

# **SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT**

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

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Filip Švec

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> .....	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
<b>ZÁVER</b> .....	17
<b>ZOZNAM ZDROJOV</b> .....	18

## ÚVOD

V práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mikrocyklu počas siedmich dní, bojového umenia Taekwondo WT u reprezentanta A tímu v disciplíne zápas Slovenskej Asociácie Taekwondo WT, ktorý je členom klubu Koryo Slávia UPJŠ Košice.

# 1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

V tejto práci sa budeme venovať mikrocyklu, ktorého dĺžka je väčšinou jeden týždeň. V mikrocykle sa plnenie cieľov dá striedať a meniť podľa obsahu danej prípravy. Počas týždňa máme možnosť meniť tréningové prostriedky, zaťaženie či intenzitu. Pre športovcov súťažiacich v Taekwonde, je plánovanie prípravy na jeden týždeň, čiže mikrocyklus, veľmi dôležité, pretože sa športovci zúčastnia niekoľkých súťaží za mesiac.

## Mikrocykly delíme na<sup>[1]</sup>:

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

Podľa zamerania sú mikrocykly stavané na rozvoj pohybových schopností, na zdokonaľovanie techniky a taktiky, na nácvik pohybových zručností atď.

## 1.1 Taekwondo

Taekwondo je bojové umenie, ktoré sa ako forma sebaobrany vyvinulo kombináciou veľa rôznych bojových štýlov, ktoré existovali v Kórei posledných 2000 rokov a niektorých štýlov bojových umení z okolitých krajín. Slovo Taekwondo môžeme rozdeliť na tri slova a to sú: Tae - noha, Kwon - ruka, Do - cesta. Taekwondo včlenilo prudké priamočiare pohyby a údery z karate, kruhové pohyby z kung-fu s prirodzenými kopacími technikami. Viac ako 50 typicky čínskych kruhových pohybov rukami je identických s technikami rúk v modernom taekwonde. Toto bojové umenie sa skladá z viacerých disciplín ako napríklad športový zápas - Kyorugi, súborné cvičenia - Poomsae či sebaobrana – Hosinsul<sup>[2]</sup>.

### 1.1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Náš pozorovaný športovec Filip Švec je reprezentantom Slovenskej Republiky v športovom zápase Taekwondo WT, kde je zaradený medzi seniorských reprezentantov kategórie A. Je členom klubu Koryo Taekwondo Slávia UPJŠ KE od roku 2004. Náš sledovaný športovec má 20 rokov, 181cm, 70kg a je držiteľom 3. DANu. Zo začiatku Filip absolvoval 3 tréningové jednotky za týždeň, ktoré trvali jednu hodinu. Počas uplynulých rokov sa Filipovi v športovom zápase darilo, čím si zabezpečil miesto v reprezentácii SR. Momentálne súťaží vo hmotnostnej kategórii do 68kg. V súčasnosti Filip absolvuje 4 tréningové jednotky zamerané na Taekwondo, 2 tréningové jednotky zamerané na silu, rýchlosť či vytrvalosť. To znamená že za jeden mikrociklus Filip absolvuje 10 tréningových jednotiek buď so špeciálnym zameraním alebo so zameraním na rozvoj pohybových schopností. Keďže sa náš športovec dostal do seniorskej kategórie len pomerne nedávno, a kvôli vzniknutej pandémie stratil jeden rok súťaženia, naším zameraním je to, aby sa Filip dostal do čo najlepšej kondície, a aby na turnajoch vyhrával zápasy aj o medailové pozície.

Náš tréningový plán je prispôsobený vyučovacím hodinám nášho športovca, keďže náš športovec je študentom vysokej školy v Prešove.



(obr 1.)

## 1.1.2 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2019, 2018, 2017, 2016 v športovom zápase<sup>[3]</sup>.

### Rok 2019:

**1.miesto** Majstrovstvá SR

### Rok 2018:

**1.miesto** Majstrovstvá SR

### Rok 2017:

**1.miesto** Dutch open

**3.miesto** Belgian open

**1.miesto.** European President's cup

**3.miesto** PanAmerican president's cup

### Rok 2016:

**1.miesto** Spanish open

**3.miesto** Galeb trophy

## 1.2 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle

### 1.2.1 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT

V tomto mikrocykle sú zaradené 4 tréningové jednotky taekwonda, a dokopy 6 tréningových jednotiek zameraných na zlepšenie pohybových schopností. Čo spolu tvorí 10 tréningových jednotiek v počas siedmych dní. Pretože sú tieto tréningové jednotky veľmi náročné, bude si tento proces vyžadovať dôkladnú regeneráciu.

Keďže v momentálnej situácii prebieha výučba online, tak nám to umožňuje trénovať v podstate bez nejakých časových obmedzení. Štyrikrát do týždňa, a to konkrétne v pondelok, stredu, štvrtok a sobotu sme zaradili do prípravy taekwondo tréning.

V Pondelok sa budeme zameriavať na zlepšovanie techniky. Úlohou týchto tréningov bude, špecializovať sa na konkrétne vybrané techniky, a zdokonaľovať ich v každom smere. či už sa jedná o rýchlosť, razantnosť alebo silu.

V stredu a sobotu sa budeme sústreďovať na zdokonaľovanie taktiky a techniky priamo v zápase. zápasy budú podľa potreby prispôsobené. tým myslíme to, že zápas môže byť neriadený alebo riadený. Zápasnícke tréningu sú vysoko intenzívne, a aj napriek zvýšenej obozretnosti je pri nich rózne vyššia šanca na zranenie. Preto je po takomto tréningu veľmi dôležitá regenerácia.

V pondelok a stredú ráno sme zamerali tréningové jednotky na rýchlosť prevažne dolných končatín. Tieto tréningové jednotky prebiehajú vo forme kruhových tréningov. Tieto tréningové jednotky, tak isto ako zápasnícke tréningy prebiehajú v telocvični Koryo Slávia UPJŠ Košice. tréningy prebiehajú pod vedením hlavného trénera tohto klubu Mgr. Mária Šveca. Pri tomto type tréningu používame rôzne pomôcky kde radíme napríklad frekvenčný rebrík, rôzne prekážky, rezistentné gumy a podobne. Dôležité sú prestávky. Ak pri tréningu rýchlosti nedávame dostatok prestávok, môže dôjsť k tomu, že namiesto rýchlosti nechceme začať trénovať vytrvalosť.

V utorok a piatok, taktiež v ranných hodinách sa venujeme zlepšovaniu vytrvalosti, taktiež v telocvični Koryo. Tréningy zamerané na vytrvalosť je možné trénovať v dvojiciach alebo tiež formou kruhových tréningov. Všetky pomôcky sa v oboch formách tréningu dajú využiť rovnako. Tieto pomôcky sú napr.: prekážky, plyobox, lapy, rôzne laná atď. Pri tréningu vytrvalosti dávame prestávky medzi cvičeniami v krátkom časovom intervale. Cvičenia teda nasledujú pomerne rýchlo po sebe. Týchto cvikov je 8. Po týchto cvičeniach nasleduje dlhšia prestávka. Tieto "kolečka" cvikov za tréningovú jednotku zopakujeme 4 krát.

Vo štvrtok a v sobotu v predpoludňajších hodinách Filipa čaká silový tréning. Rozvoj sily trénujeme rôznymi spôsobmi. Podľa toho aký typ sily chceme zlepšovať prispôbujeme tréningovú jednotku. Silu možno trénovať pomocou činiiek, pomocou vlastnej hmotnosti a pod. Každý tréning si musíme určiť, aký typ sily ideme trénovať a akú partiu tela budeme namáhať. Je dôležité dbať na to, aby nedošlo k príliš veľkému nárastu svalovej hmoty. To totiž môže v deň váženia spôsobiť Filipovi značné problémy pri zhadzovaní hmotnosti. Ak sa jedná o tréning s činkami, zaťaženie teda hmotnosť s ktorou cvičíme rastie, respektíve ju zámerne zvyšujeme zakaždým, keď Filip dosiahne 15 až 20 opakovaní pri danom cviku.

Počas každého dňa v rámci mikrocyklu je potrebná regenerácia.

Regenerovať môžeme buď aktívne, čo je napríklad prechádzka v prírode, plávanie a iné. Iný spôsob regenerácie ako sú masáže, sauny striedanie studenej a teplej vody nám môže taktiež veľmi pomôcť pri regenerácii.

### 1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

V tabuľke 1 si môžeme pozrieť počet a typ tréningových jednotiek v rámci nášho mikrocyklu, ktoré Filip absolvoval.

Tabuľka 1: Počet a typ tréningových jednotiek

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
<b>1.týždeň 10.5.-16.5. 2021</b>	1.rýchlosť DK (frekvenčný rebrík, behy)  2.technický tréning taekwondo (trénovanie vybraných techník)	1.vytrvalostný tréning (vysoko intenzívne cvičenia )	1.rýchlosť DK  2.zápasy	1.silový tréning (tréning podľa typu rozvoja sily a podľa svalových partií)  2.TKD rýchlosť, presnosť a sila techniky	1.vytrvalosť	1.silový tréning 2.zápasy	Voľno-regenerácia

V tabuľke 2 sú zapísané časové údaje konkrétnych častí tréningových jednotiek.

Tabuľka 2: Mikrocyklos 10.5.-16.5.2021

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity
<b>P</b>	-rozohriatie 10 min.	-rozohriatie 10min.
<b>O</b>	-strečing 10 min.	-strečing 10min.
<b>N</b>	-cvičenia na	-voľné vykopanie 10min.
<b>D</b>	zdokonaľovanie rýchlostí	-špeciálne techniky 40min.
<b>E</b>	35 min.	-záverečný strečing 5min.
<b>L</b>	-záverečný strečing 5 min.	
<b>O</b>		Spolu 75min.
<b>K</b>	Spolu 60 min.	



U T O R O K	-rozohriatie 10min. -strečing 5min. -šprint a iné vysoko intenzívne cvičenia 40min. -záverečný strečing 5min.  Spolu 60min.	
S T R E D A	rozohriatie 10min. -strečing 10min. -cvičenia na zdokonaľovanie rýchlostí 35min. -záverečný strečing 5min.  Spolu 60min.	-rozohriatie 15min. -strečing 10min. -zápasy 50min. -záverečný strečing 10min.  Spolu 85min.
Š T V R T O K	-rozohriatie 10min -strečing 10min -posilňovanie svalových partii 80min. presný čas a rozpis partie -záverečný strečing 15min  Spolu 105min.	-rozohriatie 10min. -strečing 10min. -špecializácia kopov 40min. -záverečný strečing 10min.  Spolu 70min.
P I A T O K	-rozohriatie 10min. -strečing 5min. -šprint a iné vysoko intenzívne cvičenia 40min. -záverečný strečing 5min.  Spolu 60min.	
S O B O T A	-rozohriatie 10min. -strečing 10min. -posilňovanie svalových partii 80min. -záverečný strečing 15min.  Spolu 105min.	-rozohriatie 15min. -strečing 10min. -zápasy 50min. -záverečný strečing 10min.  Spolu 85min.
N E D E L A	Voľno-regenerácia – Prechádzka 60 min. bicyklovanie 60 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<sup>[4]</sup>.

V tabuľke 3 zapisujeme evidenciu všeobecných tréningových ukazovateľov.

Tabuľka 3: VTU v mikrocykle

VTU za mikrocyklus od 10.5.-16.5.2021		
1.	Dni zaťaženia (počet)	6
2.	Tréningové jednotky (počet)	10
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	11
5.	Regenerácia síl (hodiny)	2
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 rannú tréningovú jednotku z dňa 10.5.2021 zameranú na rozvoj rýchlosti dolných končatín v trvaní 60 minút.

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> -Príprava a rozmiestnenie všetkých pomôcok, ktoré budeme počas tréningu využívať</p> <p><b>Rušná časť: (rozohriatie)</b> - Behanie - rôzne polohy a typy cvikov počas behu: Behy bokom, beh na triesla, zdvíhanie kolien, atletická abeceda -rôzne skoky: skoky do diaľky, bočné skoky, skoky na jednej nohe</p>	- Pozdĺž telocvične	Frekvenčný rebrík, lapy, terčíky, stroops
10'	<i>Prípravná časť</i>	<p>- rozcvičenie kĺbov krúživými pohybmi: Krútnie hlavy, celými pažami, predlaktím, bedrami, celým trupom, kolenami, členkami -prejdeme do postoja apkubi a kmitavým pohybom naťahujeme svalstvo, postupne prechádzame z polohy kedy je celé chodidlo na celej nohe, do polohy keď sa</p>	- Na mieste	- pri všetkých cvičeniach z dynamického strečingu je dôležité

30'	<b>Hlavná časť</b>	<p>chodilo nachádza len na špičke (zopakujeme aj na druhú nohu)          -dynamický strečing:          Prenášanie ťažiska z jednej nohy na druhú, v podpore ležmo sa priťahujem križmo ľavou rukou          -nasledujú cvičenia aktívneho strečingu ako sú:          prekážkový sed, široký sed rozkročný, rožtep a šnúra</p> <p>Na mieste vysoký skiping, s čo najvyššou intenzitou.          Za pomoci rezistentnej gumy, ktorú máme pripnutú o oba členky, kopeme na lapy Bandal chagi a dolyo chagi z prednej nohy bez polozenia nohy na zem, nohy striedame.          Výskok na plyobox – na plyobox skáčeme znožmo do čo najviac vystretých nôh.          Stroops – o pas pripneme dve odporové laná Stroops. Laná musia byť v počiatočnej polohe napnuté. od počiatočnej polohy si vyhradíme terčíkmi úsek o dĺžke 2m. v tomto úseku budeme vykonávať šprint smerom vpred a vzad tak, aby sme sa stále vrátili len do takej polohy, aby laná boli stále napnuté.          Lapy          Frekvenčný rebrík          Terčíky - pozdĺž telocvične rozmiestime 3 terčíky. Jeden na začiatok behu, druhý približne do stredu nami určenej trate a tretí na koniec. Tieto šprinty vykonávame nasledovne. Od prvého terčíka šprintujeme k druhému. Akonáhle sa ho rukou dotkneme vraciame sa opäť k prvému terčíku od ktorého, šprintujeme až k poslednému. hneď po tom čo s rukou dotkneme posledného terčíka sa znovu vraciame k prvému od ktorého sa opätovne vraciame až k poslednému.</p>	<p>Po výskoku na plyobox vystrieť celé telo.</p> <p>– do každej medzery obe nohy, prechádzať čo najrýchlejšie 40s 20s na zmenu stanovišťa</p> <p>Po výskoku hneď zoskakujeme a akonáhle sa naše nohy dotknú zeme vyštartujeme kop nožnice s čo najmenšou dobou medzi doskokom a štartom techniky.</p> <p>pas pripneme dve odporové laná Stroops. Laná musia byť v počiatočnej polohe napnuté. od počiatočnej polohy si vyhradíme terčíkmi úsek o dĺžke 2m. v tomto úseku budeme vykonávať šprint smerom vpred a vzad tak, aby sme sa stále vrátili len do takej polohy, aby laná boli stále napnuté.</p> <p>používame malé lapy a cvičenie vykonávame v dvojici, pričom jeden z dvojice nastavuje lapy na ľubovoľnú techniku s ľubovoľným časovým intervalom medzi jednotlivými technikami. Úlohou druhého z dvojice je reagovať čo najrýchlejšie na nastavenú lapu.</p> <p>cez frekvenčný rebrík beháme kolmo s tým, že do každej medzery vkladáme najprv vnútornú nohu, následne pridáme aj vonkajšiu.</p>	<p>aby sme sa snažili mať čo najviac vzpriamenú chrbticu</p> <p>Frekvenčný Rebrík          plyobox          Stroops          Lapy          Terčíky</p>
-----	--------------------	--	--	--

5'	<b>Záverečná časť</b>	Statický strečing - široký sed rozkročný, sed znožný	<p>Akonáhle sú obe nohy v medzere, rovnakým spôsobom pokračujeme smerom von z medzery.</p> <p>pozdĺž telocvične rozmiestime 3 terčíky. Jeden na začiatok behu, druhý približne do stredu nami určenej trate a tretí na koniec. Tieto šprinty vykonávame nasledovne. Od prvého terčíka šprintujeme k druhému. Akonáhle sa ho rukou dotkneme vraciame sa opäť k prvému terčíku od ktorého, šprintujeme až k poslednému. hneď po tom čo s rukou dotkneme posledného terčíka sa znovu vraciame k prvému od ktorého sa opätovne vraciame až k poslednému.</p>	
----	-----------------------	--	--	--

Tabuľka 5 nám poukazuje na poobedňajšiu tréningovú jednotku z dňa 12.5.2021 zameranú na rozvoj zápasníckych schopností v trvaní 90 minút. Hlavným cieľom je prispôbiť sa zápasovej atmosfére a zlepšiť útoky a bloky počas zápasu

Tabuľka 5: Záznam tréningovej jednotky z dňa 12.5.2021

Čas trvania	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
15'	<i>Úvodná časť</i>	<p><b>Formálna časť:</b> (organizačná)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nástup</li> <li>Oboznámenie s cieľom hodiny</li> </ul>	- Nástup cvičencov v rade	
10'	<i>Prípravná časť</i>	<p><b>Rušná časť:</b> (rozohriatie)</p> <p>- Step sparring - pomocou penových "mečov" jeden z dvojice napadá druhého. úlohou druhého z dvojice je sa čo najefektívnejšie brániť pomocou blokov alebo pohybom</p>	- Po 1,5 min. sa striedajú dvojice	Dôležitý je pohyb, techniky by nemali byť dotiahnuté a nemali by zasiahnuť sparring partnera
50'	<i>Hlavná časť</i>	<p>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</p>	- po skončení jedného kola ktoré trvá 2min., nasleduje 30 sekundová pauza. Jeden z dvojice, po skončení kola, vždy ostáva a čaká na ďalšie kolo s novým súperom	- vždy dbáme na to aby sme predišli zbytočným zraneniam
10'	<i>Záverečná časť</i>	<p><b>Expozičná/Fixačná</b></p> <p>Zápasy - zápasy prebiehajú v dvojiciach po dobu 2min. počas zápasu sa snažíme skúšať si také techniky, ktoré bežne na súťaži nekopeme. jedná sa napríklad o otočky, nožnice a pod.. Okrem skúšania a nácviku nových techník v zápase, sa snažíme zvyšovať efektivitu krytia čiže blokovania. Samozrejme veľmi dôležitá je v zápase aj taktika a vytváranie si situácií z ktorých vieme skórovať.</p> <p><b>Upokojujúca časť:</b></p> <p>- uvoľnenie kĺbov a statický strečing - široký sed rozkročný, sed znožný</p> <p><b>Formálna časť:</b> (organizačná)</p> <p>- Nástup cvičencov a odzdravenie sa</p>		

Tabuľka 6 nám poukazuje na rannú tréningovú jednotku z dňa 13.5.2021 zameranú na rozvoj sily v trvaní 105 min. Hlavným cieľom je zvýšenie fyzickej sily.

Tabuľka 6: Záznam tréningovej jednotky z dňa 13.5.2021

Čas trvania 105'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
10'	Úvodná časť	<p><b>Rušná časť:</b> (rozohriatie)</p> <p>- Beh na bežiacom páse 5 min. -krúženie pomocou palice na rozcvičenie ramenných kĺbov -Rozcvičenie ostatných kĺbov</p>		
10'	Prípravná časť	<p>- Dynamický strečing dolných končatín 5 min. 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</p>		
80'	Hlavná časť	<p>Drepy: - drepy s prázdnu činkou 20x Drepy so 100kg závaží, počet opakovaní - čo najviac</p> <p>Zhyby : -s vlastnou hmotnosťou, poprípade si môžeme pomôcť s rezistentnou gumou</p> <p>Mŕtvy ťah : -mŕtvy ťah s prázdnu činkou 20x, následne pridáme hmotnosť 30kg čo nám spolu tvorí hmotnosť 50kg</p> <p>Bench press : -bench press s prázdnu činkou 20x, následne pridáme hmotnosť 40kg čo nám spolu tvorí hmotnosť 60kg</p>	<p>-pri všetkých cvičeniach je počet opakovaní ten istý - čo najviac, pričom počet sérií pri každom cviku je 2. - Všetky opakovania explozívne -pri pohybe smerom nahor sa pohyb snažíme vykonávať s čo najväčšou rýchlosťou -vykonávame až do vytretých paží</p>	<p>Tento spôsob nám zabezpečí to, že cvičenec bude každým tréningom schopný spraviť väčší počet opakovaní pri každom cviku ako spravil minulý tréning -hmotnosť zvyšujeme vtedy, keď cvičenec dosiahne počet opakovaní 20</p>
15'	Záverečná	Ramená :		

	<i>časť</i>	<p>- s prázdnu činkou 20x, následne pridáme hmotnosť 10kg čo nám spolu tvorí hmotnosť 300kg</p> <p>-činku držím na kľúčnej kosti vzpriamenom postoji. Následne ju vytlačam priamočiaro nad hlavu až do vytretých paží, v pomerne rýchlej intenzite</p> <p>Poklus na páse Statický strečing dolných končatín.</p>		
--	-------------	--	--	--

## **ZÁVER**

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný na zvyšovanie športového výkonu a rozvoj pohybových schopností pre zápasníka taekwonda, ktorý je reprezentantom Slovenska. Tento mikrocyklus je zaradený na začiatok mezocyklu a je špeciálne tvorený pre športovcov seniorskej kategórie. Počas absolvovania tohto mikrocyklu je veľmi dôležité dbať na prevenciu proti zraneniam a dôkladnú regeneráciu.



## ZOZNAM ZROJOV

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

### Odkazy:

1. Rastislav a Karol Feč, 2013 - <https://www.upjs.sk/public/media/5596/Teoria-a-didaktika-sport-treningu.pdf>
2. <http://www.satkd.sk/taekwondo/co-je-taekwondo/>
3. <http://www.satkd.sk/sa-tkd-wt/vysledky/>
4. Korčok, Pupiš, 2006

## ZOZNAM PRÍLOH:

- obrázok č. 1 - <https://www.taekwondodata.com/filip-svec.akok.html>
- tabuľka 1
- tabuľka 2
- tabuľka 3
- tabuľka 4
- tabuľka 5