**SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT**

**REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA v TAEKWONDO WT**

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Michal Matiko

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Black Tiger taekwondo klub Snina

Dátum odovzdania práce: 28.4.2021

Obsah

[**1** **TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT** 4](#_Toc71040445)

[**1.1 Charakteristika sledovaného športovca** 5](#_Toc71040446)

[1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie 6](#_Toc71040447)

[**1.2 Rozbor tréningovej jednotky** 6](#_Toc71040448)

[**1.3 Zaradenie tréningovej jednotky** 6](#_Toc71040449)

[**1.4 Záznam tréningovej jednotky** 7](#_Toc71040450)

[**ZÁVER** 11](#_Toc71040451)

[**ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRI** 12](#_Toc71040452)

**ÚVOD**

V seminárnej práci opisuje čo je to Taekwondo a z čoho sa skladá. Vysvetľuje pojem Black Tiger a taktiež píšeme o tom, kto vedie klub Taekwondo Black Tiger Snina a do akých skupín sa delia jeho členovia.

Táto práca nám priblíži tréningovú. tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo pre zápasnika klubu Black Tiger Taekwodno klub Snina, Gabriela Poldruháka, ktorý je zároveň členom C tímu reprezenacie Slovenskej Asociácie Taekwondo WT. Jednotka je zamernaná na na zlepšovanie reakčných nácvik utočných a obranných techník v kyorugi a zameriavame sa tiež na simulovaný zápas/sparring.

# **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. Zlepšujeme ňou fyzickú aj psychickú stránku človeka ako aj schopnosti a zručnosti.

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.V novodobej histórii je dôležitý rok 1973 kedy vznikla svetová asociácia taekwondo – WTF.

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).

**Black Tiger Taekwondo Klub Snina** je klubom Korejského bojového umenia Taekwondo WT. Klub je pod vedením hlavného trénera Tomáša Potockého od roku 2009. Klub ma v súčasnosti cca 120 cvičencov a tréningové jednotky pre 5 skupín v rôznych vekových kategóriách v ktorých sú cvičenci klubu rozdelení podľa veku:

I. Skupina – 4 do 7 rokov,

II. Skupina – od 8 do 12 rokov,

III. Skupina – od 12 do 15 rokov,

IV. Skupina - od 16 do 23 rokov a

V. Skupina - fitness taekwondo (24 a viac rokov)

V prvej skupine sa predovšetkým zameriavame na rozvoj základných pohybových a koordinačných schopností pričom sa rozvíja aj psychická stránka dieťaťa. Na to využívame rôzne hry, ktoré slúžia taktiež na neskoršiu výučbu techník.V ďalšej skupine pokračujeme ďalej so všeobecným rozvojom pričom sa kladie už aj dôraz na zlepšovanie technník kopov, úderov, blokov, sekov a poomsea. V skupine číslo 3 zvyšujeme zaťažnie, kladieme dôraz na kyorugi. V skupine 4 sa nachádzame v etape špeciálnej športovej prípravy, sú tam tréningy s vysokou intenzitou zaťaženia náročné po fyzickej aj psychickej stránke, kladie sa dôraz na výborné zvládnutie tehniky. Posledná skupina je fitness taekwondo kde sa zameriavame na celkové zlepšenie fyzickej zdatnosti pričom využívame prvky taekwonda.

# **1.1 Charakteristika sledovaného športovca**

Sledovaný športovec Gabriel Poldruhák je reprezentantom Slovenkej Asociácie Taekwondo WT v C tíme. Patrí do reprezentačného tímu pre zápas, má 13 rokov a trénuje v klube taekwondo Black Tiger klub Snina s červeným opaskom 2. Kup. Jeho výška je 153 cm, hmotnosť 45kg. Taekwondo trénuje od 5 rokov, t.j. 8 rokov. Trénuje 5x do týždňa s objemom tréningovej jednotky 1,5hod. s individuálnymi tréningovými jednotkami posilňovania, behov a taekwondo tréningov.

Gabriel momentálne trénuje v najstaršej skupine, ktorá sa zameriava na špeciálnu športovú prípravu, pre dosiahnutie čo najlepších výsledkov v zápasoch.



Obr. 1 Gabriel Poldruhák (zdroj: https://www.facebook.com/blacktigertaekwondosnina/posts/3689776824414296 )

## 1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2018,2019 a 2020 v športovom zápase.

**Rok 2018:**

1. miesto: Bratislava Open,

Cobra Cup Praha

Jastreb Open

Sakura Cup Užhorod Ukrajina

Black Tiger Cup

Trenčín open

Olimpiada Swietokrzska Ostrowiec- Poľsko

**Rok 2019:**

1. miesto: Cobra Cup Praha

Sokol Cup Hradec Králové

Trenčín Open

Black Tiger Cup

Ilyo Cup

**Rok 2020:**

1 miesto: Falcon Rimavská Sobota

# **1.2 Rozbor tréningovej jednotky**

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

Táto tréningová jednotka sa zameriava najmä na zlepšovanie reakčných schopností cvičencov, ale aj na trénovanie ich koordinačných schopností. Nácvik utočných a obranných techník v kyorugi a zameriavame sa tiež na simulovaný zápas/sparring. Vykonaný strečing na konci 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 tréningovýchplánov.

Táto tréningová jednotka je fyzicky náročná a preto je potrebné nechať po nej telu dostatočný čas na zregenerovanie. Tréningovú jednotku by sme mohli vložiť do stredu týždňa napr. v stredu.

# **1.4 Záznam tréningovej jednotky**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Čas trvanie  90**´** | Časť tréningovej  jednotky | Obsah a metodický postup | Organizácia a nákres | Pomôcky/poznámky |
| 15**´**  15**´**  45**´**  15**´** | Úvodná časť  Prípravná časť  Hlavná časť  Záverečná časť | Formálna časť: -Nástup a prezentácia cvičencov - Oboznámenie s cieľom tréningovej jednotky, hodiny  - Pozdrav  Rušná časť (rozohriatie):  -Rozbehanie dookola telocvične na zahriatie organizmu s pridaním zakopávania, predkopávania, vysokých kolien, cvalu, poskokov, výskokov a reagovanie na signál píštalky na zmenu smeru, výskoku, kľuku, drepu  Dynamický strečing  Dynamické strečingové cvičenia  Na zvýšenie kĺbovej pohyblivosti   * Rozcvičenie kĺbov tela krúžením: hlavou, ramenami, predlaktím, zápästiami, trupom, krúženie v bedrovom kĺbe, kolennom a členkami   -krúženie hlavou polkruhy vpred a vzad, vytáčanie do strán krúženie pažami vpred, vzad, natiahnutie do strán a za hlavou, krúženie predlaktím a zápästím, oblúkom z pripaženia do vzpaženia predom, oblúkom z pripaženia do vzpaženia bokom  - krúženie celým trupom, nohy sú na šírku ramien, úklony do jeden a druhej strany, predklony a záklony, krúženie panvou  - krúženie nôh v bedrovom kĺbe dovnútra a von, krúženie v kolennom kĺbe, krúženie chodidlom, juchumseogi, roztláčam kolená,  - sed rozkročný, kmitať k chodidlám s rukami predpaženými, sed spojný- ruky predpažiť a chytiť chodidlá koleno a pritiahnuť sa k vystretej nohe po chvíli vytočiť vzad a výmena nôh  Rozkopanie vo dvojiciach – kopy na lapy:  Základné kopy: Bandal Chagi, Dollyo chagi, Neryo chagi, Dwit chagi, Momdollyo, Dwi bandal chagi  10x opakovanie na kažú nohu  Zverenci sa oblečú do chráničov a viest  Vykonávajú sa techniky vo dvojiciach ako simulácie zo zápasu  1. technika – (lapy) – cvičenci majú otvorený postoj, cvičenec A útočí prednou nohou bandalchagi, cvičenec B uskakuje a robí kontru zo zadnej nohy bandalchagi. Cvičenci sa striedajú po technike.  2x opakovanie po 1:30min a 30 sekúnd prestávka  2. technika - (lapy) – cvičenec A z prednej nohy 2x **´´**cutkick**´´** bez dopadu nohy dolyochagi, cvičenec B sa bráni. Cvičenci sa striedajú po technike.  2x opakovanie po 1:30min a 30 sekúnd prestávka  3. technika – (lapy) Cvičenec A z prednej nohy útočí ´´cutkick´´, cvičenec B úder na vestu a Neryochagi  2x opakovanie po 1:30min a 30 sekúnd prestávka  4. technika – (lapy) Cvičenec A útočí bandalchagi, cvičenec B zastavuje A s technikou ´´cutkick´´ a po položení nohy útočí druhou nohou dolyochagi  2x opakovanie po 1:30 a 30 sekúnd prestávka  5. technika – (lapy) Cvičenec A útoči prednou nohou bandalchagi, z prednej nohy gawichagi (nožnice), cvičenec B sa bráni kopom dwitchagi  2x opakovanie po 1:30min a 30 sekúnd prestávka  Sparringy:  Voľne sparringy vo dvojiciach, pričom sa po skončeni kola dvojice točia a menia medzi sebou na nácvik predošlých techník  10x opakovanie po 1:30min a 30 sekundová prestávka  Regeneračná:  Vyklusanie a vychodenie po obvode telocvične, statický strečing kompenzačného charakteru  Formálna:  Krátka diskusia, pohľad cvičencov na tréning, rozobrať ich silné a slabé stránky  Nástup žiakov na rozlúčku | Nástup cvičencov vedľa seba  Cvičenci sa rozostúpia po obvode telocvične a behajú jeden za druhým  Cvičenci si nájdu miesto po obvode telocvične tak aby mali dosť voľného miesta  Cvičenci vytvoria dvojice, do každej dvojice sa vezme jedná lapa.  Cvičenci vytvoria dvojice a vykonávajú striedavo techniky a kombinácie techník.  Cvičenci vytvoria dvojice na sparring  Beh v kruhu, strečing v kruhu  Nástup žiakov | Disciplínacvičencov  Lapy podľa počtu cvičencov  Pozor na správne prevedenie strečingu  Lapy  Prilba, vesta,  chrániče predlakia a predkolenia, rukavice, lapy  Prilba, vesta,  chrániče predlakia a predkolenia, rukavice, lapy  Disciplína žiakov |

# **ZÁVER**

Cieľom tejto seminárnej práce bolo poukázať na treningovú jednotku v športovom zápase – kyorugi. Tréningová jednotka bola zameraná na zlepšovanie reakčných schopností cvičencov, ale aj na trénovanie ich koordinačných schopností. Nácvik utočných a obranných techník v kyorugi a zameriavame sa tiež na simulovaný zápas/sparring, kde sa využívali hlavne techniky, ktoré sa nacvičovali a to technika ,,cut kick‘‘ a obranu voči nej.

# **ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRI**

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

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

[3.] HYBRANT, B. - HULINSKY. 2006. *Taekwondo WTF*. Praha: Taekwondo Agency, spol. s.r.o., 207s. ISBN80-86587-15-0