

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Gabriela Bohušová

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyo ŠKP Košice

Dátum odovzdania práce: 16.05.2021

OBSAH

ÚVOD

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovaného športovca	4
1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	5
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	18
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	19

ÚVOD

V práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mikrocyklu po dobu sedem dní, bojového umenia Taekwondo, u cvičenkyne vo veku 11 rokov s technickou vyspelosťou 5. kup, ktorá je členom klubu Ilyo ŠKP Košice.

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Národná encyklopédia športu (2011) definuje mikrocyklus, ako základnú, relatívne malú časť etapy tréningu, ktorá je tvorená niekoľkými tréningovými jednotkami. Dovalil a kol. (2002) uvádzajú, že mikrocyklus je najdôležitejšou časťou v plánovaní tréningovej činnosti. Doba trvania väčšinou predstavuje jeden týždeň, avšak ako minimálna dĺžka mikrocyklu sú dva dni (Feč a Feč, 2013). Pre presné určenie dĺžky mikrocyklu potrebujeme zvážiť obdobie a celkové zamerania tréningu (Národná encyklopédia športu 2011). Vytvorenie mikrocyklu závisí aj od stanoveného cieľa, početnosti tréningov a veľkosťou zaťaženia.

Zaťaženie v mikrocykle má vlnovitý priebeh s meniacim sa zaťažením (Feč a Feč, 2013). Čillík (2004) tvrdí, že tréningové zaťaženie je podnet, ktorý je cieľovo vytvorený a zámerne regulovaný. Pomocou tréningového zaťaženia sa snažíme vyvolať u športovca požadované zmeny trénovanosti, ktoré podmieňujú rast športovej výkonnosti. Pri výbere tréningových podnetov je dôležité, aby sme dbali na vek, pohlavie a úroveň trénovanosti športovcov.



Obr. 1 Príklady rozloženia zaťaženia v mikrocykle (Choutka, 1976 in: Feč a Feč, 2013)

Perič a Dovalil (2010) delia mikrocykly z hľadiska obsahu a záťaže na sedem základných typov:

- Všeobecne rozvíjajúci mikrocyklus
- Špeciálne rozvíjajúci mikrocyklus
- Kontrolný mikrocyklus
- Vylad'ovací mikrocyklus
- Súťažný mikrocyklus
- Stabilizačný mikrocyklus

- Regeneračný mikrocyklus

V prvej časti mikrocyklu nastáva naštartovanie adaptačných zmien, v druhej sa stabilizuje ich kvalita a v tretej je relatívny oddych, ktorý má zabezpečiť možnosť realizovať optimálne zaťaženia v ďalšom mikrocykle (Národná encyklopédia športu, 2011).

Podľa Národnej encyklopédie športu (2011) štruktúru mikrocyklov ovplyvňuje:

- obsah jednotlivých tréningových jednotiek (druh zvolených podnetov),
- veľkosť zaťaženia v jednotlivých tréningových jednotkách (objem, intenzita, atď.),
- aktuálny stav trénovanosti športovca,
- individuálne osobitosti reakcií znáša zaťaženie a biorytmy,
- čas obnovy energetických rezerv medzi tréningovými jednotkami -pracovný režim športovca

Pri zostavení mikrocyklu sme sa snažili dbať na rozvoj jednotlivých schopností tak, aby mal organizmus dostatok času na regeneráciu rozvíjaných fyziologických systémov (Feč a Feč, 2013).

V mikrocykle sa za vhodné považuje takáto následnosť rozvoja jednotlivých schopností:

- Anaeróbne alaktátové zaťaženie
- Glykolytické zaťaženie
- Aeróbne zaťaženie, poprípade anaeróbno-aeróbne zaťaženie

Tento model je vhodný pre športy s výraznou rýchlostnou zložkou (športové hry, úpolové športy).

Taekwondo

Crudelli (2011) tvrdí, že Taekwondo je kórejské bojové umenie, známe najmä širokým spektrom kopov na stredné pásmo a hlavu. Okrem kopov sa stretávame aj s užšou variáciou úderov na stredné pásmo. Je to disciplína, ktorej duchovná cesta je obsiahnutá v tréningu tela i ducha. Pôvodom bolo Taekwondo vytvorené, kombináciou rôznych bojových štýlov vytvorených za posledných 2000 rokov v Kórei a okolitých krajinách, za účelom sebaobrany.

Lewis (1997) tvrdí, že Taekwondo trénuje telo aj ducha. Za prvé považuje prístup žiaka ku tréningu v rámci ktorého rozvíja svoje zručnosti a techniky, ktoré svojou akrobaciou nadobúdajú nebezpečný charakter natoľko, že ak sa žiak nesústredí na korektné prevedenie techniky môže dôjsť k zraneniu.

Podľa Winderbauma (1977) Taekwondo možno zdefinovať, ako súbor kopov a akrobacie. Je to bojové umenie bez zbraní, ktoré je národným kórejským športom. Svojím prevedením je často spájané s japonským bojovým umením okinawským karate. Aj preto sa taekwondo zvykne nazývať “kórejské karate”, pričom rozdiel je v prevažnej dominancii kopov v taekwonde.

Základné techniky v Taekwonde (Kiššová, 2012):

- seogi (postoje); makki (bloky); kongkyok (útoky); jereugi (údery); chigi (seky); tzireugi (vpichy); chagi (kopy) a ďalšie techniky útokov a obrany- kukki (páky, podržanie), numgigi (hodenie, podržanie); špeciálnych techník, je ich šesť, využívajú sa v súborných cvičeniach, sú kombináciou kopov a techník rúk - blokov a úderov

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Lenka Gašparová má 11 rokov a trénuje v klube Ilyo taekwondo ŠKP Košice s technickým stupňom 5. kup. Jej výška je 157 cm a zápasí v kategórii do 42 kg (má 45 kg). Taekwondo začala navštevovať začiatkom roku 2016 ako prípravkárka, v počte 2 tréningové jednotky za týždeň v trvaní tréningovej jednotky 60 minút. Počas rokov trénovania a rastu výkonnosti, sa tréningové jednotky v súčasnom období zvýšili na počet 3 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 3 x 60 minút.

Lenka sa nachádza v etape špeciálnej športovej prípravy a snažíme sa o jej napredovanie v zápase, čiže o to, aby na turnajoch vyhrala čo najväčší počet zápasov s cieľom medailového umiestnenia. Zároveň nezabúdame aj na technické tréningy vďaka, ktorým bude môcť Lenka napredovať nie len vo forme vyššieho technického stupňa ale aj v teoretických znalostiach taekwonda.

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

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

Rok 2020: **zápas**

1.miesto Falcon cup, Rimavská sobota

Rok 2019: **zápas**

2.miesto Black tiger cup, Snina

Ilyo cup, Košice

Majstrovstvá SR, Snina

3.miesto Čigra open, Záhreb

Trenčín open, Trenčín

Cassovia open, Košice

Bratislava open, Bratislava



Obr. 2 Lenka Gašparová s trénerom Pavlom Ižarikom (archív klubu, 2019)

1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT

Mikrocyklus pre našu cvičenkinu je tvorený z troch tréningov taekwonda počas jedného týždňa (pondelok, streda a piatok). V pondelok tréning zameriavame na techniku a koordináciu, ktorého úlohou je zvládnutie racionálnej pohybovej štruktúry a prispôsobenie jej prvkov individuálnych predpokladov. Zároveň koordinácia časť postihuje predovšetkým kvalitu riadenia a reguláciu pohybových činností v súvislosti s činnosťou CNS. V stredu tréningovú jednotku orientujeme na kondíciu, ktorá zabezpečuje zdokonaľovanie všestranného pohybového základu. Tréning v piatok je taktický, ktorého zložkou je pripraviť športovca na podanie optimálneho výkonu v konkrétnych podmienkach súťaže.

Mikrocyklus bol realizovaný v období od 3. mája do 9. mája 2021. V pondelok sme nacvičovali základné techniky a súborné cvičenia poomsae spolu s trénovaním reakčných a balančných schopností. V stredu bol tréning, ktorý pozostával z posilňovania pomocou

minibandou a rozvíjali sme acyklickú rýchlostnú schopnosť. V závere týždňa sme vytvárali rôzne situácie, ktoré by mohli nastať počas zápasu.

„Vzhľadom na rast a vývin môžu mať telesné cvičenia detí a mládeže trochu iný vplyv na funkcie organizmu ako u dospelých“ (Feč a Feč, 2013 s. 222).

Lenka Gašparová zaraďuje do svojho týždenného mikrocyklu nie len tréningy taekwonda ale aj jazdy na koni, ktoré má v utorok a sobotu v poobedných hodinách. Obdobie medzi 10. – 12. rokom je vhodné na špecializáciu športovej činnosti preto predčasná alebo nesprávna špecializácia je obvyčajne príčinou nedostatočného rozvoja najvšeobecnejších návykov a zručností (Feč a Feč, 2013).

1.2.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle

Tento mikrocyklus sme zaradili na koniec prvej polovice mezocyklu, ako druhý v poradí v štvortýždňovom mezocykle z dôvodu potreby technickej pripravenosti, znovuzískania už nadobudnutej kondičnej pripravenosti a prípravy na nastávajúce turnaje.

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

V tabuľke 1 sa nachádza mikrocyklus po dobu siedmich dní v klube Ilyo ŠKP Košice pre kategóriu „Kadeti“ od 11 do 13 rokov, kde trénuje aj naša Lenka. Tréning absolvuje tri krát v týždni, pondelok, streda a piatok. Ostatné dni vykonáva buď telesnú výchovu v škole, ktoré má v utorok alebo jazdu na koni ktoré má naplánované v utorok a sobotu. V pondelok 3.mája 2021 sa zaradil tréning poomsae, základných techník a tréning koordinačných schopností, v stredu 5.mája 2021 to bol kondičný tréning a v piatok dňa 7.mája 2021 taktický tréning. Každá tréningová jednotka je v trvaní 60 minút.

Tabuľka 1 Mikrocyklus a typ tréningových jednotiek

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
1.týždeň 3.5.-9.5.2021	1. koordinačné schopnosti + základné techniky kopov, blokov a úderov + poomsae	1. hodina školskej TV 2. Aktívna regenerácia: jazda na koni	1. kondičný tréning zameraný na acyklickú rýchlostnú schopnosť	voľno	1.zápasnícke zručnosti- taktika (posledné sekundy do konca zápasu)	1.Aktívna regenerácia: jazda na koni	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 3.5. do 9.5.2021

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TAEKWONDO
P O N D E L O K			- Rozohriatie pomocou reakčných schopností 10 min. - Strečing 10 min. - základné techniky kopov + na balančných plošinách 15 min. - základné techniky rúk 5 min. - poomsae 10 min. - uvoľnenie a strečing 10 min. 60 minút
U T O R O K	Školská telesná výchova 45 minút	Aktívna regenerácia: Jazda na koni 60 minút	
S T R E D A			- Rozohriatie (miniband) 10 min. - strečing 10 min. - Tréning akčných rýchlostných schopností (dvojice lapy) 15 min. - Zemitá (tréning akčných rýchlostných schopností) 10 min - posilnenie CORE 5 min. - Uvoľnenie a strečing 10 min. 60 minút
Š T V R T O K	voľno		
P I A T O K			- step techniky 10 min. - statický a dynamický strečing 10 min. - základné techniky kopov so zmenou vzdialenosti + kombinácie kopov 10 min. - blokovanie láp 5 min. - simulácie zápasových (posledné sekundy do konca zápasu) 10 min. - 3x 1:30min zápas s lapou a 30s pauza 10 min. - uvoľnenie a strečing 5 min.

			60 minút
S O B O T A		Aktívna regenerácia: Jazda na koni 60 minút	
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 mikrociklus od 2.9. do 8.9.2017		
1.	Dni zaťaženia (počet)	4
2.	Tréningové jednotky (počet)	4
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	3:45
5.	Regenerácia síl (hodiny)	2
6.	Voľné dni (počet)	2
7.	Dni obmedzeného tréningu a choroby (počet)	0

1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle

Tabuľka 4 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 3.5.2021 zameranú na rozvoj technických a koordinačných schopností, ktorých cieľom je zvládnutie racionálnej pohybovej štruktúry a prispôsobenie jej prvkov individuálnych predpokladov. Zároveň koordinačná časť postihuje predovšetkým kvalitu riadenia a reguláciu pohybových činností v súvislosti s činnosťou CNS v trvaní 60 minút.

Tabuľka 4 Záznam tréningovej jednotky z dňa 3.5.2021

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
01'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Disciplína cvičencov.
19'	Prípravná časť	Rušná časť: (rozohriatie) - <u>reakcia na zvukový podnet trénera:</u> Na povel „štart“ jeden z dvojice uteká po jednu značku na konci telocvične a vracia sa s ňou na miesto z ktorého štartoval. Takto prinesie postupne všetky tri značky. Akonáhle prináša tretiu značku, podáva ju automaticky svojmu partnerovi, ktorého úlohou je tieto značky vrátiť na pôvodné miesto. Vyhráva dvojica, ktorá dostala všetky značky na pôvodné miesto a cvičenec, ktorý dobíha na začiatok búcha po ruke svojmu partnerovi.	Cvičenci urobia dvojice na jednej strane telocvične a na druhej sú v radoch na seba položené 3 značky. Cvičenci urobia	Značky

30'	Hlavná časť	Dvojice na začiatku telocvične stoja tvárou proti sebe. Cvičenec, ktorý je bližšie ku cieľovej značke vykonáva rýchle pohyby strán a jeho partner, napodobňuje tieto pohyby. Na zvukový podnet trénera sa snaží, cvičenec, ktorý napodobňuje pohyby chytiť svojho partnera, ktorý sa snaží utiecť ku značke ktorá leží na druhom konci telocvične. - <u>reakcia na zrakový podnet partnera:</u> Cvičenec, ktorý je bližšie ku značke na konci telocvične skáče na mieste. Jeho úlohou je náhodne vyštartovať a dostať sa za značku. Jeho partner najprv skáče s ním a zároveň, ako sa jeho partner pohne, uteká na koniec telocvične a sa ho snaží chytiť. Cvičenie vykonávajú aj v sede a ľahu na bruchu. - <u>reakcia na dotykový podnet partnera:</u> Cvičenec so zatvorenými očami stojí oproti partnerovi na začiatku telocvične bližšie ku značke a čaká na dotyk rukou na jeho rameno. Pokiaľ mu partner chytí pravé rameno tak sa otvára oči a otáča sa smerom do pravej strany. Uteká na druhý koniec telocvične. Pokiaľ na chytí jeho ľavé rameno, otáča sa do ľavej strany. Cvičenie vykonávajú aj v sede a v ľahu. - Doplnenie tekutín Strečing: v stojí mierne rozkročnom, úklon hlavy doprava, doľava, dopredu, vzad - v predpažení jednu pažu tlačím pomocou druhej k hrudníku, potom poza hlavu, to isté druhou pažou - v predpažení zatlačenie dlaní dole, hore - vzpažiť, úklon tela vpravo, vľavo na nádych a výdych s výdržou - záklon tela, predklon tela - dlhý postoj o chodidlo - dlhý postoj o prsty - dlhý postoj o priehlavok - opakovať na druhú nohu - sed, motýlik (chodidlá oproti sebe a kmitanie kolien), stlačenie kolien na zem - výdrž - prekážkový sed, predklon na jednu vystretú nohu, predklon do stredu, vytočenie vzad, to isté na druhú nohu - obe nohy vystreté, nadvihujeme päty od zeme - obe nohy vystreté a predklon Nácvik základných kopov do vzduchu. (Bandal chagi, Yop chagi, Dwid chagi, Huryo chagi, Twiurigi) 1. pravou nohou 10x na počítanie 2. ľavou nohou 10x na počítanie	dvojice a stoja na začiatku telocvične oproti sebe na oboch koncoch je cieľová značka. Dvojice stoja bokom ku sebe na začiatku telocvične. Stoja, sedia a ležia jednu Na konci telocvični je značka. Cvičenci urobia dvojice a stoja na začiatku telocvične oproti sebe, cvičenec, ktorý je bližšie ku cieľovej značke má zatvorené oči. na oboch koncoch je cieľová značka. Cvičenci stoja po obvode telocvične. Vykonávame 20s na každú stranu. Cvičenci sa rozmiestnia vedľa seba podľa technických stupňov.	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
-----	-------------	---	---	--

10'	Záverečná časť	3. striedavo pravá a ľavá noha rýchlo s výkrikom 5xP, 5xL na počítanie Nácvik základných kopov do lapy na balančnej doske. (Bandal chagi, Yop chagi, Dwid chagi, Huryo chagi, Twiurigi) 1.Pravou nohou 10x na počítanie 2.Ľavou nohou 10x na počítanie 3.,,Dvojkop“ 5xP, 5xL bez kopu Dwid chagi na počítanie Základné techniky rúk -Cvičenie poomsae O JANG najprv na 60% 1. Na počítanie 2. Každý sám -Cvičenie poomsae O JANG na 100% 1. Na počítanie 2. Každý sám Upokojujúca časť: - uvoľnenie kĺbov a statický strečing Formálna časť: (organizačná) - Nástup cvičencov a odzdravenie sa	Cvičenci stoja po obvode telocvične. Cvičenci rozmiestnení vedľa seba podľa technických stupňov.	Balančná doska, lapy Výkrik pri každej technike, dbáme na správne prevedenie. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca Pomalším tempom s dôrazom na správne ťažisko v postojoch a správnu pozíciu technik. Prevedenie s vyššou intenzitou, dôraz na správne tempo, dynamiku, koordináciu a presnosť. Disciplína cvičencov.
-----	----------------	---	--	---

Tabuľka 5 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 5.5.2021 zameranú na rozvoj kondičných schopností, ktoré zabezpečujú zdokonaľovanie všestranného pohybového základu v trvaní 60 minút.

Tabuľka 5 Záznam tréningovej jednotky z dňa 5.5.2021

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
--------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------	------------------

01'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Disciplína cvičencov.
19'	Prípravná časť	Ručná časť: (rozohriatie) - Rozohriatie pomocou mini bandov 1. Mini band okolo priehlavkov „Hip Flexion“ koleno dvihneme na úroveň bedra so súčasným pohybom rúk a zastavíme na 1s. (kolená striedame) (5xP, 5xL) 2. Miniband okolo priehlavkov „korčuľovanie“ striedavo P a L nohu zanožujem (prsty odľahčíme a súchame po podlahe) využívame pohyb horných končatín alebo nechávame ruky vbok. (5xP, 5xL) 3. Mini band okolo členkových kĺbov a nohu unožujem. BK a KK sú v základnom postavení, nohy vystreté. (5xP, 5xL) 4. Mini band nad KK a vykonávame hlboké drepy. 10x 5. Mini band cez hánky na ruke, lakte pri tele a LK v 90 stup. ohnutí a dlane smerujú nahor. Ruky od seba odťahujeme a LK ostávajú pritlačené pri tele. 6. Mini band cez ZK, RK sú 90 stup. zohnuté a LK vystreté. Dlane sú otočené ku sebe a malým pohybom od seba ruky oddľahujeme. 7. Mini band cez ZK, sme v podpore ležmo a pravou rukou vykonávame pohyb do všetkých svetových strán a potom ľavou rukou. 2xp, 2xľ. Strečing: -zadné polkruhy hlavou , predné polkruhy -ramenami krúžime vpred, vzad -krúženie laktami - klony trupu -predklon s dotknutím sa špičiek -záklon trupu -široký sed a pritahujeme sa k jednej nohe, ku druhej nohe, do stredu	Cvičenci sa rozostúpia v celej telocvični tak aby mali dostatok miesta. (minimálne 2m rozostupy) Nástup cvičencov po obvoде telocvične	Mini band Sústred'ujeme sa na posilňované segmenty. Snažíme sa vykonávať cvičenia bez žiadnych ďalších nadbytočných pohybov. Pri cvičení na nohách využívame mini bandy s väčším odporom v porovnaní s rukami.
30'	Hlavná časť	Akceleračné rýchlostné schopnosti: <u>Ap chagi:</u> 15s s maximálnou intenzitou cvičenec kope do lóp apchagi striedavo pravou a ľavou nohou, čo najrýchlejšie, následne ďalších 30s s 50% intenzitou kope všetky techniky ap chagi podľa vlastného uváženia do pohybujúcich sa lóp. (dvojice sa vymenia) 1x <u>Bandal chagi:</u> 15s s maximálnou intenzitou cvičenec kope do lóp bandal chagi striedavo pravou a ľavou nohou, čo najrýchlejšie, následne ďalších 30s s 50% intenzitou kope všetky techniky bandal chagi podľa vlastného uváženia do pohybujúcich sa lóp. (dvojice sa	Dvojice stoja oproti sebe v strede telocvične	Lapy

		vymenia) 1x <u>Dolio chagi:</u> 15s s maximálnou intenzitou cvičenec kope do lóp dolio chagi striedavo pravou a ľavou nohou, čo najrýchlejšie, následne ďalších 30s s 50% intenzitou kope všetky techniky dolio chagi podľa vlastného uváženia do pohybujúcich sa lóp. (dvojice sa vymenia) 1x <u>Yop chagi:</u> 10s s maximálnou intenzitou cvičenec kope do lóp yop chagi len pravou nohou. Ďalších 20s kope yop chagi pravou nohou do pohybujúcej sa lapy a zároveň sa bráni pred útokom. (dvojice sa vymenia) 1x OPAKUJEME aj s ľavou nohou <u>Nerio chagi:</u> 10s s maximálnou intenzitou cvičenec kope do lóp nerio chagi len pravou nohou. Ďalších 20s kope nerio chagi pravou nohou do pohybujúcej sa lapy a zároveň sa bráni pred útokom. (dvojice sa vymenia) 1x OPAKUJEME aj s ľavou nohou Zemita: V systéme Zemita nastavíme program, ktorý počíta počet kopov za určitý čas. Touto formou môžeme urobiť pavúk a cvičencom pripravíme malú súťaž. Kopeme Bandal chagi, Yop chagi a Dwid chagi. Core: 30s plank, 30s bočný plank + 30s na druhú stranu, 30s „horolezec“, podpor ležmo a zanožujem striedavo pravú a ľavú nohu 30s, 30s zanožujem pravú nohu a dvíham ľavú ruku (striedam) Medzi každým cvičením dávame 30s pauzu	Cvičenci stoja a čakajú na to kým tréner vyberie dvojice, ktoré budú proti sebe „súťažiť“. Dvaja cvičenci alebo tréneri držia lapy (zemita). Medzi súťažiacimi je tablet/notebook/mobil, ktorý je napojený na systém a ukazuje výsledok. Cvičenci sa rozostavia v telocvični aby mali priestor okolo seba aspoň 2m	Zemita
10'	Záverečná časť	Poklus - Natiahnutie prevažne svalov dolných končatín - Ukončenie tréningu	Nástup cvičencov v rade podľa technickej vyspelosti.	Disciplína cvičencov.

Tabuľka 6 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 7.5.2021 zameranú na rozvoj taktických schopností, ktorej zložkou je pripraviť športovca na podanie optimálneho výkonu v konkrétnych podmienkach súťaže. V trvaní 60 minút.

Tabuľka 6 Záznam tréningovej jednotky z dňa 7.5.2021

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
01'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Disciplína cvičencov.
19'	Prípravná časť	Rušná časť: (rozohriatie) -Step sparringy vo dvojiciach po dobu 40s (3x výmena dvojíc) -Step sparring vo dvojiciach + naznačovanie kopov (zdvihnutie kolena) 40s (3x výmena dvojíc) -Sparring vo dvojiciach, kopeme len na stredné pásmo 40s (3x výmena dvojíc) Strečing: 5 min statický + 5 min dynamický strečing	Cvičenci sú v dvojiciach pozdĺž celej telocvične aby mali priestor.	Dôležitá je disciplína cvičencov. Nechceme počas step sparringov súpera zraniť. Kopanie nie je tak dôležité ako samotný pohyb (stepping)
30'	Hlavná časť	základné techniky kopov so zmenou vzdialenosti + kombinácie kopov: Vzdialenosť lóp je na dĺžku cvičencovej nohy (30s kope jeden z dvojice, následne sa vymenia, opakujeme 1x): - Na stredné pásmo využitie všetkých techník bandal chagi podľa vlastného uváženia - Vzdialenosť ostáva ale kopeme na mieste bandal chagi + dwidbandal chagi (stredame nohy po každej kombinácii) - Bandal chagi + bandal chagi + dollyo chagi Vzdialenosť lóp je 2x taká dlhá, ako cvičencova noha (30s kope jeden z dvojice, následne sa vymenia, opakujeme 1x): - Kopeme rôzne techniky na stredné pásmo aj hlavu podľa vlastného uváženia - Vzdialenosť ostáva a kopeme bandal chagi, partner urobí krok dozadu a kopeme druhou nohou dollyo chagi (nohy striedame) - Bandal chagi (ústup partnera o jeden krok) + dollyo chagi (ústup partnera o jeden krok) + dwiddolloyo chagi (nohy striedame) Vzdialenosť je polovičná cvičencovej nohy (30s kope jeden z dvojice, následne sa vymenia, opakujeme 1x): - Kopeme rôzne techniky len na hlavu podľa vlastného uváženia - Vzdialenosť ostáva a kopeme 2x kontra yop chagi (po prvom kope partner robí krok dopredu) - Ostáva 2x kontra yop chagi s ústupom + ľubovoľná technika na	Cvičenci stoja oproti sebe v telocvični tak aby mali dostatok priestoru (aspoň 2 m)	Lapy

10'	Záverečná časť	hlavu Blokovanie rukami (súboj proti lapám): 30s cvičenec, ktorý má lapy búcha zo všetkých strán, strednou silou do svojho súpera podľa vlastného uváženia a 10s majú na výmenu láp a zároveň výmenu úloh. Opakujeme 2x. Simulácie zápasových situácií (posledné sekundy do konca zápasu): Úlohou je zasiahnuť lapu čo najsilnejšou silou a čo najrýchlejšie aby sme sa čo najlepšie priblížili dosiahnutia bodu na veste počas zápasu. Po dobu 10s sa bude cvičenec s lapami pohybovať po vyznačenom úseku telocvične a druhý z dvojice sa bude snažiť zasiahnuť lapu (kocku). 1. Cvičenec s lapami robí len stepping 2. Cvičenec s lapami robí stepping a zároveň zľahka kope do partnera Pauzu nastavujeme na 50s. Najprv kope jeden 2x za sebou po dobu 10s s pauzou 50s a potom druhý z dvojice. 3x 1:30min zápas s lapou a 30s pauza: Navodíme pocit súťaže, tým že nastavíme čas kola na ich zápasnícku kategóriu čiže 1x1:30min a 30s pauza. Opakujeme 1x Upokojujúca časť: - uvoľnenie kĺbov a statický strečing Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Cvičenci sú po obvode telocvične. Nástup cvičencov v rade podľa technickej vyspelosti.	Kocka lapa Dôležitá je sústredenosť a maximálna rýchlosť a sila presne miereného kopu do lapy. Kocka lapa Dôležité je cvičenca motivovať aby na konci tréningu nabral silu na zápas. Simulácia finálových/semifinálnych zápasov na súťaži. Disciplína cvičencov.
-----	----------------	--	--	---

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný na zvyšovanie špeciálnych schopností cvičenkine taekwonda, ktorá je z klubu Ilyo ŠKP Košice a patrí do skupiny kadetov. Tento mezocyklus bol postavený na koniec prvej polovice makrocyklu, ako druhý v poradí v štvortýždňovom mezocykle z dôvodu potreby technickej pripravenosti, znovuzískanie už nadobudnutej kondičnej pripravenosti a príprava na nastávajúce turnaje.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. CRUDELLI, Ch.: Cesta bojovníka: bojová umění a bojové techniky z celého světa, 1, vyd Praha: Mladá fronta, 2011, 360 s. ISBN 978-802-0422-484
2. ČILLÍK, I. 2004. Športová príprava v atletike. Banská Bystrica : UMB FHV, 2004. 128 s. ISBN 80-8055-992-9.
3. DOVALIL, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
4. FEČ R., K. FEČ, 2013. Teória a didaktika športového tréningu. UPJŠ v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu. ISBN: 978-80-8152-087-7
5. KIŠŠOVÁ, N. 2012. Frekvenčná analýza techník Tae-kwon-do v športovom zápase : bakalárska práca. Banská Bystrica: UMB, 2012, 70S.
6. LEWIS, P. 1997. Bojové umenia. Príručka techník kung-fu, karate, taekwondo a nindžucu pre začiatočníkov. Bratislava; INA, 1997. 176 s. ISBN 80-8053-028-9
7. Národná encyklopédia športu Slovenska. ISSN 1338-1164. <http://www.sportency.sk/encyclopedia/>
8. PERIČ, T., a Dovalil, J. Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.
9. WINDERBAUM, L. 1977. The martial arts encyclopedia. Washington: INSCAPE Publishers, 1977. ISBN 0-87953-600-4