**SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT**

**REALIZÁcia tréningu jednotlivca v TAEKWONDO WT**

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Viktória Bitalová

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Falcon Taekwondo klub Rimavská Sobota

Dátum odovzdania práce: 17.12.2017

**OBSAH**

ÚVOD

**1 TAEKWONO WT** 4

 1.1 Tréning jednotlivca v Taekwondo WT.. ................................................................5

1.2 Charakteristika sledovaného športovca 6

1.3 Výsledky športovca za posledné obdobie ...........................................................7-8

1.4 Rozbor tréningovej jednotky ................................................................................9

1.5 Zaradenie tréningovej jednotky ..............................................................................10

1.6 Záznam tréningovej jednotky ............................................................................10-13

**ZÁVER**  ............................................................................................................................14

**ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**  .....15

**ÚVOD**

 V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT pre jednotlivca, Romana Farkaša, ktorý náš klub reprezentuje v Para Poomsae.

**1 TAEKWONDO WT**

**World Taekwondo Federation /WTF/** – založená 28.5.1973, od roku 2017 sa mení názov na World Taekwondo.

## Hlavným stánkom taekwondo WTF je „KUKKIWON“ v Soule. V rokoch 1988 v Soule a 1992 v Barcelone bolo taekwondo WTF ukážkovým športom na olympijských hrách. Od roku 2000 v Sydney je taekwondo WTF schválené ako riadna disciplína olympijských hier a to športový zápas kyorugi. V súčasnosti je taekwondo WTF jedným z najpopulárnejších bojových umení vo svete. V súťažnej disciplíne poomsae sa prvý svetový šampionát konal v roku 2006 v Kórejskom Soule. Prezidentom WTF v súčasnosti je Dr. Chung Won CHOUE od roku 2004.

 **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* (sebaobrany),

 - *kyokpa* (prerážacích techník),

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

* 1. **Tréning jednotlivca v Taekwondo WT**

 - Rozdelenie tréningov jednotlivca v týždennom mikrocykle klubu Falcon:

 Tabuľka 1: Rozpis tréningov v týždennom mikrocykle

|  |  |
| --- | --- |
| DNI V TÝŽDNI | ČAS |
| PONDELOK | 17:00 – 18:30 |
| STREDA | 17:00 – 18:30 |
| PIATOK | 17:00 - 18:30 |
| SOBOTA-INDIVIDUÁLNY TRÉNING | 10:00 – 12:00 |

# Ako tréningové pomôcky využívame kužele, rebríky, zábrany na preskakovanie – podliezanie, kruhy, švihadlá, medicinbaly, TRX laná, expandre, lapy, chrániče, stopky, žinenka, audio a video techniku.

# Hlavným trénerom klubu Falcon je Ing. Jaroslav Dóbi, ktorý pripravuje tréningové plány na jednotlivé mezocykly so stanovením úloh a cieľov. Na základe toho spracovávame prípravu jednotlivca v mikrocykloch.

* 1. **Charakteristika sledovaného športovca**

# Sledovaný jednotlivec, o na ktorého je stavaná tréningová jednotka rozoberaná v danej práci, sa volá Roman Farkaš. Je cvičencom Slovenskej Asociácie Taekwondo WT. Má 40 rokov a trénuje v klube Falcon Rimavská Sobota s technickým stupňom 8.Kup. Kvôli postihnutiu Downovým syndrómom, (*Downov syndróm- patrí k najčastejším genetickým ochoreniam. Zdravý človek má v každej bunke 46 chromozómov, 23 od matky 23 od otca. Pri Downovom syndróme má dieťa o jeden chromozóm naviac, teda ich ma 47. U postihnutých detí je vždy prítomná mentálna retardácia rôzneho stupňa, je u nich narušený imunitný systém, často sa objavujú vrodené chyby srdca, tráviaceho ústrojenstva, poruchy štítnej žľazy a iné metabolické poruchy. Downov syndróm nie je možné vyliečiť, ale optimálnou starostlivosťou a výchovou, ktorá je náročná nielen pre rodičov, ale aj pre profesionálov, je možné následky tohto syndrómu zmierniť. Vyskytuje sa u 1 zo 750 živonarodených detí. Na Slovensku sa ročne narodí 64 detí s Downovým syndrómom*. Zdroj: <http://www.choredieta.sk/index.php/geneticke-ochorenia/downov-syndrom>), ktorý ho sprevádza celým jeho životom sa nemôže zúčastňovať tréningov staršej skupiny, a preto ho zaraďujeme medzi mladších, presnejšie do „ detskej“ skupiny, ktorú tvoria deti vo veku od 6 do 10 rokov. V tejto tréningovej jednotke sa väčšinou vyskytujú deti so žiackymi stupňami od 10. do 7. kupu. Roman Farkaš má výšku 158 cm. Taekwondo začal navštevovať v lete 2017, v počte 3 tréningové jednotky za týždeň v trvaní tréningovej jednotky 90 minút , a 1 individuálna tréningová jednotka, ktorá sa uskutočňuje v Sobotu v trvaní tréningovej jednotky 120 minút. Napriek postihnutiu prekonáva sám seba a už nadobudol nedávno, dňa 9.12.2017, 8. žiacky stupeň (*žltý opasok*), pod vedením komisárky Mgr. N. Angyalovej. Roman Farkaš sa nachádza v etape základnej športovej prípravy a snažíme sa o jeho napredovanie v PARAPOOMSAE a FREESTYLE POOMSAE, čiže o to, aby na turnajoch získal čo najväčší počet bodov v danej disciplíne s cieľom najlepšieho umiestnenia ohodnoteným medailou či pohárom.

# **Výsledky športovca za posledné obdobie**

# Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za rok 2017 v disciplíne parapoomsae v kategórii P20. Zúčastnili sme sa Slovenských turnajov, ktorými sú napríklad :

- **Ilyo cup 2017,** kde získal 1.miesto, kde mal možnosť ukázať svoj športový talent prostredníctvom freeestyle poomsae, ktoré je stále originalne podľa vlastnej prípravy a fantázie oproti imaginárnemu súperovi.

- **Majstrovstvá Slovenska 2017** , tu získal 2x zlato v tej istej disciplíne.

Obr. 1: Trofeje zo súťaží (zľava Viktória Bitalová, Roman Farkaš, Miroslav Bitala) Zdroj: https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1912618969056671&set=pb.100009257596618.-2207520000.1516561993.&type=3&theater



Obr. 2: Prvé páskovanie (zľava Ing. Jaroslav Dóbi, Mgr. Nora Angyalová, Roman Farkaš, Miroslav Bitala)

Zdroj: https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1445866432177978&set=p.1445866432177978&type=3&theater



# **Rozbor tréningovej jednotky**

# Tréningová jednotka je zameraná na rozvoj mysle, pozornosti , rozvoj techník.

# Pozostáva z počiatočného ukľudnenia (meditácia popri hudbe) a rozohriatia organizmu, v ktorom využívame rozličné cviky na koordináciu. Jadrom tréningovej jednotky sú ukážky techník v pohybe a cvičenie poomsae, pri ktorom napravujeme náprahy techník, vzdialenosť krokov či výšku blokov, úderov, sekov či vpichov. Tréning ukončujeme strečingom a záverečným pozdravom s kolektívom v Dojangu.

# Táto tréningová jednotka je zaradená v týždňovom mikrocykle spravidla na sobotňajší poomsae tréning, alebo na každú tréningovú jednotku, keď je personálne možné sa Romanovi samostatne venovať.

Obr. 3: Nácvik techník (zľava Roman Farkaš, Viktória Bitalová)

Zdroj: https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1483768541721100&set=p.1483768541721100&type=3&theater



* 1. **Zaradenie tréningovej jednotky**

Tréningová jednotka v mikrocykle je zaradená na každý tréningový deň s určitými obmenami, aby nedochádzalo ku zovšedneniu tréningovej jednotky v očiach športovca. Táto konkrétna jednotka bola do mikrocyklu zaradená kvôli pozorovaniu poomsae zručností na posledných súťažiach, kde sa objavili určité medzery v jeho chápaní a reálnom využívaní. Týka sa to zlého postavenia tela a pri vykonávaní rotácie, ďalej boli spozorované nedostatky v krátkych a dlhých postojoch.

* 1. **ZÁZNAM TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Čas****trvania** **90´** | **Časť****tréningovej****jednotky** | **Obsah a metodický postup** | **Organizácia/****nákres** | **Poznámky/****pomôcky** |
|  **02´****15´****60´****11´****2´** | ***Úvodná******časť******Prípravná******časť******Hlavná******časť******Záverečná******Časť******Ukončenie*** | ***Formálna časť:******(organizačná)***1. Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov
2. Oboznámenie s cieľom hodiny

***Ukľudnenie***1. Pozorovanie a uvedomovanie si samého seba

***Rušná časť:******(rozohriatie)***1. Po obvode telocvični zhotovíme prekážkovú dráhu

Popis prekonávania prekážok: - preskočenie prekážky- rebrík s nízkym skippingom, pravá noha v rebríku, ľavá von. Ľavú nohu, ktorá je vonku položíme dnu do rebríka k pravej, tá vykoná krok na mieste, potom ľavá a následne na to pravá vykoná krok do strany von z rebríka, postup opakujeme na obe nohy v tempe až po koniec.- kužele – prebehneme slalomom- žinenka - kotúľ- kuželky s tyčkou – podliezť- kuželku s kolmými tyčkami – preskakujeme znožmo- kuželky s tyčkou – podliezťNácvik poomsae techník .- Cvičenec si ľahne na chrbát, obidve nohy vystreté a nacvičuje kop apchagi, pri ktorom pracuje na 4 doby:1. zohnutie kolena
2. kopnutie s dopnutím kolena s apčukom
3. zohnutie kolena
4. vrátenie nohy na podlahu

- Cvičenec si ľahne na bok, nohy mierne pokrčené a nacvičuje kop bandalchagi, pri ktorom pracuje na 4 doby:1. nadvihnutie kolena do hora
2. vystretie nohy dopnutie kolena a špičky
3. zohnutie kolena
4. položenie nohy na nohu.

Nacvičovanie a preskúšanie poomsae Il Jang, ktorá je tvorená z techník : 1. ap sogi, aremaky, bandae jirugi na jednu a na druhú stranu
2. dopredu ap kobi sogi a dubon bandae jirugi
3. na obidve strany ap sogi a an maky nesuhlasná ruka nesúhlasná noha
4. dopredu ap kobi sogi a dubon bandae jirugi
5. do strán ap sogi a badae ulgulmaky apchagi a bandae jirugi
6. ukončenie poomsae v smere dozadu ap kobi sogi aremaky krok do apkobi sogi a bandae jirugi.

4 x Tabaty- ľahneme si na bok, vystreté telo, zohnutá noha, nohu nadvihneme a vykonávame kop dolyo čagi 20 sekúnd jednou nohou v tempe, počas pauzy výmena nôh. Do konca striedame.- kliky – volíme jednoduchšiu formu klikov, vykonávame tricepsové kliky, buď o parapetu, alebo o lavičku. - v postoji znožnom dvíhame 20 sekúnd kolená na úroveň pása v tempe, po pauze 20 sekúnd zvoľna v tempe predkopávame. Do konca striedame.- plavec – hyperextenzie - Ľahnite si na brucho s pažami vystretými pred seba. Zdvihnite pravú nohu a ľavú pažu čo najvyššie. Vydržte 3 sekundy a pomaly ich položte na zem. Potom dvihnite ľavú nohu a pravú pažu. Opäť vydržte tak 3 sekundy a dajte ich dole. Vystriedajte končatiny a pokračujte.***Upokojujúca časť:***Strečing namáhaných svalových skupín**HRUDNÍK**Ruku pokrčenú tak, že zviera v lakťovom kĺbe zhruba 90-stupňový uhol a dlaň smeruje vpred, zaprieme o stehu, zárubne alebo iný vhodný predmet. Trup vytočíme smerom od steny až pokým necítime napätie v prsom svale. **CHRBÁT**Latissimy sa najľahšia natiahnu, keď uchytíme niečo pred sebou na úrovni pásu, následne sa predkloníme a nohami sa snažíme odtláčať dozadu tak, aby sme cítili jemne natiahnutie v chrbtovom svalstve. **RAMENÁ**Jednu ruku predpažíme a pokrčíme v lakti tak, že sa dlaň dotýka ramena opačnej ruky. Druhou rukou chytíme lakeť pokrčenej ruky a tlačíme ním tak, že nadlaktie priťahujeme k trupu. **TRICEPSY**Jednu ruku vzpažíme, pokrčíme v lakti za hlavou a druhou rukou uchopíme lakeť tej prvej. Tlačíme za hlavou smerom dole až pokiaľ necítime jemné natiahnutie v tricepsovom svale. **BICEPSY**Postavíme sa pri stenu alebo podobný povrch, oprieme o ňu vo výške ramien vystretú ruku a začneme sa vytáčať smerom od steny. Ruka zostáva zafixovaná a pohyb vychádza len z ramenného kĺbu. Okrem bicepsu môžete pocítiť aj napätia v prsnom svale. **STEHNÁ – ŠTVORHLAVÝ SVAL**V stoji pokrčíme v kolene ľavú nohu a pravou rukou chytíme jej členok. Priťahujeme ho k sedaciemu svalstvu, pričom sa uistíme, že nadkolenie je kolmé k podlahe. Pre stabilitu bude dobrá, ak sa voľnou rukou niečoho prichytíme. **STEHNÁ - HAMSTRING**V sede vystrieme ľavú nohu (mierne pokrčenie v kolene je v poriadku) a pravú máme pokrčenú tak, že sa chodidlom opiera vnútornej strany stehna, prípadne kolena tej vystretej. Teraz sa predkláňame tak, akoby sme sa snažili dotknúť čelom ľavého kolena. **LÝTKA**Postavíme sa oproti stene a položíme na ňu vystreté ruky. Vykročíme pravou nohou vpred a ľavú nohu držíme vzadu vystretú. Chodidlá sú vo vodorovnej polohe, pričom sa mierne predkláňame a pätu zadnej nohy tlačíme do zeme (akoby sme chceli odtlačiť stenu) až pokým necítime jemné natiahnutie lýtka.***Formálna časť:***Nástup cvičencov a zhodnotenie vyučovacej hodiny | Nástup cvičencov v rade.Cvičenci sa ľahnú si chrbtom na zem, oči zavreté, ruky pri tele.Cvičenci sa postavia za seba a po signáli, prekonávajú prekážky, kým neubehne stanovený čas.Tréner priebežne sleduje cvičenca napravuje mu chyby.Po povele výmena strany.Osem kôl 20-sekundového cvičenia, po čom nasleduje 10 -sekundová pauza, celkove teda 4 minúty.Každý cvičenec si nájde miesto, aby nikomu neprekážal a nikoho neobmedzoval.Pod vedením trénera.Nástup cvičencov. | Disciplína cvičencov.Dôležitá je disciplína cvičencov./ Audio zariadenie. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.Stopky.Pri kotúli dohliada tréner na správne prevedenie.Stopky.Tréner dohliada na presnosť techník(MARK LAUREN s JOSHUOM CLARKOM.)(http://slovakfitness.sk/84-z-teorie-do-praxe-cviky-na-strecing-celeho-tela.html) |

**ZÁVER**

#

# Cieľom tejto práce bolo poukázať na rozvoj techník, rozvoj koordinačných schopností, rozvoj sily a samotných poomsae zručností, ktorá slúži ako príprava na turnaje. Táto tréningová jednotka bola vytvorená pre jednotlivca, Romana Farkaša, ktorý sa venuje Para Poomsae.

# **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

1. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
2. <http://www.choredieta.sk/index.php/geneticke-ochorenia/downov-syndrom>
3. Obr. 1: Trofeje zo súťaží (zľava Viktória Bitalová, Roman Farkaš, Miroslav Bitala) Zdroj:https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1912618969056671&set=pb.100009257596618.-2207520000.1516561993.&type=3&theater
4. Obr. 2: Prvé páskovanie (zľava Ing. Jaroslav Dóbi, Mgr. Nora Angyalová, Roman Farkaš, Miroslav Bitala)

Zdroj:https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1445866432177978&set=p.1445866432177978&type=3&theater

1. Obr. 3: Nácvik techník (zľava Roman Farkaš, Viktória Bitalová)

Zdroj:https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1483768541721100&set=p.1483768541721100&type=3&theater

1. MARK LAUREN s JOSHUOM CLARKOM. Telo ako posilňovňa, TIMY PARTNERS spol. s r. o.,2011, s.149 a s. 138, ISBN 978-80-89311-37-8
2. http://slovakfitness.sk/84-z-teorie-do-praxe-cviky-na-strecing-celeho-tela.html