**SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT**

**REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA v TAEKWONDO WT**

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Filip Škarčák

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen

Dátum odovzdania práce: 28.04.2021

**OBSAH**

**ÚVOD 1**

**1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT 2**

1.1 Čo je Taekwondo 2

1.2 Charakteristika sledovanej skupiny 3

1.2.1 Výsledky skupiny za posledné obdobie 3

1.3 Rozbor tréningovej jednotky 4

1.4 Zaradenie tréningovej jednotky 5

1.5 Záznam tréningovej jednotky 6

**ZÁVER 8**

**ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV 10**

**ÚVOD**

V práci sa zameriavame na tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT. Tréningová jednotka zahrňuje prípravu cvičencov klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen na domácu súťaž v poomsae.

**1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT**

Základnou organizačnou formou športového tréningu je tréningová jednotka. Má svoju logickú štruktúru a delí sa na úvodnú časť, prípravnú časť, hlavnú časť a záverečnú časť. Cieľom tréningovej jednotky je zvyšovanie úrovne fyzickej i psychickej kondície, technických a koordinačných schopností športovca, čím mu napomáhame stať sa úspešným v taekwondo WT

**1.1 Čo je Taekwondo**

Taekwondo je celosvetovo praktizovné kórejské bojové umenie, ktoré je charakteristickénajmä využívaním kopacích techník. Zameriava sa najmä na sebaobranu, sebaovládanie a sebadôveru. Vyvinulo sa kombináciou rôznych bojových štýlov, ako napr. karate, taekkyon, kung-fu atď. Pôvodne bolo vytvorené na vojenské účely ale neskôr sa prispôsobilo aj pre civilný účel. V roku 2000 sa Taekwondo stalo jedným z olympíjskch športov.Názov Taekwondo môžeme rozdeliť na 3 slová:

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

 V preklade teda Taekwondo znamená **„Umenie kopu a úderu“**.

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]

Taekwondo 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)
* posinsul (sebaobrany)
* kyorugi (rieadeného zápasu podľa pravidiel Taekwondo WT) a hanbon-, dubon-, sebon-koyurgi, (jedno-, dvoj- a trojkrokové variácie útoku a obrany).

**1.2 Charakteristika sledovanej skupiny**

Tréningová jednotka sleduje prípravu skupinytroch cvičencov, reprezentantov klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen v poomsae v kategórii senior. Menovite sú to Tomáš Výboch (1. kup), Andrea Doláková (6. kup.) a Natália Bystrianska (6. kup).

Skupina sa pravidelne zúčastňuje na štyroch tréningových jednotkách týždenne v trvaní tri krát 120 minút a jeden krát 105 minút.

**1.2.1 Výsledky skupiny za posledné obdobie**

Výsledky zahŕňajú umiestnenia športovcov z tréningovej skupiny v rokoch 2018, 2019, 2020, 2021 v súťažnej disciplíne poomsae.

**Rok 2020**

**Falcon Cup**

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Andrea Doláková - 2. miesto;

Natália Bystrianska - 1. miesto;

**Trenčín Open**

Tomáš Výboch - 1. miesto;

**Majstrovstvá SR**

Tomáš Výboch - 1. miesto;

**Rok 2019**

**Falcon Cup**

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Andrea Doláková - 1. miesto;

Natália Bystrianska - 2. miesto

**Trenčín Open**

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Andrea Doláková - 2. miesto;

Natália Bystrianska - 1. miesto

**Cassovia Open**

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Andrea Doláková - 1. miesto;

Natália Bystrianska - 3. miesto

**Ilyo Cup**

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Andrea Doláková - 1. miesto;

Natália Bystrianska - 2. miesto

**Majstrovstvá SR**

Tomáš Výboch - 1. miesto;

Titul: Športovec roka v kategórii Senior

**Rok 2018**

**Majstrovstvá SR**

Tomáš Výboch - 3. miesto;

Titul: Športovec roka v kategórii Senior

**1.3 Rozbor tréningovej jednotky**

V tréningovej jednotke sa zameriavame najmä na dôkladné a správne precvičovanie jednotlivých techník (postojov, techník rúk a nôh) v súborných cvičeniach poomsae vybraných podľa príslušného technického stupňa cvičencov.

Cieľom tréningovej jednotky je zlepšenie koordinácie, svalovej pamäte a nadväznosti jednotlyvých pohybovpri cvičení, nacvičenie dynamickej fázy a fázy uvoľnenia pri prevedení jednotlivých techník.

Tréningová jednotka v sebe zahrňuje 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**

Prípravnú časť tréningovej jednotky začíname krátkou meditáciou na ukľudnenie tela i mysle, aby sa cvičenci vedeli lepšie sústrediť na tréning. Následne pokračujeme rozohrievaním svalstva cvičencov aby sme predišli prípadným zraneniam a pripravili sme telo na strečing. Za účelom zahriatia sme sa rozhodli pre mierny poklus s neskorším zapojením vrchnej časti tela (krúženie rúk). Pokračujeme bežeckou abecedou. Sledovanú skupina absolvuje prípravnú časť spolu s ostatnými cvičencami klubu. Následne sa oddelí a v hlavnej časti pokračuje pod vedením jedného z inštruktotrov.

**Hlavná časť**

Hlavnú časť tréningu začíname nácvikom základných techník na mieste. Dbáme na to, aby cvičenci vykonávali danú techniku technicky a esteticky správne. Pokračujeme precvičovaním jednotlivých techník v pohybe. Následne prechádzame na nácvik zostáv poomsae. Zostavy volíme podľa príslušeného technického stupňa jednotlivých cvičencov. Pre Tomáša Výbocha: Sa Jang až Pal jang; pre Andreu Dolákovú a Natáliu Bystriansku Sam Jang až Chil Jang. Zostavu precvičujeme po jednotlivých sekvenciách. Počas tejto časti inštruktor koriguje svojich cvičencov v správnosti vykonaných techník.

**Záverečná časť**

V záverečnej časti sa skupina opäť pripája k ostatným cvičencom. Na uvoľnenie sme zvolili mierny poklus. Nasleduje strenčing na uvoľnenie napätia v svalstve a formálne ukončenie tréningu.

**1.4 Zaradenie Tréningovej jednotky**

Tréningovú jednotku zaraďujeme v rámci víkendových tréningov, pretože v tieto dni sú cvičenci viac psychicky odpočinutí, keďže nemusia ísť na tréning po celom dni strávenom v škole alebo práci, čo im umožňuje viac sa sústrediť na cvičenie poomsae.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Deň | Čas od - do | Miesto |
| Utorok | 18:00–20.00 | Kasárne SNP Zvolen |
| Štvrtok | 18:15 –20:00 | Kasárne SNP 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** |
| **2´**  **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  **Upokojujúca časť (meditácia):**  Ukľudnenie tela a mysle, psychická príprava na tréning  **Rušná časť(rozohriatie):**  -Beh poklusom po obvode telocvične –3 kolá  -Beh poklusom po obvode telocvične s krúžením rúk- 1 kolo dopredu  - 1 kolo dozadu  - 1 kolo striedavo  - Bežecká abeceda - nízky skipping  - vysoký skipping  - predkopávanie  - zakopávanie  - striedavé úkroky bokom  - Doplnenie tekutín  **Strečing**  - Vytáčanie hornej časti tela -10 krát  - Krúženie panvou - 10 krát  - Krúženie kolenami - 10 krát  - Pritahnutie sa k špičkám - 10 sekúnd  - Pritahnutie sa k vytočeným ??? - 10 sekúnd  - Pritahnutie sa k zemi v stoji rozkročmo – 10sekúnd  - Pritiahnutie sa k špičkám v stoji rozkročmo - 10 sekúnd  - Pritlačenie panvy k zemi v hlbokom postoji ab kubi – 10 sekúnd  - Poklus vlastným tempom - 2 šírky  - Vytrasenie tela/ končatín  - Doplnenie tekutín  - Precvičovanie techník rúk a nôh vybraných poomsae na mieste  - Precvičovanie techník rúk a nôh vybraných poomsae v 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  - Doplnenie tekutín  **Upokojujúca časť:**  - Poklus  - Statický strečing  **Formálna časť(organizačná):**  - Ukončenie tréningu | Nástup športovcov v rade.  Cvičenci sedia na zemi v tureckom sede s rukami na kolenách a zavretými očami. Snažia sa ukľudniť myseľ a sústrediť sa na tréning  Cvičenci bežia za sebou v rade s dostatočným ...???  Cvičenci vykonávajú daný cvik z jedného konca telocvične na druhý a späť  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 sa zoradia oproti zrkadlu po dĺžke telocvične vedľa seba, 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  Je dôležité aby sa cvičenci pri tréningu vedeli dostatočne sústrediť.  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.  Cviky sa vykonávajú na povel (počítanie) inštruktora.  Inštruktor dbá na správne prevedenie techník, kontroluje správny smer, silu a konečnú pozíciu techniky a taktiež kontroluje postoj a pohľady. 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 domácich súťažiach. Tréningová jednotka sledovala prípravu skupiny troch cvičencov, seniorských reprezentantov klubu Ilyo Taekwondo VTJ Zvolen v disciplíne poomsae .

# **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

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

Bystrica: FHV, 2011.17 s

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

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

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

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

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

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

7. WEINMANN W. 2010. Lexikon bojových sportu. Praha: Naše vojsko, s.r.o. 2010. 157 s.ISBN978-80-206-1138-3

8. <https://tkd-zvolen.weebly.com/histoacuteria-taekwondo.html>

9. MORAVEC, R. et al. 2007. Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu.

Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7