

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Vladimír Mikláš

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ILYO Taekwondo Zvolen

Dátum odovzdania práce: 16.05.2021

OBSAH

ÚVOD	3
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	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.....	19
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	20

ÚVOD

V práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mikrocyklu po dobu sedem dní, so zameraním na disciplínu športového zápasu kyorugi, bojového umenia Taekwondo WT u jednotlivca vo veku 17 rokov s technickou vyspelosťou 6.gup, ktorý je členom klubu ILYO Taekwondo Zvolen.

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Mikrociklus je základná, relatívne malá časť tréningu, ktorá je tvorená niekoľkými tréningovými jednotkami. Mikrocykly sú najdôležitejšími etapami tréningu z hľadiska tréningového pôsobenia. Dĺžka mikrocyklu býva najčastejšie týždeň, ale môže trvať v rozpätí od 2-10 dní. Dĺžka mikrocyklov závisí od obdobia a celkového zamerania tréningu. V mikrocykloch sa zameriavame na celkový rozvoj pohybových schopností.

Taekwondo WT je kórejské bojové umenie, ktoré sa skladá zo:

1. základných techník :

- *seogi* (postoje)
- *makki* (bloky)
- *kongkyok* (útoky):
 - *jireugi* (úder)
 - *chigi* (seky)
 - *tzireugi* (vpichy)
 - *chagi* (kopy)
 - *kkukki* (podržanie)
 - *numgigi* (hodenie)

2. špeciálnych techník - využívanie v súboroch cvičeniach, sú kombináciou postojov a techník rúk - blokov a úderov,
3. poomsae (súborných cvičení),
4. hosinsul (sebaobrana),
5. kyokpa (prerážacích techník),
6. kyorugi (riadeného zápasu podľa pravidiel WT) a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany). (Kiššová, 2011).

ILYO Taekwondo Zvolen je klubom kórejského bojového umenia Taekwondo WT. Tento klub bol založený v roku 2001 a jeho pôvodný názov bol Ilyo TKD VTJ Zvolen. Zakladateľ a hlavný tréner bol Ing. Adrián Andrášik. Klub ILYO Taekwondo Zvolen je zameraný najmä na Olympijskú disciplínu v športovom zápase - kyorugi, ktorá je hlavnou časťou tréningových jednotiek. Avšak klub ILYO Taekwondo Zvolen nezaostáva ani pri ďalšej disciplíne, ktorou je súbor cvičení - poomsae. Keďže v klube sú traja poomsae

rozhodcovia, ktorí pomáhajú zdokonaľiť techniky, silu, presnosť, rytmus a prezentáciu cvičenca na súťažnej báze. Hlavným trénerom tohto klubu je Ing. Oto Ďurčovič, ktorý má zameranie na hlavnú časť tréningových jednotiek v disciplíne kyorugi. Pod jeho dohľadom klub vedú kvalifikovaní tréneri, ktorí sa neustále vzdelávajú a naberajú mnoho ďalších skúseností, aby ich mohli odovzdať svojim cvičencom. Tréneri Bc. Norbert Ďurčovič, Ing. Tomáš Výboch, Vladimír Mikláš a Bc. Filip Škarčák, ktorí sú veľkým prínosom pre klub za univerzálnosť športovcov, či už v športovom zápase kyorugi alebo v súbore techník poomsae. Momentálne v klube disponujú traja tréneri, ktorí majú rozhodcovské licencie v poomsae to sú Ing. Tomáš Výboch, Vladimír Mikláš a Bc. Filip Škarčák. Posledný dvaja spomínaní tréneri majú rozhodcovské licencie aj v disciplíne kyorugi.

Klub má v súčasnosti 21 aktívnych členov, ktorí sa zúčastňujú reprezentácie klubu, či už vo forme súťažnej alebo pri rôznych vystúpeniach a prezentáciách klubu v meste Zvolen. Pričom v klube máme viacerých trénerov, nemáme problém rozdeľovať tréningový proces do viacerých častí podľa špecializácií, kde jeden tréner sa venuje skupinke cvičencov.

Keďže nevlastníme žiadny priestor na cvičenie, ale máme možnosť cvičiť v kasárni SNP vo Zvolene, kde tento priestor zdieľame s inými športovými klubmi. Medzi základné vybavenie telocvične patria tatami, boxovacie vrecia, figurína BOB 2x, lapy, tlmiče, gymnastické žinenky, tyč na balet, zrkadlá, frekvenčné rebríky, kužele, funkčné laná, agility pomôcky, švihadlá, švédska debna, medicínabaly.

Ako nevýhodu v klube vidím malú rozlohu priestorov, čo je niekedy náročné na úkor kvality odvedenia tréningovej jednotky Taekwondo WT. Pozitívum klubu je dobrá komunikácia medzi trénermi počas ako aj mimo tréningového procesu. Všetci tréneri sa snažia reprezentovať, prispievať dobrému menu klubu a vytvárať rodinnú atmosféru na tréningoch, ako aj šíriť tímového ducha aj mimo tréningových procesov.

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Matěj Matejček je reprezentantom nášho klubu ILYO Taekwondo Zvolen, patrí k úspešným pretekárom vo svojej kategórii v roku 2019 v športovom zápase – kyorugi. Má 17 rokov a trénuje v klube od roku 2018 s technickým stupňom 6.gup. Jeho výška je 182 cm a zápasí v kategórii do 68 kg (má 69 kg). Taekwondo začal navštevovať začiatkom roku 2018 ako žiak, v počte 2 tréningové jednotky za týždeň v trvaní tréningovej jednotky 90 minút. Počas rokov tréningovania a rastu výkonnosti 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 individuálnym bicyklovaním a voľno časovými aktivitami.

Matěj Matejček sa nachádza v etape špeciálnej športovej prípravy a snažíme sa o jeho napredovanie v zápase, čiže o to, aby na turnajoch vyhral čo najväčší počet zápasov s cieľom medailového umiestnenia. Prvú súťaž absolvoval už v ten rok nástupu, kde napriek prehre ukázal veľkú motiváciu zdokonaľovať svoje zápasnícke techniky a taktiky.

V špecializácii sa snažíme dosiahnuť odstrániť zlé návyky, aby sme mohli predísť zraneniam. Zdokonaľovanie techník zameranými na kopanie z prednej nohy a posilnenie osvojených techník v športovom zápase.

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2018, 2019, 2020 v športovom zápase kyorugi, keďže Matěj Matejček je iba pretekárom v športovom zápase kyorugi.

Rok 2020: zápas

2.miesto 1.kolo Falcon Cup 2020, Rimavská Sobota

Rok 2019: zápas

1.miesto Black Tiger Cup 2019, Snina

2.miesto Cassovia Open 2019, Košice

3.miesto 2.kolo Trenčín Open Cup 2019

Ilyo Cup 2019, Košice

Majstrovstvá SR, Snina

Rok 2018: zápas

2.miesto 3.kolo Cassovia Open, Košice

3.miesto Black Tiger Cup 2018, Snina



Obr.1: 1.miesto Matej Matejček, Black Tiger Cup, Snina 2019(archív klubu)

1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT

Keďže sa jedná o úvodný mezocyklus v danej tréningovej jednotke nášho mikrocyklu tak kladieme dôraz na rozvoj vytrvalosti, výbušnosti a obnovu zápasníckych zručností po pauze zapríčinennej prázdninami, keďže chceme zvýšiť potenciál športovca a športovcov v klube. Plánovanie mikrocyklu pripadlo na začiatok súťažného obdobia po menšej pauze zapríčinennej prázdninami. Naplánovali sme to z dôrazom na vytrvalosť a využitie nových taktík do športového zápasu taekwondo WT. Počas celej tréningovej jednotky sme do tréningového procesu pomaly pridávali záťaž, aby sme organizmus postupne zaťažili. V pondelok bola hlavná časť zameraná na rozvoj vytrvalosti, výbušnosti a reakčného času a následne v stredu táto tréningová jednotka bola naviazaná na aplikovanie taktík a zručností v športovom zápase. V piatok bola hlavná časť zameraná na rozvoj dynamiky pohybov techník a zautomatizovanie si bloky, kopy, údery. Sobota bola v hlavnej časti zameraná na súťažný zápas, čo všetko sa naučil cvičenec za celý mikrocyklus a zanalyzovanie nedostatkov, aby sme vedeli zapracovať na ďalších týždenných mikrocykloch.

1.2.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle

Nami sledovaný mikrocyklus je začlenený do súťažného cyklu – mezocyklu. Hlavnou úlohou popísaného mikrocyklu je získavanie potrebných informácií o súperoch, prispôbovaní sa aktuálnym trendom zápasenia a zdokonalenie taktík na rôznych cvičencoch.

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

Po dobu siedmich dní absolvoval pretekár Matej Matejček so skupinou juniorov celkovo 5 záťažových dní, 7 tréningových jednotiek spolu 8 hodín tréningu, 2 hodiny voľnočasovej aktivity na bicykli a pol hodiny aktívnej regenerácie v saune. V podobe dvoch voľných dní si svalstvo môže oddýchnuť do nasledujúcich dní záťaže.

Tabuľka 1 nám poukazuje na absolvované tréningové zaťaženie po dobu siedmich dní. Tréning taekwondo v klube absolvoval jedinec v telocvični pod dozorom trénera päť krát pondelok, streda, štvrtok, piatok a mimo svoje vlastné voľno dva krát mimo telocvične taekwondo štvrtok sobota. Ostatné voľné dni sa cvičenec venuje iným športom, čo môžeme brať ako aktívnu regeneráciu. V pondelok 9.9.2019 sme zaradili do procesu rozvoj vytrvalosti, výbušnosti a zvýšenie reakčného času, v stredu 11.9.2019 sme zaradili zápasnícke zručnosti prebratie taktiky zápasov a následne aplikovanie taktiky v zápase. Štvrtok 12.9.2019 menej záťažová tréningová jednotka precvičenie si základných techník - bloky, kopy, kombinácie a sparring lapy. Piatok 13.9.2019 nácvik a zdokonaľovanie techník a zároveň rozvoj plynulosti pohybov v technikách. Sobota 14.9.2019 ľahký súťažný športový zápas spolu so všetkými náležitými chráničmi a stredovým rozhodcom, podľa aktuálnych pravidiel kyorugi WT. V poobedňajších hodinách cvičenec absolvuje individuálny tréning na bicykli a vo večerných hodinách aktívnu regeneráciu podobe sauny. Utorok a nedeľa má voľno na regeneráciu.

Tabuľka 1 Mikrocyklus a typ tréningových jednotiek

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
1.týždeň 9.9.-15.9.2019	1.rozvoj vytrvalosti, výbušnosti a reakčného času.	voľno	1.zápasnícke zručnosti - taktika, aplikovanie taktiky do zápasov	1.základné techniky - kopy, kombinácie, sparring lapy 2.posilňovňa	1.nácvik a zdokonaľovanie techník, rozvoj dynamiky pohybov techník	1.sparing tréning – ľahký súťažný zápas. 2.Bicyklovanie 3.Aktívna regenerácia - sauna	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 9.9. do 15.9.2019

	doobedňajšie aktivity/ tréning TAEKWONDO	poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TAEKWONDO
P O N D E L O K			- rozohriatie 10 min. - strečing 10 min. - základné techniky kopov technicky kopané 20 min. - kombinácia zápasníckych kopov na podnet trénera v neustálom pohybe 35 min. - uvoľnenie a strečing 15 min. 90 minút
U T O R O K	voľno		
S T R E D A			- step sparring 10 min. - dynamický strečing 10 min. - rozkopanie základných kopov - dôraz na presnosť techniky 10 min. - taktika: kontra technika po útoku, vedno s útokom, pred ukončením útoku 25 min. - zápasy 20 min. - strečing 15 min. 90 min.
Š T V		Posilňovňa: chrbát, ramená + nohy - mŕtvy ťah 60kg 4 x 10 - drepy s činkou 30kg 4 x 10	- rozohriatie 15 min. - strečing 10 min. - základné techniky zápasnícke na

R T O K		- bench press 30 kg 4 x 10 - tricepsová extenzia 15 kg 4 x 10 - extenzia nohami 10 kg 4 x 10 - zhyby s vlastnou váhou 4 x 10 - bicepsový zdvih 30kg 4 x 30 spolu 12000kg/60 min.	rýchlosť 15 min. - kombinácie kopov 20 min. - sparring lapy 15 min. - uvoľnenie a strečing 15 min. 90 min.
P I A T O K			- rozohriatie 15 min. - dynamický strečing 10 min. - nácvik techník a rozvoj dynamiky pohybov 25 min. - strečing 10 min. 60 min.
S O B O T A	- Rozohriatie 15 min. - Strečing 15 min. - ľahký súťažný zápas 20min - Strečing 10 min 60 min	Bicyklovanie 120 min	Aktívna regenerácia – sauna 30 min
N E D E E 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 mikrocyklus od 9.9. do 15.9.2019		
1.	Dni zaťaženia (počet)	5
2.	Tréningové jednotky (počet)	7
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	9:30
5.	Regenerácia síl (hodiny)	0:30
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 09.09.2019 zameranú na rozvoj vytrvalosti, výbušnosti a reakčného času v trvaní 90 minút. Hlavným cieľom tejto tréningovej jednotky je nácvik správnych pohybových technik a zvýšenie reakčného času na určitý podnet.

Tabuľka 4 Záznam tréningovej jednotky z dňa 09.09.2019

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
15'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny Rušná časť: (rozohriatie) Beh po dĺžke telocvične v radoch a v odstupoch na zahriatie organizmu, prekrvenie svalov je spojený s cvikmi na rýchlu reakciu počas behu reagovanie na počítanie trénera. 10 x - rýchla zmena smeru behu	Nástup cvičencov v rade podľa stupňa technickej vyspelosti. Cvičenci sa rozostúpia do radov a budú behať za sebou v rozostupe aspoň 1 m.	Disciplína cvičencov v telocvični. Dôležitá je disciplína cvičencov.

		10 x - rýchle sadnutie na zem a rýchle postavenie 10 x - 3 kliky 10 x - zastavenie postoj jochoom seogi (stoj jazdca na koni) a 3x momtong jireugi (úder stredné pásmo) 10 x - výskok spaženými rukami natáňovaním chrbta - nakoniec výklus a vydýchanie organizmu		
30'	Prípravná časť	<i>Strečing a základné techniky kopov</i> <u>Naťahovacie cvičenia na mieste:</u> - Preklápanie hlavy z boku na bok - Mierny záklon s vystretými rukami - Hlboký predklon chytenie sa špičky rukami - Rozťahovanie sa v rozštepe - Prekážkový sed - Cvik motýlik - Natiahnutie v šnúre - Stoj jazdca, roztláčanie kolien - Vyskákание a uvoľnenie nôh - Uvoľnenie bedier krúživými pohybmi <u>Základné techniky kopov</u> Ukázanie techniky trénerom alebo asistentom, čo budú cvičenci vykonávať na mieste. Na každú nohu 10 opakovaní. - Ap chagi (piamy predný kop) - An chagi (kop vedený z von do vnútra) - Bandal chagi (polmesiacový kop) - Naeryo chagi (kop z hora dole) - Dollyo chagi (oblúkový kop) - Dwi chagi (priamy zadný kop)	Cvičenci sa rozostupia dookola telocvične, kde dbajú rozstup od seba min. 1 m. Nástup cvičencov v rade podľa stupňa technickej vyspelosti a po ukázaní techniky trénerom alebo asistentom vykonávajú cvičenci dané cviky.	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
35'	Hlavná časť	<i>Expozičná/Fixačná</i> <i>Kombinácia zápasníckych kopov</i> Chrániče s vestami – príprava a oblečenie chráničov. <u>Kombinácia techník vo dvojici striedavo</u> v neustálom pohybe obaja cvičenci	Cvičenci vytvoria dvojice. Každá z dvojice si vezme lapu. Jednotlivé kopy	Chrániče rúk, holení, vesty a lapy.

10'	Záverečná časť	(poskoky),technika je na signálový podnet trénera/asistenta v počte 10 opakovaní na každú nohu a následne výmena cvičenca (obranca sa vymení za útočníka a naopak). 1.technika - An chagi pravá noha, ľavá noha a vzápätí mireo chagi (striedanie nôh) 2.technika - Predná noha bandal chagi na stred vesty a dollyo na lapu vo výške hlavy (striedanie nôh) 3.technika - Nalepenie sa cvičencov na seba (klinč) a v odskoku jeden z cvičencov kopne dwi chagi 4.technika - Ttwit bandal chagi na jednu stranu a hneď na druhú stranu kopy na vestu. 5.technika - Kontra technika útočník kope bandal chagi na vestu a obranca, hneď kope súperovi bandal chagi. Upokojujúca časť: (strečing) - Uvoľnenie svalstva po tréningu, ponat'ahovaním. - Uvoľnenie svalstva vyskákáním a vytriasaním rúk a nôh - Uvoľnenie kolien krúživými pohybmi. - Uvoľnenie členkov zdvíhaním špičky hore a dole neskôr hýbaním doprava a doľava. - Krúženie nôh, ramien, lakt'ov a neskôr zápästia v smere dopredu a dozadu. Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie vyučovacej hodiny, vysvetlenie nedostatkov, jednotlivým cvičencom, poradenie ako zdokonaľiť jednotlivé techniky aj doma. Záverečný pozdrav a rozchod.	vykonávajú podľa pokynov, najprv jeden z dvojice, následne sa vymenia. Nástup cvičencov do radu podľa technických stupňov ako na začiatku cvičenia.	Ľahký kontakt na vestu. Ukončenie tréningu s dodatočným komentárom.
-----	-----------------------	---	---	---

Tabuľka 5 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 11.09.2019 zameranú na zápasnícke zručnosti, taktiku a následne aplikovanie taktík do športových zápasov kyorugi v trvaní 90 minút. Hlavným cieľom tejto tréningovej jednotky je osvojiť si techniky do zápasu a vybudovať si taktické varianty na prekonanie súpera.

Tabuľka 5 Záznam tréningovej jednotky z dňa 11.09.2019

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
10'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny Rušná časť: (rozohriatie) - poskoky v bojovom postoji a cvičenci zrkadlia postoj trénera/asistenta trénera. (výmena postoja, priskok/odskok v postoji, do strán do ľava/prava posun) - cvičenci poskakujú v bojovom postoji a na zarátanie trénera/asistenta cvičenci urobia 2x angličáky , po 10 opakovaní - cvičenci poskakujú v bojovom postoji a na zarátanie trénera/asistenta cvičenci zdvíhajú pravú a potom ľavú pokrčenú nohu, koleno ťahajú čo najbližšie k hrudi, po 10 opakovaní	Nástup cvičencov v rade podľa stupňa technickej vyspelosti. Cvičenci sa rozostúpia od seba na 1 m.	Disciplína cvičencov v telocvični. Dôležitá je disciplína cvičencov.
20'	Prípravná časť	Strečing a základné techniky kopov <u>Naťahovacie cvičenia v pohybe:</u> - Výpady po dĺžke telocvične - Mierny poklus s krúžením rúk dopredu a dozadu - Kopanie ap chagi po dĺžke telocvične - Kopanie an chagi po dĺžke telocvične - Kopanie bandal chagi po dĺžke telocvične	Cvičenci sa rozostúpia po dĺžke telocvične, kde dbajú rozostup od seba min. 1 m.	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.

45'	Hlavná časť	<u>Základné techniky kopov:</u> (s oboma nohami, posúvanie sa vpred) - Bandal chagi (polmesiakový kop) - An chagi (kop vedený z von do vnútra) - Naeryo chagi (kop z hora dole) - Dollyo chagi (oblúkový kop) - Yeop chagi (priamy bočný kop) - Horryo chagi (predný oblúkový kop) Expozičná/Fixačná <u>Nácvik taktiky, a dbanie presnosti kopu.</u> Chrániče s vestami – príprava a oblečenie chráničov. - kontratechnika bod za bod sa vykonáva tak, že útočník kope bandal chagi a obranca spraví kontratechniku, taktiež bandal chagi - útočník kope bandal a obranca odskakuje do boku vyblokovaním útočnicovej nohy pohybom do strany a rukou arae makki s pridaním kontra techniky bandal chagi. - útočník kope bandal/dollyo chagi a obranca musí zareagovať skôr ako vykoná techniku a použije na neho mirro chagi - útočník sa snaží s prednej nohy kopnúť dollyo chagi na hlavu a obranca sa musí brániť skrytím za rameno a blokovat rukou nohu útočníka - kop na presnosť útočník reaguje na obrancu, že vyskočí čo najvyššie a útočník ho musí zasiahnuť do vesty (ľahký kontakt), ak ho nezasiahne do vesty spraví 5 klikov <u>Športové zápasy kyorugi</u> (v strede zápasiska, dbá na čistotu a správnosť prevedených techník stredový rozhodca, podľa aktuálnych pravidiel WT) Všetci cvičenci od zápasia 3 kolá po 1 minúte s 30 sekundovými pauzami medzi kolami. Cvičenci využívajú techniky, čo si nacvičili	Cvičenci sa dajú do radov, pričom tréner/asistent drží lapy. Cvičenec si odkope jednu techniku a ide na koniec radu. 3x opakovanie Cvičenci vytvoria dvojice. Dvojice si vytvoria priestor na zápasenie. Jeden z dvojice je obranca a druhý útočník neskôr sa prestriedajú. Cvičenci vytvoria jednu zápasovú plochu, kde vyberáme cvičencov do približne rovnakých kategórií. Keď cvičenec od zápasí 3x po 1 minúte	lapy Chrániče rúk, holení, vesty. Dbáme na správne vykonávanie cvikov. Túto techniku cvičíme opatrne, aby sa nikto nezranil. Dbáme na správne vykonávanie cvikov a kontrolujeme celú zápasnícku výstroj v zápasisku. (prilba, vesta, chrániče rúk, holení, suspensor a chrániče
-----	-------------	---	--	---

15'	Záverečná časť	a osvojujú si taktiku súperov. Upokojujúca časť: (strečing) 1.Poskoky na mieste s uvoľnenými svalmi. 2.Postavíme sa oproti stene v postoji ap koobi napneme svaly a zatlačíme do steny rukami. 3.Sadnite si na zem a čo najviac roznožte. S výdychom natočte trup a pomaly sa predkláňajte k jednej nohe. Snažte sa uchopiť lýtko alebo chodidlo. 4.Motýlik - v sede si oprite chodidlá o seba a nohy roztiahnite ďaleko od tela. Rukami uchopíte priehlavky a laktami sa opierajte o kolena. 5. Prekážkový sed jednu nohu zalomíme a druhú vystrieme a natiahneme sa za nohou celým telom. Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie vyučovacej hodiny, vysvetlenie nedostatkov, jednotlivým cvičencom, poradenie ako zdokonaľiť jednotlivé techniky aj doma. Záverečný pozdrav a rozchod.	vystrieda ho ďalší priehlavkov) cvičenec. Cviky vykonávajú cvičenci po dobu 10 s, ak ide o viac strán tak po 10 s na každú jednu stranu. Ukončenie tréningu s dodatočným komentárom.
-----	-----------------------	--	---

Tabuľka 6 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 13.09.2019 zameranú na nácvik a zdokonaľovanie techník, rozvoj dynamiky a pohyby techník v trvaní 60 minút. Hlavným cieľom tejto tréningovej jednotky je zautomatizovanie pohybov techník, kde sa zvyšuje kvalita a rýchlosť techník, znižuje sa únava a opakované techniky sa rytmizujú. Veľmi dôležité v každej disciplíne taekwondo.

Tabuľka 6 Záznam tréningovej jednotky z dňa 13.09.2019

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

15'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny Rušná časť: (rozohriatie) Naháňačka s lapami – klasická naháňačka, obohatená s lapami, ten kto chytá musí chytiť cvičenca lapou. Chytený cvičenec ostane stáť mierne rozkročmo, až kým iný cvičenec nepodlezie popod jeho nohy, tým ho oslobodí. Ak sa tak nestane a ten čo chytá, chyťí všetkých cvičencov, všetci cvičenci si dajú angličáky, brušáky, výpady v počte 10 opakovaní.	Nástup cvičencov v rade podľa stupňa technickej vyspelosti.	Disciplína cvičencov v telocvični. 2x lapy
10'	Prípravná časť	Dynamický strečing - stredne široký stoj rozkročmo a prenášame váhu z jednej nohy na druhú - výpady v pohybe vykročíme hlboko vpred, koleno zadnej nohy položíme na zem a vrátime späť, opakovane vymieňame nohy - zdvihneme a chytíme si jednu nohu pod koleno čo najvyššie a ťaháme k hrudníku, pomaly dávame nohu dole prechytíme si ju za členok a ťaháme vzad spravíme lastovičku, vrátime nohu späť. - široký stoj rozkročmo a natáhujeme sa za špičkou nohy na jednu/druhú stranu	Cviky vykonávajú cvičenci, s opakovaniami 10 krát.	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
25'	Hlavná časť	Expozičná/Fixačná Ukázanie techniky trénerom alebo asistentom, čo budú cvičenci vykonávať na mieste. Pomalé vykonávanie techník rozdelené na fázy a na konci vykonanie techniky v rýchlom prevedení. - precvičenie si základných blokovacích techník na spodné, stredné a vrchné pásmo:	Nástup cvičencov do radu podľa technických stupňov v rozostupe minimálne 1 m. Všetky bloky sú v postoji juchum sogi.	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka. Od začiatku až po koniec plynulý pohyb.

10'	Záverečná časť	4 x blok na spodné pásmo arae makki 4 x blok na stredné pásmo momtong makki 4 x blok na vrchné pásmo olgul makki - precvičenie si úderov jireugi: 1 úder na stredné pásmo v počte 4 x 2 údery na stredné pásmo po 4 x 3 údery na stredné pásmo po 4 x - precvičenie si kopov ap chagi, yop chagi, dollo chagi. Všetky kopy striedame L a P nohu v počte opakovaní 4 x. Upokojujúca časť: (strečing) 1. Pomaly sa cvičenci posadia na zem nohy dáme čo najďalej od seba a natáhujeme sa k špičkám. 2. Ostaneme tak ako sme a natáhujeme sa dopredu s rovným chrbtom, dlane položíme na zem a každým výdychom sa posunieme o pol dlane dopredu. 3. Motýlik - v sede si opríte chodidlá o seba a nohy roztiahnite ďaleko od tela. Rukami uchopíte priehlavky a laktami sa opierajte o kolená. 4. Uvoľníme nohy ruky vytrasením a pomaly sa postavíme a vyskáčeme vytáčaním do strán, telo ostáva vpredu. 5. Krúživé rozhýbanie kĺbov a krúžením trupu. Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie vyučovacej hodiny, vysvetlenie nedostatkov, jednotlivým cvičencom, poradenie ako zdokonaľiť jednotlivé techniky aj doma. Záverečný pozdrav a rozchod.	Striedanie rúk L,P v počte opakovaní 4 krát. Všetky údery sú v postoji juchum sogi a striedanie rúk P a L. Všetky kopy sú v základnom bojovom postoji a striedanie nôh P a L. Cviky vykonávajú cvičenci po dobu 10 s opakovaním 10 krát, ak ide o viac strán tak po 10 s na každú jednu stranu.	Ukončenie tréningu s dodatočným komentárom.
-----	----------------	--	---	--

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný na zvyšovanie špeciálnych schopností cvičenca taekwondo, v disciplíne kyorugi, ktorý je reprezentantom klubu ILYO Taekwondo Zvolen. Tréningové jednotky zakomponované do mikrocyklov, ktoré mali zameranie na rozvoj vytrvalosti, výbušnosti, reakčného času, zápasníckych zručností, zdokonaľovanie techník a taktík v zápase. Jedná sa o juniorskú kategóriu od veku 15-19 rokov. Mikrocyklus bol postavený na začiatok mezocyklu s prípravou na blížiacu sa podujatie – Black Tiger Cup 2019 v Snine, ktorý sa bude konať o 3 týždne. Hlavným zámerom tréningového mikrocyklu bolo precvičiť optimálne reakcie na zápasové situácie, ktoré boli počas mikrocyklu preverené v riadnom športovom zápase kyorugi s aktuálnymi pravidlami WT. Zanalyzovanie riešení na rôzne situácie v zápase z dôrazom na čistotu techník a zautomatizovať si techniky daného cvičenca ako aj celej skupiny cvičencov.

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