

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Viktória Bitalová

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 športovca	6
1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	6
1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT	7
1.2.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle	7
1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle.....	8
1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle.....	9
1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle	10
ZÁVER	17
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	18

ÚVOD

V práci budeme sústrediť pozornosť na prípravu a vykonanie tréningového mikrocyklu po dobu sedem dní, orientovať sa na disciplíny Poomsae a Kyorugi, bojového umenia Taekwondo WT u jednotlivca vo veku 22 rokov s technickou vyspelosťou 2. DAN, ktorá je členkou klubu Falcon Taekwondo klub Rimavská Sobota.

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Mikrocyclus je skladbou tréningových jednotiek. V mikrocykle sa zameriavame na celkový rozvoj pohybových schopností. Bojové umenie Taekwondo nám ponúka rozvoj samého seba nielen ako šport, ale aj duchovné cvičenia, ktoré slúžia na intelektuálny rozvoj. Pritom dbáme na disciplínu a sebadisciplínu, rozvoj duševnej 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* (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 (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).

Falcon taekwondo klub Rimavská Sobota (ďalej len Falcon) sa najmä zameriava na disciplínu Kyorugi, ktorá je Olympijskou disciplínou a zároveň hlavnou časťou tréningových jednotiek. Keďže Kyorugi nie je jediná disciplína v Taekwondo WT, zameriavame sa aj na ďalšiu najdôležitejšiu súčasť taekwondo, ktorou sú poomsae a parapoomsae, vďaka ktorému sa náš klub posúva v úrovni vedenia ďalej.

Tabuľka 1 tréningový plán Taekwondo WT v klube Falcon Rimavská Sobota

Falcon Taekwondo - rozpis	9:00 – 10:00	17:00 – 18:30	18:45-20:15
Pondelok		Taekwondo mladšia skupina	Taekwondo staršia skupina
Utorok	Parataekwondo		
Streda		Taekwondo mladšia skupina	Taekwondo staršia skupina
Štvrtok	Parataekwondo		

Piatok		Taekwondo mladšia skupina	Taekwondo staršia skupina
	8:00-10:00	10:00-12:00	
Sobota	Kyorugi	Poomsae	
Nedela			

Tabuľka 2 tréningový plán Tabata v klube Falcon Rimavská Sobota

Falcon TABATA- rozpis	
Utorok	19:00-20:00
Štvrtok	19:00-20:00
Nedeľa	18:00-19:00

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, pišťalky, 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. (Bitala-seminárna práca na 2. kv, st. 2018)

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Ella Ufrľľaná je členom Slovenskej Asociácie ktorá má zavedenú individuálnu prípravu. Venuje sa ako aj disciplíne zápas tak aj poomsae. Okrem iného má v mikrocykle zavedené aj plávanie, posilňovanie, tabaty, beh. Má 22 rokov a trénuje v klube Falcon, ktorý sídli v Rimavskej Sobote už od roku 1994. Nadobudnutý majstrovský technický stupeň- 2 DAN. Jej výška je 160 cm a zápasí v kategórii seniorov do 49 kg, v disciplíne poomsae v kategórii do 30 rokov. Taekwondo sa začala venovať v roku 2002, keď mala 6 rokov. Jej tréningové jednotky boli v rozsahu 2 tréningové jednotky za týždeň. Trénovala v klube Hnúšť'a, až do svojich 15 rokov. Trénerom bol Maroš Oláh. Potom nastala pauza na necelé 3 roky. Späť k trénovaniu dostala v klube Falcon Rimavská Sobota, kde už trénuje 3 roky. Počas rokov trénovania a rastu výkonnosti sa tréningové jednotky v súčasnom období zvýšili na počet 5 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 5 x 90 minút, 2 tréningové jednotky v posilňovni v trvaní od 30 do 60 minút, 1 tréningovú jednotku beh, zameranú na kondíciu, výdrž, zrýchlenie, vytrvalosť, výbušnosť, 1 tréningovú jednotku v plavárni sa posilnenie chrbtového svalstva a posilnenie dýchacích ciest. V tréningovom týždennom rozvrhu má zavedenú aj aktívnu regeneráciu. Ufrľľaná je na materskej dovolenke, preto sme jej prispôbili aj tréningové jednotky.

1.1.1 Výsledky sledovaného jednotlivca

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za rok 2018, pretože do roku 2018 trvalo jej tehotenstvo.

Kategória jednotlivci

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

-5.kolo Ligi kyorugi , ILYO CUP, Košice

3.miesto - 1.kolo Ligy poomsae, Hnúšť'a

2.miesto - 1.kolo Ligi kyorugi, FALCON CUP, Rimavská Sobota

Kategória dvojice

Ella Ufrľľaná/Beatrix Držková

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

Kategória trojice

Ella Ufrfl'aná/Beatrix Držková /Karola Hamižná

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

1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT

Samotný mikrocyklus, slúži na vyladenie súboru techník. V mikrocykle máme zaradených 5 tréningových jednotiek taekwonda, 2 tréningové jednotky v posilňovni, ďalej 1 tréningová jednotka behu a jedna tréningová jednotka v plavárni. Čas sme prispôbili materskej dovolenke. Čas ktorý sme nemohli využiť sa pohybuje v rozmedzí od 8:00 do 16:00, pondelok až piatok. V pondelok sme zaradili do mikrocyklu 2 tréningové jednotky. Prvá je zameraná na kyorugi a poomsae pod vedením Miroslava Bitalu v telocvični Falcon na zlepšenie a vyladenie techník a predprípravu na zápasy taekwondo. Druhá tréningová jednotka je v posilňovni, na posilnenie spodnej časti tela a vrchnej časti. Utorok sa naša tréningová jednotka pohybuje vo večerných hodinách na rekreačné plávanie. Keďže je rekreačné, nebudeme plávať na plno, ale formou uvoľnenia pár dĺžok so striedaním rôznych druhov plávania. Tým pádom cvičíme celé telo a zároveň podporujeme dýchanie. V stredu sa naša tréningová jednotka koná ráno, ranným behom o 8:00 na kondíciu, rýchlosť. Pokračujeme večer na ťažšom tréningu taekwondo v telocvični pod vedením Jaroslava Dóbiho, kde si trénujeme výbušnosť, presnosť. V štvrtok naša tréningová jednotka začína v posilňovni. Večer tréning taekwondo poomsae v telocvični pod vedením Miroslava Bitalu. V piatok je regenerácia vo forme masáže či iného oddychu. Tréningová jednotka v sobotu začína ráno ľahkým taekwondo tréningom kyorugi a končí večerným tréningom na doladovanie techník v taekwondo.

1.2.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle

V seminárnej práci sa zameriavame na vylepšenie techník a pohybov na vylepšení kondície vylepšení koordinácie, takže sa jedná o vylad'ovací mikrocyklus, ktorý je zaradený v mezocykle.

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

Tabuľka 3 Mikrocykľus a typ tréningových jednotiek

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
1.týždeň 10.-16.12.2018	1.kyorugi, poomsae – vyladenie technik v pohybe . 2. posilňovňa	1. plávanie	1.beh . 2.Taekwondo (výbušnosť, presnosť)	1. posilňovňa 2.Taekwodno (Poomsae)	1.Aktívna regenerácia.	1.Kyorugi. (taekwondo) 2. technický tréning (Taekwondo)	voľno

Tabuľka 4 nám poukazuje na typy tréningov, na dĺžku trvania celkového tréningového a telesného zaťaženia, na všeobecný rozbor a skladbu tréningových jednotiek.

Tabuľka 4 Mikrocykľus 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 15 min. - techniky postojov, blokov, úderov a kopu v poomsae koryo až keumgang 35 min. - nácvik postojov v diagrame koryo až keumgang,, práca na stabilite postojov 25 min. - uvoľnenie a strečing 15 min. 90 min.	- Posilňovňa- chrbát, nohy 30-60 minút
U T O R O K			- plávanie 30 minút
S T R E D A	- beh – hodina kondície - striedavo šprint a ľahký beh 60 minút		- Rozohriatie 15 min. - kopy na lapu 35 min. - nácvik na vesty 25 min. - uvoľnenie a strečing 15 min. 90 minút

Š T V R T O K	- posilňovňa Ruky, brucho 30-60minút		- rozohriatie 20min Taekwondo poomsae- nácvik blokov a postojov v pohybe Dwitkubi, apkoasogi, dwitkoasogi 40 min Precvičovanie si celej poomsae,30 min 90min
P I A T O K	Aktívna regenerácia: Fínska sauna -15 minút Mentolová sauna - 15 minút Bylinná sauna- 15 minút Infra sauna- 15 minút Masáž celého tela- 15 minút		
S O B O T A	- rozcvička vo forme prekážok, -15 min Dynamický strečing 30 min - cut kop v pohybe - výbušné techniky na vesty 30 min - uvoľnenie a strečing 15 min 90min		- Rozohriatie 15 min. - techniky postojov, blokov, úderov a kopu v poomsae s dbaním na výbušnosť a rozvoj sily, 30 min. - kontrola vystúpenia a predvedenia zostavy, pred kontrolnou skupinou, navodenie atmosféry súťaže s realizovaným bodovým ohodnotením 30 min. - uvoľnenie a strečing 15 min. 90 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 5 sme evidovali všeobecné tréningové ukazovatele (VTU) počas týždňového mikrocyklu. Dni obmedzeného tréningu pre choroby sa nám v tomto mikrocykle nevyskytovali.

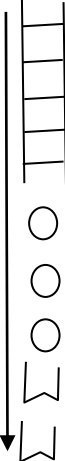
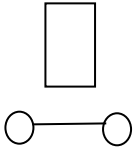
Tabuľka 5 VTU v mikrocykle

VTU za mikrocyklus od 10. – 16.12.2018		
1.	Dni zaťaženia (počet)	5
2.	Tréningové jednotky (počet)	9
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	11
5.	Regenerácia síl (hodiny)	1
6.	Voľné dni (počet)	1
7.	Dni obmedzeného tréningu a choroby (počet)	0

1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle

Tabuľka 6 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 6 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: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Disciplína cvičencov.
13'	Prípravná časť	Ručná časť: (rozohriatie) - 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 kužľa 1 kačáky od kužľa 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, žinenky, púšťalku 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. - precvičíme si kop Yop chagi v postoji ap kobi so zameraním na prácu predkolenia, vystretú stojnú nohu vytočenú pätou v smere kopu.. - vykonávame kop na počítanie, kde 1 bude zodvihnutie kopajúcej nohy so zohnutým kolenom vysoko, 2 vytočenie sa na špičke	Oddelíme sa od skupiny „Taekwondo deti“.	

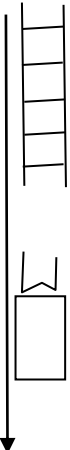
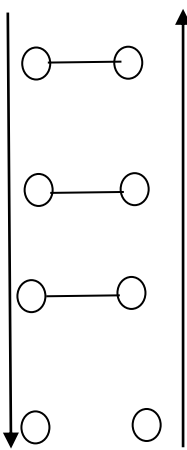
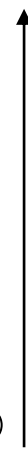
	nohy 3 vystretie kolena s pohľadom smerom kopajúcej nohy - nácvik postojov v zostave I– jang v pohybe na počítanie. Sekcia 1 - začíname v naranhi sogi – kibon junbi 1. Potiahneme špičku ľavého chodidla zvislo vzad na úroveň päty pravého chodidla. 2. Zdvihneme pätu pravého chodidla, obidve päty sú podvihnuté – 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 chodilo ostáva fixované na podložke. 2. Zdvihneme pätu 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. Zdvihneme pätu 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. Sekcia 2 - 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. Zdvihneme pätu ľavého chodidla, obidve päty sú podvihnuté, nohy v kolenách pokrčené – výdrž a stabilita. 3. Otočenie sa na špičkách do pravej strany 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 pätu pravého chodidla, obidve päty sú podvihnuté – výdrž a stabilita. 3. Vykonávame kontrolovane na špičkách, ale	Cvičenec vykonáva 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 číslice znázorňujú počítanie.
--	---	---	---

	svižne rotáciu tela v smere doľava, hlavne v oblasti pánvy. Vykonávame postoj wen ap sozi. 4. Krok vpred pravou nohou do postoja orun ap sozi. 1. Chodidlo pravej nohy na špičke sťahujeme v smere doprava, na úroveň predpísaného postoja ap kubi sozi. Špička pravej nohy sa nachádza na úrovni o päť nižšie od ľavej päty. 2. Zdvihneme päť ľavého chodidla, obidve päty sú podviahnuté – výdrž a stabilita. 3. Vykonávame kontrolovane na špičkách, ale svižne rotáciu tela v smere doprava, hlavne v oblasti pánvy. Vykonávame postoj orun ap kubi sozi. Sekcia 3 - začíname v postoji wen ap kubi sozi. 1. Presunieme špičku ľavého chodidla vpred doľava na úroveň päty pravého chodidla, do predpísanej dĺžky postoja wen ap sozi. 2. Zdvihneme päť pravého chodidla, obidve päty sú podviahnuté, nohy v kolenách pokrčené – výdrž a stabilita. 3. Otočenie sa na špičkách do ľavej strany svižne do postoja wen ap sozi. Otočenie vykonávať hlavne rotáciou v panve. 4. Krok vpred pravou nohou do postoja orun ap sozi. 1. Špička pravého chodidla je ťahaná poloblúkom v smere dozadu cez chrbát v predpísanej dĺžke postoja ap sozi na úroveň malíčka ľavej nohy, ľavé chodidlo ostáva fixované na podložke. 2. Zdvihneme päť ľavého chodidla, obidve päty sú podviahnuté – výdrž a stabilita. 3. Vykonávame kontrolovane na špičkách, ale svižne rotáciu tela v smere doprava, hlavne v oblasti pánvy. Vykonávame postoj orun ap sozi. 4. Krok vpred pravou nohou do postoja wen ap sozi. 1. Chodidlo ľavej nohy presúvame v smere doprava, na úroveň predpísaného postoja wen ap kubi sozi a vykonávame samotný postoj. 2. Právě chodidlo prisunieme na úroveň ľavého chodidla, výška postoja sa nemení, obe nohy sú pokrčené v kolenách – výdrž a stabilita. 3. Vykonávame posledný krok vpred do postoja orun ap kubi sozi. 1. Špičku ľavej nohy prisúvam v smere pred na úroveň špičiek pravej nohy tak, aby sme po otočení cez chrbát v smere doľava zaujali šírku predpísaného postoja naranhi sozi. Obe kolená sú pokrčené. 2. Naranhi sozi kibon - junbi - všetky tri sekcie odcvičíme naraz a na	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. Velíme Baro Celú zostavu cvičíme	
--	--	--	--

15'	Záverečná časť	počítanie, tak ako je to popísané vyššie. Upokojujúca časť: - 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 a zápästie Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningovej hodiny	5 krát. Počíta sa do 30, potom sa v tej istej pozícii natáhujeme ešte viac Nástup cvičencov.	
-----	-----------------------	--	---	--

Tabuľka 7 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 12.12.2018 zameranú na, rozvoj výbušnosti, stability a flexibility v trvaní 90 minút. Hlavný cieľ je zameranie sa na výbušnosť

Tabuľka 7 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: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Disciplína cvičencov.
13'	Prípravná časť	Ručná časť: (rozohriatie) - 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, píšťalku a stopky.
60'	Hlavná časť	Expozičná/Fixačná - cvičenec sa rozkope na tréningovú pomôcku.(stabilný panák) -cvičenec bude kopat' na lapu - z výpadu sa postaví a švihom tela vykopne Bandal chagi –bandalchagi už so zdvihnutou nohou z výpadu bude nasledovný: zohnuté koleno , a stojná noha vytočená mierne šikmo aby nás bedrový kĺb nezaťažoval pri kope na bok, zdvihnutá noha kopne s tým že noha sa bude vracat' do zohnutého kolena a naspäť do	Každé cvičenie cvičíme 10xPravá 10xĽavá noha.	

		výpadu. Výpad je postoj na jednom kolene - cvičenec z kliku kopne kop yopchagi. vykonávame kop : 1. zodvihnutie kopajúcej nohy so zohnutým kolonom vysoko, 2. vytočenie sa na špičke nohy 3. vystretie kolena s pohľadom smerom kopajúcej nohy - cvičenec bude mať prd sebou prekážkovú debnu na ktorú bude musieť vyskočiť, následne z nej zoskočiť a kopnúť dvojité kop vo výskoku, následne na to opäť vyskočiť na debnu a zoskočiť z nej - Cvičenie sa bude opakovať, menší rozdiel bude vo výbušnej technike ktorá sa zmení na dwitchagi, s tým že po preskočení debny, cvičenec ktorý bude držať lapu priskočí ku kopajúcemu cvičencovi, ktorý bude musieť výbušne a s presnosťou zareagovať. Prevedenie kopu dwitchagi: Pri tejto technike vedíme kopajúcu nohu tesne pozdĺž stojnej nohy a protivníka zasahujeme hranou chodidla alebo pätou. Koleno kopajúcej nohy je treba držať čo najnižšie, pokiaľ nie je noha prepnutá a jej svaly napäté. Špička chodidla stojnej nohy ukazuje na opačnú stranu, než smeruje kop. Tento kop je obzvlášť vhodný ako kontra technika, jeho exaktné prevedenie však vyžaduje intenzívny tréning. (kope sa prosté vzad).	. Opakujeme 3x10	
15'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: - vybraná skupina sa zaradi 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 a zápästie Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie vyučovacej hodiny	Počíta sa do 30, potom sa v tej istej pozícii natáhujeme ešte viac Nástup cvičencov.	

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný na vylepšenie techník a pohybov v poomsae a koordinácie, naopak v zápase na presnosť a výbušnosť, na zlepšenie športového výkonu a rozvoj kondičných schopností. Tento mikrocyklus sme opakovali v mezocykle častejšie a postupom času sa nám začali prejavovať výsledky. Mikrocyklus odporúčame športovcom po prerušení športových činností.

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