

# **SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT**

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Gabriel Briškár

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Koryo Slávia UPJŠ Košice

Dátum odovzdania práce: 16.5.2021

# OBSAH

## ÚVOD

<b>1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT .....</b>	<b>4</b>
1.1 Charakteristika sledovaného športovca .....	5
1.1.2 Výsledky športovca za posledné obdobie .....	5
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.....	6
1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle.....	8
1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle .....	9
 <b>ZÁVER .....</b>	 <b>12</b>
 <b>ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV .....</b>	 <b>13</b>

## ÚVOD

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

## 1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

V práci sa budeme venovať mikrocyklu, ktorý trvá najčastejšie týždeň. Minimálna dĺžka mikrocyklu sú 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 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Erik Nevláčil z klubu Ilyo TKD Trenčín. Športovec je reprezentantom v juniorskej kategórii. Športovec má dostatočnú znalosť techník a fyzickú pripravenosť. Športovec však dlhú dobu netrénoval a je nutné začať s tréningom sily, výbušnosti, rýchlosti, kondície, vytrvalosti, obratnosti a tak isto taktickej prípravy na zápas. Športovec v minulosti absolvoval 2 tréningové jednotky v týždni. To je však nedostačujúce na navrátenie bývalej formy. V aktuálnom tréningovom mikrocykle športovec absolvuje 5 tréningových jednotiek v týždni.



Obr. 1 na pravo Erik Nevláčil 3. miesto galeb open  
(archív klubu)

### 1.1.2 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2019, 2018, 2017, 2016 v športovom zápase.

#### **Rok 2019:**

**3.miesto** Galeb open (G1 turnaj)

**1.miesto** Majstrovstvá SR

**Rok 2018:**

**1.miesto** Majstrovstvá SR

**Rok 2017:**

**1.miesto** Majstrovstvá SR

**Rok 2016:**

**1.miesto** Majstrovstvá SR

## **1.2 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle**

Športovec sa nachádza vo všeobecno-prípravnom mikrocykle nakoľko športovcovi chýba základná kondícia. Ako som spomínali pri všeobecno-prípravnom mikrocykle sa sústreďíme na navrátenie vytrvalosti, kondície, sily, rýchlosti a obratnosti. Všetkých 5 tréningových jednotiek v mikrocykle je fyzicky náročných tak, aby sa športovcovi vrátila základná kondícia. Tento mikrocyklus zaradujeme na začiatok mezocyklu.

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

Do mikrocyklu sme zaradili 5 tréningových jednotiek. Tréningové jednotky budú prebiehať skupinovo no aj individuálne. V pondelok bude prebiehať skupinový tréning kde v skupine bude 8 cvičencov. V utorok bude taktiež prebiehať tréning skupinovo kde bude 8 cvičencov. V stredu bude individuálny tréning zameraný na Erikove najslabšie stránky ktoré je potrebné zlepšiť v čo najkratšom čase. Vo štvrtok bude prebiehať tréning opäť skupinovo v zložení 8 cvičencov. V piatok má Erik voľný deň kedy je potrebná aktívna regenerácia. Počas celého mikrocyklu dohliadneme na Erikov kvalitný spánok a stravu aby bol pripravený na každú tréningovú jednotku. V sobotu má Erik individuálny tréning kedy sa zameriame iba na kondíciu. V nedeľu má Erik voľný deň a aktívnu regeneráciu.

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

Tabuľka 1 nám poukazuje na Erikove tréningy v jednom týždni.

Tabuľka 1 Mikrocyklus a typ tréningových jednotiek

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
<b>1.týždeň</b> <b>10.5.2021</b> <b>-16.5.2021</b>	Taekwondo tréning na lapy	Vysoko intenzívny intervalový kruhový tréning,	Posilňovňa Silový tréning zameraný na dolné končatiny a chrbát	Taekwondo tréning na lapy	Voľno (aktívna regenerácia, ľahký beh.)	Intenzívny Taekwondo tréning na lapy	Voľno (aktívna regenerácia, ľahký beh.)

Tabuľka 2 nám poukazuje na podrobné rozpísanie jednotlivých tréningov.

Tabuľka 2 Mikrocyklus od 10.5.2021

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity
<b>P O N D E L O K</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozohriatie 15 min.</li> <li>- Strečing 10 min.</li> <li>- základné techniky kopov 10 min.</li> <li>- špeciálne techniky kopov (kombinácie) 10 min.</li> <li>- techniky na lapy v simulovanom zápase 10min.</li> <li>- uvoľnenie a strečing 5 min.</li> </ul> <p>60 minút</p>
<b>U T O R O K</b>			<p>HIIT, core:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zahriatie 10 min.</li> <li>- vysoko intenzívne cvičenia v intervale - 40:20 40s záťaž 20s vydýchanie a pripravenie na ďalšie stanovište</li> <li>- V jednom kole absolvuje Erik 8 stanovišť</li> <li>- 4 vysoko intenzívne a 4 statické</li> <li>- Cvičenia sa budú striedať vysoko intenzívne so statickými</li> <li>- 2 minúty pauza pred začatím nového kola</li> <li>- uvoľnenie a strečing 5 min</li> </ul> <p>60 min</p>
<b>S T R E D A</b>		<p>Posilňovňa : chrbát, nohy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zahriatie</li> <li>- príťahy na hrazde</li> <li>- príťahy kladky</li> <li>- príťahy v predklone</li> <li>- mŕtve ťahy</li> <li>- drepy (+ záťaž )</li> <li>- predkopávanie</li> <li>- zakopávanie</li> <li>- výpady (+ záťaž )</li> </ul>	

		- uvoľnenie svalov a strečing 80 minút	
<b>Š T V R T O K</b>			- Rozohriatie 15 min. - Strečing 10 min. - základné techniky kopov 10 min. - špeciálne techniky kopov 20 min. - techniky na lapy v simulovanom zápase 20min. - uvoľnenie a strečing 15 min.  90 minút
<b>P I A T O K</b>	Voľný deň	Aktívna regenerácia beh.  60 minút	
<b>S O B O T A</b>			- Rozohriatie 15 min. - Strečing 10 min. - Vykopanie sa ľahko na lapy 5 min. - Intenzívne kopanie na lapy v pomere 1min. záťaž 30s. vydýchanie - v jednom kole 5 minútových sérii -3 kola - Pauza medzi kolami 5 min.  70 minút
<b>N E D E L A</b>	Voľný deň	Aktívna regenerácia beh.  60 minút	

### 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.

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)	5



2.	Tréningové jednotky (počet)	5
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	6
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 10.5.2021 zameranú na vykopanie sa a prípravu na nasledujúci týždeň, dôležitý je pri tomto tréningu pohyb.

Tabuľka 4 Záznam tréningovej jednotky z dňa 10.5.2021

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
15'	<i>Úvodná časť</i>	<p><b>Formálna časť:</b> -Nástup a vysvetlenie zamerania danej tréningovej jednotky.</p> <p><b>Rušná časť: (rozohriatie)</b> - Behanie - Predkopávanie, zakopávanie, priťahovanie kolien k hrudi. Kruženie paží vpred/vzad, Cval bokom, výpady. Skoky pozdĺž telocvične Položíme ruky na zem a prejdeme do podporu ležmo prisunieme nohy k rukám a plynulo opakujeme.</p>	Cvičenia vykonávame pozdĺž telocvične	
10'	<i>Prípravná časť</i>	<p>Dynamický strečing: Prenášanie hmotnosti 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.</p>		
30'	<i>Hlavná časť</i>	<p>Vykopanie sa z ľahka na lapy základné techniky Bandalchagi.</p>		

5'	<b>Záverečná časť</b>	<p>1 minútu v bojovom postoji s pravou nohou vpredu a 1 minútu v bojovom postoji s ľavou nohou vpredu . Dollyochagi 1 minútu v bojovom postoji s pravou nohou vpredu a 1 minútu v bojovom postoji s ľavou nohou vpredu .</p> <p>Neriochagi 1 minútu v bojovom postoji s pravou nohou vpredu a 1 minútu v bojovom postoji s ľavou nohou vpredu . (všetky techniky sú kopané zľahka a cvičenec sa sám rozhodne či bude kopat' z prednej nohy zadnej alebo to bude striedať, 30 sekúnd pauza medzi minútami kedy kope)</p> <p>Kopanie na lapy kombinácie technik Yeopchagi + bandalchagi Yeopchagi kope z prednej nohy a hneď pokračuje s bandalchagi zo zadnej nohy. 10x začína s jednou nohou</p> <p>Yeopchagi + dollyochagi Yeopchagi sa kope z prednej nohy a bez polozenia nohy kope dollyochagi 10x na každú nohu</p> <p>Yeopchagi + dwitchagi Yeopchagi sa kope z prednej nohy a nasledujedwitchagi.</p> <p>Simulovaný zápas 3 kolá po 2 minúty kedy sa ten čo drží lapy hýbe a nastavuje cvičencovi lapy tak ako pri skutočnom športovom zápase. Dolezity je pohyb toho čo kope ale aj toho čo drží lapy.</p> <p>Strečing. Nástup a zhodnotenie tréningu.</p>	Pri skupinovom tréningu drží jeden cvičenec lapy tomu druhému. Ak je cvičenec na tréningu sám drží mu lapy tréner.	- malé jednoručné lapy
----	-----------------------	--	--	------------------------

Tabuľka 5 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 11.5.2021 zameraná na vytrvalosť a spevnenie tela.

Tabuľka 5 Záznam tréningovej jednotky z dňa 11.5.2021

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
5'	<b>Úvodná časť</b>	<b>Formálna časť:</b> <b>(organizačná)</b> Nástup a oboznámenie cvičiacich s cieľom tréningu		

10'	<i>Prípravná časť</i>	<p><b>Rušná časť:</b> (rozohriatie)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Behanie</li> <li>- Predkopávanie, zakopávanie, priťahovanie kolien k hrudi.</li> </ul> <p>Dynamický strečing: Prenášanie hmotnosti 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.</p>		
40'	<i>Hlavná časť</i>	<p><b>Expozičná/Fixačná</b></p> <p>Hlavná časť bude pozostávať zo 4 kôl po 8 cvikoch v jednom kole. 40:20 40s záťaž 20s vydýchanie a pripravenie na ďalšie stanovište.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cvik - bočné preskoky cez prekážky</li> <li>2. Cvik - výdrž v bočnom planku</li> <li>3. Cvik – priťahovanie kolien k hrudi v stoj a na mieste</li> <li>4. Cvik – výdrž v bočnom planku na druhej strane ako pred tým</li> <li>5. Cvik – Jumping jack</li> <li>6. Cvik – Výdrž v hlbokom drepe</li> <li>7. Cvik – Drep s výskokom</li> <li>8. Cvik – Lahnúť na chrbát a zdvihnúť nohy zo zeme 10cm.</li> </ol>		prekážky
5'	<i>Záverečná časť</i>	<i>Strečing a nástup</i>		

## **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 zaradili to prípravného obdobia mezocyklu na začiatku s účelom pripraviť športovca po dlhšej pauze.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. <https://www.upjs.sk/public/media/5596/Teoria-a-didaktika-sport-treningu.pdf>