**SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT**

**REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁJEDNOTKA v TAEKWONDO WT**

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Bc. Michal Kotvas

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ŠKP Ryong TKD Bratislava

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 8

1.4 Záznam tréningovej jednotky 8

**ZÁVER**  11

**ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**  12

**ÚVOD**

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT, detsko - kadetskej skupiny klubu ŠKP Ryong Taekwondo Bratislava.

**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. Taekwondo včlenilo prudké priamočiare pohyby a údery z karate, kruhové pohyby z kung-fu s prirodzenými technikami nôh.V novodobej histórii je dôležitý rok 1973 kedy vznikla svetová asociácia taekwondo – WTF. V roku 2017 bola premenovaná na World Taekwondo – WT.Taekwondo WT je jedno z najpopulárnejších bojových umení 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*(údery), *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)

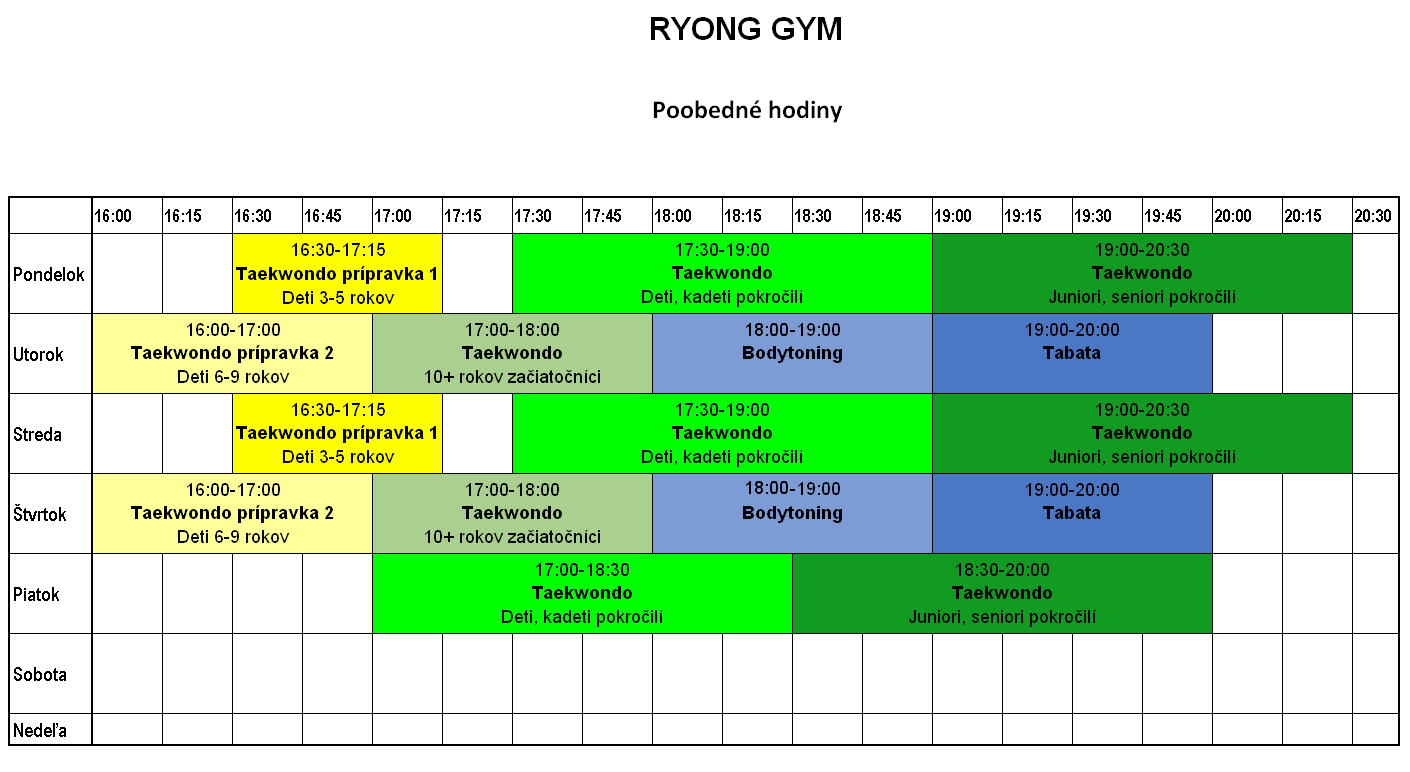
*-kyorugi* (riadeného zápasu podľa pravidiel WT) a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany) [2.]

V klube ŠKP Ryong Taekwondo Bratislava sú tréningové jednotky počas týždenného mikrocyklu rozdelené nasledovne:

1. Prípravka 1 – deti 3-5 rokov, dĺžka tréningovej jednotky – 45 minút
2. Prípravka 2 - deti 6-9 rokov, dĺžka tréningovej jednotky – 60 minút
3. “Teens” začiatočníci – kadeti 10+ rokov, dĺžka tréningovej jednotky – 60 minút
4. Deti, kadeti pokročilí – deti a mládež 9-14 rokov, dĺžka tréningovej jednotky – 90 minút
5. Juniori a seniori – 15+ rokov, dĺžka tréningovej jednotky – 90 minút

Každá z týchto skupín má priebeh jednotlivých tréningových jednotiek prispôsobený vzhľadom na etapu športovej prípravy, v ktorej sa cvičenci danej skupiny nachádzajú. Tréningy prípravky sú vedené najmä formou hier a zábavných cvičení, pri ktorom sa snažíme deti všestranne rozvíjať ako po fyzickej aj po psychickej stránke. V skupine starších detí a kadetov je stále cieľom všeobecný rozvoj cvičencov, avšak s postupným kladeným dôrazu na rozvíjanie či už v zápase alebo poomsae, zlepšovanie techník a postupné zvyšovanie zaťaženia. V skupine najstarších cvičencov sa nachádzame v etape špeciálnej športovej prípravy, pričom tréningy sú vedené špecificky na zlepšovanie cvičencov vo svojej disciplíne, s vysokou intenzitou počas tréningov. Momentálne v klube neevidujeme cvičenca vo fáze vrcholovej športovej prípravy. Presné časové usporiadanie tréningov je na obr. 1.

Hlavným trénerom je Mgr. Peter Zagyi, Phd., ktorý vedie tréningový proces od vzniku klubu v roku 2007. Plánuje dlhodobé ciele a úlohy v makrocykloch, ktoré potom zapracúva do samotných tréningových plánov.



Obrázok č.1 (zdroj: <https://www.facebook.com/ryonggym/>)

* 1. **Charakteristikasledovanejtréningovejskupiny**

Sledovaná skupina, o ktorej pojednávame v mojej práci, je skupinou pokročilých detí a kadetov v klube ŠKP Ryong Taekwondo Bratislava. Členmi tejto skupiny sú najmä deti v rokoch 9 – 14 rokov. Skupina je zložená zväčša zo 14-20 detí. Je to skupina pokročilejších, väčšina cvičencov trénuje už niekoľko rokov. Technický stupeň je najmä v rozmedzí 8.-5. keup, sú však aj výnimky s vyšším (4., 2. keup) technickým stupňom. Táto skupina trénuje tri krát do týždňa po dobu 90 minút v pondelok, stredu a piatok.

V tejto skupine cvičia chlapci aj dievčatá, rôznych hmotností a výšok, čo nám zabraňuje v určitej všeobecnej charakterizácii skupiny, avšak pomáha to napríklad pri rôznych silových či taktických tréningových procesoch. Cvičenci tejto skupiny trénovali do septembra 2018 pod skupinou detí (5-15), nakoľko nebolo možné, z dôvodu priestorov väčšie diferencovanie jednotlivých kategórii. Táto skupina je v etape základnej športovej prípravy, kde deti naberajú všeobecné pohybové zručnosti, zlepšujú techniku a pripravujeme ich na prechod do špeciálnej športovej prípravy. Deti sa aktívne zapájajú do súťaží aj v zápase aj v poomsae a snažíme sa aby v týchto kategóriách čo najviac napredovali.

* + 1. **Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie**

Ako predstaviteľov tejto skupiny sme vybrali troch reprezentantov klubu(dvaja chlapci a jedno dievča), ktorí cvičia v danej skupine a najčastejšie sa zúčastňujú súťaží a prikladáme ich výsledky v rokoch 2017 a 2018 v disciplíne zápas.

r. 2018:

Falcon CUP – 2 x 1. miesto

TNT CUP - 1 x 1. miesto

ChildrenTournamentHumpolec -2 x 1. miesto, 1 x 2.miesto

Trenčín Open– 2 x 1. miesto

CassoviaOpen– 2 x 1. miesto

Bratislava Open - 2 x 1. miesto, 1 x 2. miesto

Black Tiger Cup – 1 x 1.miesto

PragueOpen– 1 x 1.miesto, 1 x 2.miesto

V roku 2018 každý z týchto troch reprezentantov získal pri účasti na turnaji minimálne 2. miesto. Plná účasť všetkých troch pretekárov bola len na detskom turnaji v Humpolci a na Bratislava Open.

r. 2017:

Falcon CUP – 2 x 1. miesto, 1 x 2. miesto

TNT Cup – 1 x 1. miesto, 2 x 3. miesto

TrenčinOpen - 1 x 1. miesto, 2 x 2. miesto

CassoviaOpen - 1 x 1. miesto

KarlovacOpen - 1 x 2.miesto

Bratislava Open -1 x 1. miesto, 2 x 3.miesto

Black Tiger Cup – 2 x 1.miesto

Protivín Cup–1 x 1. miesto

PragueOpen – 1 x 1.miesto, 1 x 2. miesto

Ilyo Cup – 2 x 1. miesto

Majstrovstvá SR – 2 x 1.miesto

Z týchto výsledkov je vidno, že kvalita zápasníkov v roku 2018 oproti roku 2017 narástla, najmä vďaka poctivej príprave a dobrému rozdeleniu tréningového plánu.

* 1. **Rozbor tréningovej jednotky**

Tréningová jednotka je základným organizačným celkom v tréningovom procese. Má svoju štruktúru pozostávajúcu z viacerých častí. Táto tréningová jednotka sa zameriava najmä na zlepšovanie reakčných schopností cvičencov, ale aj na trénovanie ich koordinačných schopností. Jej hlavným cieľom je zlepšenie týchto schopností, čo cvičenci využijú na súťažiach v kyorugi. Tréningová jednotka začína rozohriatím sa cvičencov a ich rozcvičením. V prvej časti sa kladie dôraz na zlepšovanie koordinácie, rýchlosti a presnosti pohybov cvičencov použitím rebríkov, kužeľov a figurín. V druhej časti sa venujeme najmä reakčnej rýchlosti na zvukový a zrakový signál. Cviky sú zamerané na rozvoj reakčnej schopnosti pri kopoch, ktoré vykonávajú v dvojiciach do láp. Na záver tréningovej jednotky je vykonaný strečing na uvoľnenie svalstva po záťaži z tréningu. Trvanie tréningovej jednotky je 90 minút.

**1.3 Zaradenie tréningovej jednotky**

Počas týždenného mikrocyklu je veľmi dôležité rozdelenie jednotlivých tréningových plánov. Túto tréningovú jednotku by sme zaradili do stredu týždňa v období viac ako týždeň pred súťažou. Nejedná sa o tréningovú jednotku zameranú na techniku, ktoré sa hodia na začiatok týždňa, ale o tréningovú jednotku náročnú na rýchlosť, výbušnosť a vytrvalosť, pre ktorú je stred týždňa ideálny. Táto tréningová jednotka je fyzicky náročná a preto je potrebné nechať po nej telu dostatočný čas na zregenerovanie. Z tohto dôvodu je potrebné dať ju dostatočný čas pred súťažou, aby cvičencom naopak neuškodila.

**1.4 Záznam tréningovej jednotky**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Čas trvania 90´** | **Časť tréningovej**  **jednotky** | **Obsah a metodický postup** | **Organizácia**  **a nákres** | **Pomôcky/poznámky** |
| 15**´**  10**´**  50**´**  **15´** | Úvodná časť  Prípravná časť    Hlavná časť  Záverečná časť | Formálna časť: -Nástup a prezentácia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny  - Pozdrav  Rušná časť (rozohriatie):  -pohybová hra: rozostavenie cvičencov na jednu stranu telocvične, jeden do stredu, ostatní sa snažia prebehnúť okolo neho, koho chytí, ten sa pridáva k nemu a chytá s ním  - naháňačka: jeden dostáva lapu, koho chytí ten naháňa, potom výmena a všetci dolu na zem a môžu sa pohybovať len na všetkých štyroch končatinách a na záver výmena, všetci si sadnú na zadok a “behajú” na všetkých štyroch v polohe len podvihnutí nad zemou v sede  -rýchle napitie  Dynamický strečing  -krúženie hlavou polkruhy vpred a vzad, vytáčanie do strán  - krúženie pažami vpred, vzad, natiahnutie do strán a za hlavou, krúženie predlaktím a zápästím, natiahnutie jednej ruky vpred, druhou rukou tlačím dlaň jedným, potom druhým smerom a výmena rúk  - krúženie celým trupom, nohy sú na šírku ramien, kmitanie do strán 2 krát do jednej 2 krát do druhej, natiahnem sa cez rameno do jednej a do druhej strany, potom vpred a vzad, krúženie panvou  - vytrasiem nohy, veľké oblúky celou nohou vpred aj vzad, stojím na jednej nohe a krúžim predkolením, natiahnem koleno k hrudi, do strany a dozadu  - juchumseogi, roztláčam kolená, potom vytáčam ramená na jednu a na druhú stranu  - vystriem nohy, široký stoj, zľahka kmitám k jednej a druhej nohe  - posadím sa, široký sed, kmitám k nohám a do stredu, spojím nohy, natiahnem sa vpred, pokrčím koleno a pritiahnem sa k vystretej nohe po chvíli vytočím vzad a výmena nôh  - sedím, nohy dám za hlavu dotknem sa zeme s vystretými kolenami, potom pokrčím kolená k hlave  - postavenie, vytrasenie nôh, pozdrav  Kužele:  - Vytvorenie dráhy z kužeľov, vyštartovanie na zvukový povel alebo na dotyk človeka za cvičiacim, záleží od aktuálneho cvičenia  - vyšprintovanie a okolo kužeľa späť, beh vzad, pohyb v bojovom postoji tam a nazad cúvam, slalom medzi jednotlivými prekážkami, slalom vzad, pohyb medzi kužeľmi v bojovom postoji a hádzanie loptičiek ktoré musí chytať, pohyb vpred a vzad s nohou hore – trénovanie cut techniky, najprv len koleno potom pridám aj samotný kop  Pauza na pitie  Rebrík a figuríny  - figurína sa nachádza za rebríkom, po skončení rebríka nasleduje čo najrýchlejšia technika do figuríny  - klasické prebehnutie rebríka, beh na jednej nohe, skákanie znožmo + naraechagi  - bojový postoj 3 posuny dopredu, potom výmena postoja a ďalšie 3 posuny vpred + dolyochagi  -bojový postoj 2 posuny po rebríku, vyskočím do strany a náznak kopu abchagi len s kolenom a návrat na rebrík a výmena postoja + twitchagi  - do jedného okna skočenie znožmo, v druhom roznožím obe nohy von a striedam+ yopchagi  - technika “lyžiara” – jedna noha dnu druhá von a striedam ich, raz dnu jedna raz dnu druhá + naraechagi a cut technika (yeopchagi)  Pauza na pitie  Vytvorenie dvojíc a tréning s lapami, na povel trénera výmena láp, poprípade dvojice  - na započítanie postupne 10x na jednu nohu a 10x na druhú čo najrýchlejšie techniky týchto kopov– bandalchagi, naraechagi, yopchagi, twitchagi– snažím sa kvôli trendu v zápasoch kopať prednou nohou  - voľný pohyb dvojice v priestore a kopajúci reaguje na nastavenie lapy ľubovoľnou technikou, najprv oblúkovou, po viacerých výmenách zmena na priame techniky  -na záver 3 x 1 minúta, kopanie ľubovoľných techník do láp ktoré mi partner nastaví, záverečné cvičenie na vykopanie sa, pokojné tempo  Statický strečing  - ľah na chrbte, pritiahnutie kolena k hrudi, vytočenie do oboch strán, potom vystretie nohy pred sebou a opäť vytočenie do strán  - ľahnem na brucho pravú nohu cez chrbát natiahnem k ľavej ruke a naopak, natiahnutie brucha “kobra”, prejdem dozadu a sadnem na päty  - posadenie, široký sed, statické naťahovanie k obom nohám a do stredu, spojenie nôh a natiahnutie vpred  - šnúra  Relaxácia  - turecký sed, vystretý chrbát a hlboké nádychy a výdychy  Formálna časť: - Nástup, zhodnotenie tréningu a pozdrav | Nástup cvičencov vedľa seba  Všetci na jednej strane a jeden v strede, potom ľubovoľne v priestore  Cvičenci stoja ako pri nástupe, musia mať dostatok miesta okolo seba  Rozostavanie na jednej strane telocvične v radoch podľa počtu ľudí na tréningu  Postavenie vedľa seba v dvojiciach v priestore, záleží od počtu ľudí  Cvičenci sú rozostavaní ako pri nástupe | Disciplína  Pri hrách sa snažíme učiť disciplíne a dodržiavaniu pravidiel, predchádzanie zraneniam.  1 x lapa  Dávam pozor na správne prevedenie strečingu, najmä pri deťoch, ktoré ho môžu brať na ľahkú váhu  Kužele, rebrík, figurína  Dôležité je kladenie dôrazu na maximálny výkon počas trvania cviku, po docvičení oddýchnutie, správne prevedenie techník, či už kopov alebo na rebríku s cieľom vyťažiť z daného cvičenia maximum  Lapy  Je dôležité dbať na správne vysvetlenie cvičenia študentom, v tomto prípade toho že po započítaní sa musia snažiť trafiť lapu čo najrýchlejšie  Disciplína a dôraz na správne vykonávanie strečingu  Disciplína, vydržanie oddychovať a relaxovať |

**ZÁVER**

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku detsko – katedskej skupiny v bojovom umení Taekwondo WT, ktorá je zameraná na zlepšenie koordinačných schopností a rýchlosti cvičencov ako príprava na nadchádzajúce súťaže v športovom zápase – kyourugi.

**ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

[1.]ANGYALOVÁ, N. a kol. 2016. *Pracovné listy vzdelávacieho programu tréner Taekwondo WT I. kvalifikačného stupňa.* Košice: SATKD WTF, 2016. 5-11 s.

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