

Český svaz Taekwon-Do ITF

**PŘÍPRAVA ŠKOLY PANTER KRALOVICE  
NA ZÁVODY. PSYCHIKA SPORTOVCE**

2018

Jiří Kaše

V tomto článku se zabývám problematikou přípravami na závody v Taekwon-Do I.T.F., a to nejen z pohledu trenéra, ale i z pohledu závodníka.

Taekwondu se věnuji přibližně 24 let, z toho 10 let vyučuji ve své vlastní škole „Taekwon-Do Panter Kralovice“. Za svojí kariéru jsem poznal mnoho trenérů, pod kterými jsem měl možnost cvičit a zdokonalovat své techniky a rozvoj tohoto bojového umění. Největší dík má můj první trenér „učitel“, od kterého jsem se učil základy, a pod jeho vedením jsem se dostal na první mistrovský stupeň Dan.

Výchova nových Taekwondistů je běh na dlouhou trať, při které trenér nesmí koukat jen na fyzickou stránku dané věci, ale musí se přiklonit ke každému, obzvláště v přístupu jeho psychické vyspělosti. Velký rozdíl je mezi dětmi, juniory a seniory. Každý z nich má jiný přístup k danému tréninku a proto trenér musí najít vždy cestu ke svému studentovi, aby se mu otevřel a mohl zjistit, jak se žákem pracovat, aby to byl pro obě strany progresivní vývoj v daném tréninku.

Velké pozitivum v posunu žáka je motivace, pro jeho další rozvoj v sebe sama. Každý člověk, ať je to student či trenér, potřebuje kladnou i zápornou motivaci. Potřebuje poznat výhry, z kterých má radost a pozitivum do dalších postupů, ale i negativní motivaci, a těmi jsou prohra, neúspěch a nezdaření dalších překážek. Ze záporných motivací si každý z nás musí odnést kladné věci a to je pokora v prohře. Student se musí podívat do budoucna a vytěžit z této situace co nejvíce. Nesmí zakrnět a truchlit nad porážkou, která by ho nemotivovala do dalších postupů, ale musí překonat všechny strasti, které se v něm kupí a musí je vložit do dalšího tréninku a do zdokonalování sám sebe.

### **Psychologie sportovce**

Sportovní psychologie je samostatný vědní obor, který je součástí věd psychologických a věd o tělesné kultuře. Je zaměřen na vývoj sportovce, trénink a osobnost sportovce. Samostatnou jednotku tvoří psychologie koučování, která se zaměřuje vedením sportovce v průběhu závodů. Závodník je na omylu pokud si myslí, že výkon je otázka jen dvou základních prvků, a to je trénink a strava. Je dokázáno, že špičkové sportovce od dobrých sportovců dělí „HLAVA“. Důležitou částí je i návštěva sportovního psychologa, který může pomoci vrcholovému závodníkovi překlenout různé problémy, které mohou nastat ve vypjatých problémech v dané situaci. Cesta psychologa se sportovcem je dlouhá, rozdělena do částí, protože každá disciplína je odlišná a jinak systematicky zatěžuje mysl sportovce. U kolektivních sportů, jako je Americký fotbal, rugby atd., je psychika jiná a dělí se na průběh zápasu, časovou tíseň, apod.

Například Taekwon-Do je esteticko-koordinační sport, kde je kladen důraz na skvělou orientaci v časoprostoru, práci s vlastním tělem a dokonalým přehledem. Taekwon-Do je individuální sport, kde je tlak na psychiku obrovský. Je to z toho důvodu, že závodník nemá za sebou tým, ale musí vše zvládnout sám a vše leží na jeho vyrovnané psychice a tvrdé přípravě. Představte si finálový zápas na Mistrovství světa, kde závodník ve sportovním boji má posledních 20 vteřin do konce zápasu a prohrává o jeden bod: teď začíná pracovat jeho psychika a jde o to, zda to závodník dotáhne do vítězství nebo ne. K tomu je tady sportovní psycholog, který závodníkovi s touto situací dokáže pomoci a vyrovnat se s tím v zápase a naučí ho, jak nepodlehout myšlenkám v nezdar zápasu.

**Jako příklad že, trénink a výkon sportovce není jen bod dvou faktorů, dokazuje toto schéma:**



### **Psychika závodníka**

Samotná psychika závodníka se dá rozdělit podle Hippokratovi typologie na 4 typy, které si popíšeme v následujících kapitolách:

**Sangvinik** - tento typ temperamentu se vyznačuje především přiměřenou reaktivitou. Na slabé podněty reaguje slabě, na silné silně. Dominuje u něho reakce typu „slaměný oheň“, tj. rychlé doznívání zážitku a rychlé změny zaměření. Závodník s tímto temperamentem je emočně vyrovnaný, přizpůsobivý, ale poněkud lehkovážný, nestalý, optimistický a vesele naladěný. Jeho prožitky jsou mělké a stejně tak i jeho city.

Co se týče sportu, tak takový sportovec zvládá vysokou tréninkovou zátěž a stačí mu velmi malá regenerační doba, která může být doplněna krátkým super kompenzačním efektem. Tento druh sportovce potřebuje důkladné rozcvičení, často dochází k podcenění protivníka. Dobře spolupracuje, ale často se nedívá na svět reálně a hodnotí danou situaci subjektivně.

**Flegmatik** – jedná se o emočně vyrovnaný temperament a mnohdy se může jevit jako lhostejný. Vzrušivý je pouze na podněty silného charakteru. Vykazuje spokojenost a stálost, klid až chladnokrevnost. Bývá pasivní, bez velkých ambicí a životních úspěchů, změny snáší nerad a jeho pohyb je spíše úsporný. Je emočně stabilní, ale blízký vztah udržuje pouze z úzkou skupinou lidí.

V tréninku je u něj zapotřebí, jako u sangvinika, použít vysokou zátěž, která musí být posléze doplněna dlouhou regenerační fází a delším super kompenzačním efektem. Ve velkém počtu případů je ten to typ těžkopádný a vícefázový trénink nevede ke zlepšení daného výkonu. Velmi dobře snáší

monotónní trénink. Dobrá forma tréninku je zaměřit se na tematický trénink. Nežádka se jedná o stabilizátory týmu, kteří dobře spolupracují a ucelují danou skupinu. Jsou stabilní ve výkonnosti a nestěžují si na zadaný úkol, ale právě proto u nich hrozí vysoké riziko přetrénování. U toho to temperamentu je nutná důkladná rozcvička.

**Melancholik** – projevuje se hlubokými prožitky a je spíše smutně laděný, pesimismem a strachem z budoucnosti. Často je život pro něj obtížný, jelikož má rád svůj klid a nesnáší vypjaté situace, vzruchy a hlučnost. Jeho city jsou velmi trvalé, ale jejich intenzita se neprojeví na venek. Jeho prožívání emocí je spíše vnitřní. S velkými problémy navazuje vztahy, ale když už se mu podaří navázat vztah, je trvalý a hluboký.

Postačí malá tréninková zátěž s dlouhou regenerační fází a dlouhým super kompenzačním efektem. Pro danou změnu stačí jen náznak, na který reaguje rychle. Často se takový sportovec musí nabudit na daný výkon. Nestěžuje si, ale nespravedlnost těžce nese. Postačí jen krátká rozcvička před výkonem.

**Cholerik** – jeho vzrušení pro danou věc nejvyšší ze všech čtyř typů. Má velké předpoklady k výbuchům hněvu a agresi. Špatně se ovládá a jedná impulsivně a nerozvážně. Může se u něj projevit netrpělivost a někdy i panovačnost. Vyžaduje ústupky od okolních lidí a soužití je velmi náročné. Emočně se jedná o labilní druh temperamentu. Cit a projev je vyvolán snadno, na venek reaguje silně, bez zábrán a rychle.

V tréninkové fázi stačí jen malá zátěž s krátkou dobou regenerace a doplněna o krátký super kompenzační efekt. Ten to typ nemá rad monotonii, trénink by se měl uspořádat podle nálady. Stačí krátké rozcvičení nebo nabuzení na daný výkon.

### **Ovlivnění psychiky sportovce před výkonem**

Při závodech se můžeme setkat s různými typy závodníků. Někdo je tak zvaný „stresař“ a před samotným startem je nervózní. Jiní jsou zase až moc klidní, bez potřebného stupně nabuzení. Co tedy pomůže před samotným startem, když už vám nepomůže trénink, kondiční příprava a nic jiného. Nejčastější je například masáž, kterou nazýváme „pohotovostní“. Využívají se nejčastěji dva druhy masáže, a to u sportovců nervózních či apatických se používá takzvaná rychlá masáž tepavého charakteru, u které nechybí povzbuzující a motivační slova, která dokáží ve sportovci probudit nabuzenost na daný start v závodě. Naopak u sportovců, kteří jsou přemotivováni a někdy až agresivní se používá takzvaná klidná masáž, která sportovce uvolní a uklidní. Snižuje riziko zranění v důsledku nevnímání okolního prostředí.

Jako další je například hudba nebo zavedené rituály, které pomáhají závodníkovi ve stoprocentním soustředění. Tyto praktiky jsou na osobním přístupu a preferencích daného závodníka.

## **PŘÍPRAVA NA ZÁVODY**

V oddílu Panter Kralovice probíhají tréninky 5x v týdnu, z toho jeden trénink je před závody zaměřen jen na matsogi. Každý trénink, ať je to tul, matsogi T-KI a nebo wirok, je zaměřen i na fyzickou přípravu každého žáka, a to formou hry nebo drilu na tatami.

Student před závody, má všeobecnou přípravu v rámci Taekwon-Do, někdy zpestřenou příchodem jiného trenéra z jiného sportu, aby si rozšířil obzor ve své technice, pohybu a rychlosti. Musím říci, že tento přístup se nám osvědčil a vždy to přinese obohacení jak pro nás, tak i pro osobu, která vede tento trénink.

Hlavní tréninková fáze začíná pro závodníka přibližně měsíc dopředu a v tomto duchu se nese celkový obraz tréninků. Studenti si začínají zvykat jak na psychickou, tak i hlavně na fyzickou zátěž, která po nich bude vyžadována.

### **Tul (technická sestava)**

Závodník začíná základními technikami do technických sestav, aby si daný pohyb zapamatoval co nejlépe, a postupně se přidává švih, rychlost, koordinace pohybu a stabilita v dané technice, a v neposlední řadě správné dýchání. V základních technikách při chůzi vpřed i vzad, se soustředíme na perfektně provedenou techniku, na správné pásmo a místo v dané sestavě. Závodníci také dbají na přesné houpaní v postojích. Po skončení základních technik, se zaměřujeme na různé kombinace v sestavách, které by mohli být problém při nervozitě na závodech. Závodník se plně soustředí na danou věc tak, aby zvládl přesně popsanou kombinaci v daném předepsaném rytmu.

Samostatná příprava závodníka spočívá v procvičování sestav, kde cvičí se závažím na švih dané techniky, nebo postupuje techniku po technice, a to v silovém záběru. Cvičení tulů zabere pro trenéra nejméně času, jelikož do této disciplíny jsou zahrnuty všechny technické stupně 8kup – VI. Dan. V této obsáhle disciplíně je nespočet technik, kopů, pohybu, skoků a kombinací, a pro trenéra je nejdůležitější odpovědět na všechny dotazy svých studentů a připravit je na technické sestavy jak nejlépe umí.

### **Matsugi ( sportovní boj ).**

V této disciplíně je nejdůležitější udržet pozornost, sebeovládání, a hlavně psychickou vyrovnanost daného bojovníka. Každý bojovník to má nastaveno někde jinde a je na trenérovi, aby poznal, kde jaký závodník má své hranice, aby nedošlo k vyhoření závodníka a jeho stagnaci k dané disciplíně.

V tréninku se začíná velmi pomalu a rozvojem pohybu závodníka k dané věci. Musí se zahřát svaly. K tomu slouží různé pohybové hry, při nichž se závodník učí jak základní pohyby, tak i úhyby, přeskoky a rychlé výpady k soupeřovi. Posléze do těchto her přidáváme základní techniky, které se běžně používají v technických sestavách. Po dokonalém zahřátí a protažení celého těla, se pomalu přechází na danou disciplínu, která ale vyžaduje velmi náročnou přípravu po fyzické stránce. Pro získání fyzické vytrvalosti si závodník musí sáhnout na samotné dno, aby věděl, jak je připraven.

Fyzická vyspělost nejde natrénovat ze dne na den, a proto si ji každý závodník musí udržovat po celý rok, jen před závody je příprava intenzivnější. Nejčastěji závodník běhá dlouhé tratě na vytrvalost a vydrží v ringu, ale musí trénovat i sprinty a agresivnější způsob běhu, například běh do kopců na krátkou vzdálenost, aby získal výbušnost a rychlost do techniků a rychlých výpadů. Při sportovním boji se každý závodník učí ovládat své tělo, a to jak při námaze, tak i v danou situaci, kdy tělo není zrovna v ideální poloze, na kterou je zvyklé (záklon, otočka, výskok atd.). Základní pohyb a techniky přechází v těžší techniky zasazené do kombinace, při které je za sebou navázáno hned několik technik, ve kterých se mění pásma techniky rukou, nohou a různé otočky a výskoky.

Po zvládnutí a osvojení si technik začíná lehký sparing ve dvojicích, kde si zkouší své kombinace v praxi. Začíná se pomalu, aby jak útočník, tak i obránce si zkusil své techniky, úhyby a bloky, které by v daný moment použil. Když závodník prošel přes základní nácvik a fyzickou přípravu, je plně připraven na sportovní boj a vývoj jeho dokonalosti v technikách a hlavně na přípravu a posilování jeho psychické připravenosti.

Psychika při sportovním boji hraje velikou roli. Závodník může být připraven po fyzické stránce nejlépe jak umí, ale když nezvládne a neudrží psychickou vytrvalost, tak daný zápas, prohraje ve své hlavě a tím prohraje i celkově. Jeho myšlení musí být čisté a nesmí se nechat od soupeře, publika či jiných vjemů rozhodit, nebo ovlivnit. Tato příprava je asi nejtěžší, co může být, a každý závodník se ji musí naučit zvládat a připravit se na ní. Trenér své žáky nasměruje a ukáže jim cestu a je jen na nich, jestli to využijí nebo ne.

## **Wirok ( silové přerážení )**

V této disciplíně je nejdůležitější přesnost a švih. Závodník stojí před stojanem, kde jsou vyskládané desky a musí se 100% soustředit na daný cíl (střed desky). Jeho myšlenky se upnou jen na jednu věc a to je srovnání mysli, pohybu těla, rotace ruky či nohy a poté švih. Když toto závodník zvládne, je úspěch na cestě, ale vede k tomu dlouhá cesta...

Před samotným wirokem je důležité mít odbouchané úderové plochy na ruce (ap čumok, sonkchal a pchalgup) a na noze (apkumčchi, palkchal a tvitčchuk). Tento trénink je časově náročný v důsledku otoků, modřin a psychické únavy, ale když závodník vydrží a půjde do dalšího tréninku s vidinou výsledků, tak trénink otužování jde lehce a jsou znatelné výsledky.

Další co musí závodník trénovat je přesnost. Závodník se musí trefit na střed desky, kde se dá přelomit. Na jednu desku je to lehké, ale když jich má za sebou 3 a více v řadě, tak přesnost je na správném místě. Tento trénink se učí lehce. Závodník si vybere cíl, který může být kdekoliv (zeď, pytel, strom nebo sparing partner). Následně trénuje údery a kopy na přesnost na vyznačený terč. Začíná provádět pomalé techniky a postupně zvyšuje intenzitu techniky, až na svou maximální rychlost, přičemž musí stále trefovat terč.

Po zvládnutí nácviku vše praktikuje na cvičnou desku, kde procvičuje to, co se naučil a posléze přechází ke stojanu s deskami a demonstruje to. Po zvládnutí přípravy, psychické vyrovnanosti a soustředěnosti je závodník připraven na závody.

## **Tukgi ( speciální techniky )**

U této disciplíny je pro závodníka nejdůležitější strečink, kde musí zahřát svalstvo a protáhnout svaly a šlachy, aby si při této disciplíně nezpůsobil zranění.

Nejdůležitější je nácvik vertikálního výskoku (odrazu). U tohoto tréninku nejvíce zapojujeme hýžďové svaly, hamstringy, kvadricepsy a střed těla. Nejdůležitější částí odrazu je vykonat co největší sílu v co nejkratším čase, jelikož průměrný odraz trvá 0,2 vteřiny. Pro trénink výskoků jsou nejlepší posilovací cviky a polymerické cviky. Nejdůležitější je aktivovat co nejvíce motorických jednotek v silovém zaměření.

Po přípravě na tuto disciplínu se závodník soustředí na zvládnutí techniky, která je vyžadována na závodech. Závodník musí ve výskoku překonat různé rotace těla, či jen části těla. Závodník ve výskoku musí mít stalou kontrolu nad tím, co dělá, a to jak z důvodu provedení správné techniky, tak i při kontrole dopadu, kdy se nesmí dotknout jinou částí těla, než chodidly. Vše se nejprve učí při nižších výškách, kde simuluje rotaci těla a jeho průběh při výskoku. Závodník musí koncentrovat i svojí psychiku, aby dokázal trefit desku správně předepsanou částí těla, což je občas složité, když závodník musí provést výskok o 180° a trefit se patou (tvitčchuk) na desku ve výšce 2,5m.

Po zvládnutí všech tréninkových prvků se začínají skákat udané výšky, aby si závodník navykl na správný odhad odrazu, trefení desky, zvládnutý dopad a vše musí proběhnout na 100%. Pak už je jen na samotném jedinci jak přistoupí k tréninku a bude dále rozvíjet svůj potenciál v dané technice, výskoku či silové přípravě.