

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Martin Suchý

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Black Tiger Taekwondo Klub Snina

Dátum odovzdania práce: 22.05.2021

OBSAH

ÚVOD	2
1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1.1 Bojové umenie TAEKWONDO a jeho skladba	5
1.1.1 Tréning TAEKWONDO	6
1.2 Charakteristika sledovaného športovca	9
1.2.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	10
1.3 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle Taekwondo WT.....	12
1.3.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle	13
1.4 Evidencie absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle	13
1.4.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle	15
1.5 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle	16
ZÁVER.....	27
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	28
OBRAZOVÁ PRÍLOHA	29

ÚVOD

*„I am the happiest man who has done everything to do in my life.“
„(Som ten najšťastnejší človek, ktorý v živote skúsil všetko, čo sa dá).“*

Tieto slová patrili medzi posledné slová, ktoré vyslovil 4 dni pred skonáním v nemocnici v Pyongyangu, generál Choi Hong Hi, zakladateľ taekwondo. Sú našou inšpiráciou a tiež chceme svoj život prežiť tak, aby sme stihli v svojom živote naplniť svoje sny a túžby. Pomaly, postupne, krôčik po krôčiku si ich aj všetky plníme.

Jedným z našich snov je aj taekwondo, ktorému naše srdce podľahlo úplne ihneď, keď sme sa s ním zoznámili a už viac ako 20 rokov je neoddeliteľnou súčasťou našich životov. Chceme neustále na sebe pracovať, zlepšovať sa a viesť k tomu aj svojich žiakov. Chceme pre nich byť príkladom a dobrým trénerom, ktorý im pomôže naplniť ich sny a naučiť ich nielen koordinovať pohyby svojho tela a bojovému umeniu tohto výnimočného športu, ale aj jeho morálnym zásadám a spôsobu života v symbióze s jeho hodnotami a s jeho „DO“, čiže naučiť ich umeniu nájsť správnu cestu životom.

Jedným z našich krôčikov je získať II. kvalifikačný stupeň trénerskej triedy, aby sme si zvýšili kvalifikáciu a odbornosť. Sme radi, že nám Slovenská asociácia Taekwondo WT ponúkla túto možnosť aj v tomto období, značne ovplyvneným koronavírusom a lockdownom, ktoré zásadne na dlhé obdobie ovplyvnili aktívny šport ako taký.

Veríme, že aj pomocou tohto školenia a osvojenia si znalostí z neho sa z nás stanú lepší tréneri svojich zverencov a ukážeme im na svojom príklade, aj pomocou tohto školenia, že len neustálym pracovaním na sebe vo všetkých oblastiach života dosiahnu to po čom túžia. Pomaly, postupne, krôčik po krôčiku.

V tejto seminárnej práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mikrocyklu po dobu sedem dní, bojového umenia taekwondo WT, u skupiny cvičencov vo veku od 10 do 12 rokov s technickou vyspelosťou 8 – 6 keup. Z tejto kategórie si priblížime konkrétne prípravu cvičenca taekwondo WT aj taekwondo ITF, ktorý je členom klubu Black Tiger Taekwondo Klub Snina a zároveň aj STAR-clubu bojových umení so sídlom v Košiciach a trénuje duálne oba štýly tohto výnimočného bojového umenia.

Vybrali sme si ho preto, lebo jeho talent je potrebné naďalej rozvíjať a má vysoký potenciál napredovať v tomto športe, ktorému sa venuje už od svojich siedmych rokov (od roku 2017).

Cieľom práce je navrhnuť konkrétny tréningový mikrocyklus na zlepšenie jeho kompetencií v zápase a napomôcť tým jeho ďalšiemu rozvoju a príprave na súťaže v športovej disciplíne, ktorá je mu najbližšia, v kyorugi.

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Podľa Feča a Matúša (2015, s.21) **športový tréning** delíme na tieto **cykly**:

1. makrocyklus – polročný, ročný alebo viacročný tréningový cyklus,
2. mezocyklus – viactýždenný tréningový cyklus,
3. mikrocyklus – týždenný (poprípade viacdenný tréningový cyklus),
4. tréningová jednotka.

V našej seminárnej práci sa zameriavame na mikrocyklus, ktorý ako uvádza Feč, Matúš (2015) trvá najčastejšie týždeň, pričom minimálna dĺžka mikrocyklu je dva dni. Zaťaženie v mikrocykle má vlnovitý priebeh s meniacim sa zaťažením.

Mikrocyklus sa podľa Feča a Matúša (2015, s. 26) skladá z minimálne **dvoch fáz**:

1. stimulačnej (kumulačnej),
2. regeneračnej.

Regeneračná fáza nemusí byť znakom ukončenia mikrocyklu. Vkladá sa aj doprostred mikrocyklov.

Mikrocykly podľa Matveja (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 (tzv. šokové – to znamená, že tréningové jednotky sa absolvujú za neúplnej regenerácie; po viacerých tréningoch s neúplnou regeneráciou nasleduje regeneračný interval),
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 a pod.

Pre zostavovanie tréningových plánov je potrebné okrem doby regenerácie poznať aj to, koľko krát a ako dlho je potrebné konkrétnu schopnosť rozvíjať, aby sa zaznamenali zmeny v úrovni danej schopnosti (Feč, Matúš, 2015).

1.1 Bojové umenie TAEKWONDO a jeho skladba

Taekwondo vo voľnom preklade znamená umenie boja rukami a nohami, čiže je umením neozbrojeného boja. Pri taekwondo sa teda končatiny menia na zbrane (Lee, Česneková, 2005).

Podľa Krajčoviča (2004) je to tradičné kórejské bojové umenie a moderný bojový šport, ktorý je rozšírený už po celom svete. Vyvíjalo sa podobne ako box, zápasenie, judo, teda ako bojový šport jedného proti jednému.

Hlavným rysom taekwondo je voľný plnokontaktný boj dvoch súperov s použitím povolených techník rúk a nôh (Hybrant, Hulinský, 2006, s. 11).

Názov taekwondo bol prijatý 11.04.1955 a za hlavného tvorca sa považuje majster Choi Hong Hi, hoci jeho korene siahajú do obdobia pred 2000 rokmi.

TAEKWONDO v preklade znamená:

TAE – kop, úder nohou, práca s nohami

KWON – päšť, úder päšťou, práca s rukami

DO – cesta alebo umenie nájsť správnu cestu životom

Ako teda vyplýva z názvu tohto bojového umenia taekwondo rozvíja nielen cvičencovu fyzickú kondíciu, ale má tiež blahodárny vplyv na jeho psychiku. Fyzická podstata je založená na princípe modernej vedy, predovšetkým newtonovskej fyziky a duchovná podstata zahŕňa tradičné a morálne zásady, cestu k sebaovládaniu a zdokonaleniu myslenia. Všetky činnosti v taekwondo sú založené na myšlienke obrany jedinca proti predpokladanému nepriateľovi. Taekwondo nie je obmedzené vekom cvičencov, len ich vôľou chcieť cvičiť, či inak sa pohybovo rozvíjať (Hybrant, Hulinský, 2006).

Podľa Krajčoviča (2004) etiketa, pravidlá, ktoré usmerňujú správanie cvičencov a prístup do hĺbky srdca predstavujú najcennejší prínos taekwondo. Cvičenec by mal žiť v súlade s vysokými etickými nárokmi. Organizácie taekwondo po celom svete uplatňujú

vysokú úroveň disciplíny. Má kladný vplyv na rozvoj hodnôt našej mládeže, čo sa odzrkadľuje vo vyššej úrovni zodpovednosti a rešpektu a je silným základom pre morálku, ktorá je v dnešnej dobe nevyhnutnosťou. Taekwondo rozvíja skromnosť v správaní sa, zdravé sebavedomie, pocit spolupatričnosti a organizovanosť, čo plodí obetavosť, láskavosť a ohľaduplnosť.

1.1.1 Tréning TAEKWONDO

Podľa Hybranta a Hulinského, 2006 môžeme vlastný tréning taekwondo rozdeliť do siedmich základných skupín.

1. **Prípravné cvičenia**, ktoré obsahujú pohybovú prípravu cvičencov, napríklad formou strečingu, joggingu, či jednoduchých gymnastických cvičení a slúžia na prípravu telesnej stránky cvičencov na následné realizovanie techník taekwondo.
2. **Získavanie znalostí o jednotlivých technikách taekwondo**, dráhach ich pohybov, využívanie sily a rýchlosti pri ich vykonávaní.
3. **Poomsae** sú nástrojom na rozvíjanie znalostí techník taekwondo spojených s pohybom, umožňujú cvičencom zvládnuť základné prvky sebaobrany proti imaginárnemu protivníkovi.
4. **Machchoo kyorugi – riadený boj**, je formou cvičenia, ktoré umožňuje cvičencom zladať spolu základné znalosti jednotlivých techník taekwondo a ich vzájomných kombinácií s pohybom cvičencov, ktorí toto cvičenie uskutočňujú.
5. **Kyokpa – prerážacie techniky** – sú najvyšším stupienkom v zvládnutí jednotlivých techník taekwondo. S ich pomocou cvičenci demonštrujú mieru zvládnutia nielen fyzickej, ale predovšetkým psychickej stránky cvičenia jednotlivých techník.
6. **Hosinsul – sebaobrana** – slúži k nácviku obranných reakcií, vyprostenia z úchopov, obrane proti zbraňam a učí cvičencov zvládať stresové situácie.
7. **Kyorugi (Sparring) – voľný plno kontaktný zápas** – v ňom cvičenci demonštrujú mieru zvládnutia a použiteľnosti naučených techník a ich schopnosti použiť ich.

Pri tvorení tréningových jednotiek je vždy potrebné myslieť na osobitosti, ktoré ovplyvňujú športový výkon.

Podľa Zumra (2019) **faktory ovplyvňujúce športový výkon** sú:

- somatické – výška, hmotnosť, somatotyp,
- kondičné – silové, rýchlostné a vytrvalostné schopnosti,
- technické – koordinácia, biomechanické základy pohybov,

- taktické – schopnosť dobre sa rozhodovať, tvorivé schopnosti, periférne videnie,
- psychické – poznávacie procesy, temperament, motivácia.

Lee, Česneková (2005) zaradzuju medzi **faktory ovplyvňujúce športový výkon:**

- osobnosť – morálna a ideologická kvalita osobnosti, pevná viera a psychické vlastnosti zohrávajú dôležitú časť úspechu,
- kondícia – vytrvalosť, silová a rýchlostná kondícia,
- koordinácia techník – pohybové a koordinačné schopnosti,
- taktika – technicko – taktické schopnosti, čiže schopnosť premyslených postupov konania, schopnosť sledovať, uvažovať a efektívnosť taktických opatrení. Súčasťou taktiky je stratégia,
- schopnosť sledovať – protivníka, trénera, pravidiel zápasu,
- schopnosť uvažovať (taktické myslenie) – duševný proces, pri ktorom sa nachádza spôsob riešenia konkrétnej bojovej situácie, pričom rozvoj tejto schopnosti patrí k základným úlohám technicko – taktického tréningu.

Dôležitými krokmi, ktoré vedú k úspešnému výsledku každého športovca je **príprava** a **primeranosť** a na tie sa snažíme myslieť vždy pri tvorbe akéhokoľvek tréningového procesu.

„Keby som mal 8 hodín na výrub stromu, 6 hodín by som strávil brúsením sekery.“

Tento slávny výrok Abrahama Lincolna opisuje v prenesenom význame akou dôležitou súčasťou zápasu je príprava.

Príprava pre športovca podľa Millmana (2006) znamená to isté, čo pre dom znamenajú základy. Keby chýbali zápasníkovi pevné základy ohrozuje to celý zápas. Spoľahlivý základ je prvým najdôležitejším krokom k úspechu. Poriadny základ je založený na celkovej príprave tela, mysle a emócií. Na tajomstve úspechu nie je vlastne nič tajomné. Je to len poctivá príprava, postupovanie krôčik po krôčiku a sústredené úsilie – cesta cez prekážky, cez vrcholy a údolia. Špičkoví a profesionálni športovci sa pravidelne vracajú k základným cvikom, posilňujú tým svoju základňu. Nikto, kto prechádza okolo domu nepovie: „Jéj, pozrite sa, videli ste niekedy také parádne základy? Ale bez základov dom nikdy stáť nebude.“

Preto najlepším spôsobom ako odstránime stres zo zápasu a dosiahneme čo najlepšie výsledky je dobrá a komplexná príprava naň.

Ďalším dôležitým aspektom, na ktorý je potrebné myslieť pri tvorbe tréningovej jednotky je **primeranosť**. Ako uvádza Doležal, Jebavý (2013) primeranosť v tréningu znamená voľbu odpovedajúcej obtiažnosti, vhodných prostriedkov a intenzity cvičení. Tréning je potrebné prispôbiť momentálnej výkonnosti a podmienkam. Od pohybových základov až k vrcholovým výkonom potrebujeme postupné zlepšovanie. K stabilnej výkonnosti v súlade so zdravím žiadne skratky nevedú a to sa snažíme uplatňovať aj na tréningoch, ktoré vedieme.

Zápas – Kyorugi

Športové zápasy prebiehajú na ploche 8 x 8 metrov podľa určených pravidiel. Súťažiaci pritom môžu používať len techniky, ktoré sú určené pravidlami. Podľa pravidiel WT je taekwondo plno kontaktný bojový šport. Zápasníci používajú chrániče tela: helmy (s plexisklom aj bez – podľa veku súťažiacich zápasníkov), chrániče hrude – vesty, chrániče predlaktia, chrániče rúk, suspensory, chrániče predkolenia a chrániče priehlavkov. Pomocou chráničov rúk a priehlavkov, ktoré v kontakte s vestou a helmou snímajú požadovanú silu kopu a úderu sa elektronicky počítajú body v súťažnom zápase. Bodovateľné sú kopy na telo od pásu vyššie, kopy na hlavu a údery na vestu, pri použití patričnej sily. Údery na hlavu sú v taekwondo WT zakázané a pokutované trestnými bodmi.

Ako uvádza Pavelka, Reinders (2015) v súťaži ide o to, aby sme čo najrýchlejšie zasiahli súpera kontrolovanou technikou. Preferuje sa maximálna rýchlosť pred maximálnou silou do úderu. Sú tu vysoké požiadavky na výbušnú silu a maximálnu rýchlosť končatín a je kladený veľký dôraz na správne dýchanie.

Black Tiger Taekwondo Klub Snina

Black Tiger Taekwondo Klub Snina patrí do Slovenskej asociácie Taekwondo WT. Má 110 členov, medzi ktorých patrí aj nami sledovaný športovec – Jakub Sokol.

Jeho názov je odvodený od jednej z najznámejších bojových skupín, Black Tigers, ktorá patrila medzi obávanú skupinu vojska Kórejskej armády, počas bojov proti komunistickým silám v Severnej Kórei. Boli to „najlepší z najlepších“.

Klub vznikol 14.02.2005 a dnes ho úspešne vedie jeho hlavný tréner - Tomáš Potocký, 2. DAN, ktorý je zároveň aj trénerom slovenskej reprezentácie Taekwondo WT. V súčasnosti má cca 110 cvičencov rôznych vekových kategórií.

Tréningy sú zamerané predovšetkým na športový zápas, ale aj poomsae a špeciálne techniky. Súčasťou našich tréningov sú aj zápasnícke techniky na lapy, na chrániče, výuka útočných a obranných techník, rozvíjanie koordinačných schopností cvičencov. Dôraz sa kladie aj na prevedenie techník kopov, úderov, blokov, či sekov. Venujeme sa aj prerážacím technikám, ktorými sa okrem iného aj prezentujeme na rôznych exhibíciách pri prezentácii nášho klubu.

Klubové tréningy sú rozdelené do skupín podľa vekových kategórií, ktorých zadelenie uvádzame v tabuľke.

Tabuľka 1 Tréningové skupiny Black Tiger Taekwondo klub Snina

Skupiny	Vekové kategórie
I. skupina	4 – 7 rokov
II. skupina	8 – 12 rokov
III. skupina	12 – 15 rokov
IV. skupina	16 – 23 rokov
V. skupina	nad 24 rokov (fitness taekwondo)

1.2 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Jakub Sokol sa venuje bojovému umeniu taekwondo v dvoch štýloch. Taekwondo ITF v STAR-clube bojových umení so sídlom v Košiciach a Taekwondo WT v Black Tiger Taekwondo Klub Snina. Oba kluby sú členmi národných združení. STAR-club bojových umení je členom Slovenskej taekwondo únie a Black Tiger Taekwondo Klub Snina je členom Slovenskej asociácie Taekwondo WT. V oboch kluboch praktizuje taekwondo aj súťažne.

Tabuľka 2 Sledovaný športovec Jakub Sokol a jeho začlenenie do kategórií

Jakub Sokol		
Vek	Výška	Hmotnosť
11 rokov	133 cm	29 kg
Klubová príslušnosť	Člen klubu od	Technický stupeň
STAR-club bojových umení	2017	6. kup
Black Tiger Taekwondo Klub Snina	2019	8. keup

Jakub Sokol sa začal taekwondo venovať v roku 2017 ako žiak STAR-clubu bojových umení a neskôr sa stal aj členom klubu Black Tiger Taekwondo Klub Snina.

Najprv absolvoval tri tréningové jednotky za týždeň, pričom jedna tréningová jednotka trvala 60 minút. Okrem tréningov taekwondo absolvoval 2 tréningové jednotky futbalu, kde jedna tréningová jednotka trvala 90 minút. Ale vzhľadom na to, že od roku 2019 sa rozhodol venovať aj taekwondo WT, tak členstvo vo futbalovom klube ukončil a odvtedy sa plne venuje len bojovému umeniu taekwondo.

Po ukončení členstva vo futbalovom klube mu vznikol priestor na doplnenie ďalších tréningových jednotiek taekwondo aj o individuálne tréningové jednotky, ktoré boli spojené s nácvikom techník a cvičením a posilňovaním s vlastným telom, ktoré boli doplnené o individuálne behy a voľno časové aktivity.

Podľa Zumra (2019) je z hľadiska motorického vývoja obdobie okolo 11 – 12 rokov považované za vrchol vo všeobecnom vývoji. Pohyby začínajú byť účelné a ekonomické a dosahuje sa vyššia presnosť a obratnosť, čo sa snažíme v tréningovom procese čo najviac zúžitkovať.

Jakub Sokol 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.

1.2.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie rokov 2018, 2019 a 2020 Taekwondo ITF a Taekwondo WT v rôznych športových kategóriách pre prehľad a vytvorenie celkového obrazu o cvičencovi. Samozrejme bližšie sme sa zaujímali o výsledky v športovom zápase – kyorugi (sparring) v Taekwondo WT, vzhľadom na to, že náš mikrociklus sme zamerali na športový zápas ako prípravu na súťaž Taekwondo WT.

Tabuľka 3 Zoznam výsledkov Jakuba Sokola v Taekwondo WT a ITF za obdobie 2018 - 2020

Dátum	Výsledky športovca Jakuba Sokola	Umiestnenie	ITF/WT (kategória)
08.02.2020	1. kolo Ponte liga, Prešov	2. miesto	ITF (sparring)
08.02.2020	1. kolo Ponte liga, Prešov	3. miesto	ITF (tul)
01.02.2020	Falcon Cup 2020, Rimavska Sobota	2. miesto	WT (sparring)
14.12.2019	Majstrovstvá Slovenska 2019, Snina	3. miesto	WT (sparring)
16.11.2019	ILYO Cup Košice, Košice	2. miesto	WT (sparring)
28.09.2019	Black Tiger Cup 2019, Snina	3. miesto	WT (sparring)
01.06.2019	Bratislava Open 2019 & Korean Ambassador's cup	1. miesto	WT (sparring)
25.05.2019	3. kolo Ponte liga, Horné Orešany	1. miesto	ITF (sparring)
25.05.2019	3. kolo Ponte liga, Horné Orešany	1. miesto	ITF (tul)
04.05.2019	2. kolo Ponte liga, Veľký Šariš	2. miesto	ITF (sparring)
04.05.2019	2. kolo Ponte liga, Veľký Šariš	2. miesto	ITF (tul)
04.05.2019	2. kolo Ponte liga, Veľký Šariš	2. miesto	ITF (špeciálne techniky)
13.04.2019	Trenčín Open 2019, Trenčín	3. miesto	WT (sparring)
06.04.2019	Carpaty Cup – Ukraine Open Cup, Ukrajina	9. miesto	WT (sparring)
30.03.2019	1. kolo Ponte liga, Prešov	1. miesto	ITF (sparring)
30.03.2019	1. kolo Ponte liga, Prešov	1. miesto	ITF (tul)
11.11.2018	4. kolo Ponte liga, Bratislava	1. miesto	ITF (sparring)
27.10.2018	Majstrovstvá slovenská, Nitra	2. miesto	ITF (sparring)
20.10.2018	Majstrovstvá slovenská, Bratislava	1. miesto	ITF (sparring)
19.05.2018	3. kolo Ponta liga, Prešov	1. miesto	ITF (sparring)
24.03.2018	2. kolo Ponte liga, Košice	1. miesto	ITF (sparring)
10-11.03.2018	Prešov Open 2018, Prešov	3. miesto	ITF (sparring)

Tabuľka 4 Štatistický prehľad medailového umiestnenia Jakuba Sokola v Taekwondo WT a ITF za obdobie 2018 - 2020

Rok / ITF	1. miesto	2. miesto	3. miesto
2020	-	1	1
2019	4	3	-
2018	4	1	1
Spolu	8	5	2
Rok / WT	1. miesto	2. miesto	3. miesto
2020	-	1	-
2019	1	1	3
2018	-	-	-
Spolu	1	2	3
Celkový počet ITF + WT	9	7	5



Obr.1: Jakub Sokol, Bratislava Open 2019 & Korean Ambassador's cup, Bratislava
(foto: J. Suchá, 01.06.2019)

1.3 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle Taekwondo WT

Tréningový mikrocyclus je zameraný na precvičenie pohybových, koordinačných a kondičných schopností, rozvoj silovej a rýchlostnej kondície, precvičovanie útočných a obranných techník a schopností v maximálnej rýchlosti a presnosti vykonávať širokú škálu kopacích techník a kombinácií s využiteľnosťou v zápase.

Dôraz kladieme aj na precvičovanie taktického myslenia, čiže rozvoj schopností premyslených postupov a konaní, schopností pozorovania a sledovania a riešenia konkrétnych

bojových situácií. Snažíme sa o rozširovanie a zautomatizovanie útočných a obranných techník v modelovom zápase s cieľom optimálne reagovať na zápasovú situáciu.

Špecifickým cieľom tréningového mikrocyklu je aj rozvoj citu pre správnu vzdialenosť od súpera, čiže správne načasovanie útoku alebo protiútoku a rozvoju optimálneho a efektívneho výberu techník.

Pre dosiahnutie splnenia cieľa absolvuje Jakub Sokol aj riadený – rozhodovaný modelový zápas, ktorý bude spojený s analyzovaním konkrétnych zápasových situácií.

1.3.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle

V našej seminárnej práci sa zameriavame na zlepšenie formy pred súťažou, teda sa jedná o vylad'ovací mikrocyklus, ktorý patrí do úvodného predsúťažného mezocyklu.

1.4 Evidencie absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

V sedemdňovom mikrocykle absolvoval nami sledovaný športovec, Jakub Sokol, spolu so skupinkou starších žiakov 5 záťažových dní, 10 tréningových jednotiek, v celkovom trvaní 8,5 hodiny tréningu a 2 dni voľna na regeneráciu podľa vlastného uváženia.

Celkové tréningové zaťaženie a jednotlivé tréningové jednotky v mikrocykle s časovým harmonogramom uvádzame v tabuľke 5 a konkretizovaný typ tréningových jednotiek v tabuľke 6.

Tabuľka 5 Časový harmonogram celkového tréningového zaťaženia v mikrocykle

Deň	Tréningové jednotky / čas v minútach	Deň	Tréningové jednotky / čas v minútach
Pondelok	TKD WT tréning / 60 minút	Štvrtok	Voľno
Utorok	- telesná výchova / 45 minút - beh v prírode / 30 minút - TKD WT tréning / 90 minút	Piatok	- telesná výchova / 45 minút - TKD WT tréning / 60 minút
Streda	- beh v prírode / 30 minút - TKD WT tréning / 90 minút	Sobota	- TKD WT tréning / 60 minút - beh v prírode / 30 minút
		Nedeľa	Voľno

Tabuľka 6 Mikrocyklus a typ tréningových jednotiek

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
1. týždeň 05.10. – 11.10.2020	1.rozvoj koordinačných schopností, základné techniky kopov, posilňovanie s vlastnou hmotnosťou.	1.školská telesná výchova 2.beh v prírode 3.zakladné techniky na lapy, kombinácie na lapy, sparing na lapy.	1.beh v prírode 2.zápasnícke techniky na vestu, sparing na vestu a chrániče.	Voľno	1.školská telesná výchova 2.techniky na lapy vo dvojici, sparing na chrániče.	1.kruhový tréning na výbušnosť, kondíciu a vytrvalosť 2.beh v prírode.	Voľno

Tabuľka 7 nám poukazuje na typy tréningov rozdelených v troch časových obdobiach podľa toho, či ide o doobedňajšie, poobedňajšie alebo večerné aktivity aj s dĺžkou trvania jednotlivých častí tréningu, mierou telesného zaťaženia, všeobecný rozbor a skladbu tréningových jednotiek v sledovanom mikrocykle v období od 05.10. do 11.10.2020.

Tabuľka 7 Mikrocyklus od 05.10. do 11.10.2020

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity	večerné aktivity/ večerný tréning TAEKWONDO
P O N D E L O K			• Rozcvička 10 minút, • strečing 10 minút, • základné techniky na lapy 15 minút, • posilňovanie 20 minút, • strečing – uvoľňovanie 5 minút. 60 minút
U T O R O K	Školská telesná výchova 45 minút	Beh v prírode 30 minút	• Rozcvička 15 minút, • strečing 10 minút, • základné techniky na lapy 15 minút, • kombinácie na lapy 20 minút, • sparing na lapy 20 minút, • strečing – uvoľňovanie 10 minút. 90 minút
S T R E D A		Beh v prírode 30 minút	• Rozcvička 15 minút, • strečing 10 minút, • zápasnícke techniky na vestu 15 minút, • sparing na vestu a chrániče 35 minút, • strečing – uvoľňovanie 15 minút. 90 minút

Š T V R T O K	Voľno		
P I A T O K	Školská telesná výchova 45 minút		• Rozcvička 10 minút, • strečing 10 minút, • techniky na lapy vo dvojici 15 minút, • sparing na chrániče 20 minút, • strečing – uvoľňovanie 5 minút. 60 minút
S O B O T A		• Rozcvička 10 minút, • strečing 15 minút, • kruhový tréning – výbušnosť, kondícia, vytrvalosť 25 minút, • strečing – uvoľňovanie 10 minút. 60 minút	Beh v prírode 30 minút
N E D E L A	Voľno		

1.4.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle

V našej práci sa zameriavame na všeobecné tréningové ukazovatele. Ako uvádza Korčok a Pupiš (2006) medzi všeobecné tréningové ukazovatele patria: dni zaťaženia, tréningové jednotky, preteky a štarty, celkový čas zaťaženia, regenerácia síl, aj dni obmedzeného tréningu a choroby.

V tabuľke 8 sme zaevidovali všeobecné tréningové ukazovatele (VTU) počas tréningového mikrocyklu v sledovanom období od 05.10. do 11.10.2020. Dni obmedzeného tréningu a choroby sa nám v uvedenom týždňovom mikrocykle nevyskytovali.

Tabuľka 8 VTU v mikrocykle

VTU za mikrociklus od 05.10. do 11.10.2020		
1.	Dni zaťaženia (počet)	5
2.	Tréningové jednotky (počet)	10
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	8,5
5.	Regenerácia síl (hodiny)	0

6.	Voľné dni (počet)	2
7.	Dni obmedzeného tréningu a choroby (počet)	0

1.5 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle

Podľa Feča a Matúša (2015, s.21) základom športového tréningu je tréningová jednotka. V našej práci uvádzame záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle od pondelka do nedeľe v termíne 05.10. – 11.10.2020.

Počas celého mikrocyklu sme rozvíjali potrebné schopnosti, aby sme sa pripravili na súťažné obdobie, ktoré máme pred sebou. V pondelok sme mali tréning v telocvični vo večerných hodinách v trvaní 60 minút zameraný na koordináciu, posilňovanie vlastným telom a precvičovanie techník na lapy.

V utorok okrem absolvovanej telesnej výchovy v trvaní 45 minút sme v poobedňajších hodinách absolvovali 30 minútový beh v prírode. Vo večerných hodinách sme v telocvični trénovali 90 minút s hlavným zameraním na kombinačné techniky spojené s rozvojom reflexov a taktického myslenia.

V stredu v poobedňajších hodinách sme si boli 30 minút opäť zabehať v prírode a vo večerných hodinách sme absolvovali 90 minútový tréning zameraný na zápasnícke techniky s chráničmi a vestami, kde sme zaradili voľný zápas, ale aj zápas s modelovými situáciami na rozvoj citu správnej vzdialenosti od súpera a nácvik rôznych stratégií.

Štvrtok sme si dali voľný – oddychový deň, ktorý slúžil na regeneráciu podľa vlastného ľubovoľného uváženia cvičencov.

V piatok v doobedňajších hodinách sme mali telesnú výchovu v trvaní 45 minút a vo večerných hodinách sme si dali ešte 60 minútový tréning, kde sme precvičili okrem techník na lapy aj optimálne reakcie na zápasové situácie, ktoré boli preverené v riadenom zápase s bezprostredným analyzovaním zápasových situácií.

Sobotu v poobedňajších hodinách sme sa venovali kruhovému tréningu určenému na výbušnosť, kondíciu a vytrvalosť v trvaní 60 minút a doplnili sme to 30 minútovým večerným behom v prírode.

Záverečný deň mikrocyklu sme si ponechali voľný deň so zámerom využitia na oddych, regeneráciu a psychohygienu, aby sme boli pripravení pokračovať v tréningoch aj na ďalší týždeň.

V nasledujúcich tabuľkách uvádzame záznamy z troch tréningových jednotiek z dní 06.10., 07.10. a 10.10.2020, kde sa venujeme podrobnejšiemu rozpisu tréningových jednotiek.

Tabuľka 9 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 06.10.2020 s hlavným zameraním na kombinačné techniky spojené s rozvojom reflexov a taktického myslenia v trvaní 90 minút.

Tabuľka 9 Záznam tréningovej jednotky z dňa 06.10.2020

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
15'	Úvodná časť	Etapa tréningovej jednotky – organizačná – formálna: <u>Metóda: motivačná metóda, rozhovor, organizačná forma frontálna</u> - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov, - oboznámenie sa s cieľom hodiny. Etapa tréningovej jednotky – rušná časť: (rozohriatie) - beh po celom obvode telocvične do kruhu na zahriatie organizmu: 10 kôl, - americká rozvička, - kolená, kolená na šprint, kolená v nožničkách, - predkopávanie na mieste, - preskoky cez čiaru – dopredu, dozadu (nohy spolu), dopredu, dozadu (nohy osobitne), - preskoky cez 2 čiary – dnu a von, do strany, dopredu a dozadu (jednotlivo), - klasické drepy, drepy vo výskoku, - výpady, kliky, sklápačky.	Nástup cvičencov v rade, pozdrav. Cvičenci budú spolu behať do kruhu. Cvičenci sa rozostavia do radov a budú vykonávať cviky na mieste na čas 30 sekúnd s 10 sekundovou pauzou na oddych.	Disciplína cvičencov. Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
25'	Prípravná časť	Etapa: všeobecné rozcvičenie, statický strečing: <u>Metóda: expozičná, organizačná forma frontálna.</u> všeobecné rozcvičenie: statické strečingové cvičenia na zvýšenie kĺbovej pohyblivosti na uľahčenie vykonávania ďalšieho tréningu. - rozcvičenie kĺbovej časti tela - krúžime: - hlavou, - ramenami, - zápästím, - predlaktím, - celými rukami, - trupom, - členkami, - predkolením, - celými nohami z vnútra von aj	Cvičenci ostanú v radoch. Vykonávanie cvičení samostatne, pri statickom strečingu aj vo dvojici (pri prekážkovom sede, motýliku – napomáhanie si pri rozťahovaní).	Disciplína cvičencov. Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.

		naopak. - rozvičenie šľachovej časti tela - v stojí dáme spolu nohy a zohneme sa dole, pričom sa snažíme dotknúť sa prstov na nohách, - nohy dáme mierne rozkročmo a priťahujeme sa ku pravej a ľavej nohe striedavo, - sadneme si a rozkročíme nohy do miernej bolesti a priťahujeme sa k pravej nohe a ľavej nohe striedavo, neskôr do stredu, - prekážkový sed na pravú aj ľavú nohu, - motýlik, - rozštep, - šnúra na jednu aj na druhú stranu. Práca vo dvojiciach - kopy na lapy: - AP Chagi, - Bandal Chagi, - Yop Chagi, - Dwit Chagi, - Dwi Bandal Chagi, - Narae (nožnice), - Dollyo Chagi, - Naeryo Chagi, - Momdollyo Chagi... (trvanie jednej techniky je 1,5 minúty)	Cvičenci vytvoria dvojice. Každá z dvojice si vezme lapy. Jednotlivé kopy vykonávajú podľa pokynov, najprv jeden z dvojice, následne sa vymenia.	Lapy
40'	Hlavná časť	<u>Metóda: expozičná, organizačná forma frontálna.</u> Lapy – 2 lapy jedna dvojica Kyorugi – kombinácie na lapy vo dvojiciach striedavo (trvanie jednej kombinácie 1,5 minúty, 10 sekúnd oddych) - Prednou nohou Yop Chagi - Prednou nohou Yop Chagi a s tou istou nohou Dollyo Chagi - Prednou nohou Yop Chagi a so zadnou nohou Dollyo Chagi - Prednou nohou 2x Yop Chagi a s druhou nohou Dwit Chagi - Dwit Chagi Dvojice – sparing na lapy (reflex) (trvanie sparingu 1,5 minúty, 10 sekúnd oddych) - techniky na momtong (bočné kopy) – Bandal Chagi, Dwi Bandal Chagi, Narae (nožnice). - techniky na momtong (priame kopy)	Cvičenci vytvoria dvojice a prevádzajú striedavo uvedené kombinácie techník na lapy (1,5 minúty jeden, následne sa vymenia a 1,5 minúty druhý) Cvičenci vytvoria dvojice a prevádzajú striedavo uvedené techniky a kombinácie techník podľa uvedeného prevedenia. Cvičenci vytvoria dvojice –	Lapy Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie techník so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca. Dbáme na správne vykonávanie cvikov a rozvoj reakčných schopností.

		– Miro Chagi, Yop Chagi, Dwit Chagi 3. techniky na momtong a olgul (bočné kopy) – Bandal Chagi, Dwi Bandal Chagi, Narae (nožnice), Dollyo Chagi, Momdolloyo Chagi, Olgul Narae (nožnice). 4. techniky na momtong a olgul (priame kopy) – Miro Chagi, Yop Chagi, Dwit Chagi, Olgul AP Chagi, Naeryo Chagi <u>Metóda: fixačná, organizačná forma frontálna.</u> Kyorugi (trvanie sparingu 1,5 minúty, 30 sekúnd oddych) Samostatný kyorugi s použitím ľubovoľných techník vo dvojici.	voľný kyorugi.	
10'	<i>Záverečná časť</i>	<u>Etapa tréningovej jednotky - upokojujúca:</u> <u>Organizačná forma frontálna.</u> Zameraná na upokojenie organizmu, beh nízkej intenzity, strečingové cvičenia, regenerácia organizmu. Statický tréning kompenzačného charakteru na svaly, ktoré boli počas tréningu namáhané. Zamerané na skrátené svaly s cieľom zvýšiť ich elasticitu a kĺbovú pohyblivosť. • hlavu dáme do mierneho predklonu, očami sa pozeráme na podlahu, spojenými rukami mierne tlačíme hlavu smerom dolu, • rukou ťaháme hlavu k ramenu na jednu aj na druhú stranu, • obidve paže sú v predpažení, druhá ruka pomáha natiahnutej dlani, ktorej prsty smerujú smerom k zemi, • obidve paže sú za hlavou, jedna dlaň smeruje k lopatke, druhá pôsobí ako záťaž na lakti prvej ruky. • obe paže sú v zapažení šikmo dole, pričom sa ich snažíme postupne vytlačiť smerom nahor. • ľahneme si na brucho a pomalým pohybom sa dostaneme do polohy kobry. • postavíme sa nohami rozkročmo na šírku ramien a urobíme výpad jednou nohou smerom vpred, následne do strany na jednu nohu, nohy prestriedame, • stojíme rozkročmo, spravíme výpad smerom do strany, jednou pažou a hrudníkom sa ťahujeme smerom k prednej časti stehna.	Beh v kruhu, strečing v radoch.	Disciplína cvičencov. Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.

		• sadneme si dole, nohy dáme spolu, prsty smerujú hore, chytíme sa chodidiel oboma rukami z vonkajšej strany a ťaháme sa trupom a hlavou smerom k nohám do miernej bolesti, • v sede si chytíme strednú časť chodidla tou istou rukou z vnútornej strany a vystierame ju pred seba a do strany • motýlik, • rozštep, šnúra na jednu aj na druhú stranu. <i>Etapu tréningovej jednotky – organizačná - formálna:</i> <u>Metóda: vyhodnotenie, uvedomenie, krátka diskusia, fixačný rozhovor, motivácia, organizačná forma frontálna.</u> Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningovej jednotky.	Nástup cvičencov v rade, pozdrav na konci tréningu.	Motivovanie do ďalšieho tréningu.
--	--	---	---	-----------------------------------

Tabuľka 10 nám poukazuje na tréningovú jednotku zo dňa 07.10.2020 s hlavným zameraním na zápasnícke techniky, kde sme zaradili voľný zápas, ale aj zápas s modelovými situáciami v kompletnej výstroji na rozvoj citu správnej vzdialenosti od súpera a nácvik rôznych zápasníckych stratégií.

Tabuľka 10 Záznam tréningovej jednotky z dňa 07.10.2020

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
15'	Úvodná časť	<i>Etapu tréningovej jednotky – organizačná – formálna:</i> <u>Metóda: motivačná metóda, rozhovor, organizačná forma frontálna</u> • Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov, • oboznámenie sa s cieľom hodiny. <i>Etapu tréningovej jednotky – rušná časť: (rozohriatie)</i> Beh do kruhu na zahriatie organizmu spojený s cvikmi na rýchlu reakciu počas behu na tieskanie. • 1 tiesknutie = 3 kliky, • 2 tiesknutia = 3 drepy, • 3 tiesknutia = 3 výskoky, • 4 tiesknutia = 3 angličáky. Na pokrik „zmena“ = zmena strany behu.	Nástup cvičencov v rade, pozdrav. Cvičenci budú spolu behať do kruhu po celom obvode telocvične.	Disciplína cvičencov. Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov a rozvoj reakčných schopností.

		Na pokrik „ľubovoľné číslo“, napr. číslo 3 sa 3 cvičenci spoja a chytia sa spolu (maximálne číslo = číslo počtu žiakov na tréningu, pre spestrenie + tréner). Ak sa cvičenci nestihnú spojiť pokiaľ napočítame do päť, musia spraviť 5 klikov a následne pokračujú ďalej v behu.		
25'	Prípravná časť	<i>Etapa: všeobecné rozcvičenie, statický strečing:</i> <u>Metóda: expozičná, organizačná forma frontálna.</u> všeobecné rozcvičenie: statické strečingové cvičenia na zvýšenie kĺbovej pohyblivosti na uľahčenie vykonávania ďalšieho tréningu. - rozvičenie kĺbovej časti tela - krúžime: • hlavou, • ramenami, • zápästím, • predlaktím, • celými rukami, • trupom, • členkami, • predkolením, • celými nohami z vnútra von aj naopak. - rozvičenie šľachovej časti tela • v stojí dáme spolu nohy a zohneme sa dole, pričom sa snažíme dotknúť sa prstov na nohách, • nohy dáme mierne rozkročmo a pritahujeme sa ku pravej a ľavej nohe striedavo, • sadneme si a rozkročíme nohy do miernej bolesti a pritahujeme sa k pravej nohe a ľavej nohe striedavo, neskôr do stredu, • prekážkový sed na pravú aj ľavú nohu, • motýlik, • rozštep, • šnúra na jednu aj na druhú stranu. Práca v dvojiciach - kopy na vesty: • Bandal Chagi, • Narae (nožnice), • Yop Chagi, • Dwi Chagi, • Dwi Bandal Chagi, • Dollyo Chagi, • Naeryo Chagi, • Momdollyo Chagi. (trvanie jednej techniky je 1,5 minúty)	Cvičenci ostanú v radoch. Vykonávanie cvičení samostatne, pri statickom strečingu aj vo dvojici (pri prekážkovom sede, motýliku – napomáhanie si pri rozťahovaní). Cvičenci vytvoria dvojice. Každý z dvojice si vezme na seba vestu a pripraví si lapy. Jednotlivé kopy vykonávajú podľa pokynov striedavo. Kopy na stredné pásmo kopú na vesty a kopy na horné pásmo (hlava) sa kopú na lapy.	Disciplína cvičencov. Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičencov. Vesty, lapy

35'	Hlavná časť	<u>Metóda: expozičná, organizačná forma frontálna.</u> Vesty, chrániče – príprava, zaviazanie viest, oblečenie chráničov. Kyorugi – sparring na chrániče a vestu (trvanie sparringu 1,5 minúty, 30 sekúnd oddych) Ľahký sparring – sparring na zahriate. Ľubovoľný sparring – sparring je voľný s pravidlami WT. Zlatý bod – sparring na jeden zlatý bod. Riadený sparring s bezprostrednou analýzou. <u>Metóda: fixačná, organizačná forma frontálna.</u> Kyorugi – techniky na vestu a lapu: (trvanie jednej techniky 1,5 minúty, 30 sekúnd oddych) 1. Yop Chagi – Dwit Chagi (kontra) 2. Yop Chagi – Dollyo Chagi 3. Momdolyo Chagi (kontra)	Cvičenci vytvoria dvojice zaviažu si vesty a zoberú si chrániče na predkolenie, predlaktia, suspensor, prilbu a chránič na zuby. Cvičenci vytvoria dvojice a predvádzajú striedavo uvedené techniky a kombinácie techník podľa uvedeného prevedenia. Cvičenci vytvoria dvojice – riadený kyorugi.	Vesty, chrániče Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie technik so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
15'	Záverečná časť	<u>Etapu tréningovej jednotky - upokojujúca:</u> <u>Organizačná forma frontálna.</u> Zameraná na upokojenie organizmu, beh nízkej intenzity, strečingové cvičenia, regenerácia organizmu. Statický tréning kompenzačného charakteru na svaly, ktoré boli počas tréningu namáhané. Zamerané na skrátené svaly s cieľom zvýšiť ich elasticitu a kĺbovú pohyblivosť. • hlavu dáme do mierneho predklonu, očami sa pozeráme na podlahu, spojenými rukami mierne tlačíme hlavu smerom dolu, • rukou ťaháme hlavu k ramenu na jednu aj na druhú stranu, • obidve paže sú v predpažení, druhá ruka pomáha natiahnutej dlani, ktorej prsty smerujú smerom k zemi, • obidve paže sú za hlavou, jedna dlaň smeruje k lopatke, druhá pôsobí ako záťaž na lakti prvej ruky, • obe paže sú v zapažení šikmo dole, pričom sa ich snažíme postupne vytlačiť smerom nahor, • ľahneme si na brucho a pomalým pohybom sa dostaneme do polohy kobry,	Beh v kruhu, strečing v radoch.	Disciplína cvičencov. Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.

	• postavíme sa nohami rozkročmo na šírku ramien a urobíme výpad jednou nohou smerom vpred, následne do strany na jednu nohu, nohy prestriedame, • stojíme rozkročmo, spravíme výpad smerom do strany, jednou pažou a hrudníkom sa natáhujeme smerom k prednej časti stehna, • sadneme si dole, nohy dáme spolu, prsty smerujú hore, chytíme sa chodidiel oboma rukami z vonkajšej strany a ťaháme sa trupom a hlavou smerom k nohám do miernej bolesti, • v sede si chytíme strednú časť chodila tou istou rukou z vnútornej strany a vystierame ju pred seba a dostrany, • motýlik, • rozštep, šnúra na jednu aj na druhú stranu. <i>Etapu tréningovej jednotky – organizačná - formálna:</i> <u>Metóda: vyhodnotenie, uvedomenie, krátka diskusia, fixačný rozhovor, motivácia, organizačná forma frontálna.</u> Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningovej jednotky.	Nástup cvičencov v rade, pozdrav na konci tréningu.	Motivovanie do ďalšieho tréningu.
--	--	--	--

V tabuľke 11 poukazujeme na tréningovú jednotku zo dňa 10.10.2020 s hlavným zameraním na kombinačné techniky spojené s rozvojom reflexov a taktického myslenia v trvaní 60 minút.

Tabuľka 11 Záznam tréningovej jednotky z dňa 10.10.2020

[illegible]

		• beh dozadu, • na tliesknutie sa cvičenci otočia okolo vlastnej osi a pokračujú v behu, • predkopávanie, • beh vpred súčasne s údermi, • zakopávanie, • na tliesknutie v behu uvoľnene kombinácia blok - úder, • rýchlejší poklus, • krátke šprinty v dvoch radoch, • štafetový šprint.		Dbáme na správne vykonávanie cvikov a rozvoj reakčných schopností.
15'	Prípravná časť	<i>Etapa: všeobecné rozcvičenie, statický strečing:</i> <u>Metóda: expozičná, organizačná forma frontálna.</u> všeobecné rozcvičenie: statické strečingové cvičenia na zvýšenie kĺbovej pohyblivosti na uľahčenie vykonávania ďalšieho tréningu. - rozvíčenie kĺbovej časti tela - krúžime: • hlavou, • ramenami, • zápästím, • predlaktím, • celými rukami, • trupom, • členkami, • predkolením, • celými nohami z vnútra von aj naopak. - rozvíčenie šľachovej časti tela • v stoji dáme spolu nohy a zohneme sa dole, pričom sa snažíme dotknúť sa prstov na nohách, • nohy dáme mierne rozkročmo a priťahujeme sa ku pravej a ľavej nohe striedavo, • sadneme si a rozkročíme nohy do miernej bolesti a priťahujeme sa k pravej nohe a ľavej nohe striedavo, neskôr do stredu, • prekážkový sed na pravú aj ľavú nohu, • motýlik, • rozštep, • šnúra na jednu aj na druhú stranu.	Cvičenci ostanú v radoch. Vykonávanie cvičení samostatne, pri statickom strečingu aj vo dvojici (pri prekážkovom sede, motýliku – napomáhanie si pri rozťahovaní).	Disciplína cvičencov. Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
25'	Hlavná časť	<u>Metóda: expozičná, organizačná forma frontálna.</u> Kruhový tréning – trénujeme výbušnosť, kondíciu, vytrvalosť: trvanie jedného intervalu: 1 minúta, 1 cvičenec; 10 sekúnd výmena stanovišťa, spolu 2 kolá.		Expandery, koordináčny tréningový rebrík, tréningové prekážky, lapy

		(jeden cvičenec používa pomôcku a druhý drží lapy, po ukončení cviku sa vymenia a po výmene pôjdu na druhé stanovište v smere hodinových ručičiek). 1. stanovište: - jeden cvičenec má expandery na nohách pripevnené o rebrinu a vykonáva kopacie techniky do makiwary, - druhý cvičenec drží makiwaru. <u>Technika:</u> Bandal Chagi (pravá aj ľavá noha) 2. stanovište: - jeden cvičenec má expandery na rukách pripevnené o rebrinu a vykonáva údery, - druhý cvičenec drží makiwaru. <u>Technika:</u> momtong baro jirugi. 3. stanovište: - jeden cvičenec šprintuje cez koordinačný tréningový rebrík, - druhý cvičenec drží meter od konca rebríka 2 lapy na kombinácnú techniku. <u>Technika:</u> Bandal Chagi, Narae (nožnice), Dwit Chagi. 4. stanovište: - jeden cvičenec vykonáva sparingové techniky na 2 lapy, - druhý cvičenec drží 2 lapy a nastavuje ich na rôzne techniky na precvičovanie reflexu. 5. stanovište: - voľný ľahký sparing. 6. stanovište: - jeden cvičenec sa postaví k tréningovej prekážke s výškou 31cm v bojovom postoji, následne preskočí prekážku a vykoná určenú techniku, - druhý cvičenec drží 2 lapy na vykonávanie kopacích techník. <u>Technika:</u> Bandal Chagi, Dollyo Chagi (pravá noha Bandal Chagi, ľavá noha Dollyo Chagi – následne výmena postoja, striedanie nôh).	Cvičenci vytvoria dvojice a každá dvojica sa postaví k jednému stanovištu. Kruhový tréning vo dvojiciach – na výbušnosť, kondíciu a vytrvalosť. Po určenom intervale sa dvojice vymenia a až potom každá dvojica pôjde na ďalšie stanovište. Točíme sa v smere hodinových ručičiek.	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie technik so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
10'	<i>Záverečná časť</i>	<u>Etapa tréningovej jednotky - upokojujúca:</u> <u>Organizačná forma frontálna.</u> Zameraná na upokojenie organizmu, beh nízkej intenzity, strečingové cvičenia, regenerácia organizmu. Statický tréning kompenzačného charakteru na svaly, ktoré boli počas tréningu namáhané. Zamerané na	Beh v kruhu, strečing v kruhu.	Disciplína cvičencov. Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie

	skrátené svaly s cieľom zvýšiť ich elasticitu a kĺbovú pohyblivosť. • hlavu dáme do mierneho predklonu, očami sa pozeráme na podlahu, spojenými rukami mierne tlačíme hlavu smerom dolu, • rukou ťaháme hlavu k ramenu na jednu aj na druhú stranu, • obidve paže sú v predpažení, druhá ruka pomáha natiahnutej dlani, ktorej prsty smerujú smerom k zemi, • obidve paže sú za hlavou, jedna dlaň smeruje k lopatke, druhá pôsobí ako záťaž na lakti prvej ruky, • obe paže sú v zapažení šikmo dole, pričom sa ich snažíme postupne vytlačiť smerom nahor, • ľahneme si na brucho a pomalým pohybom sa dostaneme do polohy kobry, • postavíme sa nohami rozkročmo na šírku ramien a urobíme výpad jednou nohou smerom vpred, následne do strany na jednu nohu, nohy prestriedame, • stojíme rozkročmo, spravíme výpad smerom do strany, jednou pažou a hrudníkom sa ťahujeme smerom k prednej časti stehna, • sadneme si dole, nohy dáme spolu, prsty smerujú hore, chytíme sa chodidiel oboma rukami z vonkajšej strany a ťaháme sa trupom a hlavou smerom k nohám do miernej bolesti, • v sede si chytíme strednú časť chodidla tou istou rukou z vnútornej strany a vystierame ju pred seba a do strany, • motýlik, • rozštep, šnúra na jednu aj na druhú stranu. <i>Etapa tréningovej jednotky – organizačná - formálna:</i> <u>Metóda: vyhodnotenie, uvedomenie, krátka diskusia, fixačný rozhovor, motivácia, organizačná forma frontálna.</u> Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningovej jednotky.		cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca. Nástup cvičencov v rade, pozdrav na konci tréningu. Motivovanie do ďalšieho tréningu.
--	---	--	---

ZÁVER

Cieľom seminárnej práce bolo poukázať na realizovaný tréningový plán Taekwondo WT v rozsahu sedem dní, zameraný na zápas – kyorugi – ako na prípravu na súťaž, ktorej sa zúčastní nami sledovaný cvičenec, člen klubu Black Tiger Taekwondo Klub Snina.

Tréningový mikrocyklus bol zameraný na starších žiakov a prípravu Jakuba Sokola s dôrazom na precvičovanie obranných a útočných techník a ich zautomatizovanie pri zápase s využitím širokej škály kopacích techník a s dôrazom na technicko – taktickú prípravu.

Zároveň zámerom tréningového mikrocyklu bolo precvičiť optimálne reakcie na rozvoj citu správnej vzdialenosti od súpera a riešenia zápasových situácií, ktoré boli preverené v riadenom kyorugi s bezprostredným analyzovaním riešenia zápasových situácií.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. DOLEŽAL, Martin a Radim JEBAVÝ. *Přirozený funkční trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013, 144 s. ISBN 978-80-247-4438-4.
2. FEČ, Rastislav a Ivan MATÚŠ. *Teória a didaktika športového tréningu I*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2015, 66 s. ISBN 978-80-8152-252-9.
3. FEČ, Rastislav a Ivan MATÚŠ. *Teória a didaktika športového tréningu II – Rozvoj pohybových schopností*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2015, 112 s. ISBN 978-80-8152-253-6.
4. HYBRANT, Bohuslav a Petr HULINSKÝ. *Taekwondo WTF: metodika nácviku technik žákovských stupňů: příprava na zkoušky 9.-1. kup*. Praha: Taekwondo Agency, 2006, 207 s. ISBN 80-86587-15-0.
5. KORČOK, Peter a Martin PUPIŠ. *Všetko o chôdzi*. Banská Bystrica: UMB FHV BB, 2006, 236 s. ISBN 80-8083-185-8.
6. KRAJČOVIČ, Zdenko. *Taekwondo – Praktická příručka I*. Bratislava: CAD PRESS, 2004, 233 s. ISBN 978-80-88969-19-0.
7. LEE, Kyong Myong a Lenka ČESENKOVÁ. *Taekwondo: Průvodce sportem*. České Budějovice: Kopp, 2005, 159 s. ISBN 80-723-2246-X.
8. MILLMAN, Dan. *Škola pokojného bojovníka: mistrovství těla a ducha*. Praha: Eminent, 2006, 196 s. ISBN 80-7281-245-9.
9. PAVELKA, Radim a André REINDERS. *Kondiční trénink pro bojové sporty: rozvoj speciální síly*. Praha: Grada Publishing, 2015, 168 s. ISBN 978-80-247-5416-1.
10. ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019, 160 s. ISBN 978-80-271-2065-9.

OBRAZOVÁ PRÍLOHA



Obr.2: Jakub Sokol, tréning STAR-club bojových umení, Košice (foto: J. Suchá, 06.03.2019)



Obr.3: Jakub Sokol v strede, 1. kolo Ponte liga, Prešov (foto: J. Suchá, 30.03.2019)



Obr.4: Jakub Sokol, 3. Kolo Ponte liga, Horné Orešany
(foto: M. Sokol, 25.05.2019)



Obr.5: Jakub Sokol, 3. kolo Ponte liga, Horné Orešany (foto: J. Suchá, 25.05.2019)



Obr.6: Jakub Sokol, Bratislava Open 2019 & Korean Ambassador's cup, Bratislava
(foto: J. Suchá, 01.06.2019)



Obr.7: Jakub Sokol, tréning v Black Tiger Taekwondo Klub Snina
(foto: J. Suchá, 29.09.2019)



Obr.8: Jakub Sokol, tréning a páskovanie v Black Tiger Taekwondo Klub Snina (foto: J. Suchá, 22.12.2019)



Obr.9: Jakub Sokol, Falcon Cup 2020, Rimavská Sobota (foto: J. Suchá, 01.02.2020)



Obr.10: Jakub Sokol, skupinové foto Black Tiger Taekwondo Klub Snina na turnaji Falcon Cup 2020, Rimavská Sobota (foto: J. Suchá, 01.02.2020)



Obr.11: Jakub Sokol, tréning STAR-club bojových umení, Košice (foto: J. Suchá, 04.09.2020)