

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Bc. Norbert Ďurčovič

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyo Taekwondo Zvolen

Dátum odovzdania práce: 16.05.2021

OBSAH

ÚVOD

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovaného športovca	5
1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	6
1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT	8
1.2.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle	9
1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle.....	9
1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle.....	11
1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle	12
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 jednotlivca ženského pohlavia vo veku 24 rokov s technickou vyspelosťou 5. kupu, ktorá je členom klubu Ilyo Taekwondo Zvolen.

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Mikrociklus je jedna zo základných jednotiek etapy tréningového procesu, ktorá sa skladá z tréningových jednotiek, ktoré sú elementárnymi jednotkami tréningového procesu.

Mikrocykly sú najdôležitejšími etapami tréningu pre rozvoj pohybových zručností ako aj optimalizácií tréningového pôsobenia. Pod optimalizáciou tréningového pôsobenia rozumieme prispôsobenie tréningového procesu na zameranie špecializácie ako: rozvoj pohybovej zdatnosti, výbušnú silu dolných končatín a iné. Každý mikrociklus je priamo spätý s mezocyklom a makrocyklom, kde mikrociklus najčastejšie trvá 7 dní. V samotnom Taekwonde sa však môžeme počas prípravy športovca zamerať na viacero aspektov. Základnými aspektami sú úcta ku svojmu trénerovi, disciplína a sebadisciplína cvičenca. Ďalej by sme ich vedeli rozdeliť na skupinu duchovných a fyzických zručností. Veľmi dôležitá pre športovca, ktorý súťažne reprezentuje svoj klub je zvládanie psychickej záťaži (stres, psychická vytrvalosť,...). Samozrejme dôležitá je aj fyzická znalosť a príprava (ovládanie činnosti tela, fyzická kondícia,...), ktorá sa začne prirodzene dostávať do popredia, keď športovec dokáže znášať psychickú záťaž [1].

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) [1].

Taekwondo klub Ilyo Taekwondo Zvolen vzniklo v septembri 2002 pod pôvodným názvom Ilyo TKD VTJ Zvolen a pod vedením Ing. Adriána Andrášika vo Zvolene. Klub Ilyo Taekwondo Zvolen je zameraný na olympijskú disciplínu *kyorugi*, ako aj na disciplínu *poomsae*. Tréningové jednotky sú zamerané na obe disciplíny, ktoré sú delené medzi cvičencami, ktorí prejavujú iniciatívu v športovom zápase *kyorugi* ako aj *poomsae*. Hlavným trénerom tohto klubu je Ing. Oto Ďurčovič (I. kvalifikačný stupeň), ktorý pomaličky prenecháva klub svojim mladším cvičencom, ktorí vedú väčšinu tréningových jednotiek pod jeho dohľadom. Klub aktuálne vedú športovci Bc. Norbert Ďurčovič (I. kvalifikačný stupeň),

Vladimír Mikláš (I. kvalifikačný stupeň), Ing. Tomáš Výboch (I. kvalifikačný stupeň), Filip Škarčák.

Klub disponuje členskou základňou obsahujúcou 28 členov. Drvivá väčšina členov sa zúčastňuje na reprezentovaní klubu v športových disciplínach kyorugi alebo poomsae. Keďže v klube disponujeme viacerými trénermi sme schopní si deliť cvičencov na každom tréningu medzi jednotlivých trénerov v rámci špecializácie v tréningovom procese, kde jeden tréner sa venuje zápasníkom, ďalší začiatovníkom, atď. Tieto úlohy sa menia podľa pripravených tréningových jednotiek medzi trénermi.

Telocvičňu máme v priestoroch kasární SNP vo Zvolene, kde ju zdieľame s inými športovými disciplínami. Medzi základné vybavenie patria tatami, boxovacie vrecia, BOB-panák 2x, tyč na balet, frekvenčné rebríky, kužele, agility pomôcky, celý priestor má na stenách zrkadlá pre zlepšovanie techník športovcov.

Jednou z hlavných nevýhod v klube je, že tento priestor nie je čisto len na účely klubu Ilyo Taekwondo Zvolen, ale je zdieľaný. Ako hlavné pozitívum klubu je vynikajúca komunikácia medzi trénermi počas ako aj mimo tréningového procesu. Všetci tréneri sa snažia rozvíjať dobré meno klubu ako aj šíriť tímového ducha na aj mimo tréningových procesov. Zakaždým keď je možnosť v okolí prezentovať Taekwondo WT sa klub Ilyo Taekwondo Zvolen prihlasuje na tieto akcie, kde sa snaží šíriť osvetu.

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaná športovkyňa Natália Bystrianska je aktívnym členom súťažiacim v športovej disciplíne poomsae, má 24 rokov a trénuje v klube Ilyo Taekwondo Zvolen s technickým stupňom 5. kup. Jej výška je 166 cm a súťaží v kategórii seniori B. Taekwondo začala navštevovať v roku 2018 ako seniorka, v počte 4 tréningové jednotky za týždeň v trvaní tréningovej jednotky 90 minút. Počas rokov tréningovania a rastu výkonnosti v disciplíne poomsae sa tréningové jednotky v súčasnom období zvýšili na počet 5 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 4 x 90 minút a 1 x 60 minút s individuálnymi tréningovými jednotkami v posilňovni a individuálnymi behmi a voľno časovými aktivitami.

Natália sa nachádza v etape špeciálnej športovej prípravy a snažíme sa u nej o napredovanie v poomsae, čiže o to, aby na turnajoch obsadila čo najviac pódiových umiestnení. Na začiatku sa Taekwondo venovala z rekreačného a voľnočasového dôvodu. Na tréningoch jej boli predvedené techniky, postoje, ktoré sa ďalej vyvíjali do poomsae. Poomsae

sa začala venovať po tom ako jej bolo na tréningoch majstrovskými stupňami predvedené jedno z majstrovských poomsae, kde bolo krásne vidieť postupnosť techník, ktoré sa učila. Prvú súťaž absolvovala pár mesiacov po nástupe do klubu Ilyo Taekwondo Zvolen, kde súťažila proti ďalšej našej cvičenkini, ktorá bola v jej kategórii. Odvtedy sa športovkyňa nenachádzala v základnej športovej príprave, kde sa učila základné pohyby a techniky, ale posunula sa do skupiny so zameranou športovou prípravou v disciplíne poomsae. Počas tohto zamerania sa športovkyňa zdokonaľuje v základných technikách obsiahnutých v športových zostavách poomsae. Dôraz sa kladie samozrejme aj na iné aspekty obsiahnuté v poomsae ako sú: „správna poloha tela, dýchanie, dynamika pohybov, presnosť techník a iné“. Jednotlivé aspekty sú tréňované na základe toho, v ktorej tréningovej jednotke v rámci mikrocyklu sa nachádzame. Samozrejme veľký vplyv na mikrocykly má aj to v akej fáze mezocyklu sa akurát nachádzame. Špecializáciu na poomsae uprednostňujeme v mezocykle predprípravy v súťažnom období. Preto aby športovec nestagnoval v ostatných odvetviach Taekwonda, sú jej poskytnuté aj znalosti z kyorugi alebo sebaobrany (hosinsul). Keďže sa aktuálne nachádzame vo fáze pred súťažnej prípravy, práca bude zameraná priamo na špecializáciu tréningových jednotiek zameraných na poomsae.

V špecializácii sa snažíme dosiahnuť základných princípov poomsae. Kde sa berie hlavne na vedomie správnosť postojov, prechod medzi postojmi, aby sa nám nestalo, že cvičenec bude prechádzať cez päť, ako aj celkovú uvoľnenosť postavy počas cvičenia poomsae (pravidlo 0 – 100, aby vedela rozlíšiť kedy má byť sval v kontrakcii a kedy v stave relaxácie), stabilitu cvičenca pri úderoch, kopoch, v postojoch. Preto aby sme obsiahli všetky náročnosti poomsae pracujeme aj na správnom dýchaní pri vykonávaní jednotlivých techník, tieto dychové cvičenia trénujeme ako aj v priestoroch telocvične, tak aj v priestoroch posilňovne, kde tréner kontroluje správnosť vdychov a výdychov počas cvičenia. Keďže štyri z piatich tréningových jednotiek sa praktizujú v telocvični a jedna v posilňovni, sú tréningové jednotky prispôbené pre športovca tak, aby mal organizmus aj dostatok relaxácie, hlavne počas víkendu. Keďže športovec disponuje trvalým pracovným pomerom, nie je možné vykonávať viacero tréningových jednotiek počas jedného dňa, ale sú delené na viacero dní počas týždňa. Počas tréningového pokoja (voľného dňa), sa športovkyňa venuje voľnočasovým aktivitám zahŕňajúce aj rozvoj kardiovaskulárneho systému (beh, turistika,...).

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie z rokov 2019, 2020 v súborných cvičeniach jednotlivci aj dvojice.

Rok 2020: **poomsae jednotlivci**

1.miesto Falcon Cup, Rimavská Sobota

poomsae páry s Andreou Dolákovou

1.miesto Falcon Cup, Rimavská Sobota

Rok 2019: **poomsae jednotlivci**

1.miesto Trenčín Cup, Trenčín
Prague Open, Praha, Česká republika

2.miesto Falcon Cup, Rimavská Sobota
Ilyo Cup, Košice

poomsae páry s Andreou Dolákovou

1.miesto Trenčín Cup, Trenčín
Cassovia Open, Košice
Ilyo Cup, Košice

2.miesto 1.kolo Slovenského pohára poomsae, Rožňava
KARLOVAC OPEN, Karlovac, Chorvátsko



Obr. 1 Prague Open 2019, zľ. Bystrianska N. (archív klubu)



Obr. 2 Falcon Cup 2019, zľ. Bystrianska N. (archív klubu)

1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT

Mikrocyklus nám slúži ako nástroj pre graduálne zlepšovanie športovca, ktoré sa odráža vo väčších mezocykloch aj makrocykloch. Ide o zlepšenie čistoty techník a všetkých vlastností obsiahnutých pri poomsae, opísaných v časti 1.1. Úlohou trénera je analyzovať čistotu techník ako aj ich prevedenie, zo všetkými aspektami, ktoré sa s poomsae spájajú. Športovcovi následne predáva svoje návrhy ako odstrániť chyby, prípadne pristúpi, k cvikom, ktoré pomôžu v rozvoji cvičenca.

Je dôležité mikrocykle nadväzovať na základe posledných tréningových jednotiek, kde na začiatku mikrocyklu, môžeme tréning smerovať najskôr na výbušnú silu dolných alebo horných končatín spojený s koordinačnými cvičeniami. V strede mezocyklu by sme sa mali zamerať na vyladenie techník, postojov. A ku koncu mikrocyklu môžeme znova zvýšiť intenzitu tréningovej jednotky, ale snažíme sa ju nechať mierne pod tou hladinou začiatku mikrocyklu. Príklad tréningovej jednotky v strede mikrocyklu, takže s najnižšou intenzitou môžeme opísať nasledovne.

Pri procese tréningovej jednotky je dôležité zahriať telo cvičencov a poskytnúť im dostačujúci strečing, aby nedošlo k zraneniam počas výkonu tréningovej jednotky. Na zahriatie športovca, treba používať efektívne, ale aj tvorivé metódy, ktoré pomôžu ku zahriatiu tela. Strečing sa snažíme vykonávať systematicky, napríklad od vrchnej časti tela až po spodnú časť tela. Po strečingu sa pomocou statických ako aj dynamických cvikov, cvičenec učí nové techniky, ktoré predvádza majstrovský stupeň s podrobným výkladom.

Keďže opisujeme tréningovú jednotku pre poomsae je dôležité dbať na prácu celého tela, ako sa presúva energia počas techniky. Po predvedení cvičenec samostatne alebo vo dvojici vykonáva pod dohľadom trénera dané techniky. Samozrejme ak tréner vidí príležitosť na opravu cvičenca ak robí niečo nesprávne, vstúpi do samostatného tréningového procesu cvičenca. Keďže telocvičňa disponuje aj mnohými zrkadlami, snažíme sa, aby sa cvičenec videl z rôznych uhlov a sám videl, keď mu tréner opravuje postoj, prípadne techniku, čo tým myslí. Následne tréner pristúpi na možnosť trénovania odovzdania energie na konci techník pomocou lapy alebo tlmíča, kde cvičenec končí danú techniku (sek, úder, kop,...) dotykom a prenosom energie do daného príslušenstva. Po odcvičení prenosu energie na pomôcky tréner dá povel na precvičenie sekvencie v jednotlivých poomsae, ktoré považuje za najobtiažnejšie. Týmto sa učí športovec po ukážke od trénera, ktorý môže priamo cvičiť zo svojimi cvičencami alebo poverí asistenta, ktorý bude precvičovať danú sekvenciu so žiakmi. Po približne 10 minútach precvičenia (záleží od náročnosti a množstve techník), plynule prejdeme na systematické precvičenie celého poomsae (ktoré sa žiak učí alebo bude cvičiť na súťaži). Ku koncu tréningovej jednotky ostáva čas na celkové uvoľnenie a strečing.

1.2.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle

V seminárnej práci je mikrocyklus zaradený do pred súťažnej fázy. Mikrocyklus bol postavený na začiatok mezocyklu. Hlavnou úlohou popísaného mikrocyklu je zdokonalenie čistoty techník, postojov a dynamiky poomsae.

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

Seminárna práca je zameraná na ženu, ktorá má trvalý pracovný pomer, preto sú aj tréningové jednotky prispôbené ku možnostiam športovkyne.

Tabuľka 1 nám poukazuje na absolvované tréningové zaťaženie po dobu siedmich dní. Kde môžeme vidieť rozpis tréningových jednotiek v rámci jedného mikrocyklu. Celkový počet dní zaťaženia je päť, kde jeden z tréningov je vedený v externom priestore (posilňovňa).

Tabuľka 1 Mikrocyklus a typ tréningových jednotiek

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
1.týždeň 2.3.-8.3.2020	1. Rozvoj výbušnosti, flexibility a vytrvalosti	voľno	1. Nácvik techník, rozvoj stability v technikách, dynamika pohybov	1. plyometria dolných končatín, trénovanie výbušnej sily, ovládanie tela (posilňovňa)	1. Rozvoj sily v technikách, flexibility, nácvik techník	1. Praktická aplikácia znalostí v poomsae, kontrola dynamiky technik v poomsae, stabilita technik v poomsae	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 2.3. do 8.3.2020

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TAEKWONDO
P O N D E L O K			- Rozohriatie 20 min. - Strečing 10 min. - Nácvik kopov v dvojiciach do láp, štarty, výbušnosť v technikách, použitie potrebných pomôcok, - rôzne variácie kopov 45 min - uvoľnenie a strečing 15 min. 90 minút
U T O R O K	voľno		
S T R E D A			- Rozohriatie 15 min. - dynamický strečing 5 min. - statický strečing 10 min - nácvik postojov, kopov v poomsae 15 min. - nácvik sekvencií učeneného poomsae (príklad Oh - jang), dôraz na prevedenie techník a ich dynamiku 20 min - precvičenie poomsae pod dohľadom (kontrola a oprava chýb) 15 min - strečing 10 min. 90 min.
Š			posilňovňa: nohy, core

T V R T O K			- Rozohratie svalstva (stacionárny bicykel alebo bežecký pas) 10 min - drepy s olympijskou tyčou (max 5 kg pridaných) 4 x 10 - zakopávanie (hamstring curl) 10 – 15 kg 4 x 10 - predkopávanie (leg extensions) 10 – 15 kg 4 x 10 - bosu (akcia/reakcia) na medicimbal 5 kg 3 x 10 - skracovačky (šikmá lavička) 3 x 15 - vysenie na hrazde v stabilnej polohe 3 x 20 s 60 min.
P I A T O K			- Rozohratie 10 min. - Strečing 10 min. - Kopanie s využitím pomôcok (tyč na balet, expandéry na nohy) 10 min - tréning „0 - 100“, blokov, kopov a presnosť postojov 20 min - dynamika poomsae (prechody) 10 min - aplikovanie dynamiky do častí poomsae 20 min - strečing 10 min. 90 min.
S O B O T A	- Rozohratie 15 min. - Strečing 15 min. - Precvičenie poomsae na povely (2 súťažné poomsae) 20 min - Precvičenie súťažného poomsae pred kontrolou skupinou (simulácia súťaže) 30 min - Strečing 10 min 90 min		Regenerácia – sauna 30 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 [2].

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 2.3. do 8.3.2020		
1.	Dni zaťaženia (počet)	5
2.	Tréningové jednotky (počet)	5
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	7
5.	Regenerácia síl (hodiny)	0,5
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 02.03.2020 zameranú na rozvoj výbušnosti, flexibility a vytrvalosti v trvaní 90 minút. Hlavným cieľom tejto tréningovej jednotky je rozvoj kardiovaskulárneho systému ako celku a rozvoj flexibility u športovca.

Tabuľka 4 Záznam tréningovej jednotky z dňa 02.03.2020

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.
28'	Prípravná časť	Rušná časť: <i>(rozohriatie)</i> - Cvičenci sa na začiatok rozbehajú na dĺžku telocvične - po miernom zahriatí, stále v pohybe v radoch, začneme uvoľňovať vrchnú časť tela, krúžením paží - prejdeme na nízky skipping – jedna dĺžka telocvične - prejdeme na stredne vysoký skipping – jedna dĺžka telocvične - vysoký skipping s dotknutím sa kolien dlaní	Cvičenci sa rozostúpia do radov vedľa seba Cvičenci sa posadia do kruhu okolo telocvične	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.

45'	Hlavná časť	– jedna dĺžka telocvične - zakopávanie - 2 dĺžky telocvične - cvičenci si posadajú na zem do kruhu okolo telocvične tak, že si spoja špičky nôh, vystrú sa v chrbte, ruky položia za chrbát, následne z určenej strany sa rozbehne cvičenec na druhý koniec cvičencov tak, ako keby robil „beh cez pneumatiky“, nesmie sa chodidlom dotknúť nohy iného cvičenca, ak sa dotkne na konci celého kola dostane „trest“ 10 kľukov, po prebehnutí okolo všetkých cvičencov sa zaradí čo najrýchlejšie do radu a spojí si nohy s ostatnými cvičencami, tento celý rad prebehne 3x Strečing: Starší žiak, asistent alebo tréner dajú strečing na natiahnutie svalstva na prevenciu zranení, statické (natiahnutie s dobou kontrakcie) a dynamické (kmitavé) cviky - Dvojice stoja oproti sebe v pravej ruke majú lapu, jeden z dvojice pokľakne tak, že pravé koleno položí na tatami, druhý z dvojice drží na výšku opasku lapu pred sebou, cvičenec v pokľaku na povel vyštartuje zadnou nohou (v tomto prípade pravou) a čo v najkratšom čase sa snaží trafiť lapu a vrátiť sa do východzej polohy, tento drill sa opakuje 10krát na jednu nohu, následne sa cvičenci vymenia a potom to isté druhou nohou, celé kolo opakujeme aspoň dvakrát - Cvičenci sa postavia do radov, kde starší žiaci držia tlmič, úlohou cvičencov v rade je odkopnúť osobu s tlmičom čo najďalej (kopy podľa technických stupňov, mira-chagi, dwit-chagi) - Cvičenci majú chvíľku pauzu na osvieženie sa - Cvičenci sa znova postavia do dvojíc tak, že jeden z dvojice sa musí vedieť chytiť baletnej tyči, druhý sa postaví tak ďaleko, aby druhý cvičenec dokázal apchukom kopnúť do lapy ap chagi na každú nohu aspoň 30 opakovaní, dávame dôraz na to, aby noha bola pri vykonaní kopu dopnutá, svaly sa nachádzali v napnutom stave a kop sa vykonával apchukom, pričom spodná noha mierne vytočená, nie viac ako 30°, držanie tela v osi prechádzajúcej naprieč telom. Následne sa medzi sebou dvojica vymení. - Po nácviku ap chagi, prejdeme na nácvik yop chagi, rovnaký princíp ako predtým, len dávame pozor aby koleno smerovalo zároveň s telom počas kopu, koleno sa vrátilo na pôvodné miesto a kop sa vykonával vonkajšou hranou chodidla, noha je dopnutá - V ďalšej časti sa cvičenec, ktorý sa pridŕžoval pomocnej tyče posunie preč od	Cvičenci vytvoria dvojice, každý z nich má aspoň jednu lapu Cvičenci sa postavia do radov a pripravujú sa na kopanie do tlmičov Cvičenci vytvoria dvojice pri tyči na balet Nástup cvičencov mmm.	Rozmer telocvične nie je veľký ako štandardná školská telocvična Lapy
-----	--------------------	---	---	---

15'	Záverečná časť	tyče a pokúsi sa vykonávať dvojice kopov, na spodné a vrchné alebo stredné pásmo, podľa schopností cvičenca, ako aj pre ap chagi aj yop chagi, dbáme znova na to, aby sa noha vrátila do pôvodnej pozície ako pri náprahu Expozičná/Fixačná Upokojujúca časť: - Cvičenci na povel trénera alebo asistenta si nájdu miesto v telocvični a prechádzame na uvoľňovanie svalstva po tréningu - Ako prvé začneme vykonávať strečing v sede, kde rozkopneme nohy od seba a pomalými kmitavými pohybmi sa priťahujem k jednej a druhej nohe - Po každom cviku naťahované svalstvo uvoľníme kmitaním v relaxačnej fáze svalu - Nohy dáme do tzv. „motýlika“ a robíme pomalé ale hlboké kmity, aby sme uvoľnili svalstvo okolo bedrového kĺbu - Následne nohy dáme do „prekážkového sedu“, aby sme poriadne natiahli sedací sval - Potom sa dáme do polohy „žaba“, dáme sa na štyri, s kolenami ktoré sa snažíme odtlačiť od seba a snažíme sa ľahnúť na zem tak, že panvu sa snažím dostať k podlažke - Pomaly sa postavíme vytrasieme bedrá, nohy, ruky, zápästia Ako posledné sa upravím a pripravím sa na nástup a zhodnotenie tréningu Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu.		
-----	-----------------------	--	--	--

Tabuľka 5 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 04.03.2020 zameranú na nácvik techník a dynamiky poomsae v trvaní 90 minút. Hlavným cieľom je precvičenie techník obsiahnutých v poomsae na prípravu na súťaž, ako aj dynamický charakter vykonávaných techník.

Tabuľka 5 Záznam tréningovej jednotky z dňa 04.03.2020

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.
28'	Prípravná časť	Ručná časť: (rozohratie) - Na rozohratie s cvičencami si zahráme hru „rybára“, kde jeden cvičenec alebo samotný tréner je určený ako ten čo chytá a ostatný sa snažia dostať na druhú stranu telocvične, koho rybár chytí, ten sa k nemu pripojí a chytá spolu s ním, podmienkou je však aby sa držali za ruky, ak je priveľa ľudí chytených dáme im obmedzenie, že sa musia pohybovať pomalšie napríklad len ako „pavúk“. Najčastejšie tieto typy hier obľubujú deti. Takéto zahratie aplikujeme po dobu 15 min. Dynamický strečing: - Pri dynamickom strečingu sa cvičenci postavia vedľa seba s dostatočnými rozstupmi na jeden kraj telocvične a vykonávajú na 2 dĺžky telocvične poriadne dlhé ap koobi seogi, poriadne ponáňahujeme lýtkové svaly - Potom vykonávame dlhé dwit chagi, kde dopadáme do podrepu s tým, že noha na ktorej sme sa otáčali ostáva vystretá a pritiahneme sa k nej, vykonávame pri tom mierne kmity na opornej nohe - Po takomto dynamickom strečingu, prechádzame na statické naňahovanie svalstva	Cvičenci sa zoskupia na jednej strane telocvične, až na rybára Cvičenci sa postavia na jednu stranu telocvične do zástupov vedľa seba	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
50'	Hlavná časť	- Po zahratí sa cvičenci presunú, kde začneme s koordináciou pohybov kopov - Postupne precvičujeme základné kopy využívané v poomsae hlavne ap chagi a yop chagi, ako najviac využívané kopy v žiackych poomsae, na pomalé ráťanie rozdelíme pohyb kopu na doby (postoj, náprah, kop, pritiahnutie (ukončenie kopu), postoj), cvičenci sa môžu na začiatku pridržovať pomôcky (tyče) po 20 kopoch na každú stranu, cvičenci odstúpia od tyče najmenej o krok a snažíme sa znova na doby precvičiť kopy, snažíme sa dohliadať na držanie tela, hlavne rúk, ktoré nám pomáhajú pri stabilnom postoji, počas kopu - Cvičenci sa otočia čelom oproti zrkadlu, aby videli svojho súpera a na povel precvičujú, techniku, ktorú predviedol tréner pre jednotlivé technické stupne – v Natáliinom	Cvičenci pristúpia ku baletnej tyči	

		pripade napríklad han sonnal montong maki, treba sledovať výšku vykonávaných techník - nasledujúcou technikou bude me jumeok naeryo chigi - bakat montong maki - Prejdeme na dynamickú časť techník poomsae - cvičenec v pohybe cvičí časť zostavy z poomsae – krok ap koobi seogi ľavou nohou a následne an montong makki ľavou rukou nasledujúcu pravou rukou – tento cvik vykoná na celú dĺžku telocvične a späť - ap koobi seogi s ap chagi zo zadnej nohy s dokrokom do ap koobi seogi spolu s dung chumok olgul ape chigi a montong an makki - pri ďalšej technike učíme správnej polohy tela pri postoji dwit koobi seogi a prechod medzi postojmi, cvičenec si uvoľní ruky alebo ich dá za chrbát a naprieč telocvičňou sa snaží prejsť v postoji bez pozerania sa na nohy - táto príprava bola na techniku dwit koobi seogi han sonnal montong makki s prekrokom do ap koobi seogi a montong palkoop chigi - v ap koobi seogi olgul makki, náprah na yop chagi s bakat chigi po kope sa ruka otvorí a dopadne do ap koobi seogi s palkoop montong chigi Expozičná/Fixačná - V ďalšej časti tréningu cvičenec bude cvičiť príslušné poomsae, kde aplikuje znalosti nadobudnuté z predchádzajúcej časti (Oh - jang)	Cvičenci sa presunú na stranu telocvične	
10'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: - Cvičenci si posadajú na zem do tureckého sedu, uvoľnia telo aj myseľ a meditujú po dobu 1 – 2 min. - takto oddýchnutí zmenia polohu nôh do tvaru „motýlika“, ľahnú si chrbtom na zem a každým nádychom a výdychom povoľujú nohy nižšie a nižšie, taktiež doba trvania približne 1 min. - prejdeme na tradičné natiahnutie a uvoľnenie svalstva Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Cvičenci si posadajú na zem, tak aby mal každý dostatok priestoru okolo seba	

Tabuľka 6 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 07.03.2020 zameranú na praktickú aplikáciu techník poomsae v trvaní 90 minút.

Tabuľka 6 Záznam tréningovej jednotky z dňa 07.03.2020

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.
28'	Prípravná časť	Rušná časť: (rozohriatie) - poklus okolo telocvične - na znamenie zmena smeru behu - na znamenie vykonanie „angličáka“ - na znamenie každý vykoná výskok ako na smeč - na znamenie každý vykoná výskok ako na blok - na znamenie výskok s pritiahnutím kolien k hrudi - kombinácia povelov Prejdeme na statický a dynamický strečing	Cvičenci sa rozostúpia.....	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
50'	Hlavná časť	- Precvičíme súťažné poomsae na povel (rátanie), treba dať dôraz na princíp 0 – 100, aby cvičenec nevykonával techniku sekane (ako robot) - Tréner ukáže techniku ako by mala vyzerat' a po poveloch žiaci opakujú, postupne prejdeme súťažné poomsae, ktoré cvičenec potrebuje ovládať - Ak cvičiaci nemá otázky na trénera ohľadne vykonávaných techník, prejdeme na hlavný event tréningovej jednotky, súťažné precvičenie poomsae - Komisia, ktorá bude hodnotiť poomsae sa usadí rovnako ako to býva na súťažiach, kde tréner udáva povel ako na súťaži - Tréner si nahrá celé prevedenie poomsae, tak aby keď boli výhrady, vedel priamo cvičencovi ukázať chyby, ktoré spravil - Cvičenec po odcvičení súťažných poomsae je oboznámený s vecami, ktoré treba zlepšiť a má možnosť vyskúšať odcvičiť poomsae ešte raz, keď vie kde boli dané chyby a skúsiť ich odstrániť	Nástup cvičencov na súťažné prevedenie	Mobilé telefóny obsahujúce aplikáciu Poomsae Scoring a jeden nahrávajúci video
10'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: - Postupne sa cvičenci usadia na zem a prejdeme na po tréningové uvoľňovanie svalstva - Jednu nohu pokrčím, druhú nechám vystretú a pomaličky krúžim členkom, potom nohy vymením	Cvičenci sa usadia na zem	

		- nohy položím vedľa seba a snažím sa postupne dosiahnuť čo najďalej to ide - nohy dám do prekážkového sedu a natiahnem sedací sval - prejdem do „motýlika“ a uvoľňujem svalstvo okolo bedier - postavím sa a pokúsim sa natiahnuť k špičkám, kde by som mal cítiť hamstring, prípadne chrbát - uvoľním krúžením paže a pol oblúkmi krk Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu		
--	--	--	--	--

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný na zvyšovanie špeciálnych schopností cvičenca taekwondo, v disciplíne poomsae. Tréningové jednotky obsiahnuté v mikrocykle boli situované na zlepšenie dynamiky v súťažnom poomsae. Mikrocyklus bol postavený na začiatok mezocyklu s prípravou na podujatie Falcon Cup 2020, ktorý je zároveň aj 1. kolom ligy, ktorý sa bude konať o 3 týždne. Samozrejme príprava súťažiaceho sa nedá obsiahnuť v rámci jedného mikrocyklu, ale je potrebné postupne napredovať a pripravovať mikrocykly na základe mezocyklov. Postupným vývojom mikrocyklov však môžeme dosiahnuť žiadaný výsledok.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

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