

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÝ TRÉNINGOVÝ PLÁN V ROZSAHU SEDEM DNÍ – MIKROCYKUS V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Miroslav Bitala

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Falcon Taekwondo klub Rimavská Sobota

Dátum odovzdania práce: 16.12.2018

OBSAH

ÚVOD

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovaného tréningovej skupiny	5
1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie	6
1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT	7
1.2.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle	8
1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle.....	8
1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle.....	10
1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle	11
ZÁVER	19
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	20

ÚVOD

V práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mikrocyklu po dobu sedem dní, so zameraním na disciplínu Poomsae, bojového umenia Taekwondo WT u skupiny piatich cvičencov vo veku 8 do 10 rokov s technickou vyspelosťou 9. – 8. kup., ktorí sú členmi klubu Falcon Taekwondo klub Rimavská Sobota.

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Mikrocyklus je skladbou tréningových jednotiek. V mikrocykle sa zameriavame na komplexný rozvoj pohybových schopností. Ale samotné Taekwondo ako bojové umenie ponúka veľkú škálu rozvoja ľudskej bytosti, nielen ako šport, ale aj duchovné cvičenia, ktoré slúžia na mentálny rozvoj. A to hlavne dbaním na disciplínu a sebadisciplínu, rozvoj psychickej vytrvalosti, vedomej kontroly pohybov a činnosti tela. Učíme sa vďaka sebapoznaniu zvládať fyzickú, psychickú záťaž a vnútorne sa vyrovnávať so stresormi.

Taekwondo WT je kórejské bojové umenie, ktoré sa skladá zo:

- základných techník /*seogi* (postoje); *makki* (bloky); *kongkyok* (útoky) – *jireugi* (úderov), *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 (sebaobranu),
- kyokpa (prerážacích techník),
- kyorugi (riadeného zápasu podľa pravidiel WT) a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany) (Kiššová, 2011).

Zameranie Falcon Taekwondo klubu Rimavská Sobota (ďalej Falcon) je hlavne na kyorugi, ako Olympijskú disciplínu, ktorá je hlavnou náplňou tréningových jednotiek. Avšak v klube sa dostáva ku slovo aj disciplína poomsae, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou Taekwondo WT. Je to aj vďaka Parataekwondo, ktorému sme sa v klube začali venovať od roku 2017.

FALCON 		
 Tréningový rozpis		
PONDELOK	17:00 - 18:30	18:45 - 20:15
UTOROK	TAEKWONDO Deti	TAEKWONDO Starší
STREDA	CHANBARA	HIIT - TABATA Kondičný pre verejnosť
ŠTVRTOK	TAEKWONDO Deti	TAEKWONDO Starší
PIATOK	CHANBARA	HIIT - TABATA Kondičný pre verejnosť
SOBOTA	TAEKWONDO Deti	TAEKWONDO Starší
NEDEĽA	10:00 - 11:30 TAEKWONDO POOMSAE	
	CHANBARA	

Obr.1: Tréningový rozpis klubu Falcon (archív klubu)

Klub vedie z pozície hlavného trénera Ing. Jaroslav Dóbi (II. kvalifikačný stupeň), zároveň udáva zameranie klubu Falcon v tréningovom procese. Vedie skupinu HIIT – Tabata. Spolu s Pavlom Lanckom (Kondičný tréner I. stupňa) sa venujú skupine Taekwondo starších, kde sú cvičenci od 12 - ich rokov po seniorov. Viktória Bitalová (I. kvalifikačný stupeň) a Miroslav Bitala (I. kvalifikačný stupeň) majú na starosti skupinu Taekwondo deti, kde sú cvičenci od 6 do 12 rokov, Poomsae a Parataekwondo. Viktória Bitalová mimo tréningových jednotiek uvedených v obr.1, vedie skupinu Para v dennom stacionári v Rimavskej Sobote, kde sú tréningy každý utorok a štvrtok od 9:00 do 10:00.

Ku základnému vybaveniu telocvične patria tatami, chrániče Taekwondo WT, medicinbaly, funkčné laná, pískalky, agility pomôcky, TRX, hrazdy, vrecia, BOB-panák, gymnastické žinenky, zrkadlá, rebriny, projektor a klimatizácia.

Ako nevýhodu v klube vidím malú rozlohu priestorov, okolo 100 m², čo je niekedy na úkor kvality odvedenia tréningovej jednotky Taekwondo WT. Pozitívum klubu je dobrá komunikácia medzi trénermi a podpora rozvoja nových trendov v klube. Ako aj nikdy nekončiaca práca na rozvoji tímového ducha a našej Falcon rodiny, miesta kde sa ľudia cítia dobre a kde sa radi vracajú.

1.1 Charakteristika tréningovej skupiny

Sledovaná tréningová skupina je časťou skupiny „Taekwondo deti“. Vybraní cvičenci menovite Oliver Bitala 8.kup (8 rokov), Alex Rapčan 8.kup (8 r.), Leonard Demeter 9.kup (8 r.), Félix Rapčan 8.kup (10 r.), Adrián Mag 9.kup (10 r.), sú členmi klubu Falcon v trvaní od jedného do dvoch rokov. Nachádzajú sa v etape základnej športovej prípravy. V ich príprave sa zameriavame hlavne na rozvoj koordinačných schopností a osvojovanie si základných techník. Vychovávame v nich pocit príslušnosti ku skupine a tímového ducha. Skupina ešte nie je vyšpecifikovaná konkrétne na smer zamerania (Poomsae, Kyorugi), ale je to skupina, ktorú baví hlavne Poomsae. Traja 8 ročný sú zaradení podľa veku do súťažnej kategórie v Poomsae žiaci a dvaja 10 ročný sú zaradení do súťažnej kategórie v Poomsae mladší kadet. Nachádzajú sa zhruba na jednej úrovni cvičenia zostavy. Keďže samotný postup v zostave majú zvládnuť, budeme sa musieť zamerať na prevedenie zostavy. Každý má individuálne chyby v cvičení a vyjadrení zostavy, avšak sú prvky, kde všetci majú takmer identicky zlé návyky. Ako napríklad dĺžka postojov, náprahy v technikách, zohnuté nohy v kolene pri kope, zacielenie techniky na jednotlivé pásma, pohľady, razancia a fáza uvoľnenia a napnutia (Princíp 0-100, hovorí o nulovej kontrakcii svalu v kľudovej až prípravnej fáze vykonávanej

techniky. A 100% kontrakcii svalov v kritickej - vrcholovej fáze techniky, po ktorej okamžite nasleduje opätovné uvoľnenie na nulu.). Keďže sú všetci v rovnakom rozhraní technických stupňov, na súťaži sú radení do technickej kategórie D (10. – 7.kup), kde je pre nich kľúčová zostava 1, Taeguk Il – jang. Skupina má v mikrocykle 3 samostatné tréningové jednotky s trvaním 90 minút so zameraním podľa toho v akej fáze mezocyklu sa nachádzame. Plus jednu dodatkovú tréningovú jednotku, špecificky zameranú na Poomsae v trvaní 120 minút. Aj keď je táto tréningová jednotka dlhšia, je vedená voľnejšie, ako tri bežné tréningové jednotky. Naším cieľom je zlepšenie techniky pred súťažou, ktorá slúži ako motivácia pre vylepšenie techniky v cvičení zostavy.

1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za rok 2018, pretože do roku 2018 sa nevenovali súťaži v predvádzaní Poomsae. Umiestnenia menovite:

Kategória jednotlivci

Oliver Bitala

- 3.miesto** - 4. kolo Ligy poomsae, ILYO CUP, Košice
- účasť na Cassovia open, Košice bez medailového umiestnenia

Alex Rapčan

- 1.miesto** - 2.kolo Ligy poomsae - Trenčín Open, Trenčín
2.miesto - 1.kolo Ligy poomsae, Hnúšť'a
- 4. kolo Ligy poomsae, ILYO CUP, Košice
3.miesto - 3. kolo Ligy poomsae, Cassovia open, Košice

Leonard Demeter – bez štartu na súťaži

- Félix Rapčan** - postup do finálového kola 3. kolo Ligy poomsae, Cassovia open, Košice
- postup do finálového kola 4. kolo Ligy poomsae, ILYO CUP, Košice
- účasť na súťaži 1.kolo Ligy poomsae, Hnúšť'a
- účasť na súťaži 2.kolo Ligy poomsae, Trenčín Open, Trenčín

Adrián Mag - postup do finálového kola 4. kolo Ligy poomsae, ILYO CUP, Košice

Kategória dvojice

Oliver Bitala/Alex Rapčan

- 2.miesto** - 4. kolo Ligy poomsae, ILYO CUP, Košice

Félix Rapčan/Adrián Mag

- 2.miesto** - 4. kolo Ligy poomsae, ILYO CUP, Košice

Kategória trojice

Félix Rapčan/Adrián Mag/Roland Bial

1.miesto - 4. kolo Ligy poomsae, ILYO CUP, Košice



Obr.2 zľava Bial, Rapčan F., Rapčan A. Farkaš, Bitalovci, Farkašová, Mag
(archív klubu)



Obr.3 zľ. Bitala O., Rapčan A.
(archív klubu)

1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT

Samotný mikrocyklus, slúži na vyladenie súboru techník, o ktorých sme písali v stati 1.1. Tréningovú jednotku začneme rozohriatím. A nácvikom koordinácie, pretože sa jedná o detské kategórie, spojíme tým pádom príjemné s užitočným. Keďže cvičenci v predchádzajúcom období pracovali na samotnom prevedení Poomsae, zameriame sa na vedomé používanie tela a ich sledovanie pri vykonávaní techník. Ide o podrobné vysvetlenie

samotnej techniky, ktoré si cvičenci skúšajú, najskôr s nízkou intenzitou pomaly a postupne ku koncu tréningovej jednotky sa intenzita stupňuje. Tam sa už zameriavame aj na silu a rýchlosť. Správnu dynamiku a vyjadrenie energie so zreteľom na správnosť techniky, ktorá bola predcvičovaná. Keďže sa jedna o vylad'ovací mikrocyklus, tak aj samotná jeho stavba je zameraná viac na dril techniky, ako na všestranné zaujatie cvičencov. Tréningové jednotky sú dosť podobné. Na konci cvičenia, zaraďujeme strečing.

1.2.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle

V tejto seminárnej práci sa zameriavame na zlepšenie formy pred súťažou, takže sa jedná o vylad'ovací mikrocyklus, ktorý je zaradený pred súťažným mikrocyklom. Zaradený je v pred súťažnom mezocykle.

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

Keďže sa jedná o skupinu školopovinných detí, ktoré sú z rôznych škôl a tried. Nebudeme konkrétne rozpisovať, kto mal kedy hodinu telesnej výchovy, ale je isté že ju mali minimálne dva krát do týždňa.

Tabuľka 1 nám poukazuje na absolvované tréningové zaťaženie po dobu siedmich dní, kde narastajú nároky na zvyšovanie výkonnosti a prostredníctvom drilu, dochádza k zmene nesprávnych návykov v pohybových vzorcoch. Tri tréningové jednotky sú vylad'ovacie a tretia je kontrolno vyhodnocovacia.

Tabuľka 1 Mikrocyklus a typ tréningových jednotiek

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
1.týždeň 10.-16.12.2018	1. Koordinácia, nácvik techník, rozvoj stability a flexibility.	voľno	1. Koordinácia, nácvik techník, rozvoj výbušnosti, stability a flexibility.	voľno	1. Koordinácia, nácvik techník, rozvoj sily a výbušnosti, stability a flexibility.	1. Poomsae tréning, so zameraním na kontrolu výkonu, prevedenie zostavy a kontrolu osvojenia si nových návykov. Rozvoj flexibility.	voľno

Tabuľka 2 nám poukazuje na typy tréningov, na dĺžku trvania celkového tréningového a telesného zaťaženia, na všeobecný rozbor a skladbu tréningových jednotiek.

Tabuľka 2 Mikrocyklus od 10.12. do 16.12.2018

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TAEKWONDO
P O N D E L O K			- Rozohriatie a koordinačné cvičenia 15 min. - techniky postojov, blokov, úderov a kopu v poomsae II – jang 35 min. - nácvik techniky postojov v diagrame II – jang na počítanie, práca na stabilite postojov 25 min. - uvoľnenie a strečing 15 min. 90 minút
U T O R O K	voľno		
S T R E D A			- Rozohriatie a koordinačné cvičenia 15 min. - techniky postojov, blokov, úderov a kopu v poomsae II – jang s dbaním na výbušnosť 35 min. - nácvik techniky postojov v diagrame II – jang na počítanie, práca na stabilite postojov, ale zároveň vykonávanie techník výbušne 25 min. - uvoľnenie a strečing 15 min. 90 minút
Š T V R T O K	voľno		
P I A T O K			- Rozohriatie a koordinačné cvičenia 15 min. - techniky postojov, blokov, úderov a kopu v poomsae II – jang s dbaním na výbušnosť a rozvoj sily, princíp 0-100 25 min. - nácvik techniky postojov v diagrame II – jang na počítanie, práca na stabilite postojov, ale zároveň vykonávanie techník výbušne, následne nácvik bez počítania 35 min. - uvoľnenie a strečing 15 min.

			90 minút
S O B O T A			- Rozohriatie 15 min. - techniky postojov, blokov, úderov a kopu v poomsae Il – jang s dbaním na výbušnosť a rozvoj sily, 30 min. - kontrola vystúpenia a predvedenia zostavy, pred kontrolnou skupinou, navodenie atmosféry súťaže s realizovaným bodovým ohodnotením 60 min. - uvoľnenie a strečing 15 min. 120 min.
N E D E L A	voľno		

1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle

Medzi všeobecné tréningové ukazovatele sa radia: dni zaťaženia, tréningové jednotky, preteky a štarty, celkový čas zaťaženia, regenerácia síl, dni obmedzeného tréningu a choroby (Korčok, Pupiš, 2006),

V tabuľke 3 sme evidovali všeobecné tréningové ukazovatele (VTU) počas týždňového mikrocyklu. Dni obmedzeného tréningu pre choroby sa nám v tomto mikrocykle nevyskytovali.

Tabuľka 3 VTU v mikrocykle

VTU za mikrocyklus od 10. – 16.12.2018		
1.	Dni zaťaženia (počet)	4
2.	Tréningové jednotky (počet)	4
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	6,5
5.	Regenerácia síl (hodiny)	0
6.	Voľné dni (počet)	3
7.	Dni obmedzeného tréningu a choroby (počet)	0

1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle

Tabuľka 4 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 10.12.2018 zameranú na rozvoj koordinačných schopností, nácvik správnej techniky, rozvoj stability a flexibility. v trvaní 90 minút. Hlavným cieľom tejto tréningovej jednotky je nácvik správnych pohybových vzorcov.

Tabuľka 4 Záznam tréningovej jednotky z dňa 10.12.2018

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
02'	Úvodná časť	Formálna časť: <i>(organizačná)</i> - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Disciplína cvičencov.
13'	Prípravná časť	Ručná časť: <i>(rozohriatie)</i> - Koordinačné cvičenia vykonávame v tempe 1. 2. 3. 4. - V smere šípky, čelom vpred skáčeme jumping jack cez rebrík, následne slalom cez kužele a prekonávanie prekážok skokom znožným. - V smere šípky od kužela 1 kačáky od kužela 2 žabáky - V smere pohybu kotúl, podliezť zábranu, plaziť sa až po ďalšiu zábranu a kotúl - V smere pohybu mierny poklus	Cvičenci vytvoria zástup a na povel, vyrazajú vpred.	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov. Využívame Agility pomôcky, žienky, píštku a stopky.
60'	Hlavná časť	Expozičná/Fixačná - v postoji naranhi sogi, opíšeme a precvičujeme na počítanie od 1 do 10 pomaly a uvoľnene techniky blokov a úderov. Opisujeme a predvádzame náprahovú –	Oddelíme si od skupiny „Taekwondo deti“ našu skupinu. Upravíme rozstupy, aby sa navzájom neobmedzovali	

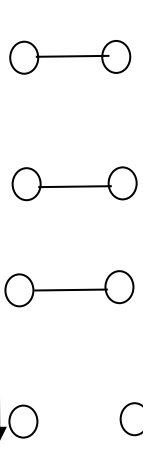
	prípravnú časť, dráhu pohybu s dbaním na rotáciu oboch rúk až vo finálnej pozícii. Vo finálnej pozícii zvýrazní rotáciu napnutím končatín, čo nám simuluje princíp 0-100. - precvičíme si kop ap chagi v postoji ap sogi so zameraním na prácu predkolenia, vystretú stojnú nohu, jej mierne pootočené počas kopu. - vykonávame kop na počítanie, kde 1 bude zodvihnutie kopajúcej nohy so zohnutým kolenom vysoko, 2 samotný kop – noha vystretá v kolene sa po kope vracia do polohy 1 a udržanie rovnováhy, 3 položenie nohy pred seba do postoja ap sogi. - nácvik postojov v zostave II – jang v pohybe na počítanie. <u>Sekcia 1</u> - začíname v naranhi sogi – kibon junbi 1. Potiahneme špičku ľavého chodidla zvislo vzad na úroveň päty pravého chodidla. 2. Zodvihneme päť pravého chodidla, obidve päty sú podvihnuté – výdrž a stabilita. 3. Otočenie sa na špičkách do ľavej strany svižne do postoja wen ap sogi. Otočenie vykonávať hlavne rotáciou v panve. 4. Krok vpred pravou nohou do postoja orun ap sogi. 1. Špička pravého chodidla je ťahaná poloblúkom v smere dozadu cez chrbát v predpísanej dĺžke postoja ap sogi na úroveň malíčka ľavej nohy, ľavé chodidlo ostáva fixované na podložke. 2. Zodvihneme päť ľavého chodidla, obidve päty sú podvihnuté – výdrž a stabilita. 3. Vykonávame kontrolovane na špičkách, ale svižne rotáciu tela v smere doprava, hlavne v oblasti panvy. Vykonávame postoj orun ap sogi. 4. Krok vpred pravou nohou do postoja wen ap sogi. 1. Chodidlo ľavej nohy na špičke sťahujeme v smere doľava, na úroveň predpísaného postoja ap kubi sogi. Špička ľavej nohy sa nachádza na úrovni o päť nižšie od pravej päty. 2. Zodvihneme päť pravého chodidla, obidve päty sú podvihnuté – výdrž a stabilita. 3. Vykonávame kontrolovane na špičkách, ale svižne rotáciu tela v smere doľava, hlavne v oblasti panvy. Vykonávame postoj wen ap kubi sogi. <u>Sekcia 2</u> - začíname v postoji wen ap kubi sogi. 1. Presunieme špičku pravého chodidla vpred doprava na úroveň päty ľavého chodidla, do predpísanej dĺžky postoja orun ap sogi. 2. Zodvihneme päť ľavého chodidla, obidve päty sú podvihnuté, nohy v kolenách pokrčené – výdrž a stabilita. 3. Otočenie sa na špičkách do pravej strany	v pohybe. Cvičenci vykonávajú pohyby podľa pokynov riadiaceho. Celú Sekciu 1 cvičíme 7 – 10 krát. Dbáme na kontrolu správneho rozloženia hmotnosti 50% na 50% na obe nohy. Dbáme na kontrolu správneho rozloženia hmotnosti tela 70% na prednej nohe 30% na zadnej nohe. Celú Sekciu 2 cvičíme 7 – 10 krát.	Nasledovné čísllice znázorňujú počítanie.
--	--	---	--

	svižne do postoja orun ap sogi. Otočenie vykonávať hlavne rotáciou v panve. 4. Krok vpred ľavou nohou do postoja wen ap sogi. 1. Špička ľavého chodidla je ťahaná poloblúkom v smere dozadu cez chrbát v predpísanej dĺžke postoja ap sogi na úroveň malíčka pravej nohy, pravé chodilo ostáva fixované na podložke. 2. Zdvihneme päť pravého chodidla, obidve päty sú podvihnuté – výdrž a stabilita. 3. Vykonávame kontrolovane na špičkách, ale svižne rotáciu tela v smere doľava, hlavne v oblasti panvy. Vykonávame postoj wen ap sogi. 4. Krok vpred pravou nohou do postoja orun ap sogi. 1. Chodidlo pravej nohy na špičke sťahujeme v smere doprava, na úroveň predpísaného postoja ap kubi sogi. Špička pravej nohy sa nachádza na úrovni o päť nižšie od ľavej päty. 2. Zdvihneme päť ľavého chodidla, obidve päty sú podvihnuté – výdrž a stabilita. 3. Vykonávame kontrolovane na špičkách, ale svižne rotáciu tela v smere doprava, hlavne v oblasti panvy. Vykonávame postoj orun ap kubi sogi. Sekcia 3 - začíname v postoji wen ap kubi sogi. 1. Presunieme špičku ľavého chodidla vpred doľava na úroveň päty pravého chodidla, do predpísanej dĺžky postoja wen ap sogi. 2. Zdvihneme päť pravého chodidla, obidve päty sú podvihnuté, nohy v kolenách pokrčené – výdrž a stabilita. 3. Otočenie sa na špičkách do ľavej strany svižne do postoja wen ap sogi. Otočenie vykonávať hlavne rotáciou v panve. 4. Krok vpred pravou nohou do postoja orun ap sogi. 1. Špička pravého chodidla je ťahaná poloblúkom v smere dozadu cez chrbát v predpísanej dĺžke postoja ap sogi na úroveň malíčka ľavej nohy, ľavé chodilo ostáva fixované na podložke. 2. Zdvihneme päť ľavého chodidla, obidve päty sú podvihnuté – výdrž a stabilita. 3. Vykonávame kontrolovane na špičkách, ale svižne rotáciu tela v smere doprava, hlavne v oblasti panvy. Vykonávame postoj orun ap sogi. 4. Krok vpred pravou nohou do postoja wen ap sogi. 1. Chodidlo ľavej nohy presúvame v smere doprava, na úroveň predpísaného postoja wen ap kubi sogi a vykonávame samotný postoj. 2. Pravé chodidlo prisunieme na úroveň ľavého chodidla, výška postoja sa nemení,	Dbáme na kontrolu správneho rozloženia hmotnosti tela 70% na prednej nohe 30% na zadnej nohe. Celú Sekciu 3 cvičíme 7 – 10 krát. Dbáme na kontrolu správneho rozloženia hmotnosti tela 70% na prednej nohe 30% na zadnej nohe.	
--	---	---	--

15'	Záverečná časť	obe nohy sú pokrčené v kolenách – výdrž a stabilita. 3. Vykonávame posledný krok vpred do postoja orun ap kubi sogi. 1. Špičku ľavej nohy prisúvame v smere vpred na úroveň špičiek pravej nohy tak, aby sme po otočení cez chrbát v smere doľava zaujali šírku predpísaného postoja naranhi sogi. Obe kolená sú pokrčené. 2. Naranhi sogi kibon - junbi - všetky tri sekcie odcvičíme naraz a na počítanie, tak ako je to popísané vyššie. Upokojujúca časť: - vybraná skupina sa zaradí ku skupine „Taekwondo deti“ a začíname strečing. - v sede vystretá noha, natáhujeme sa, potom nohy vymeníme. - preložíme zohnutú nohu nad vystretú chodidlom nohy ku kolenu a opäť sa natáhujeme, potom nohy vymeníme. - žaba – dáme sa na štyri a kolená rozťahujeme od seba čo najďalej až kým necítíme v trieslách značné pnutie, v tejto polohe zafixujeme. - kolíska – v sede si ťaháme skrčené nohy za holene čo najbližšie k hrudníku a kolíšeme sa. - mostík – ľahneme si na chrbát, nohy a ruky sú skrčené, spravíme vzpor na nohách a chodidlách a z tela sa vytvorí mostík. - v sede si ešte natiahneme pletenec ramenný a zápästie. Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningovej jednotky.	Velíme Baro Celú zostavu cvičíme 5 krát. Počíta sa do 30, potom sa v tej istej pozícii natáhujeme ešte viac Nástup cvičencov.	
-----	-----------------------	--	---	--

Tabuľka 5 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 12.12.2018 zameranú na rozvoj koordinácie, nácvik techník, rozvoj výbušnosti, stability a flexibility v trvaní 90 minút. Hlavný cieľ je zameranie sa na výbušnosť v blokovacích a úderových technikách a správnosť vykonania už precvičovaných postojov Poomsae Il-jang.

Tabuľka 5 Záznam tréningovej jednotky z dňa 12.12.2018

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
02'	Úvodná časť	Formálna časť: <i>(organizačná)</i> - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Disciplína cvičencov.
13'	Prípravná časť	Ručná časť: <i>(rozohriatie)</i> - Koordinačné cvičenia vykonávame v tempe 1.  2.  3.  4.  - V smere šípky, čelom vpred bežíme nízky skipping cez rebrík, tigri skok na žinenku. - V smere šípky preskoky znožné. - V smere pohybu podlez, preskoč, podlez, krátky šprint - V smere pohybu mierny poklus	Cvičenci vytvoria zástup a na povel, vyrazajú vpred.	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov. Využívame Agility pomôcky, žinenky, pískalku a stopky.
60'	Hlavná časť	Expozičná/Fixačná - v postoji naranhi sogi, opíšeme a precvičujeme na počítanie od 1 do 10 pomaly a uvoľnene techniky blokov a úderov. Opisujeme a predvádzame náprahovú – prípravnú časť, dráhu pohybu s dbaním na rotáciu oboch rúk až vo finálnej pozícii. Vo finálnej pozícii zvýrazníme rotáciu napnutím končatín, čo nám simuluje princíp 0-100.	Oddelíme si od skupiny „Taekwondo detí“ našu skupinu. Upravíme rozstupy, aby sa cvičenci navzájom neobmedzovali v pohybe.	

15'	Záverečná časť	- precvičíme si kop ap chagi v postoji ap sogi so zameraním na prácu predkolenia, vystretú stojnú nohu, jej mierne pootočené počas kopu. - vykonávame kop na počítanie, kde 1 bude zodvihnutie kopajúcej nohy so zohnutým kolenom vysoko, 2 samotný kop – noha vystretá v kolene sa po kope vracia do polohy 1 a udržanie rovnováhy, 3 položenie nohy pred seba do postoji ap sogi. - vykonávame techniky blokov a úderu svižne, zamerať sa na rýchlosť vykonania techniky - celú zostavu odcvičíme podľa toho ako bola popísaná v tabuľke 4 - potom na počítanie pridávame náprahy samotných technik a pri zaujatí spomenutých postojov je rýchle, svižné vykonanie techniky Upokojujúca časť: - vybraná skupina sa zaradí ku skupine „Taekwondo deti“ a začíname strečing. - v sede vystretá noha, natáhujeme sa, potom nohy vymeníme. - preložíme zohnutú nohu nad vystretú chodidlom nohy ku kolenu a opäť sa natáhujeme, potom nohy vymeníme. - žaba – dáme sa na štyri a kolená roztiahneme od seba čo najďalej až kým necítíme v trieslách značné pnutie, v tejto polohe zafixujeme. - kolíska – v sede si ťaháme skrčené nohy za holene čo najbližšie k hrudníku a kolíšeme sa. - mostík – ľahneme si na chrbát, nohy a ruky sú skrčené, spravíme vzpor na nohách a chodidlách a z tela sa vytvorí mostík. - v sede si ešte natiahneme pletenec ramenný a zápästie. Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningovej jednotky.	Opakovanie z poslednej hodiny. Celú zostavu cvičíme 5 krát. Celú zostavu cvičíme 20 krát. Počíta sa do 30, potom sa v tej istej pozícii natáhujeme ešte viac Nástup cvičencov.	
-----	-----------------------	---	--	--

Tabuľka 6 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 15.12.2018 zameranú na sledovanie úrovne osvojenia si nových pohybových vzorcov, kontrolu výkonu, prevedenie zostavy a navodenie súťažnej atmosféry, reálne zhodnotenie výkonu a rozvoj flexibility v trvaní 120 minút. Hlavný cieľ hodiny je zistiť ako si cvičenci osvojili učené pohybové vzorce a či ich dokážu využiť pod psychickým tlakom.

Tabuľka 6 Záznam tréningovej jednotky z dňa 15.12.2018

Čas trvania 120'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
02'	Úvodná časť	Formálna časť: <i>(organizačná)</i> - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Disciplína cvičencov.
13'	Prípravná časť	Rušná časť: <i>(rozohriatie)</i> - poklus okolo telocvične - V behu: - na písknutie zmena smeru behu - na písknutie ľahnem na zem a vstanem - na písknutie sadnem a vstanem - výskok - všetci sa zoradia na určenom mieste, aby mali pred sebou dĺžku telocvične, na povel šprintujú po jednej strane telocvične a druhou sa miernym poklusom vracajú späť. - mierne výskoky, koleno vysoko po jednej strane telocvične a druhou sa miernym poklusom vracajú späť. - poskoky na jednej nohe po jednej strane telocvične a druhou stranou druhá noha. - výskoky tak, že jedna noha je pritiahnutá k hrudníku a aj druhá sa za ňou ťahá po jednej strane telocvični aj po druhej. - chôdza po štyroch tam a chôdza opice (po štyroch bokom) naspäť.	Cvičenci vytvoria zástup a na povel, vyrazajú vpred .	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov. Využívame píšťalku a stopky.
90'	Hlavná časť	Expozičná/Fixačná Prvá fáza - ap sogi bandae are maki, krok vpred bandae mumtong čirugi. - ap sogi baro an maki, krok vpred baro mumtong čirugi. - ap sogi bandae ulgul maki, ap chagi, s dokročením bandae mumtong čirugi. - ap kubi sogi bandae are maki a hned' na to (rýchlo) baro mumtong čirugi. - ap kubi sogi bandae are maki, krok vpred ap kubi sogi bandae mumtong čirugi. Druhá fáza - zo skupiny „Poomsae“ vyberieme cvičiacich, ktorí sa nezúčastnia súťaže a vzhľadom k ich veku a znalosti následnosti	Vytvoria sa tri zástupy do ktorých sa cvičenci rozdelia a cvičia predvedené techniky v pohybe. Pri prechodoch dbať na to, aby sme nevystierali kolená. Všetci si začnú samostatne,	Techniky vykonávame v rytme, nie ako robot. V prechodoch medzi technikami musí byť citeľný prechod nie zasekávanie, k čomu prispieva využívanie princípu 0-100. Pomôcka, mobilné telefóny so

15'	Záverečná časť	techniky v poomsae Il-jang z nich spravíme skupinu rozhodcov, medzi nimi bude prítomný oficiálny rozhodca, ktorý bude túto skupinu viesť, diskutovať s nimi, prečo, čo a ako hodnotiť (zároveň je to ich príprava na rozhodovanie Poomsae a zaradenie do rozhodcovského zboru SATKD). - cvičenci sú po jednom vyvolávaní, po odcvičení zostavy a jej vyhodnotení, odchádzajú ďalej pracovať na zlepšení vytknutých nedostatkov. - po odcvičení jednotlivcov prichádzajú na rad dvojice a trojice. Upokojujúca časť: - vybraná skupina sa zaradí ku skupine „Taekwondo deti“ a začíname strečing. - v sede vystretá noha, natáhujeme sa, potom nohy vymeníme. - preložíme zohnutú nohu nad vystretú chodidlom nohy ku kolenu a opäť sa natáhujeme, potom nohy vymeníme. - žaba – dáme sa na štyri a kolená roztiahneme od seba čo najďalej až kým necítíme v trieslach značné pnutie, v tejto polohe zafixujeme. - kolíska – v sede si ťaháme skrčené nohy za holene čo najbližšie k hrudníku a kolíšeme sa. - mostík – ľahneme si na chrbát, nohy a ruky sú skrčené, spravíme vzpor na nohách a chodidlách a z tela sa vytvorí mostík. - v sede si ešte natiahneme pletenec ramenný a zápästie. Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningovej jednotky.	precvičovať svoju zostavu, ako pred súťažou. Na pokyn riadiaceho tréningu sa dostavia pred komisiu, kde odcvičia svoju zostavu, ktorá bude následne ohodnotená. Upravíme rozstupy, aby sa cvičenci navzájom neobmedzovali v pohybe. Počíta sa do 30, potom sa v tej istej pozícii natáhujeme ešte viac Nástup cvičencov.	stiahnutou aplikáciou na hodnotenie Poomsae Scoring.
-----	-----------------------	--	--	---

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný na zvyšovanie špeciálnych schopností taekwondo skupiny cvičencov. Mikrocyklus bol vytvorený po zvážení a vyhodnotení nedostatkov jednotlivcov, ktoré boli zhrnuté v korekčných driloch. Mikrocyklus bol postavený na začiatok mezocyklu s prípravou na podujatie Falcon cup – Poomsae, ktorý bude o 6 týždňov v Rimavskej Sobote. Po vyhodnotení mikrocyklu po poslednom tréningu je zjavné, že na úspešnú zmenu pohybových vzorcov jeden mikrocyklus nestačí, aj vzhľadom na vek cvičencov. Takže bude nutné brať tieto výstupy na zreteľ pri príprave ďalšieho mikrocyklu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
2. KORČOK, P. – PUPÍŠ, M. 2006. *Všetko o chôdzi*. B. Bystrica: UMB FHV BB, 2006. 236 s. ISBN 80-8083-185-8