

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Závěrečná práce

Meno a priezvisko: Daniel Ižarik

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ŠKP Ilyo Košice

Dátum odovzdania práce: 07.04.2026

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovaného športovca	4
1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	5
1.2 Rozbor tréningovej jednotky	6
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	6
1.4 Záznam tréningovej jednotky	6
ZÁVER	8
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	9

ÚVOD

V našej práci sa venujeme tréningovej jednotke bojového umenia Taekwondo WT reprezentanta Slovenskej asociácie Taekwondo WT, ktorý je členom klubu ŠKP ILYO Taekwondo Košice.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Tréningová jednotka predstavuje základnú organizačnú formu športového tréningu, ktorá je zameraná na rozvoj športových schopností a zručností. Je systematicky plánovaná a pozostáva z viacerých častí, ktoré na seba nadväzujú:

- úvodnú časť (organizačná)
- prípravná časť (rozcvička, strečing)
- hlavnú časť (rozvoj schopností, techniky)
- záverečnú časť (upokojenie, strečing)

V tréningovom procese sa využívajú rôzne pomôcky ako rôzne typy lúp, chrániče, švihadlá, kužele a ďalšie tréningové náčinie. Tréningová jednotka v taekwondo je komplexná a zahŕňa rozvoj kondičných, technických, taktických a psychických schopností športovca.

Taekwondo WT je kórejské bojové umenie, ktoré zahŕňa dve základné disciplíny, poomsae a kyorugi. V týchto disciplínach sa využívajú postoje (seogi), bloky (makki) a útoky (kongkyok), medzi ktoré patria údery (jireugi) chigi, (seky), tzireugi (vpichy), chagi (kopy)/ a ďalšie techniky útokov - kkukki (podržanie), numgigi (hodenie).

Okrem športových disciplín poomsae a kyorugi sa tieto techniky praktizujú aj v súborných cvičeniach:

- hosinsul (sebaobranu)
- kyokpa (prerážacích techník)
- sebon- (troj-), dubon- (dvoj-), hanbon- (jedno-) kyorugi (krokové variácie útokov a obrany) (Kiššová, 2011).

Sledovaný športovec je členom klubu ŠKP ILYO Taekwondo Košice, ktorý patrí medzi významné kluby na Slovensku. Klub vznikol v roku 1993 a postupne sa rozrástol z malej skupiny nadšencov na jeden z najväčších taekwondo klubov na Slovensku. V súčasnosti má približne 300 cvičencov rozdelených do viacerých vekových a výkonnostných kategórií, od detí približne od 4 rokov až po seniorov bez vekového obmedzenia. Tieto kategórie sú prípravka pre deti, žiaci, kadeti, juniori a seniori pričom tréningy sú prispôsobené veku a výkonnosti jednotlivých cvičencov. Spomenuté kategórie sú ešte rozdelené na všeobecnú prípravu na páskovanie a zápasnícku skupinu ktorá sa aktívne pripravuje na súťaže v kyorugi. Od roku 2018 sa klub venuje aj práci s hendikepovanými športovcami, čím rozširuje možnosti športovania pre širšiu verejnosť. Hlavným trénerom klubu je Pavel Ižarik, držiteľ 6. danu Taekwondo WT, spolu s ďalšími kvalifikovanými trénermi a asistentmi, ktorí zabezpečujú kvalitný tréningový proces.

Tabuľka 1 Rozvrh tréningov (<https://www.ilyo-tkd.com/>)

PONDELOK	VEČE	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)
	MAJŠ	Jun / Sen - zápas / 18,00 - 19,15			
UTOROK	VEČE	Para TKD (hendikupovaní 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)
	MAJŠ	Jun / Sen - zápas / 18,30 - 19,45			
STREDA	VEČE	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)
	MAJŠ	Jun / Sen - zápas / 18,00 - 19,15			
ŠTVRTOK	VEČE	Para TKD (hendikupovaní 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)
	MAJŠ	Jun / Sen - zápas / 18,30 - 19,45			
PIATOK	VEČE	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	
	MAJŠ				

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Richard Hanušovský je reprezentantom Slovenskej asociácie Taekwondo WT v disciplíne kyorugi (zápas) a členom klubu ŠKP Ilyo Taekwondo Košice. Patrí do reprezentačného tímu A skupiny a zároveň je členom Juniorského olympijského tímu 2025. Pochádza z Košíc (mestská časť Šaca) a vo veku 17 rokov patrí medzi najvýraznejšie talenty slovenského taekwonda. Jeho výška je 197 cm a zápasí v kategórii +87 kg (má 101 kg). Taekwondo najprv začal navštevovať v Šaci v roku 2013 pod vedením Karima Tafsího a neskôr klub prevzal Boris Lieskovský, v Šaci Richard získal skvelý základ od dvoch úžasných zápasníkov, trénoval v počte 3 tréningových jednotiek za týždeň po 60 min, no v roku 2017 sa rozhodol prestúpiť do klubu ŠKP Ilyo Košice kde mu bolo umožnené venovať viac času príprave v počte 6 tréningových jednotiek za týždeň v trvaní 2 x 60 min v posilňovni a 4 x 90 min v Ilyo telocvični. V rámci svojej športovej kariéry sa zúčastňuje vrcholných medzinárodných podujatí. Reprezentoval Slovensko napríklad na Európskom olympijskom festivale mládeže (EYOF) 2025 v Skopje, kde dosiahol 5. miesto vo svojej váhovej kategórii. V roku 2025 bol dokonca vybraný ako vlajkonosič slovenskej výpravy na otváracom ceremoniáli EYOF, čo poukazuje na jeho významné postavenie v reprezentácii. Okrem toho má skúsenosti aj zo svetových podujatí, keď sa zúčastnil juniorských majstrovstiev sveta v Kórejskej republike, kde získaval cenné skúsenosti so svetovou konkurenciou. Nachádza sa v etape špeciálnej športovej prípravy, kde sa zameriavame na rozvoj techniky, taktiky, rýchlosti a sily v zápase. Naším cieľom je jeho výkonnostný rast a dosahovanie kvalitných výsledkov.

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie



Obr.1 Richard Hanušovský (archív klubu)

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za rok 2025 v športovom zápase.

Rok 2025: zápas

5.miesto - ME U21

1.miesto - MSR

3.miesto - Juniorské Majstrovstvá Európy

5.miesto - EYOF Skopje

2.miesto - Austrian Open E2

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

V našej práci sme sa zamerali na tréningovú jednotku v trvaní 90 minút, ktorá je orientovaná na rozvoj taktických a rýchlostných schopností športovca a zároveň na zdokonaľovanie kopových techník využiteľných v športovom zápase (kyorugi).

Tréningová jednotka je rozdelená na štyri základné časti: úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú. Každá z týchto častí má svoje špecifické ciele a význam v tréningovom procese.

V úvodnej časti tréningovej jednotky zabezpečujeme organizačné pokyny, nástup cvičencov, hlásenie a oboznámenie s cieľom tréningu. Dôraz kladieme na disciplínu a sústredenie športovca, taktiež sa oboznámime so zdravotným stavom športovcov, či majú zranenia, svalovice ale taktiež je potrebné zistiť ako sa športovec v daný deň cíti emočne, a podľa toho prispôbiť tréningovú jednotku.

V prípravnej časti sa zameriavame na rozohriatie organizmu a prípravu na fyzickú záťaž. Rozcvička pred cvičením zvyšuje telesnú teplotu, zlepšuje prekrvenie svalov a znižuje riziko zranenia pomocou dynamických pohybov. Využívame ľahký beh kde majú športovci možnosť individuálne sa rozcvičiť pomocou cvikov podľa ich výberu, čo sú napríklad, stepping dopredu a dozadu, poskoky, prekračovanie, výpady, každý to čo potrebuje. Nasleduje dynamický strečing a mobilizačné cvičenia, ktoré slúžia na zvýšenie pohyblivosti kĺbov a aktiváciu svalových skupín.

Hlavná časť tréningovej jednotky je zameraná na technicko-taktickú prípravu. Najskôr je potrebné sa vykopať zľahka do lapa na uvoľnenie nôh. Nasleduje nácvik udržania vzdialenosti v zápase. Potom prechádzame na nácvik kombinácií kopov s ňahavou gumou na nohách v práci na lapách vo dvojiciach. Cvičenia sú zamerané na rýchlosť, výbušnosť a flexibilitu.

V záverečnej časti tréningovej jednotky sa zameriavame na upokojenie organizmu. Využívame mierny poklus, statický strečing a uvoľňovacie cvičenia. Súčasťou je aj krátke zhodnotenie tréningu a spätná väzba.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Tréningovú jednotku sme zaradili na prvý deň mikrocyklu, teda na začiatok tréningového týždňa. Na začiatku týždňa je organizmus športovca oddychnutý a pripravený na prijímanie novej tréningovej záťaže, čo vytvára ideálne podmienky na nácvik a zdokonaľovanie techniky. Z tohto dôvodu sme tréningovú jednotku koncipovali ako stredne náročnú, s dôrazom na technicko-taktickú prípravu a rozvoj koordinačných schopností.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Tabuľka 1 Záznam tréningovej jednotky z dňa 03.04.2026

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
-----------------	---------------------------	--------------------------	--------------------	------------------

05'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny - Zistenie zdravotného a psychického stavu športovcov - Poklona (pozdrav)	Nástup cvičencov v rade.	Disciplína cvičencov.
25'	Prípravná časť	Ručná časť: (rozohratie) - Rozbehanie pozdĺž telocvične 10x tam a naspäť pričom majú športovci možnosť vykonávať individuálne cviky ako sú: - stepping - dopredu - dozadu - prekračovanie - poskoky - uvoľnenie nôh pomocou zdvíhania a krúženia - Zakopávanie - predkopávanie Dynamický strečing pozdĺž telocvične - apchagi – výpad – tam a naspäť - bandalchagi – prenášanie váhy – tam a naspäť - zo stoja prerúčkovanie do striedky potom prisunieme obe nohy a natiahneme sa v chumychum sogui a z toho opäť do postoja – tam a naspäť - každý individuálne čo potrebuje	Cvičenci sa rozostúpia a zaradia sa do radov	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
45'	Hlavná časť	Vykopanie: 3 x 20 - zľahka kopov sparing z lapami Technická časť: 2 x 2min - nácvik vzdialenosti pomocou penového slíža - v steppingu sa snažíš udržať vzdialenosť - to isté ale pridáme kop doliochagi do lapi - to isté ale pridáme kop jopchagi do lapi Kombinácie do lapi s natáhovacou gumou: 2x8 - doliochagi na stredné pásмо - doliochagi na hlavu - doliochagi s prednej nohy na stredné pásмо - doliochagi s prednej nohy na hlavu	Cvičenci urobia dvojice, do dvojice lapy, kocku lapy a natáhovacie gummy	
15'	Záverečná časť	Expozičná/Fixačná Upokojujúca časť: - statický strečing: - široký sed – po prípade s potlačením od trénera - natákovanie vpred - rollovanie zaťažených končatín na rolleri Formálna časť:	Cvičenci si zoberú roller	

		(organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu		Čas na rozprávanie sa so cvičencami, dostať spätnú väzbu a zistiť zranenia
--	--	--	--	---

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku zameranú na rozvoj taktických a rýchlostných schopností športovca, ako aj na zdokonaľovanie techniky kopov využiteľných v športovom zápase. V rámci fyzických schopností bol dôraz kladený najmä na rozvoj rýchlosti, výbušnosti dolných končatín a koordinácie pohybov. Tréningová jednotka zároveň slúžila ako súčasť prípravy na Majstrovstvá Európy v kategórii juniorov a seniorov.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika technik v Taekwondo WT*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
2. Čo je taekwondo: <https://new.satkd.sk/otkd>
3. História klubu [online] dostupné na internete: <https://www.ilyo-tkd.com/>
4. Bodový kalendár: <http://satkd.vps.wbspri.com:8080/satkd-bk/cal/search>