

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA v TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Mgr. Alexandra Vyskočániová

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: TAEKWONDO 4U Liptovský Mikuláš

Dátum odovzdania práce: 17.12.2017

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	6
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	7
1.4 Záznam tréningovej jednotky	9
ZÁVER	10
POUŽITÁ LITERATÚRA	11
PRÍLOHY.....	12

ÚVOD

V práci sme poukázali na špecifiká tréningovej jednotky bojového umenia Taekwondo WT skupiny detí od 6 do 10 rokov a teda deti a mladší kadeti. Skupinu tvoria cvičenci klubu TAEKWONDO 4U Liptovský Mikuláš s technickou vyspelosťou od 10.kup-u po 6.kup. Tréningová jednotka je postavená na začiatku mikrocyklu a v prvej polovici mezocyklu, kde sa snažíme o rozvoj základných kondičných, koordinačných a postrehových schopností detí so základnými prvkami taekwondo.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Tréningová jednotka – základný organizačný celok v tréningovom procese. Má svoju logickú štruktúru, ktorá sa v zásade delí na 4 časti: úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú časť. Pri tréningoch sa snažíme zaraďovať do úvodnej časti základné etické princípy ako je pozdrav pri vstupe do telocvične, spoločný pozdrav spolu s nástupom, dodržiavanie pokynov trénera a dodržiavanie času. Zahriatie a rozcvičku zaraďujeme do prípravnej časti, pričom dbáme na to, aby sa cvičenci nezranili, napríklad prudkými pohybmi. Svaly sa pred hlavnou časťou musia dostať do správnej teploty, napríklad rozbehaním, alebo iným zahrievacím cvičením. V prípravnej fáze zaraďujeme tiež koordinačné pohyby rôzneho charakteru, precvičujeme základné techniky alebo techniky, ktoré budú potrebné v hlavnej časti tréningu. Hlavnú časť zameriavame na rozvoj schopností, ktoré si určíme pri plánovaní tréningov mikrocyklu. V záverečnej časti do tréningov pravidelne zaraďujeme strečing a rôzne hravé meditačné cvičenia.

Mikrocyklus – je základným piliérom tréningového procesu. Kvôli intenzite týždenných tréningov nášho klubu, sa pod pojmom mikrocyklus rozumie obdobie dvoch týždňov, a teda štyri tréningy. Každý z tréningov je zameraný v hlavnej časti vždy na rozvoj inej oblasti taekwondo. 1. Rozvoj všeobecných pohybových schopností, 2. Rozvoj a nácvik techník a sebaobrany 3. Nácvik poomsae, 4. Športový zápas kyorugi. Vzájomný pomer medzi jednotlivými oblasťami sa mení v závislosti od: etapy dlhodobej športovej prípravy, počtu rokov tréningu, obdobia v mikro aj mezo cykle a individuálnych osobitostí.

Mezocyklus - niekoľko tréningových jednotiek v niekoľkých mikrocykloch. Spravidla mezocyklus pri tréningovaní v klube Taekwondo 4U tvorí súbor šiestich mikrocyklov, teda obdobie okolo troch mesiacov. Je to obdobie, za ktoré sa snažíme dosiahnuť reálny stanovený cieľ.

V práci sa budeme zaoberať tréningovou jednotkou v mezocykle s cieľom zvýšiť všeobecné pohybové schopnosti detí v rámci všeobecnej športovej predprípravy, ale aj základné techniky a prvky taekwondo v rámci etapy základnej športovej prípravy. Tento mezocyklus je zaradený v období od septembra do decembra, čo je obdobie príchodu nových členov a taktiež obdobie prípravy na nové techniky a nové ciele určené v nasledujúcich mezocykloch.

Pri realizácii tréningových jednotiek využívame rôzne pomôcky ako napríklad odrazový mostík, trampolínu, žinenky, rebriny, lapy, chrániče, lopty, tyče, prekážky.

1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

V septembri roku 2013 vznikol klub Taekwondo 4U Liptovský Mikuláš. Tento klub sa zameriava na športovanie detí v oblasti taekwondo, ktoré je jednak bojové umenie a jednak šport, ktorý má svoje miesto aj na olympijských hrách. Taekwondo má niekoľko oblastí. Skladá zo:

- **základných techník** /seogi (postoje):
 - neolpyo seogi* (otvorené postoje)
 - moa seogi* (zatvorené postoje)
 - teuksu poom seogi* (špeciálne postoje)
- **obranné techniky**:
 - makki* (bloky)
 - jabki* (uchopenie)
- **kongkyok (útoky)**:
 - jireugi* (úderov)
 - chigi* (seky)
 - tzireugi* (vpichy)
 - chagi* (kopy)
 - kkukki* (podržanie)
 - numgigi* (hodenie)
- **špeciálnych techník** – je ich šesť, 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) (KIŠSOVÁ, 2011).

V klube sa snažíme o rozvoj každej z oblastí v závislosti od špecifik skupiny aj jednotlivca.

V skupine, na ktorú zameriavam svoju prácu sa menej venujeme nácviku špeciálnych techník a kyokpa, pretože sa jedná o skupinu detí vo veku 6 až 10 rokov a teda skupina detí,

ktoré navštevujú prvý stupeň ZŠ a zároveň sú v taekwondo začiatočníci, až mierne pokročilý. Počet členov skupiny je 10. Ich technické stupne sú na úrovni 10. kup až 6. kup.

Vzhľadom na možnosti a kapacitu klubu, tréningy sú 2x do týždňa v rozsahu 60 minútovej tréningovej jednotky.

1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie

Za posledné obdobie považujeme obdobie posledného mezocyklu a teda od septembra do decembra, kedy sme sa ako klub zúčastnili len jednej súťaže a to súťaže Ilyo Cup v Košiciach. Dosiahli sme nasledujúce výsledky:

Športový zápas kyorugi:

Ilyo Cup – 19.11.2017 (vid' príloha č.1, tabuľka1-2)

Šimon Šlachta 1. miesto
Adrián Vyskočáni 3. miesto

Poomsae:

Ilyo Cup – 19.11.2017 (vid' príloha č.1, tabuľka3-6)

Jednotlivci:

Šimon Šlachta postup do nasledujúceho kola bez umiestnenia
Ivana Húleková bez umiestnenia
Tamara Marková bez umiestnenia
Simona Tekelová postup do nasledujúceho kola bez umiestnenia

Pár:

Ivana Húleková – Simona Tekelová 2.miesto
Adrián Vyskočáni – Tamara Marková bez umiestnenia

Synchron tím:

Ivana Húleková - Simona Tekelová - Tamara Marková 2.miesto

1.2 Rozbor tréningovej jednotky

Nasledujúca tréningová jednotka je zameraná na rozvoj koordinácie a kondície a následne posilňovanie celého tela spôsobom kruhového tréningu v trvaní 60 minút. Cieľom hlavnej časti danej tréningovej jednotky je rozvíjať všeobecné pohybové schopnosti, zvýšiť vytrvalosť a zlepšiť koordináciu detí. Daná jednotka je zaradená na začiatku mezocyklu s cieľom rozvíjať prvú a druhú etapu cvičenia a teda športovú predprípravu a základnú športovú prípravu. V mikrocykle je daná tréningová jednotka zaradená taktiež na začiatok.

Na úvod tréningu tréner vyžaduje dodržiavanie etiky taekwondo a dbá na to aby cvičenci chodili na tréningy včas. Dbá sa na to, aby sa cvičenci vždy pri vstupe do telocvične poklonili a aby prebehol nástup s pozdravom tak, ako to hovoria pravidlá etiky taekwondo. Učíme deti povely Charyot Kyongye. Táto úvodná časť tréningu je v danom mezocykle veľmi dôležitá, pretože sa na tréningu nachádzajú aj deti, ktoré taekwondo začali cvičiť. Musia si uvedomiť pravidlá a naučiť sa fungovať v ich súlade. (KRAJČOVIČ, Z. 2004)

V prípravnej fáze tréningu využívame cvičenia, ktoré sú určené na zahriatie tela, ako je rozbehanie, skákanie, rôzne jednoduché hry (naháňanie)... Po zahrievacom cvičení prichádza rozcvička a teda cielené naťahovanie svalového systému so zaradením koordinačných prvkov, ako napríklad krúženie rukami v protismere pohybu...

V hlavnej časti tréningovej jednotky sa zameriame na rozvoj kondície a koordinácie pohybov detí vo veku cieľovej skupiny. Cvičenia musia byť prevedené aj podané hrovou a zábavnou formou. Prípadne formou súťaženia, čo zvyšuje motiváciu cvičencov a spoločne s tým ich výkon na tréningu.

V poslednej, záverečnej fáze, vyhradíme čas na strečing a meditačné cvičenia formou hry. Taktiež dbáme na záverečný nástup a pozdrav.

Táto tréningová jednotka je ideálnym nácvikom na „novú“ súťažnú disciplínu agility a kick, ktorej hlavná myšlienka je vytvoriť priestor pre súťaženie detí s nižšími opaskami a žiadnymi, alebo len menšími skúsenosťami v súťažiach taekwondo.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Tréningová jednotka je charakteristická práve svojim umiestnením, pretože sa nachádza na začiatku mikrocyklu a začiatku mezocyklu prvých troch mesiacov školského roku. Cieľom mezocyklu je zvýšiť u detí vytrvalosť a rozvíjať všeobecné pohybové zručnosti a taktiež sa zamerať na nácvik základných prvkov taekwondo.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
05'	Úvodná časť	<p>Formálna časť: (organizačná) Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov Oboznámenie priebehom tréningovej jednotky</p>	Nástup v rade podľa stupňa technickej vyspelosti.	Disciplína detí v telocvični a úcta k trénerovi.
15'	Prípravná časť	<p>Rušná časť: (rozohriatie) - 4x koliečko po telocvični - beh vzad 2x - beh bokom s rozpaženými rukami - zakopávanie - striedavé dvíhanie kolien - drep na povel počas behu - dvíhanie imaginárnej lopty zo zeme v perióde každý tretí krok - pomalý beh</p> <p>Rozcvička -krúženie hlavou - rozcvička horných končatín od predlaktia až k ramennému kĺbu - rozhýbanie panvy, krúživým pohybom - natiahnutie svalov dolných končatín cvikom v dlhom kroku, cvik podobný nízkemu štartu v atletike</p> <p>Prestávka, pitný režim</p>	V rade za sebou po obvode telocvične.	Cvičenci sa učia fungovať v tréningovej skupine, nepredbiehajú sa
30'	Hlavná časť	<p>Expozičná/Fixačná <i>Vysvetlenie a ukážky cvikov trénerom na všetkých stanovištiach 10 minút</i></p> <p>Kruhové cvičenie: Prestávka 2 min.</p> <p>- cvičenci sú rozdelení na niekoľko stanovišť -1. cvik : prekonanie dvoch nízkych prekážok skokom znožmo a kop ap chagi najskôr jednou a potom druhou nohou v opakovaní po dobu 1 minúty Pauza 30 sekúnd - 2. cvik : súbor za sebou idúcich kotúlov na žinenkách najskôr vpred, potom vzad po dobu 1 minúty Pauza 30 sekúnd -3. cvik : drepy na balančnej podložke, s vystretými rukami s loptou alebo iným predmetom a dvíhanie daného predmetu nad hlavu počas doby dvíhania sa z drepu v trvaní 1 minúta Pauza 30 sekúnd - 4. cvik : skoky na odrazovom mostíku, striedavo šprint a skoky (na odrazovej ploche) v dobe trvania 1 minúta</p>	Rozmiestnenie sa v radoch za sebou s dostatočným rozstupom.	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, vyhýbame sa prutkým pohybom.
			Príprava na nasledujúce cvičenie – cvičenci sa rozdelia po jednotlivých skupinách (dvojiciach) k pripraveným úlohám	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú čo najrýchlejšie so zreteľom na presnosť a dbaním na bezpečnosť.
			V skupinách striedajú stanovištia	Cvičenci sa menia medzi úlohami pomalým krokom a disciplinovane. K prvému cviku sú potrebné dve prekážky a dve lapy umiestnené vo výške pásu cvičenca alebo „DUMMY“ K druhému cviku potrebujeme aspoň 5 žineniek K tretiemu cviku balančnú podložku „BOSU“ alebo trampolína Pri cviku 4. používame odrazový

10'	Záverečná časť	<p>Pauza 30 sekúnd</p> <p>- 5. cvik : posilovanie vo forme cviku „ sed – lah“ s tlesknutím o stenu alebo rebrinu, ktorá sa nachádza oproti dieťaťu Cvičenec sa snaží urobiť čo najviac opakovaní cviku v trvaní 1 minúty</p> <p>Pauza 2, 5 minúty pitný režim a opätovné zopakovanie celého kruhu</p> <p>Upokojujúca časť: Vychladnutie- - mierny poklus po obvode telocvične - turecký sed spojený s meditačným cvičením „Ticho pre mušku“ cvik v trvaní asi 2 minúty Po cviku nasleduje spoločný strečing asi 5 minút</p> <p>Formálna časť: (organizačná)</p> <p>Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningovej jednotky.</p>	<p>Po obvode telocvične mierny poklus za sebou podľa stupňa technickej vyspelosti.</p> <p>V cviku „Ticho pre mušku“ ide o upokojenie sa a pravidelné dýchanie</p> <p>Nástup v rade podľa stupňa technickej vyspelosti.</p>	<p>mostík alebo trampolínu vhodnú na jumping Pri cviku 5. potrebujeme mäkkú podložku a dostatočný priestor na vykonávanie cvikov</p> <p>VIĎ PRÍLOHAč.2</p> <p>Dbáme na správne vykonávanie cvikov, každý cvik popíšeme, vopred ukážeme a korigujeme</p> <p>. Na dodržiavanie pravidiel a etikety taekwondo dbáme aj na konci tréningu</p>
-----	-----------------------	---	--	---

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku zameranú na rozvoj kondičných a koordinačných schopností všeobecnými metódami, ktorú je možné zaradiť v tréningovom procese starších žiakov a kadetov na zvyšovanie ich celkovej telesnej zdatnosti a tak podporiť zdravý vývoj mladého organizmu.

POUŽITÁ LITERATÚRA

1. ANGYALOVÁ, N. 2013. *Realizovaný tréningový plán v rozsahu štyroch týždňov - mezocyklus v taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2013. 20 s.
2. ANGYALOVÁ, N. a kol. 2016. *Pracovné listy vzdelávacieho programu Tréner Taekwondo WTF I. kvalifikačného stupňa*. Bratislava: SATKD WTF, 2016. 144 s.
3. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
4. MORAVEC, R. et al. 2007. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7
5. 2. MARTENS, R. 2006. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada, 2006. 501 s. ISBN 8024710110
6. 3. KRAJČOVIČ, Z. *Taekwondo I*. CAD Press, 2004. 233 s. ISBN 80-88969-19-0

ZOZNAM PRÍLOH

PRÍLOHA č.1 Tabuľka 1 – Tabuľka 6 Výsledky turnaja Iloyo Cup kyorugi aj poomsae

PRÍLOHA č.2 Foto 1 – Foto 7 Fotky realizácie tréningovej jednotky

PRÍLOHA č.1

Tabuľka1

Category: Pupils 2 Male B -24 / (4 competitors)

1		Taekwondo 4u Liptovsky Mikulas Slachta, Simon	SVK
2		Ilyo - Taekwondo Trenčín Kubat, Sean	SVK
3		SKP Kosice -Ilyo TKD MITRO, Leonard	SVK
3		Hakimi TKD Roznava Wang, Andrej Kai Chen	SVK

Tabuľka2

Category: Pupils 2 Male B -30 / (5 competitors)

1		SKP Ryong Taekwondo Bratislava Cuvara, Aaron	SVK
2		Falcon TKD Slovakia Lany, Milan	SVK
3		Falcon TKD Slovakia Tanko, Tomas	SVK
3		Taekwondo 4u Liptovsky Mikulas Vyskocani, Adrian	SVK

Tabuľka3

34 Ziati (2008-2006), Female-I

1	Bastecka, Michaela	CZE - TAEHAN DOJANG CZ	6th Kup	6,34	6		6	1
2	Lorincikova, Tatiana Bianka	SVK - TKD Hnusta	7th Kup	6	5,9		5,9	2
3	Pakesova, Natalia	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice	7th Kup	5,56	5,7		5,73	3
4	Gecanova, Lucia	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice	5th Kup	5,36	5,7		5,73	
5	Brindzikova, Bianka	SVK - SKP Ryong Taekwondo Bratislava	7th Kup	5,8	5,6		5,6	
6	Horvathova, Kristina	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice	6th Kup	5,6	5,4		5,43	
7	Tekeľova, Simona	SVK - Taekwondo 4U Liptovsky Mikulas	8th Kup	5,63	5,4		5,37	
8	Bubancova, Tatiana	SVK - Hakimi TKD Roznava	7th Kup	5,87	5,3		5,31	
9	Hulekova, Ivana	SVK - Taekwondo 4U Liptovsky Mikulas	8th Kup	4,87			0	
10	Markova, Tamara	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice	8th Kup	5,1			0	

29 Deti (2012-2009), Male-I

1	Jakubik, Minh Anh	CZE - TAEHAN DOJANG CZ	7th Kup	5,93	5,3		6,13	1
2	De Buhr, Timothy Aroon	SVK - TKD Hnusta	5th Kup	5,9	5,8		5,83	2
3	Seckar, Tomas	SVK - Hakimi TKD Roznava	7th Kup	4,94	5,5		5,5	3
4	Franko, Aurel	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice	6th Kup	4,7	5,5		5,46	
5	Kaminsky, Tomas	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice	6th Kup	4,57	4,8		5,3	
6	Cuvara, Aaron	SVK - SKP Ryong Taekwondo Bratislava	6th Kup	5,3	5,3		5,27	
7	Kardos, Oliver	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice	6th Kup	4,9	6,1		4,84	
8	Mamuti, Hamza	SVK - SKP Ryong Taekwondo Bratislava	6th Kup	4,43			0	
9	Slachta, Simon	SVK - Taekwondo 4U Liptovsky Mikulas	6th Kup	5,36	4,5		4,54	

Tabuľka5

38 Ziati (2008-2006), Male/female-I

1	Bubancova, Tatiana	SVK - Hakimi TKD Roznava (1)	7th Kup		6		6,03	1
	Seckar, Lukas	SVK - Hakimi TKD Roznava (1)	7th Kup					
2	Hulekova, Ivana	SVK - Taekwondo 4U Liptovsky Mikulas (1)	8th Kup		5,5		5,5	2
	Tekeľova, Simona	SVK - Taekwondo 4U Liptovsky Mikulas (1)	8th Kup					
3	Gecanova, Lucia	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice (5)	5th Kup		5,4		5,43	3
	Pakesova, Natalia	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice (5)	7th Kup					
4	Markova, Tamara	SVK - Taekwondo 4U Liptovsky Mikulas (2)	8th Kup		4,7		4,73	
	Vyskocani, Adrian	SVK - Taekwondo 4U Liptovsky Mikulas (2)	6th Kup					

Tabuľka6

40 Ziaci (2008-2006), Female-I

1	Gecanova, Lucia	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice (3)	5th Kup		5,5		5,54	1
	Krupova, Julia	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice (3)	8th Kup					
	Pakesova, Natalia	SVK - KORYO TKD SLAVIA UPJS Kosice (3)	7th Kup					
2	Hulekova, Ivana	SVK - Taekwondo 4U Liptovsky Mikulas (1)	8th Kup		5		5,03	2
	Markova, Tamara	SVK - Taekwondo 4U Liptovsky Mikulas (1)	8th Kup					
	Tekeľova, Simona	SVK - Taekwondo 4U Liptovsky Mikulas (1)	8th Kup					

PRÍLOHA č.2
FOTO 1



FOTO 2



FOTO 3



FOTO 4



FOTO 5



FOTO 6



FOTO 7

