

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Závěrečná práce

Meno a priezvisko: Lucia Gečanová

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyo Taekwondo ŠKP Košice

Dátum odovzdania práce: 19.04.2026

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovaného športovca	7
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	12
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	13

ÚVOD

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT v disciplíne poomsae. Tréningová jednotka zahŕňa prípravu športovkyne Johany Kucirkovej, ktorá je členkou klubu Ilyo Taekwondo ŠKP Košice, na domácu súťaž.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Tréningová jednotka tvorí základnú organizačnú časť športového tréningu. Je delená na štyri časti (úvodná, prípravná, hlavná, záverečná) (Feč et al., 2013). Hlavným cieľom je zlepšenie nielen fyzických a psychických schopností, ale aj špecifických zručností.

Taekwondo WT 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* (sebaobranu),
- *kyokpa* (prerážacích techník),
- *kyorugi* (riadeného zápasu podľa pravidiel WT) a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany) (Kiššová, 2011).

ŠKP Ilyo-taekwondo Košice vznikol v roku 1993. V súčasnosti v klube trénuje 300 cvičencov rozdelených do 8 kategórií podľa veku, či technickej vyspelosti od 4 ročných detí až po seniorov bez vekového obmedzenia. Od roku 2018 klub pracuje aj s hendikepovanými športovcami s mentálnym alebo telesným postihnutím. Hlavným trénerom klubu je Ing. Pavel Ižarik, držiteľ 6. Danu Taekwondo WT.

Počas týždňa prebiehajú viaceré tréningové jednotky rozdelené podľa veku športovcov. Prvou je Prípravka 1 (deti od 4 do 6 rokov), ktorej tréningy prebiehajú 2-krát do týždňa v utorok a štvrtok od 16:35 do 17:25. Tréningy v tejto vekovej kategórii sú zamerané na rozvoj základných pohybových a koordinačných schopností. Veľká časť tréningového procesu je venovaná pohybovým a špecifickým hrám slúžiacich k príprave detí na neskoršiu výuku techník taekwondo. Ďalšou je Prípravka 2 (deti od 4 do 6 rokov), ktorej tréningy prebiehajú 2-krát do týždňa v pondelok a stredu od 16:35 do 17:25. Aj v tejto kategórii sú základom výuky rôzne pohybové hry. Veľký dôraz sa kladie nácvik základných techník taekwondo a zlepšenie pohybových a koordinačných schopností. Ďalšou kategóriou sú žiaci (deti od 9 do 10 rokov), ktorých tréningy prebiehajú v utorok a vo štvrtky od 17:30 do 18:30 a v piatky od 16:35 do 17:35. Podobne ako v kategóriách Prípravky, aj v tejto kategórii sa veľký dôraz dáva na základnú pohybovú prípravu a

rozvoj koordinačných schopností. V tejto kategórii sa cvičenci stretávajú už aj s nácvikom techník, základných súborných cvičení, sebaobrany ako aj základov športového zápasu. Veľký dôraz je kladený na disciplínu a etiku. Ďalšou kategóriou sú kadeti (mládež od 11 do 13 rokov), ktorej tréningy prebiehajú 3-krát do týždňa v pondelok, stredu a piatok od 15:30 do 16:30. Na tréningoch sa okrem rozvoja základných pohybových a koordinačných cvičení kladie dôraz už aj na technickú prípravu spolu s nácvikom špecifických prvkov Taekwondo. Dôležitá je aj kondičná príprava, ktorá sa rozvíja v rámci možností tejto vekovej kategórie. Väčší dôraz sa kladie na nácvik súborných cvičení (Poomsae), športového zápasu (Kyorugi) a sebaobrany (Hosinsul). Pri ich nácviku sú cvičenci rozdelení podľa stupňa technickej vyspelosti. Ďalšou kategóriou sú juniory (cvičenci od 14 do 17 rokov), ktorej tréningy prebiehajú 5-krát do týždňa, pondelky a stredu od 17:30 do 18:30, utorok a štvrtky od 18:35 do 19:35 a piatky od 17:40 do 18:40. Tréningový proces v tejto kategórii je náročnejší, či už po fyzickej ako aj po psychickej stránke. Vo všeobecnosti sa kladie dôraz na precízne zvládnutie techniky, obratnosti, dôležitý je strečing a rozvoj kondičných schopností. V závislosti od vlastného výberu a odporúčania trénera sa cvičenci môžu zamerať vo väčšej miere na športový zápas, súborné cvičenia (Poomsae), či na rozvoj špeciálnych exhibičných techník (pokročilé techniky nôh). Výuka nie je zameraná len na rozvoj fyzických schopností ale aj na duchovný rozvoj osobnosti. Ďalšou kategóriou sú Seniori a Fitness TKD (cvičenci od 18 rokov), ktorých tréningy prebiehajú 4-krát do týždňa v pondelok, utorok, stredu a štvrtok od 18:35 do 19:35. Tréningy sú zamerané na celkové zlepšenie fyzickej zdatnosti. Samozrejme s využitím všetkých prvkov taekwondo. Významnou zložkou tréningov je nácvik praktickej sebaobrany a aeróbne cvičenia. Poslednou tréningovou skupinou je Para taekwondo, ktorú tvoria hendikepovaní športovci, ktorí trénujú 2-krát do týždňa v utorok a štvrtky od 15:20 do 16:10. Športová činnosť je jedna z popredných foriem integrácie ľudí so zdravotným postihnutím do spoločnosti. Čím je človek viac izolovaný od spoločnosti, tým menej sociálnych skúseností má. Počas tréningov alebo súťaží sa naši športovci stretávajú, vymieňajú si skúsenosti, vytvárajú priateľstvá. Musia sa vyrovnávať s množstvom prekážok. Musia byť samostatnejší a neustále posúvajú hranice toho čo dokážu samostatne.^[4]

PONDELOK	Večera	Kadeti (od 11 do 13 rokov) 15.30 - 16.30	Prípravka 2 (od 7 do 8 rokov) 16.35 - 17.25	Juniori TKD / 17.30 - 18.30 (od 14 do 17 rokov)	Seniori & Fitness / 18.35 - 19.35 (od 18 rokov)	Jun / Sen - zápas / 18.00 - 19.15
	Mašič	Kadeti - zápas / 15.50 - 16.50	PR 2 - zápas / 16.55 - 17.45			
UTOROK	Večera	Para TKD (hendikepovaní športovci) 15.20 - 16.10	Prípravka 1 (od 4 do 6 rokov) 16.35 - 17.25	Žiaci (od 9 do 10 rokov) 17.30 - 18.30	Jun / Sen TKD / 18.35 - 19.35 (od 14 rokov)	Jun / Sen - zápas / 18.30 - 19.45
	Mašič			Žiaci - zápas / 17.00 - 18.00		
STREDA	Večera	Kadeti (od 11 do 13 rokov) 15.30 - 16.30	Prípravka 2 (od 7 do 8 rokov) 16.35 - 17.25	Juniori TKD / 17.30 - 18.30 (od 14 do 17 rokov)	Seniori & Fitness / 18.35 - 19.35 (od 18 rokov)	Jun / Sen - zápas / 18.00 - 19.15
	Mašič	Kadeti - zápas / 15.50 - 16.50	PR 2 - zápas / 16.55 - 17.45			
ŠTVRTOK	Večera	Para TKD (hendikepovaní športovci) 15.20 - 16.10	Prípravka 1 (od 4 do 6 rokov) 16.35 - 17.25	Žiaci (od 9 do 10 rokov) 17.30 - 18.30	Jun / Sen TKD / 18.35 - 19.35 (od 14 rokov)	Jun / Sen - zápas / 18.30 - 19.45
	Mašič			Žiaci - zápas / 17.00 - 18.00		
PIATOK	Večera	Kadeti (od 11 do 13 rokov) 15.30 - 16.30	Žiaci (od 9 do 10 rokov) 16.35 - 17.35	Jun / Sen TKD (od 14 rokov) 17.40 - 18.40		
	Mašič					

Obr.1: Tréningový plán (<https://www.ilyo-tkd.com/viac-o-klube>)



Obr.2: Ukážka sebaobrany v žiackej skupine (archív klubu)

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaná športovkyňa Johana Kucirková má 9 rokov a trénuje v klube Ilyo Taekwondo ŠKP Košice s technickým stupňom 2. Gup. Jej výška je 135 cm a váži 39 kg. Taekwondo začala navštevovať začiatkom roku 2021 v skupine Prípravka 1 (2-krát 50 minút/týždeň). Od roku 2024 sa venuje súťažiam v súborných cvičeniach (poomsae) a aktuálne trénuje 3-krát do týždňa v kategórii žiakov (tréningová jednotka v trvaní 60 minút).

Johana sa nachádza v etape základnej športovej prípravy a snažíme sa o jej všeobecné napredovanie s menším podielom špeciálnej prípravy (zamerania sa na poomsae).

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2025 a 2024 v súborných cvičeniach.



Obr.3: Johana Kucirková (archív klubu)

Rok 2025: poomsae jednotlivci

1.miesto: Falcon Cup, Cassovia Open, Black Tiger Cup, Ilyo Cup

2.miesto: Majstrovstvá SR

Rok 2024: poomsae jednotlivci

1.miesto: Ilyo Cup

2.miesto: Majstrovstvá SR

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

V rozoberanej tréningovej jednotke sa zameriavame na precvičovanie poomsae v období pred súťažou. Keďže športovkyňa súťaží v kategórii B a jej súťažné zostavy sú losované, je dôležité ich všetky pravidelne precvičovať. Počas tréningovej jednotky sa preto okrem zamerania na konkrétnu zostavu venujeme aj zopakovaniu ostatných.

Úvodnú časť začíname pozdravom, oboznámením sa s náplňou tréningovej jednotky a následným rozhriatím. Rozohriatie prebieha hravou formou, cvičenec sa pri vykonávaní aktivity (poklus, cval bokom, poskoky) pohybuje v priestore rôznymi smermi podľa vlastného uváženia a reaguje na podnet (názov jedného z vopred dohodnutých postojov) s cieľom čo najrýchlejšie zastaviť a ostať stáť v danom postoji, na signál trénera pokračuje znova vo vykonávaní aktivity.

V prípravnej časti začíname dynamickým strečingom a pokračujeme špeciálnym rozcvičením – začíname prípravou na Ap chagi a následne pokračujeme aj s ostatnými kopmi, najprv na stredné pásmo a nakoniec na hlavu.

Na začiatku hlavnej časti si zopakujeme všetky losované poomsae – Taegeuk Sa Jang až Taegeuk Pal Jang. Následne sa venujeme jednému z týchto poomsae do väčšej hĺbky, konkrétne v tejto tréningovej jednotke je to Taegeuk Sa Jang. V rámci systematickej prípravy sa v tejto tréningovej jednotke budeme najviac zameriavať na správnosť náprahov (Kang, 2020) a využitie princípu 0-100 (Desatoro Veľmajstra Lee Youn Jae). Najprv si prejdeme jednotlivé techniky z daného poomsae osobitne. Následne začíname s cvičením na dve doby – prvú tvorí správny náprah a správne dané ťažisko (prípadne prenesenie hmotnosti), druhou je plne zrealizovaná technika so správnym vynaložením sily. Dbáme na to, či cvičenec rozumie kedy je uvoľnený a kedy využíva napätie a silu (princíp 0-100). Pokračujeme s cvičením na počítanie, ale už iba na jednu dobu. Ak princípu cvičenec rozumie a vie ho vykonať na počítanie, pokračujeme s cvičením bez počítania – cvičenec si tempo udáva sám. Na konci hlavnej časti si ešte zopakujeme jedno náhodné poomsae v rámci opakovania a povzbudíme cvičenca aby skúsil aplikovať to, čo sa počas dnešnej tréningovej jednotky naučil aj na toto poomsae.

Na záver tréningovej jednotky vykonávame statický strečing aby sme upokojili organizmus. Tréningovú jednotku ukončujeme zhodnotením (spolu so športovcom si zhrnieme to ako vnímal dnešnú tréningovú jednotku) a pozdravom.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Vzhľadom na jej technickú povahu zaraďujeme tréningovú jednotku na začiatok mikrocykla, keďže vtedy je cvičenec najviac pripravený prijímať a spracovávať nové informácie.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Tabuľka 1 Záznam tréningovej jednotky z dňa 30.03.2026

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
08'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny - Zistenie zdravotného stavu, prípadné obmedzenia daných cvičencov - Pozdrav Rušná časť: (rozohriatie) <u>Pohybová hra na rozohriatie</u> - cvičenec vykonáva nasledovné pohyby rôznym smerom (zmenu smeru si určuje sám): - chôdza - poklus - cval bokom na obe strany - prekračovanie - predkopávanie - zakopávanie - pogo skoky - vyberáme náhodne z nasledovných postojov: - Ap seogi - Ap koobi - Duit koobi - Beom seogi	Nástup cvičencov v rade. Cvičenci sa pohybujú v priestore.	Disciplína cvičencov. Počas chôdze si s cvičencom zopakujeme postoje, ktoré budeme využívať, následne vykonáva zvyšné pohyby podľa pokynov, na znamenie (názov postoja) zaujme čo najrýchlejšie daný postoj a po pokyne pokračuje ďalej v aktivite.
22'	Prípravná časť	<u>Strečing</u> - Krúženie hlavou (10-krát)	Nástup cvičencov.	Dbáme na to, že cvičenia

55'	Hlavná časť	- Krúženie hornými končatinami (10-krát) - Vytáčanie hornej časti tela (10-krát) - Krúženie panvou (10-krát) - Prenášanie hmotnosti v bočnom výpade zo strany na stranu (10-krát) - Hlboký drep plus vytáčanie do strán hore za rukou (5-krát) - Široký postoj a pomalé klesanie do sedu rozkročného - Modifikovaný prekážkový sed plus príťahy vpred (10 sekúnd) - Sed na zemi s nohami vystretými pred sebou a príťahovanie sa k špičkám (2×10 sekúnd) <u>Doplnenie tekutín</u> <u>Špeciálna príprava</u> - nasledovné cvičenia vykonávame na dĺžky (za 1 dĺžku budeme považovať ½ dĺžky telocvične): • Ap seogi + príťah kolena smerom k hrudi (1 dĺžka) • Ap seogi + príťah kolena smerom k hrudi 2-krát bez polozenia nohy na zem (1 dĺžka) • Ap seogi + Ap chagi (1 dĺžka na stredné pásmo a následne 1 dĺžka na hlavu) • Ap koobi + Dollyo chagi (1 dĺžka na stredné pásmo a následne 1 dĺžka na hlavu) • Ap koobi + Yop chagi + Yop chagi + Duit koobi (1 dĺžka na stredné pásmo a následne 1 dĺžka na hlavu) <u>Zopakovanie si losovaných poomsae</u> - nedbáme na technickú dokonalosť, ale či si cvičenec danú zostavu pamätá, zostavu si zopakujeme 1-krát: • Taeguk Sa Jang • Taeguk O Jang • Taeguk Yuk Jang • Taeguk Chil Jang • Taeguk Pal Jang <u>Doplnenie tekutín</u> <u>Práca s poomsae Taeguk Sa Jang</u> - krátke vysvetlenie princípu 0-100 - nácvik jednotlivých techník s dôrazom na správne náprahy, využívanie princípu 0-100 • Sonnal Geodeureo Bakkatmakgi • Pyonsonkkeut Geodeureo Sewojjireugi	vykonávame rovnomerne do obidvoch strán. Snažíme sa o to, aby sme v druhom príťahu ťahali koleno ešte vyššie ako v prvom. Kopy robíme pomaly a čo najviac technicky správne. Zostavenie techník je také ako sa vyskytuje v poomsae, dávame pozor na správne umiestnenie ťažiska. Počas cvičenia si medzi jednotlivými časťami robíme prestávky, v prípade potreby vzhľadom na vek športovca aj viac.
-----	-------------	---	--

05'	Záverečná časť	• Jebipum Sonnal Anchigi • Momtong Bakkatmakgi • Deungjumeok Apchigi - nácvik poomsae na počítanie na 2 doby (opakujeme kým to je potrebné) • zameriavame sa na správnosť náprahu techniky a prenášania váhy - nácvik poomsae na počítanie na 1 dobu (opakujeme kým to je potrebné) • sledujeme, či cvičenec nezabúda robiť náprahy, a vie kedy má byť uvoľnený a kedy využiť napätie - nácvik poomsae bez počítania, tempo si určuje cvičenec sám (opakujeme kým to je potrebné) • sledujeme, či cvičenec vie využívať princíp 0-100 na konkrétnych technikách - zopakovanie si jedného náhodného poomsae (iné ako sme cvičili doteraz) • sledujeme, či cvičenec vie aplikovať to čo trénoval Upokojujúca časť: - Individuálny strečing podľa potreby Formálna časť: (organizačná) - Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu - Pozdrav	Nástup cvičencov v rade.	Povzbudíme cvičenca aby skúsil aplikovať to, čo sa počas dnešnej tréningovej jednotky naučil aj na toto poomsae.
-----	-----------------------	--	--------------------------	--

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku poomsae, ktorá je súčasťou pravidelnej prípravy pred domácimi turnajmi. Sledovanou športovkyňou bola súťažiaca v žiadkej kategórii.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. FEČ, R. a FEČ, K. 2013. *Teória a didaktika športového tréningu*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.
2. KANG, I. 2020. *The Complete Understanding of Taekwondo Poomsae*. Taekwondo Box 2022. 1250 s. ISBN 979-1197344435
3. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika technik v Taekwondo WT*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
4. <https://www.ilyo-tkd.com/viac-o-klube>