Voľne sparringy vo dvojiciach, pričom sa po skončení kola dvojice točia a menia medzi sebou na nácvik predošlých techník 10x opakovanie po 1:30min a 30 sekundová prestávka Regeneračná: Vyklusanie a vychodenie po obvode telocvične, statický strečing kompenzačného charakteru Formálna: Krátka diskusia, pohľad cvičencov na tréning, rozobrať ich silné a slabé stránky Nástup žiakov na rozlúčku	Cvičenci vytvoria dvojice na sparring Beh v kruhu, strečing v kruhu Nástup žiakov	Prilba, vesta, chrániče predlaktia a predkolenia, rukavice, lapy Disciplína žiakov
-----	----------------	---	--	--

ZÁVER

Cieľom tejto seminárnej práce bolo poukázať na tréningovú jednotku v športovom zápase – kyorugi. Tréningová jednotka bola zameraná na zlepšovanie reakčných schopností cvičencov, ale aj na tréningovanie ich koordinačných schopností. Nácvik utočných a obranných techník v kyorugi a zameriavame sa tiež na simulovaný zápas/sparring, kde sa využívali hlavne techniky, ktoré sa nacvičovali a to technika „cut kick“ a obranu voči nej.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRI

- [1.] ANGYALOVÁ, N. a kol. 2016. *Pracovné listy vzdelávacieho programu tréner Taekwondo WT I. kvalifikačného stupňa*. Košice: SATKD WTF, 2016
- [2.] KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011.
- [3.] HYBRANT, B. - HULINSKY. 2006. *Taekwondo WTF*. Praha: Taekwondo Agency, spol. s.r.o., 207s. ISBN80-86587-15-0