

# **SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT**

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Bc. Oľga Samešová

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyo Taekwondo Trenčín

Dátum odovzdania práce: 6. 12. 2018

# **OBSAH**

<b>ÚVOD</b> .....	<b>2</b>
<b>1 Mikrocyklus v tréningu Taekwondo WT</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1 Taekwondo WT</b> .....	<b>3</b>
<b>1.2 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny</b> .....	<b>4</b>
<b>1.3 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT</b> .....	<b>5</b>
<b>1.3.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle</b> .....	<b>6</b>
<b>1.4 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle</b> .....	<b>6</b>
<b>1.4.1 Evidencia všeobecných ukazovateľov v mikrocykle</b> .....	<b>9</b>
Evidencia nám tvorí súhrn záznamov, sú v nej zahrnuté: .....	<b>9</b>
<b>1.5 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle</b> .....	<b>9</b>
<b>ZÁVER</b> .....	<b>15</b>
<b>ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV</b> .....	<b>16</b>

# ÚVOD

V našej práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mikrocyklu po dobu 7 dní, bojového umenia Taekwondo WT. Zamerali sme sa na skupinu cvičencov v klube Ilyo Taekwondo Trenčín. Vybraná skupina je vo veku 9-12 rokov a stupeň technickej vyspelosti 10. – 9. gup.

Všestrannosť bojového umenia Taekwondo WT, ako aj jeho rozsiahlosť a komplexnosť, je podľa nás vhodná pre všetky vekové kategórie, a tiež pre športovcov či už rekreačných alebo vrcholových.

# 1 Mikrocyklus v tréningu Taekwondo WT

Najčastejšie sa používa pri udávaní mikrocyklu doba v trvaní jeden týždeň a minimálna dĺžka je dva dni. Podľa zamerania rozoznávame mikrocykly založené na rozvoj nácviku pohybových zručností, na zdokonaľovanie techniky a taktiky, na rozvoj pohybových schopností. Mikrocyklus sa skladá z dvoch fáz, a to: stimulačnej a regeneračnej, pričom regeneračná fáza neznamena koniec mikrocyklu, a častokrát je vložená doprostred mikrocyklu. V Taekwondo WT je dôležitá kvalitná príprava mikrocyklu, pretože naši zverenci majú priemerne 1-2 súťaže do mesiaca. Ako tréneri Taekwonda WT, pracujeme najčastejšie s vytváraním plánu mikrocyklov.

## 1.1 Taekwondo WT

Taekwondo WT je bojové umenie s pôvodom z Južnej Kórey a momentálne je k najrozšírenejším bojovým umením na svete. Je zmesou viacerých bojových umení ako napríklad karate či kung-fu. Vyvinulo sa ako forma sebaobrany a v roku 2000 bolo prvý krát súťažnou disciplínou na olympijských hrách. Súťažné disciplíny Taekwonda WT sú Poomsae (súbroné cvičenia) a Kyorugi (plnokontaktný zápas podľa pravidiel Taekwondo WT), avšak na olympijských hrách je len Kyorugi. Špecifickosť Taekwonda WT spočíva v jeho prepracovaných kopacích technikách. Ďalej v rámci Taekwonda cvičíme aj Hosinsul – sebaobrana, Hanbon kyorugi – dvojkrokový zápas, Sebonkyorugi – trojkrokový zápas, techniky rúk, ale zameriavame sa aj na kondičnú prípravu cvičencov.

Taekwondo je zložené z troch slov a to:

- Tae – systém techník nohou
- Kwon – systém techník rukou
- Do – cesta (KRAJČOVIČ, 2014)



**Obrázok 1** World Taekwondo – logo      Zdroj: wikipedia.org

## **1.2 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny**

Sledovaná tréningová skupina patrí pod klub Ilyo Taekwondo Trenčín v Trenčíne. Jedná sa o kategóriu začiatočníkov 9 – 12 rokov s technickým zaradením 10. – 9. gup. Celkovo v klube Ilyo Taekwondo Trenčín trénuje niekoľko žiackych skupín, z ktorých sme si na danú tému vybrali práve túto. Hlavným trénerom je Ing. Jana Ilašenková, ktorá má 4. dan a klub vedie úspešných 11 rokov. Na tréningoch využívame rôzne pomôcky, ktoré zvyšujú celkovú kvalitu priebehu tréningu. Medzi najčastejšie využívané patria: lapy a panáci (na nácvik kopacích techník), agility rebrík, balančné pomôcky, expandery, švihadlá, steps schodíky.

V klube sa zameriavame a svojich cvičencov pripravujeme na obidve súťažné disciplíny, ktoré Taekwondo WT ponúka. Nakoľko má v klub v prenájme vlastnú telocvičňu, využívame ju naplno a naši cvičenci majú možnosť aj individuálnych tréningov s trénerom, ale aj sami so sebou. Pre vrcholových cvičencov klub pripravil aj tréningy s fyzioterapeutom, pre ich lepšiu prípravu. Pre rekreačných športovcov a začiatočníkov je hlavnou motiváciou zväčša: priateľská atmosféra, aktívny oddych ale aj páskovanie, ktoré sa v klube každoročne koná dvakrát.

Daný výber cvičencov tvoria žiaci, ktorí sa Taekwondu WT venujú 4 mesiace a tiež žiaci, ktorí trénujú už rok – tí majú 9.gup. Vybraná skupina má dve tréningové jednotky za týždeň, a to v pondelok a v stredu o 16:00. Tréningová jednotka trvá 50 minút. Títo cvičenci, nakoľko sú to prevažne právi nováčikovia, sa nachádzajú v etape základnej športovej prípravy. Okrem spomínaných tréningov majú cvičenci možnosť sa zúčastniť aj špeciálneho poomsae

tréningu, ktorý sa koná v piatok o 16:00. Nakoľko sa momentálne v skupine nachádza len jeden cvičenec s 9. gupom, sme túto tréningovú jednotku do mikrocyklu nezarátali.

V tejto etape sa snažíme o podporu všestranného rozvoja mladého organizmu, o zdokonaľovanie techniky. Používame rôzne tréningové metódy: hravá, opakovacia, súťažná, kontrolná, kruhová, rovnomerného a striedavého zaťaženia (Angyalová a kol., 2016).

Pre kontrolu zdokonaľovania cvičencov slúži spomínané páskovanie, čo sú vlastne skúšky technickej vyspelosti. Okrem toho vykonávame v klube aj Batéria testov pre zisťovanie všeobecnej aj špeciálnej výkonnosti v Taekwondo WT na klubovej úrovni, ktoré slúžia tiež ako druh motivácie cvičencov v ich ďalšom zdokonaľovaní sa. V našom klube je vykonávané 3x do roka. Batéria testov všeobecnej a špeciálnej tréningovosti v Taekwondo WT, sa skladá z:

- Ruffierova skúška,
- Koordinácia,
- Taping nohou /pravá aj ľavá zvlášť/ (počet),
- Skok do diaľky z miesta (cm),
- Ľah – sed (60 sek.),
- 4x10 m (sek.),
- Výdrž v zhybe nadhmat (sek.),
- Bandal chagi (30 sek.),
- Nožničky (10 sek.).

Po vykonaní Batérie testov, si naši cvičenci napíšu disciplínu, v ktorej by sa chceli do najbližšieho testovania zlepšiť. To slúži ako ich ďalšia motivácia. Rast technickej vyspelosti cvičencov zvyšujeme aj postupným tréningovým zaťažením a náročnosťou techník, ktoré cvičenci dokážu ovládať.

### **1.3 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT**

Sledovaná skupina sa momentálne nachádza vo všeobecnej fáze tréningového mikrocyklu, so zameraním na opakovanie nácviku techník Taekwondo a ich zdokonaľovaním. Skupinu čaká v nasledujúcom týždni zvyšovanie technického stupňa (páskovanie) a preto je veľmi dôležité túto fázu mikrocyklu venovať práve opakovaniu a zdokonaľovaniu techník.

Dôraz kladieme na správnosť prevedenia techník a ich silu. Opakovanie techník zvyšuje ich správnosť prevedenia. Tento mikrocyklus sme plánovali na základe páskovacieho poriadku pre 9.gup. Obsahuje: techniky rúk (bloky a údery), kopy do láp, hosinsul (sebaobrana),

sebonkyorugi (trojkrokový zápas), kyorugi (zápas), kondičná príprava (kliky, sklapovačky, znožné výskoky z drepu).

Každá tréningová jednotka obsahuje:

- Úvodná fáza – spoločný pozdrav a oboznámenie sa s tým čo nás v daný tréning čaká
- Prípravná fáza – zahriatie organizmu, hra, rozcvička
- Hlavná fáza – nácvik techník, zostáv, v požadovanom tempe a sile
- Záverečná fáza – strečing na zvyšovanie svalovej a kĺbovej ohybnosti

Tréningové jednotky sa líšia v závislosti od prípravnej fázy, v ktorej sa momentálne skupina či jednotlivец nachádza a je tomu primerane prispôsobená. Vybranú skupinu vedie Bc. Oľga Samešová, pod dohľadom hlavného trénera.

Skupina cvičencov trénuje: pondelok 16:00 – 16:50 a v stredu 16:00 – 16:50. Mikrocyklus, ktorý si ďalej rozpíšeme v nasledujúcich častiach našej práce sa realizoval v období 10. -16. decembra 2018. V pondelok sme realizovali nácvik techník rúk, hosinsul a tzv. stepssparing, čo je vlastne zápas bez kontaktu, len s náznakom techník. Streda bola zameraná na nácvik kopov do láp, sebonkyorugi a ku koncu tréningu sme prešli k správne mu prevedeniu kondičnej prípravy.

Vyjmúc tréningov Taekwondo, cvičenci majú každý týždeň aj telesnú výchovu v škole. Tú absolvujú vždy v piatok o 10:00 v trvaní 45 minút. Telesná výchova dopomáha cvičencom v rozvoji pohybových schopností ako aj v kondičnej príprave. Do mikrocyklu ho preto tiež zarátame ako ďalšiu tréningovú jednotku.

### **1.3.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle**

Mikrocyklus sme zaradili ako druhý v poradí, v trojtýždňovom mezocykle, nakoľko sa jedná o mesiac december a mezocyklus trvá len 3 týždne. Ide o prípravné obdobie na nastávajúce zvyšovanie technickej vyspelosti cvičencov, kde je v prvom rade potreba technickej pripravenosti a znovuzískanie už nadobudnutej kondičnej pripravenosti.

### **1.4 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle**

V nasledujúcej tabuľke máme možnosť vidieť ako má daná tréningová skupina rozvrhnutý tréningové zaťaženie v období siedmich dní. Vidíme, že skupina absolvuje dva tréningy taekwondo, jednu vyučovaciu hodinu telesnej výchovy a má aj určený deň vhodný na regeneráciu.

**Tabuľka 1** Mikrocyklus a typ tréningových jednotiek v období 10. - 16. decembra

Čas	Doobedie	Poobedie
<b>Pondelok</b>	Voľno	Taekwondo tréning (zameranie na nácvik techník rúk, hosinsul a tzv. stepssparing)
<b>Utorok</b>	Voľno	Voľno
<b>Streda</b>	Voľno	Taekwondo tréning (zameranie na nácvik kopov do láp, sebonkyorugi, kondičná príprava)
<b>Štvrtok</b>	Voľno	Voľno
<b>Piatok</b>	Hodina telesnej výchovy	Voľno
<b>Sobota</b>	Regenerácia	
<b>Nedeľa</b>	Voľno	Voľno

Zdroj: vlastná tvorba

V poradí druhá tabuľka nám poukazuje na typy tréningov, dĺžku ich trvania a celkového telesného zaťaženia. Ďalej na všeobecný rozbor a skladbu tréningových jednotiek tréningovej skupiny. V rámci rozoberanej tréningovej skupiny cvičencov sa budeme zaoberať len doobedňajším a poobedňajším aktivitám, keďže sa jedná o začiatočníkov detskej kategórie.

**Tabuľka 2** Mikrocyklus v období 10. - 16. decembra

	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity
<b>Pondelok</b>	Voľno	Tréning Taekwondo <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nástup a organizácia – 1 minúta</li> <li>- Rozohriatie – prekážková dráha – 7 minút</li> <li>- Rozvička – 6 minút</li> <li>- Nácvik techník rúk (bloky a údery) – 6 minút</li> <li>- Hra – naháňačka s lapami – 1 minúta</li> <li>- Hosinsul s obmieňaním sa dvojíc – obrana proti úderu na bradu, obrana proti kopu, obrana proti soteniu na stredné pásmo – 12 minút</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hra – naháňačka mrázik, naháňa jeden celú skupinu, koho chytí ten zamrzne – 1 minúta</li> <li>- Stepssparing s obmieňaním sa dvojíc – 5 minúty</li> <li>- Statický strečing – 10 minút</li> <li>- Záverečná časť – nástup – 1 minúta</li> </ul>
<b>Utorok</b>	Voľno	Voľno
<b>Streda</b>	Voľno	<p>Tréning Taekwondo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nástup a organizácia – 1 minúta</li> <li>- Rozohriatie - švihadlo – 4 minúty</li> <li>- Rozcvička – 6 minút</li> <li>- Kopy do láp – 10 minút</li> <li>- Hra – rybičky – jeden chytá všetkých – 1 minúta</li> <li>- Sebonkyorugi – trojkrokový zápas s obmieňaním dvojíc – 10 minút</li> <li>- Hra – naháňačka s lapami – 1 minúta</li> <li>- Kondičná príprava – nácvik správneho prevedenia znožného výskoku z drepu, sklapovačiek, klikov a ich následné prevedenie v plnej rýchlosti a sile – 10 minút</li> <li>- Statický strečing – 6 minút</li> <li>- Záverečná časť – nástup – 1 minúta</li> </ul>
<b>Štvrtok</b>	Voľno	Voľno
<b>Piatok</b>	<p>Hodina telesnej výchovy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zahriatie – 5 minút</li> <li>- Rozcvička – 5 minút</li> <li>- Skok cez kozu – 15 minút</li> <li>- Vybíjaná – 13 minút</li> <li>- Strečing – 7 minút</li> </ul>	Voľno

<b>Sobota</b>	Regenerácia v zmysle buď aktívnej regenerácie – plávanie alebo návšteva fyzioterapeuta	
<b>Nedeľa</b>	Voľno	Voľno

Zdroj: vlastná tvorba

#### 1.4.1 Evidencia všeobecných ukazovateľov v mikrocykle

Evidencia nám tvorí súhrn záznamov, sú v nej zahrnuté:

- Všeobecné ukazovatele
- Špeciálne ukazovatele
- Osobné listy športovca

V našej práci sa zameriame na všeobecné ukazovatele, do ktorých patrí: počet tréningových dní, počet tréningových jednotiek, celkový čas zaťaženia, počet dní zdravotnej neschopnosti športovca, počet súťaží, čas na regeneráciu síl.

Zostavili sme tabuľku kde sme evidovali všeobecné tréningové ukazovatele (VTU), počas týždňového mikrocyklu v sledovanom období 10. – 16. decembra. Dni zdravotnej neschopnosti sa nám v tomto mikrocykle nevyskytovali.

**Tabuľka 3** Všeobecné tréningové ukazovatele v mikrocykle

<b>Všeobecné tréningové ukazovatele mikrocyklu v období 10. – 16. decembra 2018</b>		
<b>1.</b>	Dni zaťaženia (počet)	3
<b>2.</b>	Tréningové jednotky (počet)	3
<b>3.</b>	Počet súťaží	0
<b>4.</b>	Celkový čas (hodiny)	2,25
<b>5.</b>	Regenerácia síl (hodiny)	1
<b>6.</b>	Voľné dni (počet)	3
<b>7.</b>	Dni zdravotnej neschopnosti (počet)	0

Zdroj: vlastná tvorba

#### 1.5 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle

V nasledujúcich dvoch tabuľkách si zobrazíme tréningové jednotky za dni 10. december a 12. december 2018.

**Tabuľka 4** Záznam tréningovej jednotky zo dňa 10. decembra 2018

Čas trvania 50´	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
01´	<i>Úvodná časť</i>	<i>Formálna časť:</i> <i>(organizačná)</i>	Nástup cvičencov v rade	Disciplína cvičencov
07´		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov</li> <li>– Oboznámenie s cieľom hodiny</li> </ul>		
06´	<i>Prípravná časť</i>	<i>Rušná časť:</i> <i>(rozohriatie)</i>	Cvičenci spravia dvojrad	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- agility rebrík (každé kolo meníme druh cvičenia, napr.: zajačie skoky, skoky- nohy od seba k sebe,..), prekážky na preskakovanie</li> </ul>		
		Dynamický strečing:	Cvičenci sa rozostúpia od seba	individuálne schopnosti cvičencov.  Kontrolujeme správnosť pohybov u cvičencov
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- krúživé pohyby od hlavy končiac nohami – krúžime hlavou, rukami, predlaktím, zápästím, trupom, celými nohami, predkolením, členkami</li> <li>- steping – dopredu, dozadu, do strán</li> </ul>		

25'	<b>Hlavná časť</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- techniky rúk – bloky (eolgul makki, arae makki, an makki, bakkat makki) a údery (momtong, eolgul, arae jireugi)</li> <li>- Hra – naháňačka s lapami</li> <li>- Hosinsul – sebaobrana proti úderu na bradu, soteniu a kopu</li> <li>- Hra Mrázik – naháňačka, naháňa vždy jeden zo skupiny a ostatných postupne zamrazuje</li> <li>- Stepssparing – cvičenci zápasia za pomoci náznakov techník, ktoré sme nacvičovali v priebehu tréningu, bez kontaktu</li> </ul>	<p>Cvičenci sa zostavia oproti zrkadlám do dvoch radov</p> <p>Cvičenci vytvoria dvojice, ktoré postupne obmieňajú</p> <p>Ostávame vo dvojiciach, reakcia v podobe obrany, úskoku</p>	<p>Dbáme na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- správnosť prevedenia techník</li> <li>- reakčné schopnosti a správnosť prevedenia</li> <li>- reakčné schopnosti</li> </ul>
10'	<b>Záverečná časť</b>	<p><b>Upokojujúca časť:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strečing (vyložíme nohu na partnerovo rameno a nat'ahujeme sa smerom k nohe na ramene, potom dole k spodnej nohe, zaprieme sa rukami partnerovi o ramená a nat'ahujeme sa v polohe vystretého chrbta – nat'ahujeme chrbát a vyťahujeme ramená. Jeden z dvojice si ľahne na zem, vystrie nohy hore – partner mu zatlačí lakt'ami o špičky nôh – nat'ahujeme lýtkové svaly a hamstringy. )</li> </ul>	<p>Cvičenci sú vo dvojiciach</p> <p>Každé strečingové cvičenie vykonávame 3x po dobu 15 sekúnd na každú stranu</p>	

01'		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozštep a šnúra</li> </ul> <p><b>Formálna časť:</b> (organizačná)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu</li> </ul>	Nástup cvičencov v rade	
-----	--	--	-------------------------	--

Zdroj: vlastná tvorba

**Tabuľka 5** Záznam tréningovej jednotky zo dňa 12. decembra 2018

Čas trvania 50'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
01'	<i>Úvodná časť</i>	<p><b>Formálna časť:</b> (organizačná)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov</li> <li>– Oboznámenie s cieľom hodiny</li> </ul>	Nástup cvičencov v rade	Disciplína cvičencov
04'		<p><b>Rušná časť:</b> (rozohriatie)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- švihadlo</li> </ul>	Cvičenci sa rozmiestnia po celej telocvični	
06'	<i>Prípravná časť</i>	<p>Dynamický strečing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krúživé pohyby od hlavy končiac nohami – krúžime hlavou, rukami, predlaktím, zápästím, trupom, celými nohami, predkolením, členkami</li> <li>- Zľahka sa vykopeme do vzduchu</li> </ul>	Cvičenci sa rozostúpia od seba	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky

32'	<b>Hlavná časť</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kopy do lóp (základné kopacie techniky – ap chagi, bandal chagi, dolyo chagi, naeryo chagi)</li> <li>- kombinácie kopov</li> <li>- Hra rybičky – jeden chytá všetkých</li> <li>- Sebonkyorugi – trojkrovový zápas ( v nasledujúcom poradí:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ap Seogi, Eolgul Jireugi, Eolgul Makki</li> <li>2. Ap Koobi Seogi, Momtong Jireugi, Bakkat Makki</li> <li>3. Kyorumsae, Ap Chagi, Arae Makki</li> </ol> </li> <li>- Hra – naháňačka s lapami</li> <li>- Kondičná príprava – nácvik správneho prevedenia znožného výskoku z drepu, sklapovačiek, klikov a ich následné prevedenie v plnej rýchlosti a sile</li> </ul>	<p>Cvičenci spravia zástup oproti trénerke</p> <p>Cvičenci sa snažia prebehnúť na druhú stranu telocvične bez chytenia</p> <p>Cvičenci sú vo dvojiciach</p> <p>Cvičenci sú rozmiestnení po telocvični</p>	<p>sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičencov.</p> <p>Dbáme na:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- správnosť prevedenia techník a správne postoje</li> <li>- správne dýchanie</li> </ul> </p>
06'	<b>Záverečná časť</b>	<p><b>Upokojujúca časť:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozštep a šnúra</li> <li>- Strečing vo dvojici</li> </ul>	<p>Každé strečingové cvičenie vykonávame 3x po</p>	

01'		<p><b>Formálna časť:</b>  <b>(organizačná)</b>  - nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu</p>	<p>dobu 15 sekúnd na každú stranu</p> <p>Nástup cvičencov v rade</p>	
-----	--	---	--	--

Zdroj: vlastná tvorba

## ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo predstaviť týždenný mikrocyklus tréningovej skupiny zameraný na prípravu skupiny na skúšky technickej vyspelosti. Mikrocyklus bol postavený do druhého týždňa mezocyklu, týždeň pred plánovaním skúšaním cvičencov.

Z dôvodu, že išlo o začiatočnickú skupinu cvičencov, sme sa zaoberali hlavne nácviku a opakovaniu už známych zostáv a techník. Nakoľko skupina sa skladala z detí vo veku 9 – 12 rokov, bolo potrebné do tréningových jednotiek vsúvať aj hry. Cvičenci si týmto spôsobom oddýchnu a vedia sa neskôr lepšie koncentrovať na ďalšie úlohy v tréningovej jednotke.



## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

### Knižné publikácie

1. **ANGYALOVÁ, N. a kol.** 2016. *Pracovné listy vzdelávacieho programu tréner Taekwondo WT II. kvalifikačného stupňa*. Košice: SATKD WTF, 2016. 173 s.
2. **KRAJČOVIČ, Z.** 2014. *Taekwondo*. Bratislava : Cad Press, 2014. s. 233.  
ISBN 80-88969-19-0.