

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Filip Škarčák

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen

Dátum odovzdania práce: 28.04.2021

OBSAH

ÚVOD	1
1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	2
1.1 Čo je Taekwondo	2
1.2 Charakteristika sledovanej skupiny	3
1.2.1 Výsledky skupiny za posledné obdobie	3
1.3 Rozbor tréningovej jednotky	4
1.4 Zaradenie tréningovej jednotky	5
1.5 Záznam tréningovej jednotky	6
ZÁVER.....	8
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	10

ÚVOD

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT. Tréningová jednotka zahŕňa prípravu cvičencov klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen na domácu súťaž v poomsae.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Základnou organizačnou formou športového tréningu je tréningová jednotka. Má svoju logickú štruktúru a delí sa na úvodnú časť, prípravnú časť, hlavnú časť a záverečnú časť. Cieľom tréningovej jednotky je zvyšovanie úrovne fyzickej i psychickej kondície, technických a koordinačných schopností športovca, čím mu napomáhame stať sa úspešným v taekwondo WT

1.1 Čo je Taekwondo

Taekwondo je celosvetovo praktizované kórejské bojové umenie, ktoré je charakteristické najmä využívaním kopacích techník. Zameriava sa najmä na sebaobranu, sebaovládanie a sebadôveru. Vyvinulo sa kombináciou rôznych bojových štýlov, ako napr. karate, taekkyon, kung-fu atď. Pôvodne bolo vytvorené na vojenské účely ale neskôr sa prispôsobilo aj pre civilný účel. V roku 2000 sa Taekwondo stalo jedným z olympijských športov. Názov Taekwondo môžeme rozdeliť na 3 slová:

TAE – kop, úder nohou,

KWON – päšť, úder päšťou,

DO – cesta, metóda, filozofia života.

V preklade teda Taekwondo znamená „**Umenie kopu a úderu**“.

Skladá sa z vyše 3200 presne opísaných pohybov, kopov, pádov, úchopov, úderov, blokov, sekov a úhybov. Prevažujú v ňom techniky silných kopov z otočky a výskoku na horné partie protivníkovho tela. V Taekwondo je každá technika veľmi presne opísaná, takže výuka je značne štandardizovaná.[1],[2],[3],[4],[5],[7]

Taekwondo 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)
- posinsul (sebaobrany)
- kyorugi (rieadeného zápasu podľa pravidiel Taekwondo WT) a hanbon-, dubon-, sebon-koyurgi, (jedno-, dvoj- a trojkrokové variácie útoku a obrany).

1.2 Charakteristika sledovanej skupiny

Tréningová jednotka sleduje prípravu skupinytroch cvičencov, reprezentantov klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen v poomsae v kategórii senior. Menovite sú to Tomáš Výboch (1. kup), Andrea Doláková (6. kup.) a Natália Bystrianska (6. kup).

Skupina sa pravidelne zúčastňuje na štyroch tréningových jednotkách týždenne v trvaní tri krát 120 minút a jeden krát 105 minút.

1.2.1 Výsledky skupiny za posledné obdobie

Výsledky zahŕňajú umiestnenia športovcov z tréningovej skupiny v rokoch 2018, 2019, 2020, 2021 v súťažnej disciplíne poomsae.

Rok 2020

Falcon Cup

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Andrea Doláková - 2. miesto;

Natália Bystrianska - 1. miesto;

Trenčín Open

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Majstrovstvá SR

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Rok 2019

Falcon Cup

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Andrea Doláková - 1. miesto;

Natália Bystrianska - 2. miesto

Trenčín Open

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Andrea Doláková - 2. miesto;

Natália Bystrianska - 1. miesto

Cassovia Open

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Andrea Doláková - 1. miesto;

Natália Bystrianska - 3. miesto

Ilyo Cup

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Andrea Doláková - 1. miesto;

Natália Bystrianska - 2. miesto

Majstrovstvá SR

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Titul: Športovec roka v kategórii Senior

Rok 2018

Majstrovstvá SR

Tomáš Výboch - 3. miesto;

Titul: Športovec roka v kategórii Senior

1.3 Rozbor tréningovej jednotky

V tréningovej jednotke sa zameriavame najmä na dôkladné a správne precvičovanie jednotlivých techník (postojov, techník rúk a nôh) v súborných cvičeniach poomsae vybraných podľa príslušného technického stupňa cvičencov.

Cieľom tréningovej jednotky je zlepšenie koordinácie, svalovej pamäte a nadväznosti jednotlivých pohybov pri cvičení, nacvičenie dynamickej fázy a fázy uvoľnenia pri prevedení jednotlivých techník.

Tréningová jednotka v sebe zahŕňa zahriatie organizmu, strečing, nácvik techník na mieste a v pohybe, cvičenie jednotlivých zostáv poomsae a nakoniec jednotky uvoľnenie - strečing. Trvanie celej tréningovej jednotky je 120 minút.

Prípravná časť

Prípravnú časť tréningovej jednotky začíname krátkou meditáciou na uvoľnenie tela i mysle, aby sa cvičenci vedeli lepšie sústrediť na tréning. Následne pokračujeme rozohrievaním svalstva cvičencov aby sme predišli prípadným zraneniam a pripravili sme telo na strečing. Za účelom zahriatia sme sa rozhodli pre mierny poklus s neskorším zapojením vrchnej časti tela (krúženie rúk). Pokračujeme bežeckou abecedou. Sledovanú skupinu absolvuje prípravnú časť spolu s ostatnými cvičencami klubu. Následne sa oddelí a v hlavnej časti pokračuje pod vedením jedného z inštruktórov.

Hlavná časť

Hlavnú časť tréningu začíname nácvikom základných techník na mieste. Dbáme na to, aby cvičenci vykonávali danú techniku technicky a esteticky správne. Pokračujeme precvičovaním jednotlivých techník v pohybe. Následne prechádzame na nácvik zostáv poomsae. Zostavy volíme podľa príslušného technického stupňa jednotlivých cvičencov. Pre Tomáša Výbocha: Sa Jang až Pal jang; pre Andreu Dolákovú a Natáliu Bystriansku Sam Jang až Chil Jang. Zostavu precvičujeme po jednotlivých sekvenciách. Počas tejto časti inštruktor koriguje svojich cvičencov v správnosti vykonaných techník.

Záverečná časť

V záverečnej časti sa skupina opäť pripája k ostatným cvičencom. Na uvoľnenie sme zvolili mierny poklus. Nasleduje strečing na uvoľnenie napätia v svalstve a formálne ukončenie tréningu.

1.4 Zaradenie Tréningovej jednotky

Tréningovú jednotku zaradíme v rámci víkendových tréningov, pretože v tieto dni sú cvičenci viac psychicky odpočinutí, keďže nemusia ísť na tréning po celom dni strávenom v škole alebo práci, čo im umožňuje viac sa sústrediť na cvičenie poomsae.

Tab. 1 Rozpis tréningov v týždennom mikrocykle klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen

Deň	Čas od - do	Miesto
Utorok	18:00–20.00	Kasárne SNP Zvolen
Štvrtok	18:15 –20:00	Kasárne SNP Zvolen
Sobota	10:00 - 12:00	Kasárne SNP Zvolen
Nedeľa	13:00 - 15: 00	Kasárne SNP Zvolen

1.5 Záznam tréningovej jednotky

Tab. 2 Záznam tréningovej jednotky

Čas trvania 120'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
2'	Úvodná časť	Formálna časť(organizačná): - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup športovcov v rade.	Disciplína cvičencov
16'	Prípravná časť	Upokojujúca časť (meditácia): Ukludnenie tela a mysle, psychická príprava na tréning Ručná časť(rozohriatie): -Beh poklusom po obvodě telocvične –3 kolá -Beh poklusom po obvodě telocvične s krúžením rúk- 1 kolo dopredu - 1 kolo dozadu - 1 kolo striedavo - Bežecká abeceda - nízky skipping - vysoký skipping - predkopávanie - zakopávanie - striedavé úkroky bokom - Doplnenie tekutín	Cvičenci sedia na zemi v tureckom sede s rukami na kolenách a zavretými očami. Snažia sa ukludniť myseľ a sústrediť sa na tréning Cvičenci bežia za sebou v rade s dostatočným ...??? Cvičenci vykonávajú daný cvik z jedného konca telocvične na druhý a späť	Je dôležité aby sa cvičenci pri tréningu vedeli dostatočne sústrediť. Dôležité je športovcom ukázať dané cvičenie aby sa vykonávalo správne. Dbáme na to aby si cvičenci neublížili
16'		Strečing - Vytáčanie hornej časti tela -10 krát - Krúženie panvou - 10 krát - Krúženie kolenami - 10 krát - Pritiahnutie sa k špičkám - 10 sekúnd - Pritiahnutie sa k vytočeným ??? - 10 sekúnd	Cvičenci sa zoradia po dĺžke na jednom konci telocvične vedľa seba do zástupu, dané cviky	Strečing je často krát u športovcov podceňovaný preto ich pri vykonávaní

70'	Hlavná časť	- Pritiahnutie sa k zemi v stoji rozkročmo – 10sekúnd - Pritiahnutie sa k špičkám v stoji rozkročmo - 10 sekúnd - Pritlačenie panvy k zemi v hlbokom postoji ab kubi – 10 sekúnd - Poklus vlastným tempom - 2 šírky - Vytrasenie tela/ končatín - Doplňenie tekutín - Precvičovanie techník rúk a nôh vybraných poomsae na mieste - Precvičovanie techník rúk a nôh vybraných poomsae v kombinácii s postojmi v pohybe po šírke telocvične - Cvičenie jednotlivých zostáv poomsae na sekvencie - každú začiatočnú sekvenciu cvičia cvičenci najprv s inštruktorom (aspoň 2 krát), ktorý im zdôrazňuje na čo majú klásť zvýšenú pozornosť - Cvičenie celých zostáv naraz - Každý jeden cvičenec sám cvičí svoje poomsae pred celou skupinou - Doplňenie tekutín	vykonávajú po šírke telocvične Cvičenie vykonávame v postupnosti za sebou, striedame ľavú a pravú stranu Cvičenci sa zoradia oproti zrkadlu po dĺžke telocvične vedľa seba, dané cviky vykonávajú po šírke telocvične. Cvičenci sa zoradia do šachovnice tak aby mal každý okolo seba dostatok miesta. Cvičí len 1 cvičenec, ostatní sedia v kruhu okolo neho tak aby mu neprekážali pri cvičení	treba kontrolovať, prípadne upozorňovať na správne a dôkladne prevedenie cvičenia. Cviky sa vykonávajú na povel (počítanie) inštruktora. Inštruktor dbá na správne prevedenie techník, kontroluje správny smer, silu a konečnú pozíciu techniky a taktiež kontroluje postoj a pohľady. Dbá na správny náprah a na fázu uvoľnenia a dynamickú fázu pri prevedení jednotlivých techník. Pre lepšiu konzultáciu s cvičencom môžeme použiť aplikáciu Coach eye Dopĺňanie tekutín voľne podľa potreby cvičencov
10'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: - Poklus - Statický strečing	Cvičenci sa zoradia po šírke na jednom konci telocvične vedľa seba do zástupu, dané cviky vykonávajú po dĺžke telocvične	
5'		Formálna časť(organizačná): - Ukončenie tréningu	Nástup športovcov v rade podľa technických stupňov	Zhodnotenie tréningu vysvetlenie nedostatkov, jednotlivým cvičencom, rady ako zdokonaľiť jednotlivé techniky doma.

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT pre skupinu cvičencov klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen so zameraním na poomsae s cieľom čo najlepšieho umiestnenia na najbližších domácich súťažiach. Tréningová jednotka sledovala prípravu skupiny troch cvičencov, seniorských reprezentantov klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen v disciplíne poomsae .

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. KÍŠŠOVÁ, N. 2011. Systematika techník v Taekwondo WTF: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s
2. ANGYALOVÁ, N. 2012. Vzdelávací program Tréner Taekwondo WTF I. stupňa Inštruktor Taekwondo WTF: pracovné listy. 2012. 135 s.
3. <https://sk.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>
4. <http://www.satk.d.sk/taekwondo/>
5. KRAJČOVÍČ, Z. Taekwondo I. CAD Press, 2004. 233 s. ISBN 80-88969-19-0
6. ŠEBEJ, F. 2001. Strečing. Bratislava: Timy, spol. s.r.o., 2001. 128 s. ISBN 80-8065-019-5
7. WEINMANN W. 2010. Lexikon bojových sportu. Praha: Naše vojsko, s.r.o. 2010. 157 s. ISBN 978-80-206-1138-3
8. <https://tkd-zvolen.weebly.com/histoacuteria-taekwondo.html>
9. MORAVEC, R. et al. 2007. Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7