

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Tomáš Potocký

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Black Tiger Taekwondo Klub Snina

Dátum odovzdania práce: 31.12.2018

OBSAH

ÚVOD

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1.1 Bojové umenie TAEKWONDO a jeho skladba	5
1.2 Black Tiger Taekwondo Klub Snina	6
1.3 Charakteristika sledovaného športovca	7
1.3.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	7-8
1.4 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT.....	9
1.5 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle	9
1.5.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle.....	10-12
1.6 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle.....	13-21
 ZÁVER	 22
 ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	 23

ÚVOD

V práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mikrocyklu po dobu sedem dní, bojového umenia Taekwondo WT u skupiny cvičencov vo veku 12 do 15 rokov s technickou vyspelosťou A aj B kategórie, nie začiatočníkov ale mierne pokročilých až pokročilých cvičencov nášho klubu Black Tiger Taekwondo Klub Snina.

Človek sa vyvíjal a vyvíja sa aj dnes, menia sa jeho životné spôsoby, mení sa doba, mení sa aj život človeka. Byť mladým, znamená porozumieť sebe a zmyslu svojho života i života iných ľudí a pochopiť problémy v ňom. Problémom je asi zlá výchova alebo niečo v tom zmysle. Asi pre tento stav sme sa aj my rozhodli pred dvanástimi rokmi, že začneme trénovať tento krásny a tak málo poznaný šport „no vlastne bojové umenie“.

Bojovému umeniu sa venujeme už okolo štrnásť rokov a som držiteľom majstrovského stupňa 2. Dan v Taekwondo WT. Dostali sme sa k nemu asi ako každý iný človek k nejakému inému bojovému umeniu alebo športu náhodne cez leták, ktorý som videl visieť na stene jedného obchodného domu. A ako mladého chlapca ma to zlákalo, možno aj preto, že sa budem vedieť brániť alebo niečo v tom zmysle. A ako záujemca o bojové umenia, ktoré ma stále fascinovali som bol zvedavý o čo ide, lebo dovtedy som sa venoval futbalu. Pri bližšom kontakte s týmto bojovým umením /pri pozeraní sa na tréning/ ma to hneď upútalo a hneď som sa prihlásil. Upútalo ma na ňom hlavne to, že to nebolo len mlátenie hlava ne hlava, ale malo to aj nejakú tu súvislosť a popri tom to využívalo aj prvky etiky a etikety. Využívali sa tam prvky kopacích technik ako aj techník rúk, ktoré ukazovali hlavne na prerážaní dosák, ako aj špeciálne techniky takzvané poomsae „ukážka techník proti imaginárnemu nepriateľovi“, ale hlavne čo ma upútalo bolo zápasenie, ktorému som sa venoval aj ja. Fascinuje ma na tom hlavne to, že bojujeme sami za seba a nie ako kolektív pri ktorom za neúspechom je vinným vždy niekto iný. A to je na tom umení asi to najkrajšie, že ide každý sám za seba. Po skončení svojej športovej kariéry sme sa stali trénermi v klube Black Tiger Snina, kde posôbime až dodnes. V klube veríme, že čo najviac ľudí si nájde cestu k športu a bojovému umeniu aby si nepokazili svoj život dobrou akou je dnes.

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Mikrociklus trvá najčastejšie týždeň. Minimálna dĺžka mikrociklu je dva dni. Zaťaženie v mikrocykle má vlnovitý priebeh s meniacim sa zaťažením.

Mikrociklus sa skladá minimálne z dvoch fáz:

1. stimulačnej (kumulačnej)
2. regeneračnej

Regeneračná fáza nemusí byť znakom ukončenia mikrociklu. Vkladá sa aj doprostred mikrocyklov. Mikrocykly podľa Matvejeva (1982, s. 255) delíme na:

1. tréningové
2. všeobecno-prípravné (používajú sa prevažne v prvej fáze prípravného obdobia)
3. špeciálno-prípravné (používajú sa prevažne v druhej fáze prípravného obdobia)
4. jednoduché (rešpektuje sa princíp superkompenzácie v základnej podobe)
5. nárazové, ktoré Bompá – Haff (2009, s. 213) nazýva šokové (tréningové jednotky sa absolvujú za neúplnej regenerácie). Využíva sa kumulatívny superkompenzačný efekt, kedy po viacerých tréningoch s neúplnou regeneráciou nasleduje regeneračný interval, počas ktorého je superkompenzačný efekt väčší ako po jednej tréningovej jednotke. „Empirickou skúsenosťou je skutočnosť, že ak po niekoľkých tréningových po dnetoch (3 – 4 pred superkompenzačným javom) je zaradený cielený adekvátny odpočinok, tak dochádza ku kumulácii superkompenzačných efektov (Laczo, 2008)“. Obdobie tréningu o neúplnej regenerácii môže trvať od 1 – 3 a viac týždňov (Bompá – Haff, 2009, s. 50). Obdobie o neúplnej regenerácii trvá väčšinou nie dlhšie ako jeden mezociklus, po ktorom nasleduje mezociklus o zníženom objeme, aby sa prejavil oneskorený tréningový efekt zvýšením športovej výkonnosti.

6. zameriavacie (modelujú sa v nich podmienky zaťaženia počas súťaže),
7. pretekové,
8. regeneračné.

Podľa zamerania sú mikrocykly stavané na rozvoj pohybových schopností, na zdokonaľovanie techniky a taktiky, na nácvik pohybových zručností atď.

1.1 Bojové umenie TAEKWONDO a jeho skladba

TAE	-kop, úder nohou
KWON	-päť, úder päťou
DO	-cesta, metóda, filozofia života

Po spojení názvov, Taekwondo znamená „**Umenie kopu a úderu**“, „**Umenie neozbrojeného boja**“.

Praktikant Taekwondo takto využíva techniky na vlastnú obranu, ktoré obsahujú údery, kopy, bloky, úskoky, úhyny, výskoky, ... Je to ale viac ako len fyzický bojový dril, taekwondo na základe striktnej disciplíny vytvára v cvičencovi cestu myslenia a určitý vzor pre život. Je to systém tréningu rozvíjajúceho telo tak aj ducha, v ktorom je dôraz kladený na rozvoj morálneho charakteru praktikanta. Čiže najzaujímavejším faktom o taekwondo je, že nie je len najvyšším umením sebaobrany, ale pozoruhodne zvyšuje „zdravý rozum“ svojich cvičencov. Sebaovládanie šľachtí človeka, má vyrovnanú myseľ a lepšie dokáže zvládnuť všetky životné situácie. Taekwondo je bojové umenie, ktoré sa ako forma sebaobrany vyvinulo kombináciou veľa rôznych bojových štýlov, ktoré existovali v Kórei posledných 2000 rokov a niektorých štýlov bojových umení z okolitých krajín. Taekwondo včlenilo prudké priamočiare pohyby a údery z karate, kruhových pohybov z kung-fu s prirodzenými kopacími technikami. Viac ako 50 typicky čínskych kruhových pohybov rukami je identických s technikami rúk v modernom taekwonde. A medzi niekoľko starších štýlov, ktoré prispeli patria: *Tang-su*, *Taek Kyon*, tiež známy ako *Subak*, *Taek Kwon*, *Tae Kwonpup*. (LEE, Kyong Myong 2005)

Podstata Taekwondo:

1. Vážiť si Taekwondo ako umenie i šport
2. Dosiahnuť fyzickú kondíciu prostredníctvom pozitívnej účasti
3. Zdokonaľiť mentálnu disciplínu a sebaovládanie
4. Zručné ovládanie sebaobrany
5. Vedieť odhadnúť zručnosti seba samého aj ostatných

Zloženie Taekwondo WTF:

1. Poomsae – suborné cvičenia
2. Kyorugi – športový zápas
3. Hosinsul – sebaobrana
4. Kyokpa – preražacie techniky
5. Základy Taekwondo - popis častí tela

Etiketa v Taekwondo WTF

V Taekwondo je veľmi dôležitá etiketa. Ako náhle cvičenec vojde do dojangu (škola, kde sa vyučuje cesta) mal by sa pokloniť cvičiacemu, byť upravený a správať sa disciplinovane a úctivo. Pre cvičencov Taekwondo platia zásady a kódex, ktorý predpisuje, ako by sa mal správať nielen v dojangu, ale aj v živote. (KRAJČOVIČ, Z. 2006)

1.2 Black Tiger Taekwondo Klub Snina

Black Tiger Taekwondo Klub Snina je klubom Korejského bojového umenia Taekwondo WTF. V tomto klube (pôsobíme) od roku 2004 ako cvičenec a (pretekár) a neskôr v roku 2009 po odchode (hlavného) trénera a zakladateľa klubu v Snine Jana Valalika (sme prevzali funkciu hlavného trénera). Klub ma v (súčasnosti) cca 120 cvičencov v rôznych vekových (kategóriách) v ktorých (sú) cvičenci klubu rozdelení podľa veku: I. Skupina – 4 do 7 rokov, II. Skupina – od 8 do 12 rokov, III. Skupina – od 12 do 15 rokov, IV. Skupina - od 16 do 23 rokov a V. Skupina - fitness taekwondo (24 a viac rokov)

Tréningy sú zamerané predovšetkým na športový zápas, t.j. techniky na lapy, útočné a obranné techniky, sparingové techniky na lapy, na chrániče, ako aj zápas a práca na mechu. Dôraz sa kladie aj na techniky kopov, blokov, úderov, sekov ako aj na preražacie techniky, poomsae a špeciálne taekwondo techniky, ktoré cvičenci nášho klubu využívajú pri skúškach technickej vyspelosti ako aj pri rôznych vystúpeniach a prezentácií nášho klubu v meste Snina.

Hlavným trénerom klubu je Tomáš Potocký - 2. Dan Taekwondo WT a jeho asistentami su Karol Legemza - 1. Dan Taekwondo WT, Michal Matiko - 1. Dan Taekwondo WT a Martin Suchý - 3. Dan Taekwondo WT.

Čo znamená *Black Tiger*? - Počas obdobia vojny proti komunizmu v Kórei vznikali špeciálne bojové skupiny, ktoré cvičili bojové umenia na boj proti komunistickým silám v Severnej Kórei. Jednou z najznámejších a najsilnejších skupín bola skupina "Black Tigers" (Čierne tigre). Táto skupina patrila medzi obávanú skupinu vojska Kórejskej armády, boli to „najlepší z najlepších“, (vznik názvu klubu).

1.3 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Jakub Haburaj je reprezentantom nášho klubu Black Tiger Taekwondo Klub Snina a patrí k najúspešnejším pretekárom klubu v roku 2018 v športovom zápase - kyorugy. Má 14 rokov a trénuje v klube od roku s majstrovským technickým stupňom 4.keup Jeho výška je 174 cm a zápasí v kategórii do 57 kg kadet (má 59 kg). Taekwondo začal navštevovať začiatkom roku 2015 ako mladší žiak, v počte 3 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 6 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 3 x 60 minút a 2 x 90 minút s individuálnymi tréningovými jednotkami v posilňovni, individuálnymi behmi ako aj regeneráciou - sauna.

Jakub Haburaj 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.

1.3.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2017, 2018 v športovom zápase, keďže Jakub Haburaj je iba pretekárom v športovom zápase.

Rok 2018:

- 1.miesto** Falcon Cup 2018 - 1. Kolo Slovenského pohára
 Cobra Cup 2018 - Praha, Česko
 Carpaty Cup 2018 - Ukrajina
 Sakura Cup 2018 - Ukrajina
 Trenčín Open 2018 - 2. Kolo Slovenského pohára
 Cassovia Open 2018 - 3. Kolo Slovenského pohára

Panter Cup 2018 - Humpolec, Česko - Junior
Panter Cup 2018. Humpolec, Česko - Kadet
Karlovac Open 2018 - Chorvátsko
Bratislava Open 2018 - 4. Kolo Slovenského pohára
Black Tiger Cup 2018 - 5. Kolo Slovenského pohára
Ilyo Cup 2018 - 6. Kolo Slovenského pohára
Swietorkzyska Olimpiada 2018 - Poľsko
Prague Open 2018 - Česko

3.miesto Puchar Polski - Ostrowiecs, Poľsko

Bez umiestnenia: Jastreb Open 2018 - Chorvátsko

Titul: Majster Slovenska športový zápas - 57 Kg Kadet

Rok 2017:

1.miesto Falcon Cup 2017 - 1. Kolo Slovenského pohára
Ilyo Cup 2017 - Košice
Bratislava Open 2017 - 4.Kolo Slovenského pohára
Trenčín Open 2017 - 2. Kolo Slovenského pohára
Sakura Cup 2017 - Užhorod, Ukrajina
Karlovac Open 2017 - Chorvátsko

2.miesto Carpaty Cup 2017 - Ivanofrankovsk, Ukrajina

3.miesto Jastreb Open 2017 - Chorvátsko

Bez umiestnenia: Puchar Polski 2017- Ostrowiecs, Poľsko

Titul: Majster Slovenska športový zápas - 57 kg Kadet



Obr.1: Jakub Haburaj (archív klubu)

1.4 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT

Kedže sa jedna o úvodný mezocyklus v danej tréningovej jednotke nášho mikrocyklu tak kladieme dôraz na kondične aspekty a obnovu kondičných schopností 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 kondíciu a využitie nových trendov používania prednej nohy v športovom zápase taekwondo WT. Počas celej tréningovej jednotky sme do tréningového procesu každý den pridávali záťaž aby sme organizmus zaťažili postupne nie naraz a “odpálili ho”. V pondelok bola hlavná časť zameraná na kondične cvičenia vo dvojici a použitie prednej nohy na aparáty taktiež aj v stredu. V utorok a štvrtok bola hlavná časť zameraná na získanie kondičných schopností hlavne pomocou rôznych kruhových trenigov prispôbených na taekwondo ako aj sparingove techniky a sparingy. V piatok bola hlavná časť výlučne kondičného charakteru a veľkého množstva sparingov.

1.5. Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

Po dobu siedmich dní absolvoval pretekár Jakub Haburaj spolu so skupinou kadetov celkovo 6 zaťažových dní, 8 tréningových jednotiek spolu 9 hodín tréningu a 1 hodinu regeneráciu v podobe sauny a masáže ako ak jeden deň voľna. V pondelok vo večerných hodinách tréning v telocvični v trvaní 90 minút. V utorok sme absolvovali v doobedných hodinách školsku telesnú výchovu v trvaní 45 minút, v poobedných sme absolvovali beh v prírode v trvaní 30 minút a vo večerných hodinách tréning v telocvični v trvaní 60 minút. V stredu sa opakoval skoro identický tréningový program z pondelka vo večerných hodinách tréning v telocvični v trvaní 90 minút. Vo štvrtok sa opakoval tréningový deň z utorka a absolvovali sme v doobedných hodinách školsku telesnú výchovu v trvaní 45 minút, v poobedných sme absolvovali beh v prírode v trvaní 30 minút a vo večerných hodinách tréning v telocvični v trvaní 60 minút. V piatok bol na programe kondično sparingový tréning v trvaní 90 minút a regenerácia v podobe sauny a masáže. V sobotu bol na programe voľný deň a v nedeľu sme si dali tréningovú jednotku v podobe behu v prírode v trvaní 30 minút.

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
1.týždeň 3.9.- 9.9.2018	1.rozvoj vytrvalosti - kondične cvičenia základné techniky kopov "pyramídy"	1.hodina školskej telesnej výchovy 2. beh 3.zápasnícke zručnosti- zápasy rozvoj vytrvalosti	1.zápasnícke zručnosti-zápasy Kondične cvičenia vo dvojici	1.hodina školskej telesnej výchovy 2. beh 3.základné techniky- kopy, kombinácie, sparring lapy	1.sparing tréning - light 2.regenerácia - sauna	voľno	1. beh

Tabuľka 1 Mikrocyklus a typ tréningových jednotiek

Tabuľka 2 Mikrocyklus od 3.9. do 9.9.2018

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TAEKWONDO
P O N D E L O K			- Rozohriatie 10 min. - Strečing 15 min. základné techniky kopov - rozkopanie 15 min. vo dvojiciach zápasnícke kopy 15 min. kondične cvičenia 20 min. - uvoľnenie a strečing 15 min. 90 minút
U T O R O K	Školská telesná výchova 45 minút	beh po prírode - les 30 minút	- Rozohriatie 10 min. - Strečing 15 min. - Kondične cvičenia vo dvojici 25 min. - strečing a uvoľnenie 10 min. 60 min.
S T R E D A			- step sparring 15 min. - dynamický strečing 15 min. Rozkopanie základne techniky kopov - dôraz na prednú nohu 10 min. zápasy, zápase situácie vo dvojici 20 min. kondična príprava 15 min. - uvoľnenie a strečing 15 min. 90 min.
Š T V R T O K	Školská telesná výchova 45 minút	beh po prírode - les 30 minút	- Rozohriatie 15 min. - Strečing 10 min. - kondične cvičenia vo dvojici (lapy) 25 min. -uvoľnenie a strečing 10 min. 60 min.
P I A T O K		- Rozohriatie 10 min. - Strečing 15 min. Sparingove techniky, sparingy z využitím prednej nohy 30 min. kondične cvičenia - uvoľnenie a strečing 20 min. 90 min.	regenerácia - Sauna, masáž 60 min
S O B O T A	Voľno		
N E D	beh po prírode - les 30 minút		

Tabuľka 2 nám poukazuje na typy tréningov, na dĺžku trvania celkového tréningového a telesného zaťaženia, na všeobecný rozbor a skladbu tréningových jednotiek

1.5.1 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.

VTU za mikrociklus od 3.9. do 9.9.2018		
1.	Dni zaťaženia (počet)	6
2.	Tréningové jednotky (počet)	8
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	9
5.	Regenerácia síl (hodiny)	1
6.	Voľné dni (počet)	1
7.	Dni obmedzeného tréningu a choroby (počet)	0

Tabuľka 3 VTU v mikrocykle

1.6 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle

Tréningové jednotky v danom mikrocykle sa začínajú v pondelok kde je na programe 1 tréningová jednotka v trvaní 90 minút v podvečerných hodinách zameraná na rozvoj kondičných schopností a využitie prednej nohy v športovom zápase. 2 tréningová jednotka je na programe v utorok v trvaní 60 minút, ktorej predchádzal 30 minútový beh v prírode. Ďalšia v poradí 3 tréningová jednotka je v trvaní 90 minút zameraná taktiež na rozvoj kondičných schopností a využitie prednej nohy v športovom zápase. V poradí 4 tréningová jednotka je na programe vo štvrtok taktiež v trvaní 60 minút, ktorej predchádzal 30 minútový beh v prírode. A v piatok je na programe 5 tréningová jednotka zameraná na kondíciu -

kruhový tréning v trvaní 90 minút a po ňom regenerácia v podobe sauny v trvaní 60 minút. Posledná tréningová jednotka je na programe v nedeľu v podobe 30 minútového behu v prírode.

Tabuľka 4 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 03.09.2018 zameranú na rozvoj kondičných schopností z dôrazom na použitie prednej nohy v zápase v trvaní 90 minút.

Tabuľka 4 Záznam tréningovej jednotky z dňa 03.09.2018

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pômocky
10'	Úvodná časť	<u>Etapu tréningovej jednotky - formálna časť:</u> <u>(organizačná)</u> Nástup, hlásenie a prezentácia cvičencov Oboznámenie s cieľom tréningovej jednotky - hodiny <u>Etapu tréningovej jednotky - rušná časť:</u> <u>(rozohriatie)</u> Beh celom obvode telocvične - dookola na zahriatie organizmu spojený s cvikmi na rýchlu reakciu počas behu na reagovanie na signál píšťalky. 10 x písknutie – rýchla zmena strany behu 10 x písknutie – 5 výskokov 10 x písknutie – 3 angličáky 10 x písknutie – rýchle nohy + údery 10 kolečiek na výklus a vydychanie organizmu	Nástup cvičencov v rade. Žiaci sa rozostúpia do kruhu a budú behať jeden za druhým z rozstupom aspoň 1 m.	Disciplína žiakov. Dôležitá je disciplína žiakov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti žiaka.
15	Prípravná časť	<u>Etapu: všeobecné rozcvičenie, statický strečing</u> <u>Metóda: expozičná, organizačná forma frontálna.</u> všeobecné rozcvičenie: statické strečingové cvičenia na zvýšenie klbovej pohyblivosti na ul'ahčenie vykonávania ďalšieho tréningu. - rozcvičenie klbovej časti tela - krúžime: hlavou, ramenami, zápästím, predlaktím, celými rukami, trupom, členkami, predkolením, celými nohami z vnútra von aj naopak – opakovanie vykonávame 5 x v každom smere - rozcvičenie šľachovej časti tela – dynamicky strečing – vo dvojiciach 1. Stoj spojný – ruky nad hlavou – lopatky zatlačím k sebe – pomaličky rukami smerujeme ku špičkám 2. Z mierneho stoja rozkročného smerujeme do podrepu – chodidlá ostávajú pevne na zemi – laktami zatlačíme do oblasti kolien 3. Sed vo vystretí – jednu nohu pritiahneme smerom k sebe a udržiavame v pokrčení – k vystretej nohe smeruje ruka ktorá sa snaží dotknúť špičky 4. V sede s nohami pri sebe prepnete kolená a tlačte ich na podložku. S výdychom sa pomaly s rovným chrbtom predkláňajte a hrudník tlačte ku kolenám 5. Motýlik - v sede si oprite chodidlá o seba a nohy roztiahnite ďaleko od tela. Rukami uchopte priehlavky a laktami sa opierajte o kolená 6. Vo výpade vpred posuňte zadnú nohu ešte viac dozadu a oprite ju o špičku. Zadné stehno tlačte k zemi.	Žiaci sa po behu zastavia a ostanú v kruhu. Vykonávanie cvičení samostatne, pri dynamickom strečingu samostatne aj vo dvojici Jednotlivé cvičenia vykonávajú cvičenci po dobu 10 s, ak ide o viac strán tak po 10 s na každú jednu stranu.	Disciplína žiakov. Dôležitá je disciplína žiakov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti žiaka.

		7. 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 8. Sadnite si na zem s čo najväčším roznožením. S výdychom sa snažte čo najviac predkloniť dopredu. Chrbát musí byť vystretý. <u>Rozkopanie vo dvojiciach - kopy na lapy:</u> Bandal Chagi, Dollyo chagi, Eulgul dollyo chagi, Dwit chagi, Dwi bandal chagi, Neryo chagi, Gawichagi - nožnice, Momdolloyo – Kladie dôraz aby boli techniky vykonávané hlavne z prednej nohy 10 x opakovanie na jednu nohu + po L-P nohe 20 x jednou nohou vo vzduchu kop Bandal chagi	Cvičenci vytvoria dvojice. Každá z dvojice si vezme lapu. Jednotlivé kopy vykonávajú podľa pokynov, najprv jeden z dvojice, následne sa vymenia.	Lapy
45'	Hlavná časť	<u>Metóda: expozičná, organizačná forma frontálna.</u> Chrániče (bez viest) – príprava, oblečenie chráničov. Kyorugi - techniky vo dvojiciach striedavo (trvanie jedna technika 1,30 minúty, 1 minúta ľahký sparring s využitím techniky pred tým 30 sekúnd oddych) 1. technika – (lapy) – predná noha bandal chagi, yeop chagi a zadná noha dwit chagi -striedanie nôh P -L - 1,30 minúty jeden z dvojice 1,30 minúty druhý z dvojice + 1 minúta ľahký sparring 2. technika – (lapy) – predná noha bandal chagi, bez dopadu na zem eolgul dollyo chagi a zadná noha momdolloyo chagi -striedanie nôh P -L - 1,30 minúty jeden z dvojice 1,30 minúty druhý z dvojice + 1 minúta ľahký zápas 3. technika – (lapy) – predná noha bandal chagi, eolgul dollyo chagi a yeop chagi – všetko bez dopadu na zem -striedanie nôh P -L - 1,30 minúta jeden z dvojice 1,30 minúta druhý z dvojice + 1 minúta ľahký zápas 4. technika – (lapy) – predná noha Cut chagi 2 x bez položenia Eolgul chagi a po dopade nohy An chagi - striedanie nôh P -L - 1,30 minúty jeden z dvojice 1,30 minúty druhý z dvojice + 1 minúta ľahký zápas 5. technika – (lapy) – predná noha Eolgul dollyo chagi 2 x, bez položenia hned Cut kick a po položení Dwit bandal chagi - striedanie nôh P -L - 1,30 minúty jeden z dvojice 1,30 minúty druhý z dvojice + 1 minúta ľahký zápas 5 minút vydýchanie sa + dynamicky strečing. Kondične cvičenia - “pyramídy” 45 s - prava predna noha bandal chagi-ľava predna noha bandal chagi - výmena vo dvojiciach od 1 do 10 kopov nožnice gawi chagi výmena vo dvojici 45 s - pravá predna noha dollyo chagi - ľava predna noha dollyo chagi - výmena vo dvojici 4. od 1 do 10 kopov bandal chagi - dollyo chagi (1 x bandal 1 x dollyo...10 x bandal 10 x dollyo) - výmena dvojice 5. pyramíd dĺžky telocvične kopy nožnice 1 až 10 a znova - výmena dvojice	Žiaci vytvoria dvojice a prevádzajú striedavo uvedené techniky a kombinácie techník podľa uvedeného prevedenia. Žiaci vytvoria dvojice – riadený a kontrolovaný zápas.	Chrániče rúk a holení lapy, prilba Vesty, prilby

15'	Záverečná časť	<i>Etapa tréningovej jednotky - upokojujúca: Organizačná forma frontálna.</i> Zameraná na upokojenie organizmu, beh nízkej intenzity, strečingové cvičenia, regenerácia organizmu. Statický strečing kompenzačného charakteru na svaly, ktoré boli počas tréningu namáhané. Zamerané na skrátené svaly s cieľom zvýšiť ich elasticitu a kĺbovú pohyblivosť. 1. Stoj spojný – ruky nad hlavou – lopatky zatlačím k sebe – pomaličky rukami smerujeme ku špičkám 2. Z mierneho stoja rozkročeného smerujeme do podrepu – chodidlá ostávajú pevne na zemi – laktami zatlačíme do oblasti kolien 3. Sed vo vystretí – jednu nohu pritiahneme smerom k sebe a udržiavame v pokrčení – k vystretej nohe smeruje ruka ktorá sa snaží dotknúť špičky 4. V sede s nohami pri sebe prepnite kolená a tlačte ich na podložku. S výdychom sa pomaly s rovným chrbtom predkláňajte a hrudník tlačte ku kolenám 5. Motýlik - v sede si oprite chodidlá o seba a nohy roziahnite ďaleko od tela. Rukami uchopte priehlavky a laktami sa opierajte o kolená 6. Vo výpade vpred posuňte zadnú nohu ešte viac dozadu a oprite ju o špičku. Zadné stehno tlačte k zemi. 7. 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 8. Sadnite si na zem s čo najväčším roznožením. S výdychom sa snažte čo najviac predkloniť dopredu. Chrbát musí byť vystretý. <u>Etapa tréningovej jednotky – organizačná - formálna:</u> Metóda: vyhodnotenie, uvedomenie, krátka diskusia, motivácia, vyriešenie nedostatkov, informácia cvičencov o ich stave (či nedošlo k zraneniu) alebo nejakej bolesti Nástup žiakov a zhodnotenie tréningovej jednotky	Beh v kruhu, strečing v radoch. Cviky vykonávajú cvičenci po dobu 10 s, ak ide o viac strán tak po 10 s na každú jednu stranu. Nástup žiakov v rade, pozdrav na konci tréningu.	Dôležitá je disciplína žiakov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti žiaka. Motivovanie do ďalšieho tréningu.
-----	-----------------------	---	--	--

Tabuľka 5 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 05.09.2018 zameranú na rozvoj kondičných schopností a využitie prednej nohy v sparingu v trvaní 90 minút

Tabuľka 5 Záznam tréningovej jednotky z dňa 05.09.2018

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pômocky
10'	Úvodná časť	<u>Etapu tréningovej jednotky - formálna časť:</u> <u>(organizačná)</u> Nástup, hlásenie a prezentácia cvičencov Oboznámenie s cieľom tréningovej jednotky - hodiny <u>Etapu tréningovej jednotky - rušná časť:</u> <u>(rozohriatie)</u> Beh celom obvode telocvične - dookola na zahriatie organizmu spojený s cvikmi na rýchlu reakciu počas behu na reagovanie na signál píšťalky. 10 x písknutie – rýchla zmena strany behu 10 x písknutie – 5 výskokov 10 x písknutie – 3 angličáky 10 x písknutie – rýchle nohy + údery 5 kolečiek na výklus a vydychanie organizmu	Nástup cvičencov v rade. Žiaci sa rozostúpia do kruhu a budú behať jeden za druhým z rozstupom aspoň 1 m.	Disciplína žiakov. Dôležitá je disciplína žiakov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti žiaka.
15'	Prípravná časť	<u>Etapu: všeobecné rozcvičenie, statický strečing</u> <u>Metóda: expozičná, organizačná forma frontálna.</u> všeobecné rozcvičenie: statické strečingové cvičenia na zvýšenie klbovej pohyblivosti na uľahčenie vykonávania ďalšieho tréningu. - rozcvičenie klbovej časti tela - krúžime: hlavou, ramenami, zápästím, predlaktím, celými rukami, trupom, členkami, predkolením, celými nohami z vnútra von aj naopak – opakovanie vykonávame 5 x v každom smere - rozcvičenie šľachovej časti tela – dynamicky strečing – vo dvojiciach 1. Stoj spojný – ruky nad hlavou – lopatky zatlačím k sebe – pomaličky rukami smerujeme ku špičkám 2. Z mierneho stoja rozkročeného smerujeme do podrepu – chodidlá ostávajú pevne na zemi – laktami zatlačíme do oblastí kolien 3. Sed vo vystretí – jednu nohu pritiahneme smerom k sebe a udržiavame v pokrčení – k vystretej nohe smeruje ruka ktorá sa snaží dotknúť špičky 4. V sede s nohami pri sebe prepnite kolená a tlačte ich na podložku. S výdychom sa pomaly s rovným chrbtom predkláňajte a hrudník tlačte ku kolenám 5. Motýlik - v sede si opríte chodidlá o seba a nohy roztiahnite ďaleko od tela. Rukami uchopíte priehlavky a laktami sa opierajte o kolená 6. Vo výpade vpred posuňte zadnú nohu ešte viac dozadu a opríte ju o špičku. Zadné stehno tlačte k zemi. 7. Sadnite si na zem a čo najviac roznožte. S výdychom natočte trup a pomaly sa predkláňajte k jednej nohe. Snažte sa uchopiť	Žiaci sa po behu zastavia a ostanú v kruhu. Vykonávanie cvičení samostatne, pri dynamickom strečingu samostatne aj vo dvojici Jednotlivé cvičenia vykonávajú cvičenci po dobu 10 s, ak ide o viac strán tak po 10 s na každú jednu stranu.	Disciplína žiakov. Dôležitá je disciplína žiakov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti žiaka.

		lýtko alebo chodidlo 8. Sadnite si na zem s čo najväčším roznožením. S výdychom sa snažte čo najviac predkloniť dopredu. Chrbát musí byť vystretý. <u>Rozkopanie vo dvojiciach - kopy na lapy:</u> Bandal Chagi, Dollyo chagi, Eulgul dollyo chagi, Dwit chagi, Dwi bandal chagi, Neryo chagi, Gawichagi - nožnice, Momdolloyo – Kladie dôraz aby boli techniky vykonávané hlavne z prednej nohy 10 x opakovanie na jednu nohu + po L-P nohe 20 x jednou nohou vo vzduchu kop Bandal chagi	Cvičenci vytvoria dvojice. Každá z dvojice si vezme lapu. Jednotlivé kopy vykonávajú podľa pokynov, najprv jeden z dvojice, následne sa vymenia.	Lapy
45'	Hlavná časť	<u>Metóda: expozičná, organizačná forma frontálna.</u> Chrániče + vesta – príprava, obliečenie chráničov. Kyorugi - techniky vo dvojiciach striedavo (trvanie jedna technika 1,30 minúty, 1 minúta ľahký sparring s využitím techniky pred tým 30 sekúnd oddych) 1. technika – (vesta)– predná noha bandal chagi, yeop chagi (bez dopadu nohy) a zadná noha dwit chagi -striedanie nôh P -L - 1,30 minúty jeden z dvojice 1,30 minúty druhý z dvojice + 1,30 minúta ľahký sparring 2. technika – (vesta) – predná noha bandal chagi, bez dopadu na zem eolgul dollyo chagi a zadná noha momdoly chagi -striedanie nôh P -L - 1,30 minúty jeden z dvojice 1,30 minúty druhý z dvojice + 1,30 minúta ľahký zápas 3. technika – (vesty) – predná noha bandal chagi, eolgul dollyo chagi a yeop chagi – všetko bez dopadu na zem -striedanie nôh P -L - 1,30 minúta jeden z dvojice 1,30 minúta druhý z dvojice + 1,30 minúta ľahký zápas 4. technika - (vesta) - tlačenie súpera na blízko, súpera vykonáva proti pohyb a utočiaci skúša nacvičené techniky kopov 1,30 minúty jeden z dvojice 1,30 minúty druhý z dvojice + 1,30 minúta ľahký zápas Kontrolovaní zápas hlavne pri dostatočnej kontrole technik zameranie na prednú nohu a náberanie kondície v zápasovej situácii. 1. 30 kôl sparingu : 30 s zápas a 10 s prestávka na prestriedanie sparingového partnera. Dôraz sa kladie na veľké množstvo technik a hlavne na precvičenia technik, ktoré sa trénovali vo dvojici.	Žiaci vytvoria dvojice a prevádzajú striedavo uvedené techniky a kombinácie technik podľa uvedeného prevedenia. Žiaci vytvoria dvojice – riadený a kontrolovaní zápas.	Chrániče rúk a holení lapy, prilba Vesty, prilby

15'	Záverečná časť	<i>Etapa tréningovej jednotky - upokojujúca: Organizačná forma frontálna.</i> Zameraná na upokojenie organizmu, beh nízkej intenzity, strečingové cvičenia, regenerácia organizmu. Statický strečing kompenzačného charakteru na svaly, ktoré boli počas tréningu namáhané. Zamerané na skrátené svaly s cieľom zvýšiť ich elasticitu a kĺbovú pohyblivosť. 1. Stoj spojný – ruky nad hlavou – lopatky zatlačím k sebe – pomaličky rukami smerujeme ku špičkám 2. Z mierneho stoja rozkročeného smerujeme do podrepu – chodidlá ostávajú pevne na zemi – laktami zatlačíme do oblasti kolien 3. Sed vo vystretí – jednu nohu pritiahneme smerom k sebe a udržiavame v pokrčení – k vystretej nohe smeruje ruka ktorá sa snaží dotknúť špičky 4. V sede s nohami pri sebe prepnite kolená a tlačte ich na podložku. S výdychom sa pomaly s rovným chrbtom predkláňajte a hrudník tlačte ku kolenám 5. Motýlik - v sede si oprite chodidlá o seba a nohy roztiahnite ďaleko od tela. Rukami uchopíte priehlavky a laktami sa opierajte o kolená 6. Vo výpade vpred posuňte zadnú nohu ešte viac dozadu a oprite ju o špičku. Zadné stehno tlačte k zemi. 7. 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 8. Sadnite si na zem s čo najväčším roznožením. S výdychom sa snažte čo najviac predkloniť dopredu. Chrbát musí byť vystretý. <u>Etapa tréningovej jednotky – organizačná - formálna:</u> Metóda: vyhodnotenie, uvedomenie, krátka diskusia, motivácia, vyriešenie nedostatkov, informácia cvičencov o ich stave (či nedošlo k zraneniu) alebo nejakej bolesti Nástup žiakov a zhodnotenie tréningovej jednotky	Beh v kruhu, strečing v radoch. Cviky vykonávajú cvičenci po dobu 10 s, ak ide o viac strán tak po 10 s na každú jednu stranu. Nástup žiakov v rade, pozdrav na konci tréningu.	Dôležitá je disciplína žiakov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti žiaka. Motivovanie do ďalšieho tréningu.
-----	----------------	---	--	--

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný na zvyšovanie špeciálnych kondičných schopností cvičenca taekwondo v disciplíne športový zápas – kyorugi - Jakuba Haburaja, ako príprava na blížiaci sa turnaj Slovenského pohára pre rok 2018 ako aj pripravované medzinárodne turnaje na ktorých sa nami vybraný reprezentant klubu Black Tiger Taekwondo Snina zúčastní.

Tento tréningový mikrocyklus bol prvý z 6 týždňového mezocyklu a bol zameraný na zlepšenie kondičných schopností kadetov nášho klubu ako aj nášho kadeta Jakuba Haburaja s dôrazom na precvičovanie kopov z prednej nohy či už útočných alebo obranných a ich zautomatizovanie pri športovom zápase v Taekwondo.

Zároveň zámerom tréningového mikrocyklu bolo precvičiť optimálne reakcie na zápasové situácie, ktoré boli na konci hlavnej časti tréningu preverené v riadenom kyorugi s bezprostredným analyzovaním riešenia zápasových situácií a z dôrazom na zlepšenie kondičných schopností daného cvičenca ako aj celej skupiny cvičencov.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. KRIŠTOFIČ, J. 2007. *Kondiční trénink*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 196 s. ISBN 978-80-247-2197-2
2. TVRZNÍK, A. – RUS, V. 2001. *Tréningový deník mladého sportovce*. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 2001. 72 s. ISBN 978-80-247-0115-8
3. KRAJČOVIČ, Z. 2004. *Taekwondo I*. Bratislava: CAD Press spol. s.r.o., 233 s. ISBN 80-88969-19-0
4. LEE, Kyong Myong - ČESENKOVÁ, L. Taekwondo: Průvodce sportem. České Budějovice: Kopp, 2005, 159 s. ISBN 80-723-2246-X
5. ALTER, M. 1999. *Strečink – 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 1999, 232 s.
6. KORČOK, P. – PUPÍŠ, M. 2006. *Všetko o chôdzi*. B. Bystrica: UMB FHV BB, 2006. 236 s. ISBN 80-8083-185-8