

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Ing. Róbert Bráz

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: LEON TAEKWONDO ACADEMY BRATISLAVA TKD
WTF, o.z.

Dátum odovzdania práce: 31.01.2018

OBSAH

ÚVOD

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny	6
1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie	7
1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT	8
1.2.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle	9
1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle.....	10
1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle.....	12
1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle	12
ZÁVER	16
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	17

ÚVOD

V práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mikrocyklu po dobu sedem dní, bojového umenia Taekwondo WT u skupiny cvičencov vo veku 20-35 rokov s technickou vyspelosťou 9. – 6. Kub (žiacky technický stupeň), ktorí sú členmi klubu Leon Taekwondo Academy Bratislava TKD WT, o.z. .

Kórejské bojové umenie Taekwondo-WT je vzhľadom na všestrannosť, komplexnosť a rozsiahlosť techník vhodná ako športová aktivita pre všetky vekové kategórie, v rôznych podmienkach absolvovania tréningových jednotiek, a samozrejme pre všetky výkonnostné kategórie, od rekreačných športovcov až po vrcholových olympionikov.

Klub kórejského bojového umenia Taekwondo-WT s názvom Leon Takekwondo Academy Bratislava založil Ing. Róbert Bráz po dlhoročnom vrcholovom a výkonnostnom súťažnom a reprezentačnom účinkovaní na domácich a medzinárodných podujatiach v športovom zápase kyorugi, čo je plnokontaktný druh úpolového športového odvetvia so špeciálnymi pravidlami schválenými svetovou organizáciou World Taekwondo (WT). Nakoľko je zakladateľ klubu zamestnaný na plný úväzok, samotné fungovanie klubu je zamerané pre rekreačných športovcov s rovnakými časovými obmedzeniami.

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

V stavbe športového tréningu dochádza k opakovaniu istých období, ktoré tvoria relatívne ukončenú časť tréningu - cyklus. Tréningové cykly na seba nadväzujú a tvoria jeden celok. Z dôvodu komplexnosti tejto práce si v skratke predstavíme jednotlivé tréningové cykly. /8/

Z časového hľadiska rozdeľujeme cykly na: makrocykly, mezocykly, mikrocykly.

Makrocykly sú dlhodobé cykly, napr. polročný, ročný, dvojročný, štvorročný (olympijský). Za základný makrocyklus sa považuje ročný tréningový cyklus (RTC). /8/

Mezocykly sú strednodobé cykly – sú to spravidla štvortýždňové cykly (2 – 6 týždňov). Umožňujú dosiahnuť výrazný kumulatívny efekt tréningu v závislosti od cieľa a zamerania mezocyklu. Mezocyklus tvorí spravidla 2-6 týždenných mikrocyklov. /8/

Mikrocykly sú najkratšie tréningové cykly – sú to spravidla týždenné (3-10 dní). Za najlepší sa považuje sedemdňový cyklus. Zohrávajú rozhodujúcu úlohu v riadení tréningového procesu. /8/ V tejto seminárnej práci sa podrobnejšie budeme zaoberať práve mikrocyklami. Podľa zamerania ich delíme na:

- Úvodný
- Všeobecne rozvíjajúci
- Špeciálne rozvíjajúci
- Predsúťažný
- Súťažný
- Vylad'ovací
- Kontrolný
- Rekondičný
- Regeneračný
- Kombinovaný
- Modelový

Tréningová jednotka (TJ) je najkratšia a základná organizačná štruktúra tréningu. Tréningová jednotka prispieva k splneniu cieľa tréningového procesu. /8/

Každá TJ má nejaký konkrétny cieľ. Má časti: úvodnú, prípravnú, hlavnú, záverečnú. Stavba tréningového procesu umožňuje a vyžaduje aby tento proces prebiehal podľa určitého plánu (postupu). Plánovanie je logické usporiadanie obsahu tréningového procesu v súlade s cieľmi a podmienkami prípravy. /8/

(Kollár Rastislav, Kompán Jaroslav, Nemeč Miroslav, Pupiš Martin a kol., Učebné *texty pre všeobecnú časť školenia trénerov 1. kvalifikačného stupňa*. B. Bystrica 2015)

V tejto práci podrobne rozoberieme všeobecne rozvíjajúci mikrocyklus v tréningovom procese kórejského bojového umenia Taekwondo WT. Sledovaná skupina je zaradená do skupiny rekreačných športovcov so záujmom o bojové umenie Taekwondo WT, hlavne jej rôznorodosť techník kopov, úderov, sebaobranu, rozvoj kondície a upevnenie zdravia, a prípravu na skúšky technickej vyspelosti.

Všeobecná skladba bojového umenia Taekwondo

Taekwondo WT je kórejské bojové umenie, ktoré teoreticky aj prakticky môžeme rozdeliť na rekreačné a súťažné taekwondo, podľa zamerania, ambícií aj možností klubu a samostných cvičencov.

Rekreačné taekwondo z pohľadu všestrannosti techník obľubujú cvičenci taekwondo na celom svete hlavne z dôvodov veľkého množstva kopacích techník v rôznych kombináciách či náročnostiach a ich vizuálneho efektu nie len pre samotných cvičencov ale aj divákov na rôznych exhibíciách. Zároveň je to efektívna sebaobrana a vynikajúci spôsob aeróbnej aktivity na zlepšenie takmer všetkých druhov pohybových schopností cvičencov – od vytrvalosti, rýchlosti až po koordináciu a flexibilitu. Podľa tohto delenia taekwondo môžeme rozdeliť aj aplikáciu techník v tréningovom procese. Toto delenie však nie je podmienkou, nakoľko aj adepti súťažného taekwondo, teda vrcholoví športovci prechádzajú nácvikom všetkých zložiek taekwondo hlavne kvôli všeobecnému rozhl'adu v technikách a zvyšovaniu si technickej vyspelosti hlavne v regeneračnej fáze makrocyklu, aj keď vyťaženosť v súťažnom období zaberie športovcom celý tréningový proces na prípravu na športový zápas kyorugi. /3,4/

Rekreačné taekwondo obsahuje nácvik:

- základných techník – medzi ktoré patria - *seogi* (postoje); *makki* (bloky); *kongkyok* (útoky) – *jireugi* (úder), *chigi* (seky), *tzireugi* (vpichy), *chagi* (kopy); *kkukki* (podržanie), *numgigi* (hodenie)
- *poomsae* (súborných cvičení), hlavne pre nácvik kombinácií základných techník , ktoré slúžia aj na skúšky technickej vyspelosti cvičencov (páskovanie)
- *hosinsul* (sebaobrany), rovnako slúžia aj na skúšky technickej vyspelosti cvičencov (páskovanie)

- *kyokpa* (prerážacích techník), tiež slúžia aj na skúšky technickej vyspelosti cvičencov (páskovanie)

- *kyorugi* (plnokontaktného zápasu podľa pravidiel WT) – v kategórii rekreačných cvičencov slúžia na zlepšenie koordinácie, načasovania techník a skúšky technickej vyspelosti, a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany).

Súťažné taekwondo pre vrcholových adeptov obsahuje hlavne nácvik:

- *kyorugi* (plnokontaktného zápasu podľa pravidiel WT) – v zameraní na športový zápas

- *poomsae* (súborných cvičení) – v zameraní na súťaže v súborných cvičeniach

Klub Leon TKD Academy je zameraný na rekreačné taekwondo, zamerané hlavne na rozvoj pohybových schopností cvičencov, komplexnosť a kvalitu techník, duševnú rovnováhu a fyzické zdravie. /3/ Všetci členovia klubu vrátane hlavného trénera sme plne pracovne vyťažení, čím sa redukuje voľný čas potrebný na tréningové zaťaženie výkonnostných a vrcholových športovcov. Tréningy v klube sú rozdelené na 2x90 min v týždni pre skupinové tréningy, a doplnkové individuálne tréningy s trénerom a bez trénera.

Skupinové tréningy prebiehajú v nových priestoroch pre bojové športy a kondičné tréningy (Gym) plne vybavené odpruženými podložkami (tatami), tréningovými pomôckami pre nácvik kopov a úderov (boxovacie vrecia, lapy, expandery, a pod.), tréningové pomôcky na rozvoj pohybových schopností (posilňovacie zariadenia, plyoboxy, prekážky, a pod.). Pôvodné priestory v školskej telocvični boli nevyhovujúce z pohľadu času tréningových jednotiek, vybavenia a kvality priestorov. Preto sa vedenie klubu rozhodlo preniesť od nového roka tréningy do vyhovujúcich priestorov z pohľadu časovej flexibility aj vybavenia priestorov. V nových priestoroch sú tréningové jednotky komplexné a plnohodnotné, kde okrem nácviku techník taekwondo rozvíjame naplno všetky pohybové schopnosti cvičencov nevyhnutné pre dokonalé zvládnutie techník bojového umenia taekwondo s doplnkovými príbuznými úpolovými športami. /4,6/

1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

Sledovaná tréningová skupina patrí do kategórie rekreačných športovcov so záujmom o tréning bojového umenia Taekwondo – WT, a to hlavne o nácvik a zdokonalenie sa v technikách kopov, sebaobrany a upevnenie si zdravotného životného štýlu. Na overovanie rastu technickej vyspelosti cvičencov slúžia klubové skúšky technickej vyspelosti

(páskovanie). Okrem páskovania je identifikátorom rastu technickej vyspelosti zvyšovanie tréningového zaťaženia a náročnosť techník, ktoré dokážu cvičenci zvládať. Sledovaná skupina navštevuje tréningy v rozpätí 1-5 rokov. Skupina pozostáva z jednej ženy a z dvoch mužov vekových kategórií 20-35 rokov. Celá sledovaná skupina sú zamestnaní v pracovných pomeroch a majú rodinné zázemie a povinnosti. Preto sú skupinové tréningové jednotky obmedzené na 2-3 tréningové jednotky za týždeň, a sú doplnené o individuálne tréningové jednotky podľa časových možností jednotlivých cvičencov. Individuálne tréningy sú rozdelené na individuálne tréningy s trénerom a samostatné individuálne tréningy bez trénera podľa tréningového plánu konkrétneho mikrocycly, aby bola zachovaná kontinuita so skupinovými tréningami. Skupinové tréningové jednotky trvajú 90 min. Individuálne tréningové jednotky majú trvanie podľa zamerania 60-90 min. Sledovaná skupina sa nachádza vo všeobecnej fáze tréningového mikrocycly, so zameraním na rozvoj všeobecnej vytrvalosti v sile s nácvikom nových techník taekwondo a opakovaním a zdokonaľovaním naučených techník.

1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2016 až 2017 v tréningovom procese, v rozvíjaní pohybových schopností, učení a osvojení si nových techník taekwondo, a ich overovanie počas skúšok technickej vyspelosti.

V sledovanom období klub rozšíril o nových členov so záujmom o komplexné bojové umenie taekwondo, čiže so záujmom o členstvo v Slovenskej asociácii TKD WT a účasť na skúškach technickej vyspelosti (páskovanie).

Sledovaná skupina pozostáva z dvoch mužov a jednej ženy. Tréningové jednotky prebiehajú spoločne s cvičencami so záujmom o rekreačný šport a bojové umenie s rozvojom pohybových schopností, bez záujmu o skúšky technickej vyspelosti.

Úvodnú, prípravnú a záverečnú časť tréningových jednotiek absolvujú všetci cvičenci spoločne. Hlavná časť tréningovej jednotky je rozdelená na skupinky podľa konkrétneho mikrocycly zaradeného do mezocycly a makrocycly, hlavne v príprave na skúšky technickej vyspelosti, rozvoja konkrétnej špecifickej pohybovej schopnosti, zlepšenie kvality techník vykonávaných pohybů.

Počas kontrolného obdobia sledovaná skupina zvládla základné techniky nie len na skúšky príslušnej technickej vyspelosti, ale zlepšili aj koordináčne schopnosti a flexibilitu, ktoré sú nevyhnutné pre nácvik náročnejších techník v taekwondo.

1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT

Metodický postup, stavba a plánovanie mikrocyklu sledovanej skupiny cvičencov pre všeobecne rozvíjajúci mikrocyklus.

Plánovanie mikrocyklu vychádza z harmonogramu nastavenia skupinových tréningov s využitím vlnovitého priebehu výkonnosti cvičencov a aplikáciou princípu superkompenzácie.

Základné tréningy taekwondo prebiehajú v utorok a vo štvrtok v čase 17:00 – 18:30, k čomu boli prispôsobené a nastavené časy individuálnych tréningových jednotiek. Tréningová jednotka taekwondo je rozdelená na úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú časť. Úvodná časť je zameraná na rozcvičenie a celkové zahriatie organizmu, prípravu valového a kostrového aparátu na tréningové zaťaženie. Trvá 10 – 15 min, pozostáva hlavne z ľahkých behov, skokov na švihadle a dynamického strečingu s naťahovaním na optimálnu mieru ešte nerozcvičeného organizmu. Prípravná fáza trvá 10 – 15 min a je zameraná na prípravu svalového aparátu na rozvoj špeciálnej vytrvalosti v sile nácvikom kopacích techník, na ktorú použijeme posilňovacie cvičenia vlastnou váhou tela, napr. cvičenia na spevnenia stredu tela (core) ako plank a jeho variácie, kľuky s rôznymi šírkami rúk, posilňovacie cvičenia na brušné svalstvo, výskoky z drepu a výpady. Pred hlavnou časťou doplníme ešte naťahovacie cvičenia na lepšie uvoľnenie svalov a kĺbov potrebné na techniky kopov. Hlavná fáza tréningovej jednotky pozostáva z konkrétnych techník vykonávaných v požadovanom tempe a silou na dosiahnutie a udržanie požadovanej tepovej frekvencie potrebnej na rozvoj vytrvalosti v sile. Hlavná časť trvá 35-45 min. Záverečná časť tréningovej jednotky je zameraná na ukladanie svalov pomocou ľahkých kopov (tzv. vykopanie) a poklusu, doplnené statickým strečingom na zvyšovanie svalovej a kĺbovej ohybnosti nevyhnutnej pre nácvik zložitých techník kopov. Príklad tréningovej jednotky je uvedený v tabuľke č. 4.

Na doplnenie skupinových tréningov sme cvičencom pripravili individuálne tréningové plány na rozvoj silových a vytrvalostných pohybových schopností. /1,2/ V pondelok je individuálny tréning zameraný na kondičnú prípravu, a pozostáva hlavne z atletickej prípravy, prebiehajúcej podľa počasia buď vonku alebo priamo v našom gyme, prípadne vo fitnesscentre vybavenom aj krátkou bežeckou dráhou. Ďalší individuálny tréning je naplánovaný na piatok a zameraný je na rozvoj silových pohybových schopností v posilňovni. Tréningové plány v posilňovni sme upravili presne podľa fyzickej vyspelosti konkrétneho cvičenca.

1.2.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle

Všeobecný rozvíjajúci mikrocyklus zaradíme v ročnom makrocykle vzhľadom na náročnosť tréningových jednotiek na začiatok kalendárneho roka, hneď po úvodnom mikrocykle. /8/ Počas vianočných sviatkov mala sledovaná skupina aj celý klub voľno, ktoré sme zaradili ako posledný regeneračný mikrocyklus, ktorým bol ukončený ročný makrocyklus. Po úvodnom mikrocykle, ktorým sa cvičenci po prestávke zaradili do tréningového procesu hlavne ľahšími tréningovými jednotkami pozostávajúcimi z menej náročných koordinačných cvičení, ľahších posilňovacích cvičení vlastnou hmotnosťou tela a doplnenými aeróbnymi doplnkovými aktivitami. Týmto sa cvičenci pripravili na ďalšie náročnejšie tréningové jednotky. /1,2/

Všeobecný rozvíjajúci mikrocyklus rozvíja rovnomerne všetky pohybové schopnosti cvičencov, čím sa cvičenci pripraví na nasledujúce mikrocykly, napr. špeciálne rozvíjajúci mikrocyklus, v ktorom sa venujeme špeciálne jednotlivým pohybovým schopnostiam. Všeobecne rozvíjajúci mikrocyklus obsahuje tréningové jednotky s rovnomerne rozloženými cvičeniami na rozvoj jednotlivých pohybových schopností, a to bez uprednostnenia niektorej z pohybových schopností. Dôležité je vyskladať mikrocyklus z takých tréningových jednotiek, ktorých aplikáciou využijeme vlnovitý charakter adaptácie organizmu na zaťaženie. Začiatok mikrocyklu je zameraný na rozvoj vytrvalosti v aeróbnom režime tepovej frekvencie cvičencov (medzi 130 – 150 pulzov/min), najmä individuálnymi atletickými tréningovými jednotkami pozostávajúcimi hlavne z behov na strednú vzdialenosť (3 – 5 km) v strednom bežeckom tempe. Možno je striedať intenzitu behu, alebo tréningovú jednotku doplniť inými aeróbnymi cvičeniami (skákanie cez švihadlo, bicykel, a pod.). Druhá tréningová jednotka je skupinové cvičenie zamerané na rozvoj vytrvalosti v sile pomocou techník taekwondo. Dôraz kladieme na správne vykonávanie techník do láp alebo mechov (špeciálne tréningové pomôcky), preto používame jednoduchšie techniky, napr. pandal chagi. Techniky vykonávame s vyššou razanciou, nie maximálnou silou ani intenzitou, a v sériách po 40 - 50 s. Dĺžku prestávky nastavíme podľa metódy rozvoja vytrvalosti, ktorú práve používame. Napr. pri metóde HIIT používame prestávky dĺžky 40 – 50 s, pri metóde TABATA skrátime dĺžku prestávky na 20 – 25 s. /6,7,9/ Takúto kombináciu vykonávame minimálne v štyroch sériách, po ktorých nasleduje dlhšia regeneračná pauza, s princípom superkompensácie 2 – 3 min. Nasleduje voľný deň, ktorý odporúčame využiť ako aktívnu regeneráciu, napr. individuálne strečingové cvičenia, plávanie, sauna, masáže. Štvrtý deň mikrocyklu je znova skupinový tréning taekwondo, zameraný na nácvik nových techník, zlepšenie koordinácie a zlepšenie kvality techník už cvičencom známych techník. Piaty deň mikrocyklu je zameraný na rozvoj

silových pohybových schopností, najmä posilňovacími cvičeniami v posilňovniach. Príklad posilňovacieho tréningu je uvedený v tabuľke č. 5. Dni pracovné voľna a pracovného pokoja navrhujeme využiť na aktívny aj pasívny odpočinok a regeneráciu psychickú aj fyzickú.

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

Tabuľka 1 nám poukazuje na absolvované tréningové zaťaženie po dobu siedmich dní. Sledovaná skupina absolvovala dve skupinové a dve individuálne tréningové jednotky, a jednu aktívnu regeneráciu.

Tabuľka 1 Mikrocyclus a typ tréningových jednotiek

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	Piatok	sobota	nedeľa
1.týždeň 22.1.2018 - 28.1.2018	1. individuálny tréning: rozvoj vytrvalosti - Beh, švihadlo	1. skupinový tréning taekwondo: Rozvoj vytrvalosti v sile - kopy pandal chagi a apchagi na ťažké lapy s väčšou razanciou	voľno	1. skupinový tréning taekwondo: Nácvik nových techník - twid chagi, yeop chagi, koordinačné cvičenia na rovnováhu pri kopoch	1.individuálny tréning: rozvoj silových pohybových schopností celého tela	1.individuálna aktívna regenerácia - plávanie, bicyklovanie, sauna, masáže - podľa výberu	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 Mikrocyclus od 22.1.2018 do 28.1.2018

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TAEKWONDO
P O N D E L O K	Pracovné povinnosti	Pracovné povinnosti	- Rozohriatie 15 min. - Beh 35 min - Uvoľnenie a strečing 10 min 60 minút
U T O	Pracovné povinnosti	Pracovné povinnosti	- Rozohriatie 10 min. - Strečing 10 min. - Posilňovanie vlastnou hmotnosťou tela

R O K			<p>10 min</p> <ul style="list-style-type: none"> - apchagi na lapy zadnou nohou 4x 40s na obe nohy - pandal chagi na lapy zadnou nohou 4x 40s na obe nohy - apchagi na lapy prednou nohou 4x 40s na obe nohy - pandal chagi na lapy prednou nohou 4x 40s na obe nohy - strečing a uvoľnenie 15 min. <p>90 min.</p>
S T R E D A	Pracovné povinnosti	Pracovné povinnosti	Voľno
Š T V R T O K	Pracovné povinnosti	Pracovné povinnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Rozohriatie 10 min. - Strečing 10 min. - nácvik nových techník: základný postoj a postupnosť vykonávania techník, analýza techniky - rozdelenie techniky na časti, nácvik častí techniky a nácvik celej techniky - twid chagi, yeop chagi - posilňovanie svalových partií pre dané techniky -uvoľnenie a strečing 15 min. <p>90 min.</p>
P I A T O K	Pracovné povinnosti	Pracovné povinnosti	<ul style="list-style-type: none"> - Rozohriatie 10 min. - Strečing 5 min. - výpady s jednoručkami 3x 15 - tlaky jednoručkami nad hlavu 3x 12 - tlaky jednoručkami v leže 3x 12 - príťahy jednoručiek v predklone 3x 12 - skracovačky na šikmej lavičke 3x max - jednonožný mŕtvy ťah 3x 15 - výpony na lýtka jednonožné 3x 20 - hyperextenzie 3x 20 - príťahy na hrazde podhmatom 3x 8 - kľuky na lavičke 3x 20 <p>75 min.</p>
S O B O T A	voľno	voľno	<p>Regenerácia – plávanie + sauna</p> <p>120 min.</p>

N E D E L A	voľno
--	-------

1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle

Medzi všeobecné tréningové ukazovatele sa radia: dni zaťaženia, tréningové jednotky, preteky a štarty, celkový čas zaťaženia, regenerácia síl, dni obmedzeného tréningu a choroby (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. Dva voľné dni sú potrebné pre regeneráciu fyzických aj psychických síl, a čas potrebný pre rodinné povinnosti.

Tabuľka 3 VTU v mikrocykle

VTU za mikrocyklus od 2.9. do 8.9.2017		
1.	Dni zaťaženia (počet)	4
2.	Tréningové jednotky (počet)	4
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	5:15
5.	Regenerácia síl (hodiny)	2
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 23.01.2018 zameranú na rozvoj 23.01.2018 v trvaní 90 minút. Hlavný cieľ tejto tréningovej jednotky je rozvoj vytrvalosti v sile pomocou špeciálnych techník taekwondo. Jedná sa hlavne o ap chagi a pandal chagi na ťažké lapy, resp. mechy. Tieto techniky sú pomerne jednoduché, po zvládnutí základnej koordinácie, preto sú najvhodnejšie na rozvoj pohybových schopností. Pri

koordinačne a technický náročnejších technikách je potrebná vyššia technická vyspelosť, zvládnutie náročnejšej koordinácie a samozrejme aj väčšia flexibilita. Pri jednoduchších technikách sa cvičenec plne koncentruje na vykonávanie v požadovanom rytme, rýchlosti, sile a frekvencii.

Tabuľka 4 Záznam tréningovej jednotky z dňa 23.01.2018

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
15'	Úvodná časť	<p>Formálna časť: (organizačná)</p> <ul style="list-style-type: none"> Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov Oboznámenie s cieľom hodiny <p>Rušná časť: (rozohriatie)</p> <ul style="list-style-type: none"> rozbehovanie v rade za sebou striedanie intenzity behu, orientácie postupné pridávanie cvikov do behu: zakopávanie, predkopávanie, dvíhanie kolien v rôznych výškach, výskoky s dvíhaním kolien, kotúle s výskokmi z drepu, rotácia vo výskoku, angličáky - kľuky s výskokom z drepu, skákanie na švihadle preskoky menších prekážok dynamický strečing - výpady vpred striedaním nôh s vystretým telom a dvíhaním rúk nad hlavou a v ďalšej fáze s vytáčaním tela vo výpade, dvíhanie kolien a ich vytáčanie (oblúky), strečing celého tela - naťahovanie v stoji - do predklonu, v sede pri spojených nohách v ďalšej fáze v sede rozkročnom, prekážkový sed na obe strany, príťahy nôh zanožením v leže na bruchu - pravá noha k ľavej ruke a opačne, 	<p>Nástup cvičencov v rade.</p> <p>Cvičenci sa zoradia za sebou na beh.</p> <p>Cvičenci sa rozostúpia do priestoru na preskoky cez švihadlo.</p> <p>Výpady vykonávať po jednom cviku vpred a vrátiť nohu do východzej polohy, opakovať na druhú nohu. Alternatívne je možné cvičenie vykonávať pri chôdzi vpred v rade za sebou.</p>	<p>Disciplína cvičencov.</p> <p>Dôležitá je disciplína cvičencov.</p> <p>Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.</p> <p>Dôležitá je koncentrácia - predchádzanie zranení, dýchanie, uvoľnenie neprecvičovaných svalových partií, správne napnutie synergických svalových partií.</p>
15'	Prípravná časť	<ul style="list-style-type: none"> posilňovanie "coru" - sredu tela: planky v rôznych polohách a rotáciach - statické aj dynamické, na lakťoch aj na rukách v podpore ležmom (pozícia pre kľuk s výdržou) posilňovanie brušných svalov - príťahy rúk a nôh (sklapovačky) stoj na hlave - príťahy kolien k hrudníku stoj na rukách - nohy opreté o stenu výdrž v podrepe - s opretím o stenu aj bez 	<p>Cvičenci sa rozostúpia do priestoru aby mal každý dostatok priestoru.</p>	<p>Dôraz na techniku a frekvenciu kopov a ich silu, frekvencia kopov podľa individuálnej fyzickej kondície cvičencov.</p>
45'	Hlavná časť	<p>Expozičná/Fixačná</p> <ul style="list-style-type: none"> ap chagi - voľné vykopanie pandal chagi - voľné vykopanie ap chagi - na lapu: kopem zadnou nohou priehlavkom do lapy natočenej smerom dolu, 	<p>Cvičenci vytvoria dvojice, jeden z dvojice zoberie lapu na zachytávanie kopov.</p>	

10'		<p>- kop vykonávať rovnakým tempom aj silou 45s jednou nohou, výmena dvojice, opakovať 3x na každú nohu</p> <p>- pandal chagi - na lapu: kopem zadnou nohou priehlavkom do lapy - kop vykonávať rovnakým tempom aj silou 45s jednou nohou, výmena dvojice, opakovať 3x na každú nohu</p> <p>- ap chagi - na lapu: kopem prednou nohou priehlavkom do lapy natočenej smerom dolu,</p> <p>- kop vykonávať rovnakým tempom aj silou 45s jednou nohou, výmena dvojice, opakovať 3x na každú nohu</p> <p>- pandal chagi - na lapu: kopem prednou nohou priehlavkom do lapy - kop vykonávať rovnakým tempom aj silou 45s jednou nohou, výmena dvojice, opakovať 3x na každú nohu</p> <p>Upokojujúca časť:</p> <p>- voľné vykopanie do láp - precvičované kopy</p> <p>- voľné vykopanie bez láp - precvičované kopy</p> <p>- strečingové cvičenia - naťahovanie v stoji - do predklonu, v sede pri spojených nohách v ďalšej fáze v sede rozkročnom, prekážkový sed na obe strany, príľahy nôh zanožením v leže na bruchu - pravá noha k ľavej ruke a opačne, mostík - uvoľnenie chrbtových svalov, naťahovanie ramenných svalov - upaženie do opačnej strany, natiahnutie predných svalov stehna - sadnúť si na priehlavky a záklon (podľa vyspelosti si cvičenec môže ľahnúť alebo podvihnúť panvu)</p>	Vykonávať vo dvojiciach - kopy do láp, individuálne pri kopcach bez láp.	
05'	Záverečná časť	<p>Formálna časť: (organizačná)</p> <p>Nástup cvičencov a zhodnotenie vyučovacej hodiny</p>		

Tabuľka 5 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 26.01.2018 zameranú na rozvoj silových schopností v trvaní 75 minút. Nakoľko sa nachádzame vo všeobecnom rozvíjajúcom mikrocykle na začiatku ročného mezocyklu, precvičujeme a posilňujeme celé telo. Cviky vykonávame unilaterárne, aby sme docielili efekt funkčnosti tréningu pre potreby bojových športov.

Tabuľka 5 Záznam tréningovej jednotky z dňa 26.01.2018

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
--------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------	------------------

10´	Úvodná časť	<p>Formálna časť: (organizačná)</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuálny tréning vo fitcentre <p>Rušná časť: (rozohriatie)</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvoľnenie celého tela - od hlavy po päty - ľahký beh na bežeckom trénažeri 		Pokyny prevádzkovateľa fitnesscentra.
10´	Prípravná časť	<ul style="list-style-type: none"> - rozcvičenie svalových partií ľahkými váhami 		
50´	Hlavná časť	<p>Expozičná/Fixačná</p> <ul style="list-style-type: none"> - výpady s jednoručkami 4x 15 - tlaky jednoručkami nad hlavu 4x 12 - tlaky jednoručkami v leže 4x 12 - príťahy jednoručiek v predklone 4x 12 - skracovačky na šikmej lavičke 3x max - jednoožný mŕtvy ťah 4x 15 - výpony na lýtka jednoožné 4x 20 - hyperextenzie 4x 20 - príťahy na hrazde podhmatom 3x 8 - kľuky na lavičke 3x 20 <p>Upokojujúca časť:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ľahké dynamické naťahovacie cvičenia, nie do maximálneho natiahnutia 		Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
05´	Záverečná časť	<p>Formálna časť: (organizačná)</p> <p>Odchod z fitnesscentra.</p>		

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný na zvyšovanie všeobecných schopností skupiny cvičencov taekwondo, ktorí nie sú výkonnostní atléti, naopak sú maximálne vyťažení pracovnými a rodinnými povinnosťami. Preto dôraz kladieme na všestranný rozvoj cvičenca, jeho pohybových schopností, fyzickej aj psychickej rovnováhy a stability, aby dokázali zvládať náročné pracovné a životné situácie.

Mikrocyklus bol postavený na začiatok mezocyklu, ktorý bol prvý v ročnom makrocykle, s prípravou na ďalšie mikrocykly, ktoré sa viac špecializujú na rozvoj špeciálnych pohybových schopností - sila, vytrvalosť, rýchlosť, koordinácia, flexibilita, a aby cvičenci zvládali nácvik náročnejších techník.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- /1/ J. 2008 *Velká kniha posilování*, Grada Publishing, Praha, 2008, 440 S. ISBN 978-80-247-2204-7 Stoppani
- /2/ *Muscle and fitness, Zásobník cvikov, Kineziológia*, III. vydanie 2016
- /3/ MORAVEC, R. et al. 2007. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7
- /4/ *Bojová umění - anatomie*, Dr. Norman Link, Lily Chou, CPress Brno 2016, ISBN 978-80-264-1147-5
- /5/ Július Kasa, *Športová antropomotorika*, Vysokoškolská učebnica pre študentov telesnej výchovy a športu na VŠ v SR, Bratislava 2004
- /6/ TVRZNÍK, A. – RUS, V. 2001. *Tréningový denník mladého športovce*. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 2001. 72 s. ISBN 978-80-247-0115-8
- /7/ KORČOK, P. – PUPIŠ, M. 2006. *Všetko o chôdzi*. B. Bystrica: UMB FHV BB, 2006. 236 s. ISBN 80-8083-185-8
- /8/ Kollár Rastislav, Kompán Jaroslav, Nemeč Miroslav, Pupiš Martin a kol., *Učebné texty pre všeobecnú časť školenia trénerov 1. kvalifikačného stupňa*. B. Bystrica 2015. ISBN 978-80-8141-102-1
- /9/ Šimonek J. - Doležajová L. - Lednický A., *Rozvoj výbušnej sily dolných končatín*. ABL Print, Bratislava 2007, ISBN 978-80-89075-32-4