

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Ľubomír Štickner

Trénerstvo: 1. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: KORYO PANTHERS TAEKWONDO Rožňava

Dátum odovzdania práce: 28.04.2021

OBSAH

ÚVOD

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	7
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	7
1.4 Záznam tréningovej jednotky	7
 ZÁVER	 11
 ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	 12

ÚVOD

V tejto práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia TAEKWONDO WT. Zaoberať sa budeme Matúšom Mankom, reprezentantom klubu KORYO PANTHERS TAEKWONDO Rožňava.



Obrázok č.1 Matúš Manko, 1.miesto v kyorugi, Cobra Cup Praha 2018 (foto: Peter Czintel, archív klubu)

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

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. Počiatky Taekwonda siahajú až 37 rokov pred naším letopočtom. V novodobej histórii je dôležitý rok 1973, kedy vznikla svetová asociácia taekwondo WTF, ktorá bolo v roku 2017 premenovaná na World Taekwondo. V roku 1991 sa dostalo vďaka Zdenkovi Krajčovičovi aj na Slovensko. V súčasnosti je taekwondo WT jeden z najpopulárnejších športov na svete a jeho súčasť – športový zápas, je od roku 2000 olympijským športom. [1.]

Taekwondo WT sa skladá z:

základných techník: *seogi* (postoje), *maki* (bloky), *jabki* (uchopenie), *kongkyok* (útoky) → *jirugi* (úder), *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) [2.]

V klube KORYO PANTHERS TAEKWONDO Rožňava tréningovú jednotku týždenného mikrocyklu rozdeľujeme do štyroch kategórií podľa veku a vyspelosti: *deti začiatocníci* (6-10 rokov), *začiatočníci* (10+ rokov) *deti a kadeti pokročilí* (cca 7-14 rokov) a *juniori, seniori pokročilí* (15 + rokov). Tréningové jednotky sú prispôsobené podľa veku a kategórie a sú v trvaní hodiny a pol. Tréningové jednotky v skupine deti začiatocníci a začiatocníci sa vedú hlavne hravou formou, snažíme sa prehĺbiť a upevniť ich záujem o taekwondo. Venujeme sa najmä koordinačným schopnostiam, zvyšovaním kondície a postupnej príprave technických cvičení žiackych poomsae Taegeuk 1-3. V skupine deti a kadeti pokročilí, dbáme viac na rozvoj kondičnej a technickej prípravy na zápasy ale zaoberáme sa už aj obtiažnejšími technikami Poomsae. Dôraz sa kladie hlavne na opakovanie techník a kondičné cvičenia, pri ktorých sa zlepšuje stabilita celého tela a sila dolných končatín. Podporujeme medzi cvičencami zdravú súťaživosť a plynulý prechod do ďalšej etapy športovej prípravy. Pri junioroch a senioroch sa tréningová jednotka skladá okrem

spomínaných cvičení aj z rozvoja sily, rýchlosti, výbušnosti, obratnosti a náročných technických precvičovaní žiackych a majstrovských poomsae. Juniori a seniori majú tréningové jednotky náročnejšie ako po fyzickej, tak aj po psychickej stránke. Hlavný tréner Gabriel Hiczér (4.Dan), prispôsobuje tréningy podľa plánovaných cieľov pre každú skupinu aj jednotlivca.

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Cvičenec, na ktorého sa v tejto práci zameriame je Matúš Manko, reprezentant klubu KORYO PANTHERS TAEKWONDO Rožňava. V klube pôsobí od roku 2015, momentálne ako junior v kategórii B s technickým stupňom 3.Gup. Má 14 rokov, 55 kíl a je 175cm vysoký. V roku 2015 keď ako dieťa začiatník do klubu nastúpil, bol po krátkom čase ako talentované dieťa zaradený medzi pokročilých členov klubu, kde trénoval v počte 2 tréningové jednotky za týždeň po 90 minút. Okrem toho trénoval individuálne v domácej telocvični v počte 2 až 3 tréningové jednotky týždenne, pri čom jedna tréningová jednotka trvala 45 minút. Náš klub reprezentuje v kategórii poomsae a zápas. Nachádza sa v etape špeciálnej športovej prípravy a momentálne sa pripravuje na turnaj Cassovia Open v kyorugi.



Obrázok č.2 Matúš Manko počas zápasu, Cobra Cup Praha 2018 (foto: Peter Czintel, archív klubu)

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do tejto práce zaradíme výsledky zo športového zápasu kyorugia v súborových cvičeniach poomsae za roky 2018 až 2020. Pri týchto výsledkoch môžeme pozorovať úspechy tohto mladého aktívneho športovca.

2020 –Trenčín Open 1.miesto Poomsae

2019 –Trenčín Open 3.miesto Kyorugi

Cassovia Open 2.miesto Kyorugi

2018 –Falcon Cup 1.miesto Poomsae, 1.miesto Kyorugi

Trenčín Open 1.miesto Poomsae, 3.miesto Kyorugi

Cassovia Open 1.miesto Poomsae, 1.miesto Kyorugi

Ilyo Cup 1.miesto Poomsae, 3.miesto Kyorugi

Cobra Cup 1.miesto Kyorugi

Black Tigers Cup 2.miesto Kyorugi

Majstrovstvá Slovenska 3.miesto Kyorugi

Ako môžeme vidieť na základe výsledkov zo súťaží, Matúš Manko patrí k najúspešnejším pretekárom nášho klubu.



Obrázok č.3 Matúš Manko a jeho tréner Gabriel Hiczer, na turnaji Cassovia Open 2018 (foto: P.Czintel, archív)

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Tréningová jednotka je základným organizačným celkom tréningového procesu. Každá má svoju štruktúru a plní hlavné a čiastkové ciele.[3.] Touto tréningovou jednotkou sa zameriame na zlepšovanie techník a taktiky obrany v kyorugi. Nakoľko sa jedná o talentovaného športovca, ktorý je v dobrej kondícii a v tomto období sa pripravuje na súťaž, tréningovú záťaž sme zvolili náročnejšiu. Dôraz kladieme na reakcie pri útokoch súpera a taktiku protiútok, ale aj na rýchlosť a silu kopov a úderov. Pomer všeobecnej a špeciálnej prípravy je 40% : 60%. Počas tréningu športovca povzbudzujeme a motivujeme pochvalou. Tréningovú jednotku vykonávame v skupine juniori a seniori pokročilí vo dvojiciach, aby sa dosiahla čo najkvalitnejšia príprava na turnaje. Na začiatok sa rozohrejeme a rozcvičíme. V prvej časti tréningovej jednotky kladieme dôraz na zlepšovanie koordinácie a presnosti použitím trenažéra, kužeľov a rebríka. V druhej časti použijeme lapy a ochranné vesty na rozvoj reakčnej rýchlosti pri obranných technikách, na zrakový signál. Ďalej budú nasledovať kopy a údery do lapa na zvukový signál a po skončení tejto časti si každý jednotlivec spraví niekoľko silových cvičení. V záverečnej časti tréningovej jednotky vykonáme strečing na uvoľnenie namáhaných svalových partií. Tréningová jednotka má trvanie 90 minút.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Túto tréningovú jednotku sme pripravili na druhý deň (v utorok) týždňového mikrocyklu, kedy zaťaženie tréningu stúpa. Športovec sa nachádza v prípravnej fáze na víkendový zápas. Zameriavame sa už na vyššiu záťaž ale stále to ešte nie je stred týždňa (streda), kedy je tréningová jednotka s najvyššou záťažou tohto mikrocyklu. Týždňový mikrociklus sme nastavili tak, aby sa v súťažný deň dostavila superkompenzácia (efekt zaťaženia v športovom tréningu).

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia a náskres	Pomôcky/poznámky
10'	Úvodná časť	Formálna časť: Nástup a prezencia cvičencov Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov vedľa seba	Disciplína
		Ručná časť (rozohriatie sa)	Cvičenci	Pri rozohrievaní učíme

15'	Prípravná časť	Poklus po obvode cvičiacej plochy so striedaním strečingu v pohybe: -krúženie hlavou pri chôdzi -krúženie rukami pri chôdzi -predklony, zastaneme počas chôdze -vytáčanie sa do strán počas chôdze -boxovanie v pokluse -angličák(klik+výskok) pri pokluse -výkopy nôh veľké oblúky vonkajšia aj vnútorná strana počas chôdze -rýchle napitie Po telocvični rozmiestnime po obvode prekážkovú dráhu: kužele v jednej línii vzdialené od seba 1 meter, za nimi rebrik, následne lavicu a do stredu telocvične položíme boxovacieho panáka(trenažér). Cvičíme nasledovne: -5 krát výskok, kolená k hrudi -šprint ku dráhe s kužeľami-preskoky kužeľí, dopad do drepu, ruky za hlavou -rýchle prebehnutie po rebriku, v každom stupni rebrika spraví cvičenec štyri rýchle kroky -preskoky cez lavicu po dĺžke, jedna noha na lavici druhá na zemi, striedam nohy -kopy do panáka,15sekúnd na jednotlivca podľa vlastného výberu. -dobechneme do cieľa a tam ešte spravíme 10klikov a 10 sklapovačiek	v bezpečnej vzdialenosti v pokluse alebo chôdzi za sebouvykoná vajú cviky na povel trénera Cvičenci sa postavajú do zástupu na určené miesto a po zvukovom signáli každých 15sekúnd po jednom vyštartujú	cvičencov disciplíne a dodržiavaniu pravidiel. Sledujeme ich aby nedošlo k zraneniam. Nakoľko sme vo fáze rozcvičovania výkopy robíme zľahka Celé kolo zopakujeme 3krát. V druhom a treťom kole zmeníme preskoky cez prekážky aby cviky neboli monotónne – určí tréner Medzi kolami 30 sekundová prestávka. 10x kužeľ 1x rebrik 1x lavica 1x trenažér
55'	Hlavná časť	Precvičenie výbušnosti a rýchlosti v obrane: cvičenci si nasadia ochranné vesty a chrániče končatín. Zraková reakcia: -dvojice sú oproti sebe a zaujmú otvorený postoj, útočník drží v rukách lapy, zaútočí kopom bandalchagi zadnou nohou-zrakovo reagujeme napohyb súperovej nohy a čo najrýchlejšie zasadíme útočníkovi kop dwichagi skôr než nás zasiahne jeho noha. Následne vykonáme protiútok anchagi zadnou nohou na súperovu hlavu a techniku dokončíme kopom kawichagi, kde najprv zadná noha smeruje na vestu a druhá smeruje na hlavu súpera. Dôraz kladieme na rýchlosť reakcie a presnosť zásahov. Miesto hlavy kopeme do lapa ktorý má útočník blízko hlavy. -dvojica v otvorenom postoji, útočník kope bandalchagi zadnou nohou – zrakovo reagujeme na pohyb súperovej nohy a vykonáme protiútok kopom momdollyochagi smerom na jeho hlavu. Kopeme do lapy, ktorú má útočník blízko hlavy	Rozostup dvojíc po telocvični 4 kolá po 2minúty- striedame nohy, po kole výmena strán 4 kolá po 2 minúty - striedame nohy,po kole výmena strán	Na začiatku a po každejvýmene strany sa cvičenci pozdravia úklonom a podajú si ruky. Nezabúdajme na steeping – tréner to sleduje a upozorňuje na to Vesty, chrániče, 2xlapy Medzi kolami 30 sekundová prestávka. Tréner dozerá na presnosť vykonávaných techník Kontrolujeme správny pohyb smerovania rúk pri rotácii tela

8'		-dvojica v uzavretom postoji, útočník kope bandalchagi zadnou nohou – zrakovo reagujeme na výpad, zadnou nohou priskočíme smerom do strany k útočníkovi, zasadíme mu priamočiary úder päšťou (jumeok) do vesty a následne použijeme protiútok kopom anchagi alebo dollyochagi na hlavu. Kopeme do lapy, ktorú má útočník blízko hlavy -2 minútová pauza na vydýchanie sa a napitie Zvuková reakcia: -jeden z dvojice drží lapu na úrovni hrudníka na kop mireochagi. Druhý cvičenec čaká v bojovom postoji. Na zvukový signál druhý cvičenec kopne čo v najkratšom čase do lapy prednou nohou kop mireochagi, vymení postoj a čaká na ďalší zvukový signál -jeden z dvojice drží lapu na úrovni pásu na kop bandalchagi. Druhý cvičenec je v polohe kľaku na jednej nohe. Na zvukový signál sa vymrští z kľaku a zasiahne kopom bandalchagilapu -jeden z dvojice drží ruky za hlavou . Druhý cvičenec si ľahne pred neho do kliku takže hlavu má smerom k nemu. Na zvukový signál vyskočí cvičenec do bojového postojaa kopne kawichagido súperovej vesty. Kopat' začne prednou nohou. Nakoniec zasadí úder päšťou do vesty -každý cvičenec spraví 50 klikov, 20 výskokov kolená k hrudi a 30 sklapovačiek Upokojujúca časť: Strečing -sadneme si do tureckého sedu, ruky položíme na kolená, krúžime hlavou do jednej,potom do druhej strany, potom ruky zodvihujeme nad hlavu a nat'ahujeme ich ako by sme oberali ovocie zo stromu -nohy vyrovnáme, roztiahneme od seba a pomalým pohybom sa nakláňame raz ku jednej, raz ku druhej nohe a potom do stredu -spojíme nohy k sebe, nakloníme sa hlavou a rukami k špičkám a chvíľu ostaneme v polohe -ľahneme si na chrbát, nohy zodvihujeme do polohy sviečky a pomaly ich spúšťame za hlavu, zopakujeme niekoľko krát	4 kolá po 2 minúty - striedame nohy, po kole výmena strán 4kolá po 20 opakovaní, striedame nohy, po kole výmena strán 4kolá po 10 opakovaní, striedame nohy, po kole výmena strán 4 kolá po 8 opakovaní, striedame nohy, po kole výmena strán Bez vesty a chráničov Cvičenci sú nastúpený vedľa seba s rozstupmi na šírku rozpažených rúk	Dbáme na rýchlosť prískoku Zvukový signál (tréner pískne na píšťalu). 1x lapa Medzi kolami 30 sekundová prestávka. Spevňovanie a tréning výbušnosti svalstva dolných končatín. Reakcia na zvukový signál Posilňovacie cvičenia Relaxujeme Každý cvik pri strečingu robíme opatrne, pomaly a v polohách pri ktorých sa napínajú svalové časti ostávame aspoň 15 sekúnd. Tým dosiahneme lepšiu rozpínanosť svalstva
----	--	---	---	--

2'	Záverečná časť	-postavíme sa, uvoľníme a vytrasieme končatiny Formálna časť: Nástup a zhodnotenie tréningu, pozdrav a zatlieskanie si	Cvičenci sú nastúpení ako na začiatku tréningovej jednotky	
----	----------------	---	---	--

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku talentovaného športovca Matúša Manka, ktorý sa aktívne pripravuje na súťaže. Tréningovú jednotku sme zamerali na taktickú prípravu, reakčnú rýchlosť a výbušnosť pri niektorých obranných technikách kyorugi.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- [1.] Angyalová, Ižarik. *Pracovné listy vzdelávacieho programu W.T I. kvalifikačného stupňa*, 2016.
- [2.] KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011.
- [3.] <https://www.ff.umb.sk/katedry/katedra-telesnej-vychovy-a-sportu/>