**SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT**

**REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁJEDNOTKA v TAEKWONDO WT**

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Tomáš Výboch

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WTF

Klubová príslušnosť: Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen

Dátum odovzdania práce: 18.11.2018

**OBSAH**

**ÚVOD 1**

**1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT 2**

1.1 Niečo málo o Taekwonde 2

1.2Charakteristika sledovanej skupiny 3

1.2.1 Výsledky skupiny za posledné obdobie 3

1.3 Rozbor tréningovej jednotky 4

1.4Zaradenie tréningovej jednotky 5

1.5 Záznam tréningovej jednotky 7

**ZÁVER 9**

**ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV 10**

**ÚVOD**

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT pre skupinu cvičencov klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen so zameraním na poomsae.

**1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT**

**1.1 Niečo málo o Taekwonde**

Taekwondo je pomerne nový kórejský bojový šport a bojové umenie bez použitia zbraní pre ktoré je charakteristická hlavne kopacia technika. Je zamerané najmä na sebaobranu, sebaovládanie a sebadôveru.Pôvodne bolo vytvorené na vojenské účely ale neskôr sa prispôsobilo aj pre civilný účel.

Slovné spojenie Taekwondo môžeme rozdeliť na slová:

**TAE** – kop, úder nohou,  
**KWON** – päsť, úder päsťou,  
**DO** – cesta, metóda, filozofia života.

Po spojení názvov, Taekwondo znamená **„Umenie kopu a úderu“**.

Taekwondo sa vyvinulo kombináciou veľa rôznych bojových štýlov, ktoré existovali v Kórei posledných 2000 rokov a taktiež z niektorých iných bojových umení najmä z kung-fu a karate. Má zaručiť úplné využitie sily a rýchlosti ľudského tela.

Skladá sa z vyše 3200 presne opísaných pohybov, kopov, pádov, úchopov, úderov, blokov, sekov a úhybov. Prevažujú v ňom techniky silných kopov z otočky a výskoku na horné partie protivníkovho tela. V Taekwondo je každá technika veľmi presne opísaná, takže výuka je značne štandardizovaná.[1],[2],[3],[4],[5],[7]

Od 27. olympijských hier v Sydney je jedným z olympijských športov.

Zloženie Taekwondo:

* **Poomsae** - súborné cvičenie,
* **Hosinsul** - sebaobrana,
* **Kyorugi** - zápas (riadený zápas podľa pravidiel WT a sebon-, dubon-, hanbon- kyorugi čiže jedno, dvoj a trojkrokový zápas),
* **Kyokpa**- prerážacie techniky.

Zásady Taekwondo:

* zdvorilosť,
* čestnosť**,**
* vytrvalosť,
* sebaovládanie**,**
* statočnosť.

**1.2 Charakteristika sledovanej skupiny**

Sledovaná tréningová skupina je zložená z troch cvičencov a zárovaň reprezentantov klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen. Menovite sú to Filip Škarčák (4. kup), Petra Sečkárová (5 kup.) a Sarah Havessyová (8. kup).

Skupina sa pravidelne zúčastňuje na piatich tréningových jednotkách týždenne v trvaní tri krát 90 minút a dva krát 120 minút.

Skupina cvičencov sa nachádza v etape špecálnej športovej prípravy s cieľom čo najlepšieho umiestnenia na najbližších turnajoch.

**1.2.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie**

Vo výsledkoch sú zahrnuté umiestnenia športovcov z tréningovej skupiny v rokoch 2016, 2017, 2018 v súťažnej kategórii poomsae.

**Rok 2018**

**Cassovia open**

Filip Škarčák - 1. miesto; Petra Sečkárová - 3. miesto; Sarah Havessyová - 4. miesto

Celkové umiestnenie skupiny - 7. miesto

**Trenčín open**

Filip Škarčák - 1. miesto; Petra Sečkárová - 1. miesto; Sarah Havessyová - 4. miesto

Celkové umiestnenie skupiny - 7. miesto

**1. kolo ligy Hnúšťa**

Filip Škarčák - 1. miesto; Petra Sečkárová - 3 miesto

Celkové umiestnenie skupiny - 6. miesto

**Rok 2017**

**Majstrovstvá Slovenskej Repupbliky**

Filip Škarčák - 4. miesto

**Ilyo cup**

Filip Škarčák - 3. miesto; Petra Sečkárová - 4 miesto

Celkové umiestnenie skupiny - 9. miesto

**Cassovia open**

Filip Škarčák - 2. miesto

Celkové umiestnenie skupiny - 6. miesto

**1. kolo ligy Hnúšťa**

Filip Škarčák - 1. miesto

Celkové umiestnenie skupiny - 4. miesto

**Rok 2016**

**Ilyo cup**

Filip Škarčák - 2. miesto

Celkové umiestnenie skupiny - 8. miesto

**3. kolo ligy Liptovský Mikuláš**

Filip Škarčák - 1. miesto

Celkové umiestnenie skupiny - 7. miesto

**1.3 Rozbor tréningovej jednotky**

Tréningová jednotka je zameraná na technicky a esteticky správne prevedenie jednotlivých techník (postojov, techník rúk a nôh) v súborných cvičeniach (zostavách), vybraných podľa schopností cvičencov.

Jej cieľom je zlepšenie koordinácie, súslednosti a nadväznosti pohybovpri cvičení, ako aj nacvičenie fázy uvoľnenia a dynamickej fázy pri prevedení jednotlivých techník rúk a nôh.

Tréningová jednotka obsahuje zahriatie organizmu, strečing, nácvik techník na mieste a v pohybe, cvičenie jednotlivých zostáv poomsae a nakoniec jednotky uvoľnenie - strečing. Trvanie celej tréningovej jednotky je 120 minút.

**Prípravná časť**

V prípravnej časti tréningovej jednotky je potrebné rozohriať svalstvo cvičencov aby sme predišli prípadným zraneniam a pripravili sme telo na strečing. Za účelom zahriatia sme sa rozhodli pre poklus s neskorším zapojením vrchnej časti tela (krúženie rúk) a ďalej cvičením bežeckej abecedy. Po prvotnom rozcvičení sme sa rozhodli pre hru “Rybár”, pre ešte lepšie zahriatie svalstva a uvoľnennie kĺbov, a taktiež pre navodenie radostnejšej atmosféry.

Tieto cvičenia ešte absolvujeme so všetkými cvičencami v telocvični, potom sa sledovaná skupina poomsae oddelí a vykonáva pre ňu určený strečing.

**Hlavná časť**

Na úvod hlavnej časti sme sa rozhodli pre krátke ukľudnenie mysle t.j. pre krátku “meditáciu” pri hudbe, kedy sa skoncentrujeme na ďalšiu časť tréningu.

Po ukľudnení nasleduje postupné precvičovanie techník rúk a nôh na mieste, ďalej ich kombinácia s postojmi v pohybe, cvičenie jednotlivých zostáv poomsae na sekvencie a nakoniec finálne cvičenie celej zostavy.

Zostavy poomsae volíme podľa schopností jednotlivých cvičencov, konkrétne pre Filipa Škarčáka - O Jang, Yuk Jang, pre Petru Sečkárovú I jang, Sam Jang, pre Sarah Havessyovu Il Jang, I Jang. Počas tejto časti inštruktor koriguje svojich cvičencov v správnosti vykonaných techník.

**Záverečná časť**

V záverečnej časti sme zvolili voľný výklus pre uvoľnennie svalového napätia a mierny statický strečing.

**1.4 Zaradenie Tréningovej jednotky**

Tréningovú jednotku sme sa rozhodli zaradiť v rámci víkendových tréningov, pretože v tieto dni sú cvičenci viac psychycky odpočinutí, keďže nemusia ísť na tréning po celom dni strávenom v škole, a môžu sa teda viac sústrediť na cvičenie poomsae.

Toto zaradenie tréningovej jednotky je taktiež výhodné z hľadiska priestorov telocvične v kasárňach SNP, kde sú na stenách umiestnené zrkadlá a cvičenci si takto môžu efektívnejšie kontrolovať prevedenie svojich techník.

*Tab. 1 Rozpis tréningov v týždennom mikrocykle klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Deň | Čas od - do | Miesto |
| Pondelok | 17:30 - 19:00 | SOŠT Zvolen |
| Utorok | 16:30 - 18:00 | Kasárne SNP Zvolen |
| Piatok | 17:30 - 19:00 | SOŠT Zvolen |
| Sobota | 10:00 - 12:00 | Kasárne SNP Zvolen |
| Nedeľa | 13:00 - 15: 00 | Kasárne SNP Zvolen |

**1.5 Záznam tréningovej jednotky**

*Tab. 2 Záznam tréningovej jednotky*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Čas**  **trvania**  **120´** | **Časť**  **tréningovej**  **jednotky** | **Obsah a metodický postup** | **Organizácia/**  **nákres** | **Poznámky/**  **pomôcky** |
| **3´**  **16´**  **16´**  **70´**  **10´**  **5´** | ***Úvodná***  ***časť***  ***Prípravná***  ***časť***  ***Hlavná***  ***časť***  ***Záverečná***  ***časť*** | ***Formálna časť:***  ***(organizačná)***  - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov  - Oboznámenie s cieľom hodiny  ***Rušná časť:***  ***(rozohriatie)***  -Beh poklusom po dĺžke telocvične - 2 dĺžky  - Beh poklusom po dĺžke telocvične s krúžením rúk  - 1 dĺžka dopredu  - 1 dĺžka dozadu  - 1 dĺžka striedavo  - Bežecká abeceda - nízky skipping  - vysoký skipping  - predkopávanie  - zakopávanie  - striedavé úkroky bokom  - Hra rybár - Cvičenci sa zoradia po šírke na jednom konci telocvične vedľa seba do zástupu (ryby) na druhom konci telocvične je jeden cvičenec (rybár). Na znamenie inštruktora sa rybár a ryby rozbehnú oproti sebe. Rybár sa snaží chytiť čo najviac rýb ktoré sa rybárovi snažia vyhnúť. Každá chytená ryba sa stáva rybárom. Rybár sa smie pohybovať len vpred, ryby voľne po priestore telocvične. Rybári sa pri pohybe vpred musia držať za ruky. Cieľom rýb je dostať sa na druhú stranu telocvične  - Doplnenie tekutín  ***Strečing***  - Chôdza na špičkách - 1 šírka  - Chôdza na pätách - 1 šírka  - Chôdza so striedavým priťahovaním kolien k hrudi - 1 šírka  - Prejdeme do čo najdlhšieho postoja ap kubi seogi, rukami mierne zatlačíme panvu dopredu - zotrváme 5 sekúnd; koleno zadnej nohy položíme na zem a opäť mierne zatlačíme panvu - 5 sek.; zotrváme v pozícii, prejdeme do predklonu a ruku ktorá je bližšie k prednej nohe položíme lakťom na zem - 5 sek.; tú istú ruku prepletieme popod prednú nohu tak aby sa palec ruky dotýkal vonkajšej strany chodidla a v tejto pozícii vytočíme telo za druhou rukou smerom hore - 5 sek.; sadneme si na zadnú nohu, predná noha je vystretá, pritiahneme sa k prednej nohe, dlaňami sa dotýkame špičky chodidla -2 šírky  - V pohybe ap seogi, ap chagi - kopeme do ruky vo výške očí - 1 šírka  - Podľa podterby statický strečing  - Poklus vlastným tempom - 2 šírky  - Vytrasenie tela/ končatín  - Doplnenie tekutín  ***-*** Ukľudnenie - krátka “meditácia“ pri hudbe  - Precvičovanie techník rúk a nôh vybraných poomsae na mieste  - Precvičovanie techník rúk a nôh vybraných poomsav kombinácii s postojmi v pohybe po šírke telocvične  - Cvičenie jednotlivých zostáv poomsae na sekvencie - každú začiatočnú sekvenciu cvičia cvičenci najpv s inštruktorom (aspoň 2 krát) ktorý im zdôrazňuje na čo majú klásť zvýšenú pozornosť  - Cvičenie celých zostáv naraz  - Každý jeden cvičenec sám cvičí svoje poomsae pred celou skupinou  ***Upokojujúca časť:***  - Poklus  - Statický strečing  ***Formálna časť:***  ***(organizačná)***  - Ukončenie tréningu | Nástup športovcov v rade.  Cvičenci sa zoradia po šírke na jednom konci telocvične vedľa seba do zástupu, dané cviky vykonávajú po dĺžke telocvične  Cvičenci vykonávajú daný cvik z jedného konca telocvične na druhý, späť idú voľným klusom  Cvičenci sa zoradia po dĺžke na jednom konci telocvične vedľa seba do zástupu, dané cviky vykonávajú po šírke telocvične  Cvičenie vykonávame v postupnosti za sebou, striedame ľavú a pravú stranu  Cvičenci si posadajú do tureckého sedu prípadne si ľahnú na chrbát, podľa toho ako im to vyhovuje, voľne v priestore telocvične, oči zavreté, ruky voľne pri tele alebo na kolenách  Cvičenci sa zoradia po dĺžke na jednom konci telocvične vedľa seba do zástupu, dané cviky vykonávajú po šírke telocvične  Cvičenci sa zoradia do šachovnice tak aby mal každý okolo seba dostatok miesta.  Cvičí len 1 cvičenec, ostatní sedia v kruhu okolo neho tak aby mu neprekážali pri cvičení  Cvičenci sa zoradia po šírke na jednom konci telocvične vedľa seba do zástupu, dané cviky vykonávajú po dĺžke telocvične  Nástup športovcov v rade podľa technických stupňov | Disciplína cvičencov  Dôležité je športovcom ukázať dané cvičenie aby sa vykonávalo správne.  Dbáme na to aby si cvičenci neublížili  Strečing je často krát u športovcov podceňovaný preto ich pri vykonávaní treba kontrolovať, prípadne  upozorňovať na správne a dôkladne prevedenie cvičenia.  Audio zariadenie  Cviky sa vykonávajú na povel (počítanie) inštruktora.  Inštruktor dbá na správne prevedenie techník, kontroluje správny smer, silu a konečnú pozíciu úderu, seku, bloku, pichu, kopu a taktiež kontroluje postoj. Dbá na správny náprah a na fázu uvoľnenia a dynamickú fázu pri prevedení jednotlivých techník.  Pre lepšiu konzultáciu s cvičencom môžeme použiť aplikáciu Coach eye  Dopĺňanie tekutín voľne podľa potreby cvičencov  Zhodnotenie tréningu vysvetlenie nedostatkov,  jednolivým cvičencom, rady ako zdokonaliť  jednotlivé techniky doma. |

**ZÁVER**

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT pre skupinu cvičencov klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen so zameraním na poomsae s cieľom čo najlepšieho umiestnenia na najbližších turnajoch. Tréningová jednotka bola zameraná na technicky a esteticky správne prevedenie jednotlivých techník (postojov, techník rúk a nôh) v súborných cvičeniach poomsae, vybraných podľa schopností cvičencov.

# **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

1.ANGYALOVÁ, N. 2012. *Vzdelávací program Tréner Taekwondo WTF I. stupňa*

*Inštruktor Taekwondo WTF*: pracovné listy. 2012. 135 s.

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

Bystrica: FHV, 2011.17 s

3. <https://sk.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

4. <http://www.satkd.sk/taekwondo/>

5. WEINMANN W. 2010. *Lexikon bojových sportu.* Praha: Naše vojsko, s.r.o. 2010. 157 s.

ISBN978-80-206-1138-3

6. ŠEBEJ, F. 2001. *Strečing.* Bratislava: Timy, spol. s.r.o., 2001. 128 s. ISBN 80-8065-019-5

7. KRAJČOVIČ, Z. *Taekwondo I*. CAD Press, 2004. 233 s. ISBN 80-88969-19-0