

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Gabriela Briškárová

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Koryo Slávia UPJŠ Košice

Dátum odovzdania práce: 16.05.2021

OBSAH

ÚVOD

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny	5
1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie	6
1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT	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	9
 ZÁVER	 14
 ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	 15

ÚVOD

V práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu mikrocyklu po dobu sedem dní, bojového umenia Taekwondo WT u skupiny reprezentantov A a B tímu v zápase Slovenskej Asociácie Taekwondo WT, ktorí sú členmi klubu Koryo Slávia UPJŠ Košice.

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Mikrocyclus je základná časť tréningovej etapy. Je tvorený niekoľkými tréningovými jednotkami. Najčastejšou dĺžkou mikrocyclu je jeden týždeň. Popri Taekwondo tréningoch nerozvíjame len pohybové schopnosti, veľmi dôležité je naučiť sa aj sebaovládaniu, rešpektu a úcte.

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* (sebaobrany),
- *kyokpa* (prerážacích techník),
- *kyorugi* (riadeného zápasu podľa pravidiel WT) a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany) (Kiššová, 2011).

Klub KoryoTaekwondo Slávia UPJŠ Košice funguje od roku 2001, pod vedením hlavného trénera Mgr. Mária Šveca. V klube sa zameriavame najmä na olympijskú disciplínu kyorugyi ale taktiež máme v týždni vyčlenené tréningové jednotky zamerané na disciplínu poomsae. Venujeme sa cvičencom od štyroch rokov, ktorí sú rozdelení do rôznych skupín podľa veku, skúseností a technických stupňov (A/B). Na tréningoch sa využívajú rôzne pomôcky: tatami, lapy, chrániče, vesty, prilby, prekážky, agility pomôcky, TRX, hrazdy, bosu, rebriny, zrkadlá. Veľkou výhodou je, že klub Koryo Slávia UPJŠ Košice (ďalej už len Koryo) je vo veľkom meste a našimi tréningami prechádza veľa detí.

Delenie kategórií v klube :

- **Prípravka** – Do tejto skupiny zaraďujeme deti od 4-7 rokov. Pri tejto skupine sa zameriavame najmä na rozvoj pohybových schopností a učíme deti hravou formou základné postoje, techniky, kopy, údery,...
- **Žiaci A/B** – Deti vo veku 8-11 rokov. Pri týchto skupinách sa zameriavame viac na technicky náročnejšie techniky a prvky taekwonda.
- **Kadeti** – Deti vo veku 12-14 rokov. Pri tejto skupine sa snažíme o aplikáciu natrénovaných prvkov do súťažného zápasu.

- Juniori/Seniori (REPRE) – Skupina športovcov v klube, ktorí reprezentujú Slovensko na medzinárodných podujatiach.

Tabuľka 1 Rozvrh tréningov v rokoch 2020/2021 v hlavnej T1 a druhej telocvični T2 (<http://www.koryo-taekwondo.sk/node/11628>)



The image shows a training schedule table titled "ROZVRH TRÉNINGOV 2020 / 2021". The table is organized by days of the week (PONDELOK, UTOROK, STREDA, ŠTVRTOK) and training halls (T1, T2). Each entry includes the group name and the time slot.

Deň	Hala	Skupina	Čas
PONDELOK	T1	ŽIACI / A	16:30 - 17:30
	T2	ŽIACI / B	16:30 - 17:30
UTOROK	T1	PRÍPRAVKA	16:30 - 17:30
	T2	KADETI	16:30 - 17:30
STREDA	T1	ŽIACI / A zápas	16:30 - 17:30
	T2	ŽIACI / B	16:30 - 17:30
ŠTVRTOK	T1	PRÍPRAVKA	16:30 - 17:30
	T2	KADETI	16:30 - 17:30

Additional activities and times from the image:

- REPRE: 17:30 - 19:00 (Pondelok, Utorok, Štvrtok)
- FITT TKD: 19:00 - 20:00 (Pondelok, Štvrtok)
- JU JITSU: 19:00 - 20:30 (Pondelok, Streda)
- POOMSEI: 17:30 - 18:30 (Utorok, Streda)
- ZÁPAS JUN/SEN: 18:30 - 20:00 (Streda)
- JUN/SEN repre: 17:30 - 19:00 (Štvrtok)
- JOGA DETI: 18:15 - 19:15 (Štvrtok)

(zdroj : <http://www.koryo-taekwondo.sk/node/11628>)

1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

Sledovaní športovci tvoria skupinu kadetov. Skupinu tvorí 15 detí, z toho 3 sú aj členmi reprezentačného tímu pre kyorugi (športový zápas).

Simona Emma Pernischová – technický stupeň 1.gup, má 14 rokov. Jej výška je 164 cm a súťaží v kategórii do 51 kg. V klube Koryo pôsobí od roku 2012, kde začínala v kategórii prípravky, dvoma 60 minútovými tréningovými jednotkami týždenne. Počas rokov tréningovania, rastu výkonnosti a začiatku študovania na športovej škole sa Simone zvýšil počet tréningových jednotiek na 6 za týždeň v trvaní 3x 90 minút a 3 x 60 minút.

Michaela Kaminská - – technický stupeň 1.gup, má 13 rokov. Jej výška je 160 cm a súťaží v kategórii do 41 kg. V klube Koryo pôsobí od roku 2011, kde začínala v kategórii prípravky, dvoma 60 minútovými tréningovými jednotkami týždenne. Počas rokov tréningovania a rastu výkonnosti sa Michaela zvýšil počet tréningových jednotiek na 4 za týždeň v trvaní 3 x 90 minút a 1 x 60 minút.

Damién Pavel Frgolec – technický stupeň 1.DAN, má 13 rokov. Jeho výška je 163 cm a súťaží v kategórii do 45 kg. V klube Koryo pôsobí od roku 2018 od kedy sa presťahovali s rodinou do Košíc. V Koryu teda začínal v kategórii žiakov s dvoma 60 minútovými tréningovými jednotkami týždenne. Časom, rastom výkonnosti a začiatkom štúdia na športovej škole sa počet tréningových jednotiek zvýšil na 6 za týždeň v trvaní 3 x 90 minút a 3 x 60 minút.

Títo traja športovci (na obrázku č.1 z ľavej strany – Simonna Emma Pernischová, Damién Pavel Frgolec, Michaela Kaminská) sa momentálne nachádzajú v etape špeciálnej športovej prípravy a keďže nás všetkých zasiahla celosvetová pandémia snažíme znova rozbehnúť tréningový cyklus a taktiež sa snažíme o ich napredovanie, aby sme získali čo najlepšie umiestnenia na medzinárodných turnajoch typu G1.



Obrázok č.1 (zdroj: súkromný archív)

1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie kedy títo športovci súťažili v kadetskej kategórii, takže roky 2019, 2020 v športovom zápase. Vybrali sme výsledky z väčších podujatí, ktorých sa športovci zúčastnili.

Simona Emma Pernischová :

Rok 2020:

1.miesto Falcon cup, Slovensko

3.miesto Sloveniaopen G1, Slovinsko

Rok 2019:

- 1.miesto Čigraopen, Chorvátsko
KoreanAmbassadors cup, Bratislava, Slovensko
Majstrovstvá SR
2. miesto Redpoweropen, Slovinsko
Karlovacopen
- 3.miesto Sloveniaopen G1, Slovinsko

Michaela Kaminská :

Rok 2020:

- 3.miesto EuropasClubsChampionship, Chorvátsko

Rok 2019:

- 1.miesto Nextgen, Česká republika
Majstrovstvá SR
- 3.miesto GalebBelgradeTrophy G1, Srbsko
Austriaopen G1, Rakúsko
Majstrovstvá SR

Damién Pavel Frgolec :

Rok 2020:

- 1.miesto Sloveniaopen G1, Slovinsko

Rok 2019:

- 1.miesto Majstrovstvá SR
- 2.miesto Sloveniaopen G1, Slovinsko
- 3.miesto GalebBelgradeTrophy G1, Srbsko

1.2Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykletaekwondo WT

Do mikrocyklu sme zaradili 6 tréningových jednotiek (v prípade Michaely, ktorá ráno netrénuje sú to 4 tréningové jednotky). Pondelok až štvrtok prebiehajú skupinové tréningy, približne 10 cvičencov. V utorok a štvrtok ráno majú Simona a Damién pridané tréningy zo školy. Na pondelok sme zvolili jednoduchší tréning na lapy (pondelkové tréningy absolvujú všetci reprezentanti klubu spolu). V utorok doobeda tréning v posilňovni pod vedením trénera na škole a poobede sparringové situácie, tréningovanie blokov, rôznych reakcií. V stredu prebiehajú cvičné zápasy s rôznymi sparring partnermi v klube. Vo štvrtok doobeda je tréning

mobility so školským trénerom a poobede kruhový tréning zameraný na výbušnosť a silu dolných končatín. V piatok, v sobotu a v nedeľu majú športovci oddych a čas na regeneráciu po prípade nejaký výlet či prechádza s rodinou.

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

Tabuľka 2 Mikrocyclus a typ tréningových jednotiek

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
1.týždeň 10.-16.5.2021	1. Tréning na lapy, dolad'ovanie techniky	1.Posilňovňa 2.Lahké sparringové situácie	1. Zápasy na vesty	1. Mobilita 2.Kruhový tréning	Regenerácia, oddych	Regenerácia, oddych	Voľno (aktívna regenerácia – prechádzka, výlet do prírody)

Tabuľka 3 nám poukazuje na typ tréningu, dĺžku trvania a celkový rozbor tréningovej jednotky.

Tabuľka 3 mikrocyclus 10-16.5.2021

	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity
P O N D E L O K			- Rozohriatie - Strečing - Rozkopanie na lapy, hlavne predná noha - Špeciálne techniky kopov v kombinácii s prednou nohou - Strečing, uvoľnenie 90 minút
U T O R O K	Tréning v škole so školským trénerom 60 minút		- Rozohriatie - Strečing - Techniky na reakcie, simulované situácie na lapy - Simulované situácie na vesty/chrániče - Uvoľnenie, strečing 90 minút
S T R E D			- Rozohriatie - Strečing - Sparringy– vesty, prilby, chrániče

A			- Uvoľnenie, strečing 90 minút
Š T V R T O K	Tréning v škole so školským trénerom 60 minút		- Rozohriatie - Strečing - Cvičenia (8) v intervale 40/20 na výbušnosť a silu dolných končatín - Uvoľnenie, strečing 60 minút
PIATOK/ SOBOTA/ NEDEĽA	Voľno/regenerácia		

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

Tabuľka 4 VTU v mikrocykle

VTU za mikrociklus od 2.9. do 8.9.2017		
1.	Dni zaťaženia (počet)	4
2.	Tréningové jednotky (počet)	6
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	7,5
5.	Regenerácia síl (hodiny)	2
6.	Voľné dni (počet)	3
7.	Dni obmedzeného tréningu a choroby (počet)	0

1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle

Tabuľka 5 nám znázorňuje tréningovú jednotku zo dňa 11.05.2021 zameranej na simulované situácie zo zápasu v trvaní 90 minút. Ciele tréningovej jednotky: vymenovať si pravidlá

športového zápasu, dodržiavať zásady fair – play počas tréningovej jednotky a neskôr aj počas športového zápasu a previesť technikucutkick na súpera v zápase. Využité formy pri tréningovej jednotke: individuálna, hromadná, skupinová. V tréningovej jednotke uplatňujeme tieto zásady: zásada bezpečnosti, zásada názornosti, zásada postupnosti, zásada primeranosti. Z didaktických metód sme použili: metódu zdokonaľovania, metódu precvičovania.

Tabuľka 5 záznam tréningovej jednotky zo dňa 11.05.2021

Čas trvania 90´	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
--------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------	------------------

05'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny - Príprava tréningových pomôcok, náčinia	Nástup cvičencov vedľa seba	Disciplína cvičencov.
25'	Prípravná časť	Rušná časť: (rozohratie) -Cvičenci začnú na povel klusieť okolo telocvične (10kôl) -Predkopávanie (1kolo) -Zakopávanie (1kolo) -Striedavé priťahovanie kolien v hrudi (1kolo) -Cvičenci sa postaví za seba do radov a nasledujúce cvičenia vykonávajú po celej dĺžke priestoru telocvične -Bojový postoj – step sparring– 2 dĺžky -Bojový postoj – vytočenie do strany ako príprava na cutkick, dvihnem prednú nohu, chodidlo smeruje dopredu – L/P – 1 dĺžka -Pred cvičencov si postavíme prekážky, v bojovom postoji preskočia prekážku, dopad na obidve nohy, ďalej jednu dvihnem hore, chodidlo smeruje dopredu a skáčem na jednej nohe na druhú stranu telocvične – L/P – 1 dĺžka -Bojový postoj – step sparring, z ľahka techniky na stredné pásmo (bandalchagi, cutkick, nožnice, twitchagi,...) -Bojový postoj – step sparringzľahka + pridávame zľahka techniky aj na hlavu -Bojový postoj – kombinácie 2-3 techník, podmienkou je začínať prednou nohou -Dynamický strečing: -Stoj spojný, priťahujem sa/kmitám k nohám (15x) -Postavíme sa do dlhého postoja, predná noha pokrčená, zadná vystretá. Prednú nohu máme medzi rukami, ruky sú položené celý čas na zemi – prednú nohu vystieram L/P (10x) -Prekážkový sed – nesadáme si, dáme sa na lakte, špička aj päta vystretej nohy sa dotýka zeme a kmitáme dopredu/dozadu -Prekážkový sed – špičku aj pätu už zo zeme dvíhame a popri kmitaní sa vytáčame -Dáme sa do hlbokého drepu, päty aj ruky sú na zemi, nohy vystierame (15x)		prekážky
50'	Hlavná	Techniky na lapy vo dvojiciach: -Nácvik kopov bez pohybu, len na mieste - Bandalchagi		Malé lapy

	<i>časť</i>	- Cutkick - Dolyochagi -Nácvik kopov v pohybe /kombinácie/ cez telocvičňu na reakciu - Bandalchagi zo zadnej nohy + dolyochagi - cutkick + dolyochagi s položením nohy medzi technikami - cutkick + dolyochagi bez polozenia nohy -Sparringyna lapy (1min) - Step sparring+ bloky - +Pohyb telom - +Bloky prednou nohou - +Útok prednou nohou podľa situácie Techniky s chráničmi vo dvojiciach: - Jeden z dvojice útočí cutkick, druhý kontra bandalchagi - Útok cutkick, kontra ľubovoľná (bandalchagi, twitchagi, úder, fishkick,...) - Nácvik načasovania a presnosti – jeden útočí, druhý sa iba bráni - Nácvik situácie v klinči (jeden útočí, druhý sa bráni na konci „súťažnej plochy“) - Sparringys aplikáciou techník		Chrániče, vesty, prilby
10'	Záverečná časť	-Poklusokolo telocvične -Uvoľňovacie cviky-natiahnutie: • Spolu nohy v stoj, pritiahnem sa k nohám a držím v krajnej polohe 10 sekúnd • Nohy dáme od seba a pritiahneme sa k pravej nohe, k ľavej nohe a do stredu (v každej polohe vydržíme 10 sekúnd) • Ľahneme na brucho, rozpažíme ruky a snažíme sa špičkou ľavej nohy dotknúť pravej ruky a potom opačne • Ľahneme si na chrbát, nohy sú vystreté a pomaly k hrudi pritiahnem a držím 10 sekúnd jedno koleno, potom druhé koleno -Nástup a zhodnotenie tréningovej jednotky		

Tabuľka 6 nám znázorňuje tréningovú jednotku zo dňa 10.05.2021 a je zameraná na špecifické techniky prednou nohou v trvaní 90 minút. Ciele tréningovej jednotky: špecifikovať techniky prednej nohy, ktoré smieme použiť v športovom zápase podľa platných pravidiel, vedieť sa prispôbiť súčasným trendom v športovom zápase, vedieť skórovať prednou nohou na bodované časti tela súpera. Využitie formy v tréningovej jednotke: individuálna, skupinová, hromadná. Využitie zásady v tréningovej jednotke: zásada

bezpečnosti, zásada názornosti, zásada postupnosti, zásada primeranosti. Metódy použité v tréningovej jednotke: metóda precvičovania, metóda zdokonaľovania.

Tabuľka 6 záznam tréningovej jednotky zo dňa 10.05.2021

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
05'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny - Príprava tréningových pomôcok, náčinia		Disciplína cvičencov.
20'	Prípravná časť	Rušná časť: (rozohriatie) -Cvičenci sa postaví oproti sebe do dvojíc -Zľahka step sparring 5 kôl po 1 min, iba pohyb, žiadne techniky -Step sparring, kde sa snažím dotknúť rukou súperovho ramena (2kolá, 1 min) -Step sparring, kde sa snažím dotknúť súperovho kolena (2kolá, 1 min) -Step sparring, kde sa snažím dotknúť súperovho ramena alebo kolena (2kolá, 1 min) Strečingové cvičenia: -Pomaly vytáčam hlavu doľava a doprava, potom hore a dole (10x) -Kruženie ramenami, zápästiami, predlaktím a celými rukami (10x) -Nohy mierne rozkročiť, ruky vbok a krúžim trupom do jednej aj do druhej strany (10x) -Mierny stoj rozkročný, jedna ruka vbok, druhá vystretá cez telo a kmitám do strany, P/L (5x) -Postavíme sa do dlhého postoja, predná noha pokrčená, zadná vystretá. Prednú nohu máme medzi rukami, ruky sú položené celý čas na zemi – prednú nohu vystieram L/P (10x) -Prekážkový sed – nesadáme si, dáme sa na lakťe, špička aj päta vystretej nohy sa dotýka zeme a kmitáme dopredu/dozadu -Prekážkový sed – špičku aj pätu už zo zeme dvíhame a popri kmitaní sa vytáčame -Dáme sa do hlbokého drepu, päty aj ruky sú na zemi, nohy vystierame (15x)		

55'	Hlavná časť	Techniky vo dvojiciach: • Stoj pri rebrine, cutkick s pridržaním jednou rukou, P/L (10x) • Stoj pri rebrine, cutkick v kombinácii s bandalchagi s položením nohy medzi technikami a pridržaním sa jednou rukou, P/L (10x) • Stoj pri rebrine, cutkick v kombinácii s bandalchagi bez položenía nohy a pridržaním sa rebriny, P/L (10x) • Cutkick v kombinácii s bandalchagi s položením nohy medzi technikami ale bez držania sa rebriny, P/L (10x) Techniky vo dvojiciach v pohybe: • Cutkick prednou nohou s priskokom k súperovi, P/L (15x) • Cutkick prednou nohou + bandalchagi zadnou dopredu, P/L (15x) • Cutkick na reakciu, P/L (10x) • Sparringna lapy – cutkick striedame nohy v pohybe po celej ploche zápasiska, 5x 1,5 min • Útočná technika cutkick v kombinácii s dolyochagi, P/L (10x) • Cutkick na reakciu + kontra twitchagi, P/L (10x) • Sparringna lapy s aplikáciou techník (3kolá, 1,5 min)	Lapy
10'	Záverečná časť	-Cvičenia na uvoľnenie, natiahnutie: • Spolu nohy v stoj, pritiahnem sa k nohám a držím v krajnej polohe 10 sekúnd • Nohy dáme od seba a pritiahneme sa k pravej nohe, k ľavej nohe a do stredu (v každej polohe vydržíme 10 sekúnd) • Kľaknem si na obidve kolená, rukami sa snažím dotknúť zeme čo najďalej od seba a snažím sa sadnúť si na päty • Sadnem si, vystriem nohy a dám ich čo najviac od seba – pritiahnem sa a držím 10 sekúnd k pravej nohe, k ľavej nohe a do stredu -Nástup a zhodnotenie tréningovej jednotky	

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný najmä na vylepšovanie a dolad'ovanie práce s prednou nohou a jej využitie v športovom zápase. Tento mikrocyklus sme zaradili do prípravného obdobia, na začiatok mezocyklu a výsledky sa nám dostavili po pár týždňoch opakovania. Tento mikrocyklus je určený pre športovcov s nejakými skúsenosťami ako sú reprezentanti. Popri takýchto tréningových jednotkách sa však nesmie zabúdať na regeneráciu!

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