**SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT**

**REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA v TAEKWONDO WT**

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Gabriela Bohušová

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyotaekwondo ŠKP Košice

Dátum odovzdania práce: 18.11.2018

**OBSAH**

ÚVOD

**1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT**  4

1.1 Charakteristika sledovaného športovca 6

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 8

**ZÁVER**  10

**ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRI**  11

**ÚVOD**

 V práci sa zameriame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT pre reprezentantku zaradenú v B tíme Slovenskej Asociácie Taekwondo WT, ktorá je členom klubu Ilyo ŠKP Košice.

**1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT**

Tréningová jednotka je základnou organizačnou formou športového tréningu, ktorá má svoju logickú štruktúru a delí sa na štyri časti: úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú (Moravec et al., 2007).

Snažíme sa o zlepšenie fyzickej a psychickej kondície ako aj schopností a zručností, ktoré napomáhajú športovcom sa stať úspešnými v Taekwonde.

S pribúdajúcim vekom a rokmi športovej prípravy sa postavenie športovca mení a čoraz viac sa môže spolupodieľať na riadení. Je to dôležitý psychologický moment v športovej príprave, lebo tým sa zväčšuje aj jeho spoluzodpovednosť za výsledky a efektivitu tréningu.

Taekwondo WTF 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 WTF) a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany) (Kiššová, 2011).

Tréningy v klube Ilyo ŠKP Košice vedie hlavný tréner pán Ing. Pavel Ižarik. Náš klub má rozvinuté tréningové jednotky pre päť vekových kategórií a jednu špeciálnu kategóriu pre športovcov telesne alebo mentálne postihnutých.

 Prípravku 1 (PR1) tvoria deti od 5 do 6 rokov a prípravku 2 (PR2) deti od 7 do 8 rokov. Tréningy v týchto vekových kategóriách 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 výučbu techník taekwondo. V PR1 sú tréningy 2x do týždňa v utorok a štvrtok od 16:30 do 17:30 po tréningoch majú deti možnosť ostávať po tréningu ešte pol hodinu zamerané na zápas alebo poomsae. V PR2 je to totožné s PR1 až na to, že majú tréningy v pondelok a stredu.

Deti od 9 do 10 rokov zaraďujeme do skupiny Žiaci, kde podobne ako v kategórii prípravka 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 aetiku. Tréningy mávajú 2x do týždňa po 60 min.

 Kadeti od 11 do 13 rokov okrem rozvoja pohybových a koordinačných cvičení sa venujú aj nácviku súborných cvičení (Poomsae), športového zápasu (Kyorugi) a sebeobrany (Hosinsul). Pri ich nácviku sú cvičenci rozdelení podľa stupňa technickej vyspelosti.
 Skupina seniori a juniori ( od 14 do 19 rokov ) sa väčšinou rozdeľuje na začiatočníkov a pokročilých, tréningy majú 4x do týždňa po 90 min.

V skupine začiatočníkov sa zameriavame hlavne na to aby boli silný po fyzickej a psychickej stránke preto rozvíjame najprv kondičné schopnosti (sila, výbušnosť, rýchlosť, vytrvalosť), koordinačné schopnosti (flexibilita, obratnosť...) a nácvik základných techník. Neskôr po zvládnutí základov sa stretávajú aj s jednotlivými prvkami Taekwondo.(https://www.ilyo-kosice.sk/kategorie/)

Skupina pokročilý -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). Výučba nie je zameraná len na rozvoj fyzických schopností ale aj na duchovný rozvoj osobnosti.

 Posledná skupina delená podľa veku je aj skupina s názvom Fitness TKD sú to cvičenci od 20 rokov a vyššie, kde tréningy sú  dva krát týždenne a zamerané na celkové zlepšenie fyzickej zdatnosti. Samozrejme s využitím všetkých prvkov taekwondo. Významnou zložkou tréningov je nácvik praktickej sebaobrany.(https://www.ilyo-kosice.sk/kategorie/)

 V skupine PARA sa snažíme pravidelným a správne metodicky vedeným nácvikom praktických zručností a návykov u jedincov s mentálnym postihnutím spätne ovplyvňovať ich vyššiu nervovú činnosť a prispievame k jej rozvoju. Postupným prekonávaním vonkajších a vnútorných prekážok pri činnosti sa u jedinca s mentálnym postihnutím utvárajú vôľové vlastnosti, samostatnosť, vytrvalosť a cieľavedomosť. Následne sa objavuje pocit uspokojenia a radosti, čo jedincov s mentálnym postihnutím motivuje k ďalšiemu pracovnému úsiliu (Bajo, Vašek 1994; Majzlanová 1997). Používame jednoduché vety, základné techniky taekwondo pre zlepšenie pamäte a uvedomovanie si činností, ktoré vykonávajú. V našom klube nie sú len mentálne ale aj telesne postihnutý cvičenci a pri tých sa snažíme nie len o zlepšenie ich psychickej kondície ale hlavne fyzickej pre výdrž a silu pri každodenných činnostiach. Tréningy majú raz týždenne v trvaní 45 min.

V tréningovej jednotke používame pomôcky vzhľadom na to, o ktorú skupinu sa jedná. Pri najmladších skupinách používame často krát kužele, rebríky a lapy iba ako prekážky. Pri starších sú tieto pomôcky používané viacúčelovo a sú pridané aj TRX, expandery, mechy, rebriny, medicinbaly a fit lopty.

**1.1 Charakteristika sledovaného športovca/tréningovej skupiny**

Sledovaná športovkyňaSára Sekelová je reprezentantkouB tímu Slovenskej Asociácie Taekwondo WT. Patrí do reprezentačného tímu pre zápas, má 16 rokov a trénuje v klube Ilyo ŠKP Košice s majstrovským technickým stupňom 2.dan. Jej výška je 162 cm a zápasí v kategórii do 52 kg (má 53 kg). Taekwondo začala navštevovať v roku 2007. Do roku 2014 mala dve tréningové jednotky za týždeň v trvaní 60 minút. Počas rokov trénovania a rastu výkonnosti a zaradeniu do reprezentačných tímov pre zápas aj poomsae (súborné cvičenia), sa tréningové jednotky v súčasnom období zvýšili na počet 4 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 4 x 60 minút s individuálnymi tréningovými jednotkami v posilňovni a individuálnymi behmi a voľno časovými aktivitami.

Sára sa nachádza v etape špeciálnej športovej prípravy a snažíme sa o jej napredovanie v zápase, čiže o to, aby na turnajoch dosiahla čo najlepší možný výsledok.



Obr. 1, Sára Sekelová

* + 1. **Výsledky športovca za posledné obdobie**

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2015 a 2016 v športovom zápase.

**Rok 2016:**

**1. miesto -** Majstrovstvá Slovenskej republiky

**3.miesto -** SpanishOpen G1

**Rok 2015:**

**1. miesto -** Majstrovstvá Slovenskej republiky

**5. miesto -**  Majstrovstvá Európy kadetov

**1.2 Rozbor tréningovej jednotky**

Plánovanie tréningovej jednotky v etape vrcholnej športovej prípravy si vyžaduje určitý čas, skúsenosti no najme sledovanie daného športovca pri jeho výkonoch na súťažiach aby sme vedeli na čom treba pracovať. Tréningová jednotka bude zameraná na posilňovanie dolných končatín. Trvanie bude 60 min.

Na úvod je nastúpenie cvičencov a ich prezentácia, následne oboznámenie sa s tréningovou jednotkou a jej zameraním.

Cieľom prípravnej časti by malo byť zahriatiepre zvýšenie prietoku krvi vo svaloch a zvýšenie telesnej teploty.(http://www.cvicte.sk/fitness-1/ako-spravne-zahriat-a-rozhybat-svaly-pred-sport)

Takýmto spôsobom sa zlepší pohyblivosť kĺbov, elasticita svalstva a vhodne sa naštartuje organizmus k nasledujúcej namáhavej telesnej činnosti. V prípravnej časti sme zvolili jednoduchú naháňačku z dôvodu ľahkého a rýchleho zahriatia svalov a potom sme sa konkrétne zamerali na nejaké rýchlostne prvky.Prípravnú časť ukončujeme strečingom. Následne nás čaká krátka prestávka pred hl.časťou.

 V hlavnej časti sa zameriavame na zosilnenie svalov dolných končatín, pretože prevažná časť techník v Taekwondo sú techniky nôh. Zosilňujeme nohy práve kvôli tomu aby zápasníci na súťaži mali dostatočnú výdrž, počas 3 až 4 kôl na zápase a silu vďaka ktorej dokážu skórovať.

Na záver sme zvolili na upokojenie organizmu mierne vyklusanie sa po obvode telocvične s obmenou cvikov a samostatný strečing. Tréningová jednotka sa končí nástupom podľa stupňa technickej vyspelosti aj jej zhodnotením, kde sa korigujú nedostatky a vyzdvihujú klady cvičencov ako ďalšia motivácia.

**1.3 Zaradenie tréningovej jednotky**

Tréningovú jednotku sme sa rozhodli zaradiť v strede týždňa, pretože neobsahuje žiadne zápasenie v plnom kontakte. Cez víkendy sú zvyčajne súťaže aby zápasníci boli v plnej forme bez žiadnych zranení a keďže sa jedná o posilňovací tréning tak aby mali dostatok času na regeneráciu svalov do víkendu.

**1.4 Záznam tréningovej jednotky**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Čas****trvania** **60´** | **Časť****tréningovej****jednotky** | **Obsah a metodický postup** | **Organizácia/****nákres** | **Poznámky/****pomôcky** |
|  |  |  |  |  |
|  **10´****20´****20´****10´** | ***Úvodná******časť******Prípravná******časť******Hlavná******časť******Záverečná******časť*** | ***Formálna časť:******(organizačná)***-Zavelenie študentom ,aby si nastúpili do dvojradu a vykonanie úprav u žiakov, aby hodina bola pripravená na začiatok a, aby bol zistený počet prítomných a cvičiacich- oboznámenie cvičencov s tréningovou jednotkou***Rušná časť:******(rozohriatie)***Iránska naháňačka:Cvičenci utvoria kruh tak , aby medzi nimi boli medzery dosť veľké nato, aby tam prešli cvičenci. Určia sa dvaja študenti, ktorým budú určené funkcie (naháňač, utekač). Obaja cvičenci sa môžu pohybovať voľne po obvode, ale aj cez kruh. Ak hráč, ktorý uteká sa postaví pred cvičenca z kruhu automaticky si predávajú funkciu utekača. Ak cvičenec bude chytený následne si menia funkcie.- beh vpred , 2x plus krúžime rukami vpred- beh vzad, 2x plus krúžime rukami vzad- štart z drepu a šprint do polovice telocvične, druhú polovicu spomalíme- štart z ľahu na bruchu a šprint do polovice telocvične, druhú polovicu spomalíme-člnkový beh **Strečing:** -zadné polkruhy hlavou , predné polkruhy-ramenami krúžime vpred, vzad-krúženie lakťami- klony trupu-predklon s dotknutím sa špičiek-záklon trupu-široký sed a priťahujeme sa k jednej nohe, ku druhej nohe, do stredu- Doplnenie tekutín***Posilňovanie stehien:***S vlastnou hmotnosťou:-drep (15op.,2 série), výpady vpred (10op., 2 série so striedaním nôh), výpady do strán (10x jednou nohou potom druhá), výpady vzad (10x jednou nohou potom druhá)S rôznym náčiním:-Drep s medicimbalom(15op.,2série), výpady do strán s medicimbalom ( 10 na jednu nohu , 10 na druhú nohu )S odporom spolucvičenca:-Drep so spolucvičencom na pleciach (8op.,2 série), podrep so spolucvičencom na pleciach (8op.,2 série)***Posilňovanie svalov lýtka:***S vlastnou hmotnosťou:-výpony na špičkách (30x), výskoky na špičkách (30x)S rôznym náčiním:-výpony na rebrinách (20x), poskoky so švihadlom znožmo (1min)***Posilňovanie sedacích svalov:***S vlastnou hmotnosťou:-Zanoženia v ľahu na bruchu jednonož (15x jedna noha , 15x druhá), zanoženia v ľahu na bruchu znožmo (15x), zanoženia v podpore kľačmo (15x jedna noha, 15x druhá noha), zdvíhanie panvy v ľahu na chrbte (10op.,3série) - Doplnenie tekutín- Poklus- Natiahnutie prevažne svalov dolných končatín- Ukončenie tréningu | Nástup športovcov v dvojrade.Nástup v rade podľa stupňa technickej vyspelosti.Cvičenci sa postavia do 3 radov na koniec telocvične, po vykonaní cviku stoja na druhej strane telocvične a na povel sa menia cviky. Pri člnkovom behu rozmiestime značky v úrovni každých 5 m.Cvičenci sú rozostavený po celej telocvični tak aby mali dostatok miesta na vykonávanie cvikov.Po obvode telocvične mierny poklus za sebou podľa stupňa technickej vyspelosti.Nástup | V tejto časti tréningovej jednotky dostatočne zahrejeme svaly na prechod do hlavnej časti.Člnkový beh:Na štartový povel cvičenci vybehnú smerom k najbližšej značke, rukou sa dotknú za značku a bežia na začiatok, následne bežia k vzdialenejšej značke až kým sa nedostanú nakoniec.MedicinbalyJe dôležité aby cvičenci počas týchto cvikov sa neponáhľali a vykonávali ich plynulo.MedicinbalyRebriny  |

**ZÁVER**

# Cieľom tejto práce práce bolo poukázať na tréningovú jednotku, ktorá bola zameraná prevažne na silovú schopnosť športovca, ktorá sa orientovala na zápas ako príprava pre vrcholových športovcov pred súťažou.

**ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRI**

https://www.ilyo-kosice.sk/kategorie/

http://www.cvicte.sk/fitness-1/ako-spravne-zahriat-a-rozhybat-svaly-pred-sport

<http://dok.rwan.sk/Telesna%20a%20sportova%20vychova/Ucebne%20materialy/2007%20Laj%C4%8D%C3%A1k%20Vladim%C3%ADr%20-%20Posil%C5%88ovanie%20v%20%C5%A1kolskej%20telesnej%20v%C3%BDchove.pdf>

 KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011.

<https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Zolnova2/subor/Tomcikova.pdf>

MORAVEC, R. et al. 2007. Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu.

Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7