

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Lukáš Odler

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ryong Taekwondo ŠKP Bratislava

Dátum odovzdania práce: 18.11.2016

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny	5
1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie	6
1.2 Rozbor tréningovej jednotky	7
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	7
1.4 Záznam tréningovej jednotky	7
ZÁVER	10
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	11

ÚVOD

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT tréningovej skupiny začiatočníkov 10+ rokov klubu Ryong Taekwondo ŠKP Bratislava (ďalej Ryong).

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Taekwondo WT je pôvodom kórejské bojové umenie. Počiatočný úmysel vzniku všetkých bojových umení bola snaha o prežitie (survival of the fittest) a o obranu vlastného územia človeka. Počiatky Taekwonda siahajú do obdobia dynastie Koguryo, kde bojové umenie taekkyon taekwondo pripomína. Ďalej cez Hwarang-do, Subak a ďalšie bojové umenia sa po nápre a potláčaní Japonskom počas druhej svetovej vojny taekwondo vďaka starým majstrom obnovilo. V súčasnej dobe je Taekwondo rozdelené na dve federácie ITF a WT. Taekwondo WT so sídlom v Kukkiwone si získalo štatút olympijskeho športu a v dnešnej dobe sa teší veľkej popularite vo svete [2.].

Ako bojové umenie sa skladá zo:

- základných techník - *seogi* (postoje)
 - *makki* (bloky)
 - *kongkyok* (útoky) - *jireugi* (údery)
 - *chigi* (seky)
 - *tzireugi* (vpichy)
 - *chagi* (kopy)
 - ďalších techník (*kkukki* (podržanie), *numgigi* (hodenie))
- špeciálnych techník - využívajúcich 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)
- krokový súboj *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany) [1.].

Klub Ryong bol založený v roku 2007 Mrg. Petrom Zagyim, PhD., ktorý ako hlavný tréner vedie cvičencov k rozvoju olympijskeho taekwonda ako aj športovým úspechom[3.]. Momentálne je domovským stánkom klubu telocvičňa na Kresánkovej 3 v Bratislave.

Tréningy sú rozdelené podľa veku aj podľa zručnosti cvičencov na prípravky od 3 do 5 a od 6 do 9 rokov, kde sú tréningy hravou formou, pomocou pohybových hier a súťaží s občasným výskytom základných techník taekwondo; začiatočníkov od 10 rokov, kde dôraz kladieme na rozvoj koordinačných schopností, precvičujeme a učíme základné techniky ako

aj kombinácie a začíname s prípravou na súťaže; a pokročilých do 12 rokov a nad 12 rokov, kde dôraz kladieme najmä príprave na súťaže.

Využívame rôzne pomôcky pri tréningu. Tými sú: lapy, makiwary, figuríny, rebríky, prekážky, zrkadlá, audio a iné.

Tab.1 Rozpis tréningov Ryong

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
16:00		Prípravka 2 Deti 6-9r		Prípravka 2 Deti 6-9r	
16:30	Prípravka 1 Deti 3-5r		Prípravka 1 Deti 3-5r		
17:00		Začiatoníci 10+r.		Začiatoníci 10+r.	Pokročilí Deti, Kadeti
17:30	Pokročilí Deti, Kadeti		Pokročilí Deti, Kadeti		
18:00					
18:30					Pokročilí
19:00	Pokročilí		Pokročilí		Juniori, Seniori
19:30	Juniori, Seniori		Juniori, Seniori		
20:00	Seniori		Seniori		
20:30					

1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

Sledovaná tréningová skupina je tvorená najmä novými členmi klubu Ryong. Jej vekové ohraničenie je od 10 rokov a ohraničenie technickým stupňom je po 7. Kup. Tréningová jednotka trvá 60 minút 2x týždenne.

Sledovaná skupina tvorí jednu z náborových možností klubu, kde sa snažíme u cvičencov rozvíjať najmä disciplínu s koordinačnými schopnosťami v rámci všeobecnej prípravy a v rámci špeciálnej prípravy vstúpujeme základy Taekwonda v podobe základných techník, postojov, úderov, blokov a kopov a ich kombináciou zo segmentov súborných cvičení poomsae Taeguk Il a Taeguk I Jang ako aj základných kombinácií steppingu a kopov, potrebných pre športový zápas.

Skupina sa nachádza v etape základnej športovej prípravy, kde cvičenci berú šport ako rekreačnú záležitosť avšak u niektorých nachádzame známky súťaživosti a zapálenia potrebných pre výkon športových súťaží. Cieľom je rozvoj základov a princípov Taekwonda u cvičenca, podnietenie súťaživosti a najmä presun do skupiny skúsenejších.



Obr.1 Foto tréningovej skupiny (archív klubu)

1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie

Tréningová skupina začiatočníkov 10+ súčasnej dobe nemá športové výsledky, z dôvodu krátkeho pôsobenia tejto skupiny (od septembra 2018). Ako výsledky skupiny by sme v tomto smere mali považovať jej napredovanie v oblastiach DISCIPLÍNY, KOORDINÁCIE, TECHNICKEJ ZDATNOSTI a ZAPÁLENÍM K TRÉNOVANIU.

- DISCIPLÍNA - Cvičenci sú značne disciplinovanejší, eliminujú sa vyrušovania počas výkladu techniky. Taktiež sú cvičenci schopný nastúpiť si.
- KOORDINÁCIA - Pohyby jednotlivcov sa jemne líšia (smerom k dobrému) oproti začiatku tejto skupiny. Je potreba ďalší tréning na kompletné posúdenie.
- TECHNICKÁ ZDATNOSŤ - Vidíme badateľné výsledky, cvičenci si určité základné techniky začínajú osvojovať, začínajú rozpoznávať ako aj názvy techník, tak aj mechaniku pohybu techník.
- ZAPÁLENIE - Cvičencom sa tréningy páčia, vracajú sa na tréningy, zvyšuje sa početnosť ľudí v skupine.

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Tréningová jednotka trvá 60 min. Zameriame sa v nej na technickú prípravu, čiže základné techniky úderov, blokov a kopov. Pre začínajúceho športovca je veľmi dôležité mať pevné základy v technike, aby rozumel pohybom a vedel ich ako aj aplikovať, tak aj spájať do zložitejších celkov. Je veľmi dôležité aby si cvičenec čo najskôr osvojil základy techniky (máme na mysli mechaniku pohybu), aby sa predchádzalo zraneniam (ak cvičenec vie daný pohyb napr. kop ap chagi spraviť správne, je oveľa nižšia šanca, že sa pri vykonávaní pohybu v budúcnosti zraní v dôsledku zle vykonaného pohybu) ako aj ich aplikáciu (tj. aký kop je ap chagi,, ako a prečo blokujeme blokom an makki apod.), čím podnecujeme kreativitu a chápanie cvičenca.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Tréningovú jednotku s obmenami zaradíme vo viacerých mikrocykloch, najmä na začiatku mikrocyklov [5.], z dôvodu dôležitosti osvojenia si technických základov cvičenca taekwondo.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
02' 05'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) <ul style="list-style-type: none">Nástup, hlásenie a prezencia cvičencovOboznámenie s cieľom hodiny Rušná časť: (rozohriatie) <ul style="list-style-type: none">Naháňačky -1.-2. kolo, na chytenie sa cvičenec postaví rozkročmo a ostatní ho majú šancu vyslobodiť podlezením - pokiaľ chytač chytí všetkých, je víťaz a ostatní porazení, ak nie prehral - porazený dostáva trest - 3. kolo, chytený sa stáva chytačom, ale musí sa držať časti tela za ktorú bol chytený	Nástup cvičencov v rade podľa opaskov (ak je to možné). Podľa počtu naháňa 1 alebo 2 cvičenci, naháňajúcich volíme tak aby dokázali „prevetrať“ ostatných.	Disciplína cvičencov. Cvičenci sa nemôžu skrývať a nachádzať sa na okraji telocvične. Používame lapy.

08'	<i>Prípravná časť</i>	<p>- 4. kolo, chytený sa chytí chytača za ruku a naháňajú spolu - pokiaľ nepochytajú všetkých</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamický strečing <ul style="list-style-type: none"> - rozhýbanie kĺbov krku, ramien, rúk, trupu, nôh a kolien postupne - dynamické naťahovanie v sede • Relaxácia strečingu v podobe poskákania si 	Cvičenci sa rozostúpia do kruhu tak aby mali priestor	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sú vykonávané uvoľnene, zľahka.
35'	<i>Hlavná časť</i>	<p>Expozičná/Fixačná</p> <ul style="list-style-type: none"> • Návčik úderov a blokov <ul style="list-style-type: none"> - Cvičenci najskôr formálne prejdú do postoja Chuchuum sogi (cez chariot, kyunge, jumbi) - Precvičujeme úder momtong jireugi s rôznou rýchlosťou a dobami - Dobami rozumieme fázy úderu/bloku, začíname pri 3 postupne znižujeme na 1 dobu. - Pri každej dobe postupne pomaly zrýchľujeme počítanie, aby sa cvičenec učil plynulosti daného pohybu - Takisto precvičujeme aj bloky momtong an makki a arae makki • Precvičenie kopov <ul style="list-style-type: none"> - Precvičenie kopu baldung ap chagi - Cvičenci menia nohy - Vykonávame variácie z prednej nohy a z kroku <p>- Precvičenie kopu apchuk ap chagi - Cvičenci menia nohy - Kombinujeme (dva kopy, z kroku, úder-kop)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spájanie kopov a blokov <ul style="list-style-type: none"> - Cvičenci oproti sebe - Jeden z dvojice vykonáva kop ap chagi, zatiaľ čo ho druhý blokuje blokom are makki. - Variácia v priestore (dopredu dozadu) - Menenie útočníka, aj menenie dvojíc 	<p>Cvičenci sa rozostúpia v priestore tak, aby sa videli v zrkadle. Na započítanie.</p> <p>Cvičenci vytvoria dvojice, zoberú si lapu a nájdu si priestor v telocvični. Na započítanie.</p> <p>Cvičenci v jednom zástupe za trénerom, ktorý drží makiwaru. Točia sa.</p> <p>Dvojice oproti sebe.</p>	<p>Dbáme na správne vysvetlenie techniky, predvedenie. Cvičencov opravujeme. Používame zrkadlo.</p> <p>Dbáme na správne vysvetlenie techniky, predvedenie. Cvičencov opravujeme. Pozor na držanie lapy. Používame lapy.</p> <p>Dbáme na správne vysvetlenie plochy úderu kopu . Používame makiwaru, audio.</p> <p>Veľký dôraz na správne vysvetlenie a rýchlosť vykonávania. Pozor možné zranenia. Používame chránič predlaktia.</p>
08'	<i>Záverečná časť</i>	<p>Upokojujúca časť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statický strečing vo dvojici <ul style="list-style-type: none"> - Jeden v sede: nohy vystreté pred sebou, druhý jemne tlačí hrudník k nohám; nohy v motýlikovi, druhý jemne roztláča kolená smerom k zemi, po uvoľnení trup k špičkám; nohy od seba, druhý postupne tlačí trup do stredu a do jednotlivých 	Dvojice v priestore telocvične.	Disciplína cvičencov. Opravovanie chýb.

02'		<p>strán -Jeden v ľahu: druhý pritláča jedno koleno do stredu a jednotlivých strán, to isté aj pre druhé koleno; vystreté nohy, jedna na zemi druhá vo vzduchu, druhý postupne natáhuje nohu vo vzduchu smerom ku hlave, to isté aj pre druhú nohu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaxácia natiahnutých kĺbov v podobe vytrasenie a vyskákania <p>Formálna časť: (organizačná) Nástup žiakov a zhodnotenie tréningovej jednotky</p>	Každý sám	
-----	--	--	-----------	--

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku rozvíjajúcu techniku ako prípravu na osvojenie si princípov taekwonda, podnietenia začínajúcich športovcov a ich postupného preradenia do pokročilej skupiny, ktorá sa už plne venuje športovej a súťažnej príprave.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WT*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
2. KRAJČOVIČ, Z. 2004. *Taekwondo 1*. Bratislava: CAD PRESS, 2004. 233 s. ISBN 80-88969-19-0
3. <http://www.skpbratislava.sk/?page=taekwondo>
4. <http://www.worldtaekwondo.org>
5. <http://blog.wellsorce.com/how-concentration-fluctuates-throughout-your-work-week>