**SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT**

**REALIZOVANÝ TRÉNINGOVÝ PLÁN V RoZSAHU SEDEM DNÍ – MIKROCYKLus v taekwondo WT**

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Dávid Sajko

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyo ŠKP Košice

Dátum odovzdania práce: 31.01.2018

**OBSAH**

ÚVOD

**1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT**  4

1.1 Taekwondo ..............................................................................................................4

1.1.1 Charakteristika sledovaného športovca 5

1.1.2 Výsledky športovca za posledné obdobie 6

1.2 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle 6

1.2.1 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT 6

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle 9

1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle 11

1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle 12

**ZÁVER**  17

**ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**  18

**ÚVOD**

V práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mikrocyklu po dobu sedem dní, bojového umenia Taekwondo WT u reprezentanta B tímu v zápase Slovenskej Asociácie Taekwondo WT, ktorý je členom klubu Ilyo ŠKP Košice.

**1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT**

V práci sa budeme venovať mikrocyklu, ktorý trvá najčastejšie týždeň. Minimálna dĺžka mikrocyklu je dva dni. Zaťaženie v mikrocykle má vlnovitý priebeh s meniacim sa zaťažením. Plánovanie tréningov v mikrocykloch je pre reprezentantov v taekwonde najčastejšie, keďže majú v priemere jednu súťaž za mesiac.

Mikrocyklus sa skladá minimálne z dvoch fáz:

1. stimulačnej (kumulačnej)

2. regeneračnej

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

Mikrocykly 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 (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.

6. zameriavacie (modelujú sa v nich podmienky zaťaženia počas súťaže)

7. pretekové

8. regeneračné

(Rastislav a Karol Feč, 2013 - https://www.upjs.sk/public/media/5596/Teoria-a-didaktika-sport-treningu.pdf).

**1.1 Taekwondo**

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

- základných techník /seogi (postoje); makki (bloky); kongkyok (útoky) – jireugi (údery), chigi (seky), tzireugi (vpichy), chagi (kopy)/ a ďalšie techniky útokov /kkukki (podržanie), numgigi (hodenie)/; špeciálnych techník – využívajú sa v súborných cvičeniach, sú kombináciou postojov a techník rúk – blokov a úderov,

- *poomsae* (súborných cvičení),

- *hosinsul* (sebaobrany),

- *kyokpa* (prerážacích techník),

- *kyorugi* (riadeného zápasu podľa pravidiel WT) a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany) (Kiššová, 2011).

Sledovaný športovec Žigmund Lenivý je členom klubu Ilyo ŠKP Košice od roku 2001. Od tej doby klub 4x zmenil prostredie, v ktorom trénujeme. Každá zmena prostredia mala svoje pozitíva aj negatíva. Momentálne trénujeme v pomerne malých priestoroch pre potreby športového zápasu. No aj to má svoje pozitíva. Napríklad zlepšuje sa práca s priestorom, keďže musíme dávať pozor na ostatných cvičencov počas zápasu a rozvíja sa taktiež periférne videnie. Klub má dostatok tréningových pomôcok vrátane láp, chráničov, viest, kukiel, trx, medicinbaly, rebriny, rebríky, prekážky atď.. Hlavným trénerom klubu je Pavel Ižarik. Žigmund sa zúčastňuje všetkých tréningov pre jeho vekovú kategóriu, ktoré sú rozvrhnuté nasledovne:

Pondelok, streda: 17:30 - 19:00

Utorok, štvrtok: 18:30 – 20:00

**1.1.1 Charakteristika sledovaného športovca**

Sledovaný športovec Žigmund Lenivý je reprezentantom B tímu Slovenskej Asociácie Taekwondo WT, patrí do reprezentačného tímu pre zápas, má 21 rokov a trénuje v klube Ilyo ŠKP Košice s majstrovským technickým stupňom 3. dan. Jeho výška je 187 cm a zápasí v kategórií do 80kg. Taekwondu sa začal venovať v roku 2001 ako dieťa, v počte 2 tréningové jednotky za týždeň a v trvaní tréningovej jednotky 60 minút. Počas rokov trénovania a rastu výkonnosti a zaradeniu do reprezentačných tímov pre zápas sa tréningové jednotky v súčasnom období zvýšili na počet 5 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 5 x 90 minút, 3 tréningové jednotky v posilňovni v trvaní od 60 do 120 minút, 2 vysoko intenzívne tréningové jednotky zamerané na zlepšenie vytrvalosti, rýchlosti, výbušnosti, stabilizácie, koordinácií, sily, flexibility a posilneniu telesného jadra a 1 tréningovú jednotku v rámci aktívnej regenerácie.

Žigmund 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.

Žigmund pracuje v pondelok, stredu a piatok od 9:00 do 13:00, takže sme jeho pracovnému harmonogramu museli prispôsobiť aj tréningové jednotky.

**1.1.2 Výsledky športovca za posledné obdobie**

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2017, 2016, 2015, 2014 v športovom zápase.

**Rok 2017:**

**1.miesto** ILYO CUP, Košice

**Rok 2016:**

**1.miesto** Majstrovstvá SR

**Rok 2015:**

**1.miesto** Majstrovstvá SR

**2.miesto** Univerzitné ME

**Rok 2014:**

**1.miesto** Majstrovstvá SR

**5.miesto** ME do 21 rokov

**1.2 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle**

Žigmund sa nachádza v prípravnom období pred začiatkom sezóny a preto sme sa rozhodli o zaradenie nárazového mikrocyklu, pri ktorom je pomerne časté zranenie. No budeme robiť všetko preto aby sme sa zraneniu vyhli a aby sme vďaka superkompenzačnému efektu dokázali zvýšiť športovú výkonnosť. Tento druh mikrocyklu by sme odporúčali zaradiť na začiatok mezocyklu, pretože na konci mezocyklu väčšinou býva súťaž a riskovať zranenie v tom období by nebolo rozumné.

**1.2.1 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT**

Do mikrocyklu sme zaradili 5 tréningových jednotiek taekwonda, 3 tréningové jednotky v posilňovni, 2 vysoko intenzívne tréningové jednotky a 1 aktívno-regeneračnú tréningovú jednotku. Čo je spolu 11 tréningových jednotiek v jednom týždni, ktoré si budú vyžadovať dôkladnú regeneráciu, vrátane pravidelných návštev fyzioterapeuta, saunovania, kvalitného spánku, správnu životosprávu a výživové doplnky, ktoré napomáhajú telu rýchlejšie regenerovať.

Čas, ktorý sme nemohli využiť z dôvodu Žigmundových pracovných povinností:  
Pondelok: 9:00-13:00, 16:00-17:30

Streda: 9:00-13:00, 16:00-17:30

Piatok: 9:00-13:00

V pondelok a v stredu sme vzhľadom na pracovnú vyťaženosť zaradili iba jednu tréningovú jednotku a to tréning taekwonda od 17:30 do 19:00 pod vedením hlavného trénera klubu, pána Pavla Ižarika. Tieto tréningy sú prevažne zamerané na športový zápas a zlepšenie techník, ktoré sú v ňom najefektívnejšie. Pri tréningoch tohto typu sa zlepšujú aj rôzne iné schopnosti ako vytrvalosť, koordinácia, obratnosť, flexibilita a stabilita.

V utorok a vo štvrtok Žigmund nemá žiadne pracovné povinnosti, preto sme tieto dni využili naplno. Utorok začíname HIIT (High Intensity Interval Training) tréningom o 9:00 v telocvični klubu Ilyo ŠKP Košice. Účelom tohto tréningu z dlhodobého hľadiska je, aby sa telo dokázalo adaptovať na vysokú záťaž v ranných hodinách, čiže v čase kedy sa väčšina turnajov začína. Ak by sme trénovali stále len v poobedňajších hodinách, naše telo by nedokázalo podať na súťaži v doobedňajších hodinách taký výkon, ako v čase kedy je na podanie maximálneho výkonu zvyknuté. Tréning je taktiež zameraný na posilnenie celého tela, výbušnosť, silu a vytrvalosť. Pri tomto tréningu používame pomôcky ako trx, medicinbal, rebrík, prekážky, plyobox atď.. Dôležité je pri tomto ako aj pri iných tréningoch dbať na pitný režim a využívať prestávky medzi cvičeniami na občerstvenie sa, najlepšie ióntovým nápojom na doplnenie iónov, ktoré telo počas záťaže vylučuje, športovým nápojom alebo BCAA pre rýchlejšiu regeneráciu svalov.

Nasleduje tréning v posilňovni od 13:30 do 15:00, ktorý je zameraný na zvýšenie celkovej sily vďaka tzv. mŕtvym ťahom a posilnenie hrudníka. Pred týmto tréningom je dôležité dôkladne rozcvičenie a uvoľnenie ramenných kĺbov aby sme predišli zraneniu.

Po tréningu sa priamo presúvame do wellness centra kde je k dispozícií sauna, ochladzovací bazén, výrivka a masáže. Nemusí to byť ale pravidlo. Žigmund môže zvoliť aj iný druh regenerácie ako spánok alebo návšteva fyzioterapeuta. To záleží od momentálnej nálady a situácie či je zranený, unavený a pod.. No regenerácia je v tomto čase povinná.

Nasleduje záverečný tréning druhého dňa mikrocyklu a tým je taekwondo tréning od 18:30 do 20:00 pod vedením trénera Pavla Ižarika.

Streda je rovnaká ako pondelok, čo znamená jeden taekwondo tréning od 17:30 do 19:00 pod vedením trénera Pavla Ižarika.

Štvrtok a teda štvrtý deň mikrocyklu začíname aktívnou regeneráciou v podobe plávania od 9:00 do 10:00. Toto plávanie má byť relaxačné čo znamená že sa budeme snažiť udržať v aeróbnom pásme. Štýl plávania odporúčame striedať.

Od 13:30 do 15:00 sme zaradili tréning v posilňovni zameraný na svalovú partiu ramien a chrbta.

Opäť nasleduje povinná regenerácia s možnosťou voľby rovnako ako v utorok a po nej tréning taekwondo pod vedením Pavla Ižarika.

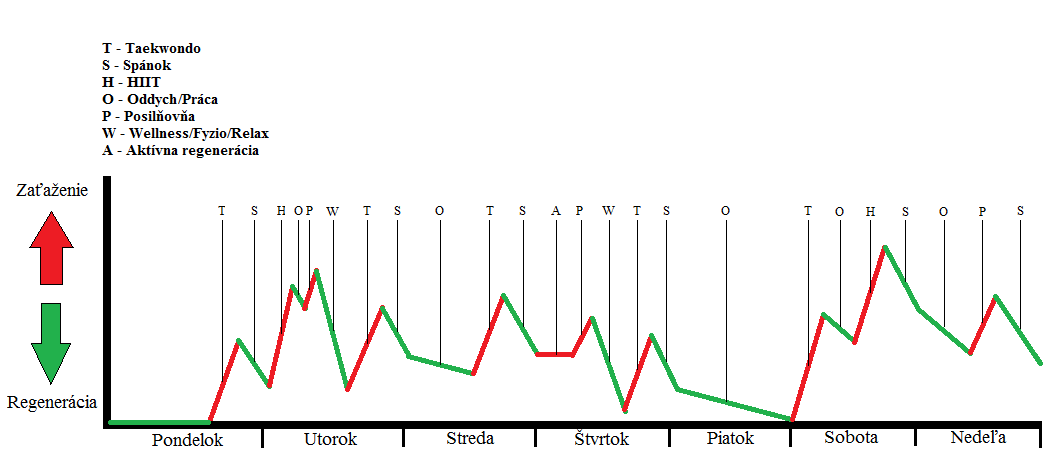
Piatok je deň, v ktorý sa väčšinou cestuje na súťaž a nevykonáva sa žiadna fyzická aktivita a preto sme v tento deň nezaradili žiadnu tréningovú jednotku aby sme následne v sobotu ráno mohli simulovať zápas v čo najidentickejších podmienkach ako tomu je na súťaži. Preto sme v sobotu od 9:00 do 10:00 zaradili tréning športového zápasu s plným výstrojom.

V sobotu poobede nasleduje tréningová jednotka zameraná len na rýchlosť, keďže tréning rýchlosti je špecifický tým, že sa začína bez natiahnutia a rozcvičenia svalov. Natiahnuté svaly po strečingu nedokážu vyvolať tak rýchlu svalovú kontrakciu ako svaly, ktoré natiahnuté neboli. Preto je tréning rýchlosti efektívnejší bez strečingu. Ak by sme mali v pláne cvičiť na rozvoj rýchlosti nejaké techniky taekwonda, tak by som určite odporúčal aspoň dynamický strečing. Pri tréningu rýchlosti je dôležité každý interval zaťaženia začínať pri pokojnej srdcovej frekvencií, aby sme každý interval mohli vykonať naplno. Ak by sme začínali ďalší interval zaťaženia bez toho aby sme sa dostali do stavu pokoja, už to začína byť skôr tréning vytrvalosti ako rýchlosti. (https://www.upjs.sk/public/media/5596/Teoria-a-didaktika-sport-treningu.pdf)

Záverečný deň mikrocyklu sa budeme venovať častiam tela, ktoré ešte neboli precvičené v posilňovni a tým sú horné (s výnimkou ramien) a dolné končatiny. Pri posilňovaní dolných končatín je pre nás najefektívnejšie rozvíjať výbušnú silu. Preto sa pri väčšine cvičení budeme snažiť záťažovú časť opakovania vykonať čo najrýchlejšie.

Spánok je veľmi dôležitý počas celého mikrocyklu a nemali by sme ho podceňovať. Pre športovca je dôležité aby zaspával pred 22. hodinou aby sme čo najviac maximalizovali regeneračný efekt.

(http://www.icoach-cloud.com/blog-sport-a-spanok-za-cestou-k-uspechu.html)

Graf č. 1 – úroveň zaťaženia a regenerácie v mikrocykle

* 1. **Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle**

Tabuľka 1 nám poukazuje na absolvované tréningové zaťaženie po dobu siedmych dní. Žigmund počas tejto doby absolvoval 5 tréningov taekwondo, 3 posilňovacie tréningy, 2 vysoko intenzívne tréningy a 1 tréning v rámci aktívnej regenerácie.

Tabuľka 1 Mikrocyklus a typ tréningových jednotiek

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **týždeň dátum** | **pondelok** | **utorok** | **streda** | **štvrtok** | **piatok** | **sobota** | **nedeľa** |
| **1.týždeň**  **22.1.-28.1.2018** | 1. Taekwondo tréning (zameranie na zápas) | 1.Vysoko intenzívny intervalový tréning, core)  2.posilňovňa (mŕtve ťahy, hrudník)  3.Taekwondo tréning (zameranie na zápas) | 1.Taekwondo tréning (zameranie na zápas) | 1.Plávanie  2.posilňovňa (chrbát a ramená)  3.Taekwondo tréning (zameranie na zápas) | voľno | 1.Zápas (simulácia súťaže)  2.Tréning zameraný na rýchlosť | 1.posilňovňa (nohy, biceps a triceps) |

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

Tabuľka 2 Mikrocyklus od 22.1. do 28.1.2018

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **doobedňajšie aktivity** | **poobedňajšie aktivity** | **Večerné aktivity/**  **večerný tréning TAEKWONDO** |
| **P**  **O**  **N**  **D**  **E**  **L**  **O**  **K** |  |  | - Rozohriatie 15 min.  - Strečing 10 min.  - základné techniky kopov 10 min.  - špeciálne techniky kopov 20 min.  - zápasy 20 min.  - uvoľnenie a strečing 15 min.  90 minút |
| **U**  **T**  **O**  **R**  **O**  **K** | HIIT, core: - zahriatie 5 min.  - dynamický strečing 5 min.  - vysoko intenzívne cvičenia v intervale 30:10:30:50, 30s záťaž, 10s zmena, 30s záťaž, 50s pauza, 30 min.  - cvičenia na spevnenie telesného jadra 10 min.  - statický strečing 10 min.  60 min. | posilňovňa: mŕtve ťahy, hrudník  - zahriatie, uvoľnenie kĺbov  - mŕtve ťahy: hmotnosť sa zvyšuje opakovania znižujú pri väčšine cvičení  - tlaky v ľahu  - tlaky na šikmej lavičke nahor s jednoručkami  - bradlá (vl. hmotnosť) 4 x 10 - tlaky na šikmej lavičke nadol s činkou  - priťahovanie kladiek z hora pred seba  - kliky (vl. hmotnosť)  90 min.  Regenerácia:  wellness/spánok/masáž/fyzioterapeut  120 min. | - Rozohriatie 20 min.  - Strečing 10 min.  - skoky cez prekážky a cvičenia vo dvojici s lapamy 10 min.  - skoky cez prekážky a modelové situácie zo zápasu vo dvojici 15 min.  - zápasy 20 min.  - uvoľnenie a strečing 15 min.  90 min. |
| **S**  **T**  **R**  **E**  **D**  **A** |  |  | - step sparring 15 min.  - strečing 15 min.  - blokovanie s lapamy 10 min.  - zápas s lapamy 10 min.  - cvičenia s lapamy cez dĺžku telocvične 20 min.  - strečing 20 min.  90 min. |
| **Š**  **T**  **V**  **R**  **T**  **O**  **K** | Plávanie:  - rôzne štýly  60 min. | posilňovňa: chrbát, ramená  - zahriatie a uvoľnenie kĺbov  - hrazda (vl. hmotnosť)  - predpaženia s jednoručkami  - rozpaženia s jednoručkami  - rozpaženia s jednoručkami v predklone  - príťahy kladky v sede  - extenzia chrbta  - príťahy v predklone  - zdvíhanie ramien s činkou  - príťahy jednoručiek v predklone  - zdvíhanie činky nad hlavu  90 min.  Regenerácia:  wellness/spánok/masáž/fyzioterapeut  120 min. | - Rozohriatie 15 min.  - Strečing 10 min.  - základné techniky kopov 10 min.  - kombinácie kopov 10 min.  - sparring 30 min.  -uvoľnenie a strečing 15 min.    90 min. |
| **P**  **I**  **A**  **T**  **O**  **K** |  |  |  |
| **S**  **O**  **B**  **O**  **T**  **A** | Zápas 1:30 min. 30s pauza striedanie dvojíc  60 min. | Tréning zameraný na rozvoj rýchlostných schopností:  50 schodov čo najrýchlejšie po jednom 10x  50 schodov čo najrýchlejšie po dvoch schodoch 10x  50 schodov čo najrýchlejšie vlastným štýlom 3x  60 min. |  |
| **N**  **E**  **D**  **E**  **Ľ**  **A** | Posilňovňa (nohy, biceps a triceps):  - zahriatie na bežiacom páse 5 min.  - dynamický strečing dolných končatín  - drepy s činkou (explozívne opakovania)  - výpady s jednoručkami  - zakopávanie v stoji na stroji  - predkopávanie na stroji s ľahkou váhou pomaly  - leg press (explozívne opakovania)  - v ľahu na chrbte, nohy pokrčené, chodidla na fit lopte, zdvíhanie panvy  - drepy na jednej nohe, na obrátenom bosuballe  - bicepsový zdvih s jednoručkami  - tricepsový ťah kladky z hora dole  - bicepsový zdvih bez vytočenia predlaktia s jednoručkami  - bradlá  - strečing a uvoľnenie s rollerom dolných končatín  120 min. | | |

**1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle**

Medzi všeobecné tréningové ukazovatele sa radia: dni zaťaženia, tréningové jednotky, preteky a štarty, celkový čas zaťaženia, regenerácia síl, dni obmedzeného tréningu a choroby. (Korčok, Pupiš, 2006)

V tabuľke 3 sme evidovali všeobecné tréningové ukazovatele (VTU) počas týždňového mikrocyklu. Dni obmedzeného tréningu pre choroby sa nám v tomto mikrocykle nevyskytovali.

Tabuľka 3 VTU v mikrocykle

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VTU za mikrocyklus od 22.1. do 28.1.2018** | | |
| **1.** | Dni zaťaženia (počet) | 6 |
| **2.** | Tréningové jednotky (počet) | 11 |
| **3.** | Preteky, štarty, zápasy (počet) | 0 |
| **4.** | Celkový čas zaťaženia (hodiny) | 15 |
| **5.** | Regenerácia síl (hodiny) | 5 |
| **6.** | Voľné dni (počet) | 1 |
| **7.** | Dni obmedzeného tréningu a choroby (počet) | 0 |

**1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle**

Tabuľka 4 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 23.1.2018 zameranú na rozvoj športovej výkonnosti a posilnenie telesného jadra v trvaní 60 minút. Hlavným cieľom tejto tréningovej jednotky bolo zlepšenie rýchlostnej vytrvalosti a spevnenie telesného jadra.

Tabuľka 4 Záznam tréningovej jednotky z dňa 23.1.2018

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Čas**  **trvania**  **60´** | **Časť**  **tréningovej**  **jednotky** | **Obsah a metodický postup** | **Organizácia/**  **nákres** | **Poznámky/**  **pomôcky** |
| **15´**  **10´**  **30´**  **5´** | ***Úvodná***  ***časť***  ***Prípravná***  ***časť***  ***Hlavná***  ***časť***  ***Záverečná***  ***časť*** | ***Formálna časť:***  -Príprava a rozmiestnenie všetkých pomôcok, ktoré budeme počas trénovania využívať:  Rebrík, medicinbal, plyobox, prekážky a nastavenie časomiery na interval 30s záťaž a 10s pauza/zmena stanovištia  ***Rušná časť:***  ***(rozohriatie)***  - Behanie  - Rôzne pohyby počas behania na uvoľnenie/zahriatie svalov a kĺbov:  Krúženie paží vpred/vzad, predkopávanie, zakopávanie, zdvíhanie kolien, poklus do strán, poklus do strán v podrepe, behanie vzad a výpady s vytáčaním hornej časti tela  - Dynamický strečing:  Prenášanie váhy z jednej nohy na druhú v širokom postoji, z pozície tzv. striešky sa dáme do polohy podpor ležmo na dlaniach a jednu nohu položíme čo najvyššie vpred z vonkajšej strany ruky a opakujeme a striedame nohy v plynulom tempe, z polohy hlbokého drepu vystrieme nohy a s predklonom nechávame ruky na zemi a opäť naspäť do hlbokého drepu, v predklone s vystretými nohami vytáčame trup do strán  Rebrík – do každej medzery jedna noha, prechádzať čo najrýchlejšie 30s  10s na zmenu stanovištia  Plyobox – výskoky znožmo čo najviac 30s  50s pauza  Rebrík – prechádzať bokom a do každej medzery striedavo aj pravú aj ľavú nohu 30s  10s na zmenu stanovištia  Medicinbal – zdvihnúť zo zeme a čo najväčšou silou hodiť o zem  50s pauza  Rebrík – jedna noha je v medzere a druhá na vonkajšej strane rebríka, striedajú sa a stále ta čo je vo vnútri sa posunie pred zmenou o jednu medzeru dopredu 30s  10s na zmenu stanovištia  Medicinbal – tzv. russian twist, sme v sede v záklone nohy sú tesne nad zemou a medicinbalom v rukách sa vytáčame do strán čo najrýchlejšie 30s  50s pauza  Rebrík – skok do medzery znožmo a potom skok znožmo na vonkajšie strany rebríku do širokého podrepu 30s  10s na zmenu stanovištia  Medicinbal – sme v širokom podrepe a medicinbal držíme medzi nohami a hádžeme ho pred seba do steny, od ktorej sa nám opäť vráti do východiskovej polohy 30s  50s pauza  Explozívne kliky čo najviac 30s  10s na zmenu stanovištia  Zdvíhanie kolien na úroveň pásu čo najrýchlejšie 30s  50s pauza  Rebrík – skok znožmo do medzery a následne na jednu stranu skok do výpadu 30s  10s na zmenu stanovištia  S rukami sa zaprieme o rebrinu, jedno koleno dáme hore na úroveň pásu a snažíme sa o čo najrýchlejšiu výmenu s druhou nohou do rovnakej polohy 30s  50s pauza  Kliky a medicinbal striedavo raz pod jednou a raz pod druhou rukou 30s  10s na zmenu stanovištia  Z polohy podpor ležmo na laktiach (doska) sa dostať čo najrýchlejšie do polohy podpor ležmo na dlaniach 30s  50s pauza  Skok z jednej nohy na druhú do strany 30s  10s na zmenu stanovištia  Preskok dvoch prekážok znožmo, otočenie sa a klik 30s  2 min. pauza  Core cvičenia (svaly telesného jadra):  - podpor ležmo na lakťoch 1 min.  - podpor ležmo bokom na jednom lakti 1 min.  - podpor ležmo bokom na druhom lakti 1 min.  - podpor ležmo na dlaniach a špičkách, kolená sú pokrčené v pravom uhle 1 min.  - podpor ležmo na dlaniach a zdvíhanie nôh k hrudníku striedavo 1 min.  Statický strečing | - Pozdĺž telocvične  - Na mieste  Oboma rukami  rovnakou silou  Medicinbal by sa mal pri každom vytočení dotknúť zeme vedľa tela | - pri všetkých cvičeniach z dynamického strečingu je dôležité aby sme sa snažili mať čo najviac vzpriamenú chrbticu  Po výskoku na plyobox vystrieť celé telo  Snažíme sa  dosiahnuť čo  najdlhší skok |

Tabuľka 5 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 24.1.2018 zameranú na rozvoj zápasníckych schopností v trvaní 90 minút. Hlavným cieľom je lepšie zvládnutie a pochopenie blokovania a bránenia sa súperovým útokom.

Tabuľka 5 Záznam tréningovej jednotky z dňa 24.1.2018

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Čas**  **trvania**  **90´** | **Časť**  **tréningovej**  **jednotky** | **Obsah a metodický postup** | **Organizácia/**  **nákres** | **Poznámky/**  **pomôcky** |
| **15´**  **15´**  **40´**  **20´** | ***Úvodná***  ***časť***  ***Prípravná***  ***časť***  ***Hlavná***  ***časť***  ***Záverečná***  ***časť*** | ***Formálna časť:***  ***(organizačná)***   * Nástup * Oboznámenie s cieľom hodiny   ***Rušná časť:***  ***(rozohriatie)***  - Step sparring  Statický strečing  ***Expozičná/Fixačná***  - blokovanie s lapamy  - zápas s lapamy  - kopanie základných techník v pohybe dopredu do láp:  - Bandal chagi  - Bandal chagi z prednej nohy  - Yeop chagi z prednej nohy  - Jireugi  - Naeryeo chagi  - Dollyo chagi  - kopanie základných techník v pohybe dopredu po odstrčení sparring partnera do láp:  - Bandal chagi  - Dollyo chagi  - Naeryeo chagi  - kopanie špeciálnych techník po odstrčení sparring partnera do láp:  - Naeryeo chagi zo strany  - Bandal chagi a bez položenia nohy okamžite dollyo chagi  - Dwi chagi  - Dwi chagi a tou istou nohou okamžite dollyo chagi  - Mondollyo chagi  ***Upokojujúca časť:***  - uvoľnenie kĺbov a statický strečing  ***Formálna časť:***  ***(organizačná)***  - Nástup cvičencov a odzdravenie sa | - Nástup cvičencov  v rade  - Po 1 min. sa striedajú dvojice  - Jeden z dvojice ma dve jednoručné lapy a snaží sa zasiahnuť trup alebo hlavu  sparring partnera.  - Jeden z dvojice  nastavuje lapy tomu druhému spontánne. A zároveň môže  lapamy aj zaútočiť.  - Pri všetkých  technikách vystriedame pravú aj ľavú nohu/ruku | Dôležitý je pohyb, techniky by nemali byť dotiahnuté a  nemali by zasiahnuť  sparring partnera  Odstrčenie sparring partnera sme pridali kvôli prispôsobeniu sa novým pravidlám |

Tabuľka 6 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 28.1.2018 zameranú na rozvoj sily horných končatín, sily a výbušnosti dolných končatín v trvaní 120 minút. Hlavným cieľom je rozvoj výbušnosti dolných končatín.

Tabuľka 6 Záznam tréningovej jednotky z dňa 28.1.2018

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Čas**  **trvania**  **90´** | **Časť**  **tréningovej**  **jednotky** | **Obsah a metodický postup** | **Organizácia/**  **nákres** | **Poznámky/**  **pomôcky** |
| **5´**  **5´**  **90´**  **20´** | ***Úvodná***  ***časť***  ***Prípravná***  ***časť***  ***Hlavná***  ***časť***  ***Záverečná***  ***časť*** | ***Rušná časť:***  ***(rozohriatie)***  - Beh na bežiacom páse 5 min.  - Dynamický strečing dolných končatín 5 min.  Drepy:  - drepy s prázdnou činkou 20 x 20kg  - drepy s činkou 10 x 60kg  - drepy s činkou 8 x 80kg  - drepy s činkou 6 x 90kg  - drepy s činkou 6 x 100kg  Výpady s jednoručkami:  - výpady dopredu s jedno ručkami 3 x 20 opakovaní s celkovou váhou jednoručiek 40kg  Zakopávanie:  - V stoji na stroji 12 x 15kg, 10 x 20kg, 8 x 25kg, 6 x 30kg  Predkopávanie:  - predkopávanie na stroji 3 x 12 opakovaní s 40kg  Leg press:  - leg press 10 x 170kg  - leg press 10 x 180kg  - leg press 10 x 190kg  - leg press 10 x 200kg  V ľahu na chrbte, nohy pokrčené, chodidla na fit lopte, zdvíhanie panvy 3 x 20 opakovaní  Drepy na jednej nohe na obrátenom bosuballe 3 x 10 opakovaní  Bicepsový zdvih s jednoručkami:  - 24 x 8kg  - 20 x 10kg  - 16 x 12,5kg  - 12 x 15kg  Tricepsový ťah kladky z hora dole:  - 12 x 12,5kg  - 10 x 15kg  - 8 x 15kg  - 8 x 15kg  Bicepsový zdvih bez vytočenia predlaktia s jednoručkami:  - 24 x 10kg  - 20 x 12,5kg  - 16 x 15kg  - 12 x 15kg  Bradlá:  - s vlastnou váhou 12x, 10x, 8x, 8x  Statický strečing dolných končatín  Vlastná masáž pomocou rollera | - Všetky opakovania explozívne  - Prestávka medzi sériami minimálne 1 min. maximálne 3 min.  explozívne | Predkopávania robíme veľmi pomaly a s ľahšou váhou aby sme čo najmenej škodili kolenám  S vytočením v poslednej fáze zdvihu  Z pokrčených paží do vystretých |

**ZÁVER**

# 

# Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný na zvyšovanie športového výkonu a rozvoj kondičných schopností pre cvičenca taekwonda, ktorý je reprezentantom Slovenska. Daný mikrocyklus sme vyskúšali aj v praxi a už po troch týždňoch opakovania tohto mikrocyklu, je možné vidieť pozitívne výsledky. Mikrocyklus bol zaradený do prípravného obdobia na začiatok mezocyklu. Tento mikrocyklus odporúčame najmä starším športovcom, no je dôležité dodržať každú zložku mikrocyklu a dbať na dôkladnú regeneráciu.

# **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

1. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
2. KORČOK, P. – PUPIŠ, M. 2006. *Všetko o chôdzi*. B. Bystrica: UMB FHV BB, 2006. 236 s. ISBN 80-8083-185-8
3. https://www.upjs.sk/public/media/5596/Teoria-a-didaktika-sport-treningu.pdf

4. http://www.icoach-cloud.com/blog-sport-a-spanok-za-cestou-k-uspechu.html