

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Ján Kopčík

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Športový klub polície – ILYO Taekwondo Košice

Dátum odovzdania práce: 16.05.2021

OBSAH

Zoznam obrázkov	3
Zoznam tabuliek	4
ÚVOD	5
1. MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	6
1.1 Charakteristika cvičenia	7
1.1. Výsledky cvičenia za posledné obdobie	9
2. ROZBOR TRÉNINGOVÉHO ZAŤAŽENIA V MIKROCYKLE TAEKWONDO WT	10
2.1. Zaradenie mikrocyklu v mezocykle	10
2.2. Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle	10
2.2.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle	11
2.2.2 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle	12
ZÁVER	17
Zoznam použitej literatúry	18

Zoznam obrázkov

Obr. 1 Vystúpenie kino Úsmev (archív klubu)	8
Obr. 2 Vystúpenie kino Úsmev 2	8
Obr. 3 Taekwondo a paralympizmus [2].....	9

Zoznam tabuliek

Tabuľka 1 Tréningový rozpis klubu ILYO Košice (archív klubu)	7
Tabuľka 2 Výsledky športovca	9
Tabuľka 3 Mikrocyklus a typ tréningových jednotiek	10
Tabuľka 4 Mikrocyklus od 10.05.2021 do 16.05.2021	11
Tabuľka 5 Všeob. tréningové ukazovatele	12
Tabuľka 6 Tréningová jednotka z dňa 11.05.2021	12
Tabuľka 7 Tréningová jednotka z 13.05.2021	14

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 para cvičenca vo veku 29 rokov s technickou vyspelosťou 5. kup, ktorý je členom klubu Športový klub polície- ILYO Taekwondo Košice.

1. MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

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

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). [1]

Zameranie Športového klubu polície- ILYO Taekwondo Košice (ďalej ILYO Košice) je hlavne na *kyorugi*, ako Olympijskú disciplínu, ale keďže sa venujeme v klube cvičencom para, v tejto skupine sa zameriavame na *poomsae*. Je to aj vďaka Para taekwondo, ktorému sme sa v klube začali venovať od roku 2017. V klube máme momentálne 15 para cvičencov.

Tabuľka 1 Tréningový rozpis klubu ILYO Košice (archív klubu)

	15:00-15:45	16:00-16:45	17:00-17:45	18:00-18:45	19:00-19:45
Pondelok	Prípravka	Kadeti	Žiaci	Juniori	Fitnes TKD
Utorok	Para	Žiaci	Kadeti B	Seniori	
Streda	Prípravka	Kadeti	Seniori	Juniori	Fitnes TKD
Štvrtok	Para	Kadeti B	Žiaci	Seniori	
Piatok	Para				

Klub vedie z pozície hlavného trénera Ing. Pavel Ižarik (III. kvalifikačný stupeň). V klube sa venujeme skupinám cvičencov: prípravka, žiaci, kadeti, juniory, seniory, fitnes TKD, para. V klube máme okrem hlavného trénera asistentov: Dávid Sajko, Jakub Hudák, Terézia Pavková, Gabriela Bohušová, Sárka Sekelová a Ján Kopčík. Skupine para TKD sa venuje hlavný tréner Ing. Pavel Ižarik , Terézia Pavková a Ján Kopčík .

Ku základnému vybaveniu telocvične patria tatami, chrániče Taekwondo WT, medicínabaly, funkčné laná, pískalky, agility pomôcky, TRX, hrazdy, vrecia, BOB-panák, gymnastické žienky, zrkadlá, rebriny, projektor a klimatizácia. Tréningy prebiehajú v troch kompletne zariadených telocvičniach.

Pozitívum klubu je dobrá komunikácia medzi trénermi a podpora rozvoja nových trendov v klube. Atmosféra je vedená v duchu priateľstva a úcty.

1.1 Charakteristika cvičenca

Sledovaný cvičenec je časťou skupiny „para Taekwondo“. Vybraný cvičenec menovite Peter Bičkoš, je členom klubu ILYO Košice v trvaní troch rokov. Nachádza sa v etape základnej športovej prípravy. V jeho príprave sa zameriavame hlavne na rozvoj koordinačných schopností, osvojovanie si základných techník a nácvik poomsae. Vychovávame v ňom pocit príslušnosti ku skupine a tímového ducha. Vo svojej skupine para Taekwondo, je príkladom húževnatosti a schopnosti učiť sa nové veci . Keďže táto skupina je špecifická aj tréningový plán je tomu prispôbený. Daný cvičenec okrem tréningov v klube ILYO Košice, sa aktívne v domácom prostredí venuje posilňovaniu tela , plávaniu a turistike, čo ako doplnkový šport je pre jeho fyzickú stránku vynikajúci doplnok.



Obr. 1 Vystúpenie kino Úsmev (archív klubu)

Vystúpenia para cvičencov, sú súčasťou práce v klube. Obrázok z vystúpenia v kine Úsmev v Košiciach, ku Dňu Dawnovho syndrómu. Opisovaný cvičenec Peter Bičkoš tretí sprava na obrázku 1.



Obr. 2 Vystúpenie kino Úsmev 2

Flexibilita paracvičencov je obdivuhodná, opisovaný cvičenec Peter Bičkoš druhý sprava v prvom rade na obrázku č.2.

Keďže samotný postup v zostave má zvládnutý, budeme sa musieť zamerať na prevedenie zostavy. Ako napríklad dĺžka postojov, náprahy v technikách, zohnuté nohy v kolene pri kope, zacielenie techniky na jednotlivé pásma, pohľady, razancia a fáza uvoľnenia a napnutia. Jeho kľúčová zostava 3, Taeguk Sam–jang. Cvičenec má v mikrocykle 2 samostatné tréningové jednotky s trvaním 60 minút so zameraním podľa toho v akej fáze mezocyklu sa nachádzame. Naším cieľom je zlepšenie techniky pred

súťažou, ktorá slúži ako motivácia pre vylepšenie techniky v cvičení zostavy. Daný cvičenec, okrem týchto tréningov, má ešte posilňovanie individuálne v domácom prostredí. Pri posilňovaní používa činky s ľahkou váhou na spevnenie svalstva. Kondíciu doladujeme, behaním na bežeckom pase. Keďže sa jedná o cvičenca skupiny para, musíme dbať na fyzické možnosti cvičenca. Cvičenec Peter Bičkoš, je zaradený v skupine para do kategórie P30 (neurologicky hendikepovaný športovec).



Obr. 3 Taekwondo a paralympizmus [2]

1.1. Výsledky cvičenca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie od roku 2019.

Tabuľka 2 Výsledky športovca

Dátum	Turnaj	Umiestnenie
Október 2019	Hungarian poomsae Open	1. miesto
November 2019	Ilyo Cup Košice	3. miesto
December 2019	Majstrovstvá SR Snina	1. miesto
December 2019	Klubové ocenenie	Športovec roka
December 2019	Ocenenie v rámci SR	Hendikepovaný športovec roka
Február 2020	Extraliga RS	2. miesto
Apríl 2020	Online poomsae	2. miesto
August 2020	Trenčín open (online)	1. miesto
December 2020	Majstrovstvá SR (online)	1. miesto

2. ROZBOR TRÉNINGOVÉHO ZATŤAŽENIA V MIKROCYKLE TAEKWONDO WT

Mikrociklus, slúži na vyladenie súboru techník. Tréningovú jednotku začneme rozohriatím. Rozohriatie je priamoúmerné možnosti hendikepovaného cvičenca. Po rozcvičení nasleduje ľahký strečing, zameraný na časti tela, ktoré budú nasledujúcim cvičením zaťažené. Keďže cvičenec v predchádzajúcom období pracoval na samotnom prevedení Poomsae, zameriame sa na vedomé používanie tela a jeho sledovania pri vykonávaní techník. Ide o podrobné vysvetlenie samotnej techniky, ktoré si cvičenec skúša, najskôr s nízkou intenzitou pomaly a postupne ku koncu tréningovej jednotky sa intenzita stupňuje. Jedná sa o vylad'ovací mikrociklus, tak aj samotná jeho stavba je zameraná viac na dril techniky, ako na všestranné zaujatie cvičencov. Tréningové jednotky sú dosť podobné. Musíme dbať na fyzické možnosti para cvičenca, zaraďovať dostatočný odpočinok v tréningovej jednotke, keďže sa jedná o špecifického cvičenca. Na konci cvičenia, zaraďujeme strečing.

2.1. Zariadenie mikrociklu v mezocykle

V seminárnej práci sa zameriavame na zlepšenie techník poomsae, takže sa jedná o vylad'ovací mikrociklus, ktorý je zaradený pred súťažným mikrocyklom. Zaradený je v pred súťažnom mezocykle. Ide o 4 mikrociklus v mezocykle.

2.2. Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

Vyššie uvedený para cvičenec pracuje, preto aj plán tréningov sa musí tomu prispôbiť.

Tabuľka 3 nám poukazuje na absolvované tréningové zaťaženie po dobu siedmych dní. Dve tréningové jednotky (po dobu 60 min.), sú zamerané na nácvik poomsae, dolad'ovanie techník a koordináciu pohybov.

Tabuľka 3 Mikrociklus a typ tréningových jednotiek

1. Týždeň 10.05. – 16.05.2021	
Pondelok	Voľno
Utorok	Poomsae tréning, nácvik základných techník a kondície
Streda	Voľno

Štvrtok	Poomsae tréning, nácvik základných techník a kondície
Piatok	Voľno
Sobota	Voľno
Nedeľa	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 Mikrocyklus od 10.05.2021 do 16.05.2021

Pondelok	Voľno
Utorok	- Rozohriatie kĺbov a dynamický strečing 15 min. v kombinácii so základnými technikami - Diagram poomsae - Základné techniky - Poomsae 35 min. - Posilňovanie 10 min. - Celkový čas tréningu 60 min.
Streda	Voľno
Štvrtok	- Rozohriatie 15 min. - Strečing 3 min. - Hlavná časť pozostávajúca z rozvoja koordinácie a stability - 10 min, poomsae nácvik a tréning diagramu 30 min. - Posilňovanie 12 min. - Celkový čas tréningu 60 min.
Piatok	Voľno
Sobota	Voľno
Nedeľa	Voľno

2.2.1 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.

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 Všeob. tréningové ukazovatele

Všeob. tréningové ukazovatele	Počet
Dni obmedzeného tréningu a choroby (počet)	0
Tréningové jednotky (počet)	2
Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
Celkový čas zaťaženia (hodiny)	2
Regenerácia síl (hodiny)	0
Voľné dni (počet)	5

2.2.2 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle

Tabuľka 6 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 11.05.2021 zameranú na tréning poomsae, správne prevedenie zostavy a výkonnosť cvičenca v trvaní 60 minút. Hlavným cieľom tejto tréningovej jednotky je nácvik správneho cvičenia diagramu poomsae.

Tabuľka 6 Tréningová jednotka z dňa 11.05.2021

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres
15'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie - Oboznámenie s cieľom hodiny Rušná časť:	Nástup cvičencov vedľa seba.

		<i>(rozohriatie kĺbov a dynamický strečing)</i> - krúživé rozhýbanie kĺbov - dynamický strečing – rozcvičenie hlavy, rúk, trupu, natáhovanie svalov na dolných končatinách. V širokom postoji priťahovanie k vystretým dolným končatinám, krúženie bedier, krúživé pohyby predlaktím, ramenami zápästím. Krúživé pohyby hlavou (pomaly a precízne).	Nástup cvičencov vedľa seba
30'	Hlavná časť	- v statických častiach precvičovanie úderov a blokov z prvej až tretej súťažnej zostavy. Olgool makki, An makki, bakat makk, ap chagi, jiruege, baro jiruege. - nácvik techník z poomsae I – III - 3 krát prejdeme s opisovaným cvičencom diagram poomsae I-III - poomsae Sam jang zacvičíme s cvičencom 3 krát dynamicky a vytýčíme chyby, ktoré treba odstrániť	
15'	Záverečná časť	- cvičenec sa počítanie zacvičí všetky tri poomsae I - III Upokojujúca časť: - strečing na uvoľnenie zaťažovaných častí tela - uvoľňovacie cviky	Nástup

30'	Hlavná časť	Krúživé pohyby hlavou (pomaly a precízne) - strečingové cvičenia 3' - prekážkový sed, priťahovanie k vystretej nohe. Striedavo pravá a ľavá noha. Sed na široko, priťahovanie k pravej a ľavej nohe. Motýli.	Pozorujeme správne zvládanie cvikov Nástup cvičencov vedľa seba.
07'	Záverečná časť	Expozičná/Fixačná časť - zostavy poomsae, dbáme na prevedenie a vyjadrenie, il jang 3x - poomsae Sam jang zacvičíme s cvičencom 3 krát dynamicky a vytýčíme chyby, ktoré treba odstrániť - preopakovanie diagramu poomsae I-III Upokojujúca časť: - ponat'ahovanie sa - 10 drepov s výskokom, klikov, sklapovačiek podľa páskovacieho poriadku - vydýchanie sa a statický strečing 2' Formálna časť: (organizačná)	Preopakovanie prevedenia a výkrikov Nástup Rozlúčime sa

		Nástup a zhodnotenie tréningovej jednotky	
--	--	---	--

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný na zopakovanie si technických schopností cvičenca Taekwondo WT. Mikrocyklus bol postavený na záver mezocyklu zameraného na kondično-technickú prípravu športovca. Opisovaný športovec, je príkladom cvičenca v jeho skupine, je príkladom húževnatosti, ochoty učiť sa a pokory.

Zoznam použitej literatúry

- [1]. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
- [2]. Ing. Pavel Ižarik. 2021. Taekwondo a paralympizmus.