

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÝ TRÉNINGOVÝ PLÁN V ROZSAHU ŠTYROCH TÝŽDŇOV – MEZOCYKLUS V TAEKWONDO WT

Závěrečná práce

Meno a priezvisko: Gabriela Briškárová

Trénerstvo: III. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ŠKP Ilyo Taekwondo Košice

Dátum odovzdania práce: 24.05.2026

OBSAH

ÚVOD

1 MEZOCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny	6
1.1.1 Výsledky sledovaných športovcov za posledné obdobie	7
1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mezocykle taekwondo WT	8
1.2.1 Zaradenie mezocyklu v makrocykle	8
1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mezocykle	9
1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mezocykle.....	15
1.3.2 Evidencia špeciálnych tréningových ukazovateľov v mezocykle	16
1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mezocykle	18
1.5 Batéria testov všeobecnej a špeciálnej výkonnosti	26
1.5.1 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred a po absolvovanom mezocykle	30
1.5.2 Hodnotenie zmien všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle	31
ZÁVER	33
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	34

ÚVOD

V práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mezocyklu po dobu štyroch týždňov, bojového umenia Taekwondo WT u skupiny cvičencov vo veku 11 – 13 rokov s technickou vyspelosťou od 5. gupu po 3. gup (zeleno – modrý až modro – červený opasok) tímu v zápase Slovenskej Asociácie Taekwondo WT, ktorý je členom klubu ŠKP Ilyo Taekwondo Košice.

1 MEZOCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Podľa Feča (2013) je mezocyklus tréningovým blokom trvajúcim zvyčajne 4 týždne, hoci môže byť dlhší alebo kratší (2 - 6 týždňov), a pozostáva aspoň z dvoch mikrocyklov s vlnitou zmenou zaťaženia. Štruktúra sa prispôsobuje potrebám: najčastejšie ide o postupné zvyšovanie intenzity v prvých troch týždňoch s regeneračným štvrtým (pomer 3:1).

Taekwondo WT je olympijské bojové umenie z Kórey, ktoré sa skladá zo základných techník (postoje – *seogi*, bloky – *makki*, útoky – *kongkyok*, údery – *jireugi*, seky – *chigi*, vpichy – *tzireugi*, kopy – *chagi*), špeciálnych techník (využívajú sa v súborných cvičeniach – kombinácie postojov a techník rúk, teda blokov a úderov), súborných cvičení (*poomsae*), sebaobrany (*hosinsul*), prerážacích techník (*kyokpa*), športového zápasu (*kyorugi*) a krokových variácií útokov a obrany (trojkrokový zápas – *sebonkyorugi*, dvojkrokový zápas – *dubonkyorugi*, jednokrokový zápas – *hanbonkyorugi*) (Kiššová, 2011).

Športový klub polície (ŠKP) Ilyo-taekwondo Košice bol založený v roku 1993 a v súčasnosti má viac ako 300 členov rozdelených do ôsmich tréningových skupín podľa veku – od detí vo veku 4 rokov až po seniorov bez vekového obmedzenia, rozdelenie tréningových skupín je znázornené na obrázku 1. Od roku 2018 sa klub venuje aj práci so zdravotne znevýhodnenými športovcami. Hlavným trénerom klubu je Ing. Pavel Ižarik.

Kategória	Popis
Prípravka 1	Deti od 4 do 6 rokov
Prípravka 2	Deti od 7 do 8 rokov
Žiaci	Deti od 9 do 10 rokov
Kadeti	Mládež od 11 do 13 rokov
Juniori	Cvičenci od 14 do 16 rokov
Pretekári	Reprezentanti v športovom zápase
Seniori a Fitness	Cvičenci od 17 rokov
Para Taekwondo	Zdravotne znevýhodnení športovci

Obr. 1: Rozdelenie tréningových skupín (vlastné spracovanie)

Skupina Prípravka 1 je zameraná na rozvoj základných pohybových a koordinačných schopností prostredníctvom pohybových hier a jednoduchých cvičení. Prípravka 2 sa zameriava na rozvoj pohybových schopností, koordinácie a osvojovanie základných techník taekwondo. Skupina žiakov je orientovaná na všeobecnú pohybovú prípravu, rozvoj koordinácie, základné techniky taekwondo, hosinsul a kyorugi. Kategória kadetov je zameraná na technickú a kondičnú prípravu, poomsae a hosinsul. Tréningový proces juniorov je náročnejší a zameraný na zdokonaľovanie techniky, kondície, flexibility a obratnosti. Športovci v skupine pretekári sú aktívni súťažiaci v disciplíne kyorugi, zúčastňujú sa turnajov na Slovensku aj v zahraničí. Tréningový proces je zameraný na rozvoj kondície, taktiky a zdokonaľovanie zápasových techník. Skupina seniori a fitness sa zameriava na zlepšenie celkovej fyzickej zdatnosti s prvkami taekwondo. Para skupina je určená pre zdravotne znevýhodnených športovcov. Tréningy podporujú rozvoj pohybových schopností, samostatnosť, sociálne zručnosti, psychickú pohodu a fyzickú zdatnosť. Rozpis a frekvencia tréningov každej skupiny znázorňuje obrázok 2.

PONDELOK	Veľká	Kadeti (od 11 do 13 rokov) 15,30 - 16,30	Prípravka 2 (od 7 do 8 rokov) 16,35 - 17,25	Juniori TKD / 17,30 - 18,30 (od 14 do 17 rokov)	Seniori & Fitness / 18,35 - 19,35 (od 18 rokov)	Jun / Sen - zápas / 18,00 - 19,15
	Malá	Kadeti - zápas / 15,50 - 16,50	PR 2 - zápas / 16,55 - 17,45			
UTOROK	Veľká	Para TKD (hendikepovaní športovci) 15,20 - 16,10	Prípravka 1 (od 4 do 6 rokov) 16,35 - 17,25	Žiaci (od 9 do 10 rokov) 17,30 - 18,30	Jun / Sen TKD / 18,35 - 19,35 (od 14 rokov)	Jun / Sen - zápas / 18,30 - 19,45
	Malá			Žiaci - zápas / 17,00 - 18,00		
STREDA	Veľká	Kadeti (od 11 do 13 rokov) 15,30 - 16,30	Prípravka 2 (od 7 do 8 rokov) 16,35 - 17,25	Juniori TKD / 17,30 - 18,30 (od 14 do 17 rokov)	Seniori & Fitness / 18,35 - 19,35 (od 18 rokov)	Jun / Sen - zápas / 18,00 - 19,15
	Malá	Kadeti - zápas / 15,50 - 16,50	PR 2 - zápas / 16,55 - 17,45			
ŠTVRTOK	Veľká	Para TKD (hendikepovaní športovci) 15,20 - 16,10	Prípravka 1 (od 4 do 6 rokov) 16,35 - 17,25	Žiaci (od 9 do 10 rokov) 17,30 - 18,30	Jun / Sen TKD / 18,35 - 19,35 (od 14 rokov)	Jun / Sen - zápas / 18,30 - 19,45
	Malá			Žiaci - zápas / 17,00 - 18,00		
PATOK	Veľká	Kadeti (od 11 do 13 rokov) 15,30 - 16,30	Žiaci (od 9 do 10 rokov) 16,35 - 17,35	Jun / Sen TKD (od 14 rokov) 17,40 - 18,40		
	Malá					

Obr. 2: Tréningový rozpis klubu ŠKP Ilyo Taekwondo Košice

(zdroj: <https://www.ilyo-tkd.com/viac-o-klube#dataItem-k5tb4cw7>, stiahnuté dňa:

10.05.2026)

1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

Sledovaní športovci patria do tréningovej skupiny kadeti. Celkovo je v skupine zaradených 46 detí, my sme sledovali 3 športovcov, ktorí súťažia zatiaľ len na Slovenských turnajoch. Jeden sledovaný športovec sa súťažne venuje disciplíne kyorugi, ďalšie dve športovkyne sa súťažne venujú disciplíne poomsae.

Sebastián Soták – technický stupeň 4. gup, má 11 rokov a jeho výška je 147 cm. Súťaží v disciplíne kyorugi v kategórii do 36 kg. V klube pôsobí štvrtý rok, kde začínal v skupine prípravka s dvoma 50 minútovými tréningovými jednotkami týždenne. Momentálne sa zúčastňuje troch 60 minútových tréningových jednotiek týždenne.

Noemi Stankovičová – technický stupeň 3. gup, má 12 rokov a jej výška je 155 cm. Súťaží v disciplíne poomsae, v kategórii Kadetky B. V klube pôsobí štvrtý rok, kde začínala v skupine prípravka s dvoma 50 minútovými tréningovými jednotkami týždenne. Momentálne sa zúčastňuje troch 60 minútových tréningových jednotiek týždenne.

Martina Miškovová – technický stupeň 3. gup, má 13 rokov a jej výška je 163 cm. Súťaží v disciplíne poomsae v kategórii Kadetky B. Martina trénuje už niekoľko rokov, no do klubu ŠKP Ilyo Taekwondo Košice prestúpila v septembri 2025. Zúčastňuje sa troch 60 minútových tréningových jednotiek týždenne.

Sledovaní športovci (obrázok 3) sa nachádzajú v etape základnej športovej prípravy, kde sa snažíme o neustálu podporu všestranného rozvoja mladých športovcov. Snažíme sa ich podporovať v účasti na súťažiach, opravovaní chýb a napredovaní v technike či už v disciplíne kyorugi alebo poomsae. Avšak našou prioritou je podporiť detí v športovaní a udržiavať a zvyšovať ich radosť a lásku k športu.



Obr. 3: Sledovaní športovci – z ľavej strany – Sebastián Soták, Noemi Stankovičová, Martina Miškovová (zdroj: súkromný archív)

1.1.1 Výsledky sledovaných športovcov za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli súťažné obdobie sledovaných športovcov za roky 2025 a 2026 v disciplíne kyorugi a poomsae.

Sebastián Soták (kyorugi):

Rok 2026:

1.miesto Star Cup

Rok 2025:

1.miesto Black Tiger Cup
Ilyo Cup
Majstrovstvá Slovenska

2.miesto Cassovia Open

3.miesto Zlín Open

Noemi Stankovičová (poomsae):

Rok 2026:

2. miesto Star Cup (poomsae tímy)

Rok 2025:

2.miesto Falcon Cup

Martina Miškovová (poomsae):

Rok 2026:

2. miesto Star Cup (poomsae tímy)

1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mezocykle taekwondo WT

Mezocyklus sme rozdelili do štyroch mikrocyklov (4 týždne). Tréningové jednotky sme plánovali tak, aby sa striedala vyššia a nižšia intenzita zaťaženia. Hlavný dôraz sme kládli na rozvoj techniky, rýchlosti reakcie a špeciálnej kondície potrebnej pre Taekwondo. Tréningový plán obsahoval tri tréningové jednotky týždenne. Pondelkové tréningy sme zameriavali najmä na technickú a kondičnú prípravu, pričom sme využívali strednú intenzitu zaťaženia. V stredu boli tréningové jednotky zamerané najmä na reakčné, rýchlostné a intervalové cvičenia vo vysokej intenzite. A v piatky sme najčastejšie skupinu rozdelili na dve časti: kyorugi a poomsae, kde sa každý cvičenec venoval vybranej disciplíne, venovali sme sa taktickej príprave a simulácií súťažného prostredia v strednej až vyššej intenzite. V poslednom týždni sme intenzitu jemne znížili, aby nedošlo k zraneniam z únavy pred súťažou.

Mezocyklus sme zaradili do prípravného obdobia so zameraním na rozvoj rýchlostných, koordinačných a technických schopností, rozvoj špeciálnej vytrvalosti a taktického myslenia. Prvý týždeň mezocyklu sme zvolili úvodný mikrocyklus, ktorého cieľom bolo postupné zaradenie športovcov do systematického tréningového procesu. Tréningy mali nižšiu intenzitu a boli zamerané najmä na techniku základných kopov, blokov a úderov. Taktiež na koordináciu a všeobecnú kondíciu. V druhom týždni sme pokračovali všeobecne kondične rozvíjajúcim mikrocyklom, v ktorom sme zvýšili objem a intenzitu tréningového zaťaženia. Zamerali sme sa najmä na rozvoj rýchlosti, sily dolných končatín a dynamiky pohybu. V treťom týždni sme zaradili intenzifikačný špeciálne rozvíjajúci mikrocyklus. Tréningové jednotky boli viac podobné súťažným podmienkam. Dôraz sme kládli na reakčné cvičenia a taktické správanie. Posledný týždeň sme zvolili vyladovací mikrocyklus. V tomto období sme znížili intenzitu tréningového zaťaženia, aby sme odstránili nahromadenú únavu a podporili regeneráciu organizmu. Tréningové jednotky boli zamerané najmä na technickú presnosť, ľahké herné reakčné cvičenia a psychickú prípravu pred súťažou.

1.2.1 Zaradenie mezocyklu v makrocykle

Mezocyklus sme zaradili do prípravného obdobia v makrocykle. Keďže sme si vybrali skupinu kadetov, ktorí nie sú súčasťou reprezentácie a nezúčastňujú sa zahraničných

súťaží, väčšina ich tréningových jednotiek bola zameraná na ich postupnú prípravu na súťažnú činnosť. Cieľom bolo najmä ich technické a psychické pripravenie na prípadné súťaže a získanie istoty v súťažnom prostredí.

Prípravné obdobie bolo zamerané na vytváranie všestranných základov športovej výkonnosti, rozvoj kondičných schopností a postupný prechod k špeciálnej športovej príprave. V tomto období sme sa zamerali na rozvoj rýchlostných, koordinačných a technických schopností, ako aj na rozvoj špeciálnej vytrvalosti a taktického myslenia. Náš 4-týždňový mezocyklus sme zaradili do záverečnej fázy prípravného obdobia v mesiaci apríl. V tomto období už dochádzalo k postupnému zvyšovaniu špecifickosti tréningového zaťaženia a približovaniu sa k súťažným podmienkam. Dôvodom bolo blížiace sa národné súťažné podujatie, ktoré sa konalo koncom apríla a začiatkom mája. Z hľadiska štruktúry makrocyklu sme postupne prechádzali od všeobecnej prípravy k špeciálnej príprave. V úvodnej fáze mezocyklu sme využívali nižšiu až strednú intenzitu tréningového zaťaženia so zameraním na technickú prípravu a adaptáciu organizmu na záťaž. V ďalších týždňoch sme postupne zvyšovali intenzitu a znižovali objem tréningu, pričom sme zaraďovali špeciálne cvičenia podobné súťažným situáciám. V závere mezocyklu sme aplikovali vyladňovací mikrocycklus, v ktorom sme znížili tréningové zaťaženie s cieľom odstránenia únavy, podpory regenerácie a stabilizácie športovej formy pred súťažou. Tento postup bol v súlade so zásadami periodizácie tréningu, kde sa v prípravnom období vytvárajú predpoklady pre maximálny športový výkon v hlavnom období sezóny.

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mezocykle

Tabuľka 1 nám poukazuje na absolvované tréningové zaťaženie počas štyroch týždňov. Rozoberali sme skupinu troch športovcov, do evidencie sme zaradili iba nami naplánované tréningové jednotky. Tréningový proces pozostával z troch tréningových jednotiek týždenne a bol zameraný na rozvoj rýchlostných, koordinačných, kondičných schopností a technickej prípravy. Počas mezocyklu sme postupne menili intenzitu a obsah tréningových jednotiek podľa zamerania jednotlivých mikrocyclov. V úvodnej fáze sme sa zameriavali najmä na adaptáciu organizmu na tréningové zaťaženie, technickú prípravu a rozvoj základnej kondície. V ďalších týždňoch sme postupne zvyšovali intenzitu tréningového procesu a zaraďovali viac špeciálnych cvičení podobným súťažným podmienkam. V závere mezocyklu sme intenzitu tréningového zaťaženia znížili s cieľom regenerácie a psychickej prípravy pred súťažou.

1.týždeň (úvodný mikrocyklus) – Cieľom mikrocyklu bolo postupné zapojenie športovcov do systematického tréningu a adaptácia organizmu na tréningové zaťaženie. Tréningové jednotky boli zamerané na rozvoj základnej techniky kopov a úderov, koordinácie pohybu a všeobecnej kondície. Intenzita tréningov bola nižšia až stredná.

2.týždeň (všeobecne kondične rozvíjajúci mikrocyklus) – Cieľom bolo rozvíjať rýchlostné schopnosti, silu dolných končatín, flexibilitu a dynamiku kopov. Tréningové jednotky mali vyššiu intenzitu a obsahovali intervalové cvičenia, reakčné úlohy, technické kombinácie a základnú taktickú prípravu. Dôraz sme kládli aj na rozvoj špeciálnej vytrvalosti a pohybovej koordinácie.

3.týždeň (intenzifikačný – špeciálne rozvíjajúci mikrocyklus) – Cieľom bolo čo najviac priblížiť tréningové jednotky súťažnému prostrediu. Zamerali sme sa na rozvoj reakčnej rýchlosti, taktiky, rozhodovania v zápase či poomsae a špeciálnej kondície. Súčasťou tréningového procesu boli modelované zápasové situácie, cvičenie poomsae pred ostatnými cvičeniami pre vytvorenie tlaku na výkon. Tréningy prebiehali v strednej až vyššej intenzite.

4.týždeň (vyťažovací mikrocyklus) – Cieľom bolo zníženie tréningového zaťaženia, odstránenie únavy a stabilizácia športovej formy pred súťažou. Tréningové jednotky boli zamerané najmä na technickú presnosť, jednoduché sparringy a pomalé precvičovanie poomsae s dávaním dôrazu na správnosť postojov, kopov a techník. Dôraz sme kládli aj na psychickú prípravu športovcov pred súťažou.

Tabuľka 1 Mezocyklus stavby tréningových jednotiek od 23.03.2026 do 19.04.2026

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
1.týždeň 23.3.- 29.3.2026	Technická príprava, základné techniky kopov, všeobecná kondícia	voľno	Reakčné cvičenia, koordinácia pohybu, intervalové cvičenia	voľno	Kyorugi – zápasové situácie Poomsae – precvičovanie zostáv	voľno	voľno
2.týždeň 30.3.- 5.4.2026	Technické kombinácie kopov, rozvoj sily dolných končatín, kondícia	voľno	Rozvoj rýchlosti, intervalový tréning	voľno	Kyorugi – sparringy a taktika Poomsae – technická presnosť	voľno	voľno
3.týždeň	Technická príprava, dynamické	voľno	Rozvoj reakčnej rýchlosti,	voľno	Kyorugi – testovacie zápasy	voľno	voľno

6.4.- 12.4.2026	kombinácie kopov, špeciálna kondícia		intervalové cvičenia, práca s lapami		Poomsae – súťažné zostavy		
4.týždeň 13.4.- 19.4.2026	Technická presnosť, ľahká kondičná príprava	voľno	Ľahké reakčné a rýchlostné cvičenia, mobilita	voľno	Kyorugi – ľahký sparring Poomsae – opakovanie zostáv, dolad'ovanie techniky	voľno	voľno

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

Tabuľka 2 Mikrocyclus od 23.3. do 29.3.2026

	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity/ poobedný tréning TAEKWONDO	Večerné aktivity
P O N D E L O K		- Rozohriatie 10 min. - Strečing 10 min. - Základné techniky kopov na 4 doby 10 min. - Techniky kopov na lapy 25 min. - Uvoľnenie a strečing 5 min. 60 minút	
U T O R O K			
S T R E D A		- Rozohriatie pomocou hry 10 min. - Dynamický strečing 5 min. - Kopy na lapy na podnet – písknutie 10 min. - Kopy na lapy v trojiciach 20 min. - Jednoduché kopy na lapy -interval 15 s/15 s 10 min. - Uvoľnenie a strečing 5 min. 60 min.	
Š T V R T O K			

P I A T O K		- Step sparring 10 min. - Strečing 5 min. - Pomalé základné kopy na šírku telocvične 10 min. - Kyorugi – zápasové situácie/ Poomsae – precvičovanie zostáv 30 min. - Uvoľnenie a strečing 5 min. 60 min.	
S O B O T A	Voľno/ regenerácia		
N E D E L A	Voľno/ regenerácia (prechádzka min. 30 min.)		

Tabuľka 3 nám poukazuje na typy tréningov, na dĺžku trvania celkového tréningového a telesného zaťaženia, na všeobecný rozbor a skladbu tréningových jednotiek v druhom mikrocykle pripraveného makrocyklu.

Tabuľka 3 Mikrocyclus od 30.3. do 5.4.2026

	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity/ poobedný tréning TAEKWONDO	Večerné aktivity
P O N D E L O K		- Rozohriatie 10 min. - Dynamický strečing 10 min. - Kombinácie kopov na lapy s prekážkami 25 min. - Základné techniky úderov a blokov 10 min. - Uvoľnenie a strečing 5 min. 60 min.	
U T O R O K			
S T R E D A		- Rozohriatie – naháňačky 10 min. - Strečing 10 min. - Pomalé základné techniky úderov a blokov 10 min. - Lapy + posilňovacie cvičenia 25 min. - Uvoľnenie a strečing 5 min. 60 min.	

Š T V R T O K			
P I A T O K		- Rozohriatie 10 min. - Strečing 10 min. - Kyorugi – taktika v zápase/ Poomsae – súťažné zostavy 35 min. - Uvoľnenie a strečing 5 min. 60 min.	
S O B O T A	Voľno/ regenerácia		
N E D E L A	Voľno/ regenerácia (prechádzka min. 30 min.)		

Tabuľka 4 nám poukazuje na typy tréningov, na dĺžku trvania celkového tréningového a telesného zaťaženia, na všeobecný rozbor a skladbu tréningových jednotiek v treťom mikrocykle pripraveného makrocyklu.

Tabuľka 4 Mikrocyklus od 6.4. do 12.4.2026

	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity/ poobedný tréning TAEKWONDO	Večerné aktivity
P O N D E L O K		- Rozohriatie 10 min. - Dynamický strečing 10 min. - Sparringy na dĺžku telocvične (útok/obrana) 25 min. - Posilňovacie cvičenia 10 min. - Uvoľnenie a strečing 5 min. 60 min.	
U T O R O K			
S T R		- Rozohriatie 15 min. - Strečing 5 min. - Kruhový tréning, cvičenia v intervale 40 s/20 s 30	

E D A		min. - Uvoľnenie a strečing 10 min. 60 min.	
Š T V R T O K			
P I A T O K		- Step sparring 10 min. - Strečing 5 min. - Kyorugi – testovacie zápasy/ Poomsae – súťažné zostavy 40 min. - Uvoľnenie a strečing 5 min. 60 min.	
S O B O T A	Voľno/ regenerácia		
N E D E L A	Voľno/ regenerácia (prechádzka min. 30 min.)		

Tabuľka 5 nám poukazuje na typy tréningov, na dĺžku trvania celkového tréningového a telesného zaťaženia, na všeobecný rozbor a skladbu tréningových jednotiek vo štvrtom mikrocykle pripraveného makrocyklu.

Tabuľka 5 Mikrocyklus od 13.4. do 19.4.2026

	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity/ poobedný tréning TAEKWONDO	Večerné aktivity
P O N D E L O K		- Rozohriatie 10 min. - Strečing 10 min. - Pomalé základné kopy na šírku telocvične 5 min. - Nácvik základných blokov a úderov 5 min. - Kombinácie kopov na lapy 25 min. - Uvoľnenie a strečing 5 min. 60 min.	
U T O R O K			

S T R E D A		- Rozohriatie pomocou blazepod 15 min. - Dynamický strečing 10 min. - Ľahké sparringy (útok/ obrana), rôzne zápasové situácie 20 min. - Uvoľnenie a strečing 15 min. 60 min.	
Š T V R T O K			
P I A T O K		- Rozohriatie 10 min. - Strečing 5 min. - Rozkopanie na lapy 10 min. - Kyorugi – ľahké sparringy bez viest/ Poomsae – dôraz na technickú správnosť prevedenia 30 min. - Uvoľnenie a strečing 5 min. 60 min.	
S O B O T A	Voľno/ regenerácia		
N E D E L A	Voľno/ regenerácia (prechádzka min. 30 min.)		

1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mezocykle

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 6 sme evidovali všeobecné tréningové ukazovatele (VTU) počas štvortýždňového mezocyklu. V sledovanom období sa nevyskytli žiadne súťaže ani zápasy, keďže mezocyklus bol súčasťou prípravného obdobia pred národnou súťažou. Rovnako sa nevyskytli ani dni obmedzeného tréningu z dôvodu choroby alebo zranenia. Počas celého mezocyklu mali športovci zabezpečený dostatočný počet voľných dní, ktoré slúžili na oddych a obnovu síl. Keďže sa nejedná o vrcholových športovcov, počty tréningových hodín uvádzame tak, ako je v rozvrhu klubu. Teda nie je viditeľná zmena v počtoch medzi jednotlivými mikrocyclami.

Tabuľka 6 VTU v mikrocykloch a celkovo v mezocykle

VTU za mezocyklus od 23.03.2026 do 19.04.2026						
		mikrocyklus 23.3.-29.3.2026	mikrocyklus 30.3.-5.4.2026	mikrocyklus 6.4.-12.4.2026	mikrocyklus 13.4.-19.4.2026	spolu za mezocyklus
1.	Dni zaťaženia (počet)	3	3	3	3	12
2.	Tréningové jednotky (počet)	3	3	3	3	12
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0	0	0	0	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	3 h	3 h	3 h	3 h	12 h
5.	Regenerácia síl (hodiny)	0:30 h	0:30 h	0:30 h	0:30 h	2:00 h
6.	Voľné dni (počet)	3	3	3	3	12
7.	Dni obmedzeného tréningu a choroby (počet)	0	0	0	0	0

1.3.2 Evidencia špeciálnych tréningových ukazovateľov v mezocykle

Zo špeciálnych tréningových ukazovateľov v taekwondo WT sme zaradili nasledovné metódy a formy do skupín podľa typu a obťažnosti na srdcovú frekvenciu:

1. základná technika (postoje, bloky, údery, kopy), poomsae, hosinsul, hanbon-, dubon-, sebon kyorugi
2. základná zápasová technika kopov
3. flexibilita, strečing statický a dynamický
4. step sparring
5. rýchlosť frekvenčná, reakčná, realizačná - zápasnícke techniky kopov
6. dynamická sila, plyometria
7. taktika (oblúbená technika, vysoký – nízky súper, kontra technika pred ukončením útoku, vedno s útokom, po útoku, cuttechnika,...) a samotný zápas - kyorugi
8. posilňovanie vlastnou hmotnosťou tela a s pomôckami, alebo v posilňovni (Angyalová N. a kol., 2012 a 2016).

Tabuľka 7 ŠTU v mikrocykloch a celkovo v mezocykle v jednotlivých časoch

ŠTU za mezocyklus od 23.03.2026 do 19.04.2026						
	skupiny	mikrocyklus 23.3.-29.3.2026	mikrocyklus 30.3.-5.4.2026	mikrocyklus 6.4.-12.4.2026	mikrocyklus 13.4.-19.4.2026	spolu za mezocyklus
1.	základná technika	0:20	0:20	x	0:10	0:50
2.	zápasová technika kopov	0:35	0:40	0:25	0:35	2:15
3.	flexibilita	0:30	0:45	0:40	0:50	2:45
4.	step sparring	0:30	0:20	0:35	x	1:25
5.	rýchlosť	0:30	x	0:15	x	0:45
6.	dynamická sila	x	x	0:15	x	0:15
7.	zápasová taktika	x	0:15	0:15	x	0:30
8.	posilňovanie (s vlastnou telesnou hmotnosťou)	x	0:10	0:10	x	0:20

Tabuľka 7 nám poukazuje na špeciálne ukazovatele počas štvrtýždňového mezocyklu kadetov vo WT taekwondo. Najväčší časový priestor sme počas mezocyklu venovali zápasovej technike kopov a flexibilitě, ktoré tvorili dôležitú súčasť tréningového procesu vo všetkých mikrocykloch. Zápasová technika kopov bola rozvíjaná najmä v prvom, druhom a štvrtom mikrocykle, keďže sme sa zameriavali na technickú presnosť, rýchlosť vykonania techník a ich využitie v zápasových situáciách. Flexibilitě sme sa venovali pravidelne počas celého mezocyklu, pričom najväčší objem flexibilných cvičení bol zaradený vo vylad'ovacom mikrocykle. Dôvodom bolo zníženie svalového napätia, podpora regenerácie a zlepšenie rozsahu pohybu pred súťažným obdobím. Základná technika bola najviac rozvíjaná v prvom a druhom mikrocykle, kde sme sa zamerali najmä na správne vykonávanie základných kopov, blokov a technických kombinácií. V treťom mikrocykle sme sa základnej technike nevenovali, keďže tréningový proces bol viac orientovaný na špeciálnu prípravu a modelované zápasové situácie. Step sparring sme najviac rozvíjali v prvom a treťom mikrocykle. Tréningy boli zamerané na správne načasovanie techník, vzdialenosť medzi súpermi a reakciu na pohyb súpera. Rýchlostné schopnosti sme rozvíjali najmä v prvom a treťom mikrocykle prostredníctvom reakčných a intervalových cvičení. Dynamickú silu sme zaradili iba v treťom mikrocykle, kde sme využívali cvičenia zamerané na výbušnosť dolných končatín a rýchle vykonanie techník. Zápasovej taktike sme sa venovali v druhom a treťom

mikrocykle, pričom tréningy boli zamerané na riešenie zápasových situácií, taktické rozhodovanie a modelované zápasy. Posilňovanie s vlastnou telesnou hmotnosťou bolo zaradené v druhom a treťom mikrocykle ako doplnková forma rozvoja sily a stabilizácie tela. Celkovo boli špeciálne tréningové ukazovatele plánované tak, aby zodpovedali cieľom jednotlivých mikrocyklov a postupne pripravovali športovcov na súťažné obdobie.

1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mezocykle

Tabuľka 8 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 23.03.2026 zameranú na rozvoj základných techník kopov a ich správne prevedenie v trvaní 60 minút. Hlavným cieľom tréningovej jednotky bolo vysvetliť a ukázať správne prevedenie techník kopov najskôr na prázdno a pomaly, následne vykonávať rýchle jednotlivé techniky na lapy a neskôr ich spájať do jednoduchších kombinácií. Cvičenci si počas tréningu osvojovali základné techniky kopov, správne držanie lóp a rozvíjali koordináciu a technickú presnosť.

Tabuľka 8 Záznam tréningovej jednotky z dňa 23.03.2026

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
2'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny: zameranie na technickú prípravu, základné techniky kopov.	Nástup cvičencov na modrých kockách podľa technických stupňov.	Disciplína cvičencov.
18'	Prípravná časť	Ručná časť: (rozohriatie) - Ľahký výklus - Poskoky bokom - Predkopávanie - Zakopávanie <u>3 zástupy:</u> (1 - klobúčiky, 2 - frekvenčný rebrík, 3 - prekážky) 1 - slalom medzi klobúčiky 2 - prebehnúť cez rebrík 3 - preskoky znožmo cez prekážky 1 - preskoky od seba nad klobúčikmi a k sebe medzi klobúčikmi 2 - prebehnúť cez rebrík bočne 3 - jednonožné preskoky cez prekážky Strečing: - Stoj mierne rozkročený, úklony hlavy P/E - Stoj mierne rozkročený, úklony trupu P/E - Krúženie rukami vpred/vzad	10 x dĺžka telocvične 2 x dĺžka telocvične 1 x dĺžka telocvične 1 x dĺžka telocvične 1 min. každá skupina každé cvičenie 1 min. každá skupina každé cvičenie 5 x každá strana 5 x každá strana 5 x každá strana	Klobúčiky, frekvenčný rebrík, prekážky

35'	Hlavná časť	- Dlhý postoj apkubi, zadné chodidlo celé na zemi – kmitám - Dlhý postoj apkubi, zadná dolná končatina na špičke – kmitám - Prekážkový sed – naťahujem sa a kmitám k vystretej dolnej končatine - Prekážkový sed – naťahujem sa a kmitám do stredu - Široký sed – kmitám k P/L aj do stredu	10 x každá strana 10 x každá strana 10 x každá strana 10 x každá strana 10 x každá strana aj do stredu	Lapy
		Jednotlivo základné kopy pred seba na 4 doby: - Ap chagi - Dollyo chagi (stredné pásmo) - Dvojité dollyo chagi (1x stredné pásmo+1x hlava) - Yop chagi - Twit yop chagi - Twit chagi Základné kopy na lapy vo dvojiciach: 1. Ap chagi striedavo P/L 2. Dollyo chagi striedavo P/L 3. Dvojité dollyo chagi (1x stredné pásmo+1x hlava) 4. Yop chagi 5. Twit yop chagi 6. Twit chagi 7. Neryo chagi Kombinácie kopov na lapy vo dvojiciach (začínam celých 40 s len jednou nohou, následne začínam druhou): 1. Dollyo chagi (P) stredné pásmo + dollyo chagi (L) hlava. 2. Dollyo chagi stredné pásmo + twit dollyo chagi stredné pásmo. 3. Yop chagi + twit chagi. 4. Yop chagi + neryo chagi. 5. “Zápas na lapy“ – jeden z dvojice nastavuje lapy na akékoľvek techniky, ktoré sme počas tréningu robili, druhý z dvojice sa snaží čo najrýchlejšie reagovať a kopat'. (2 x 40 s každý z dvojice)	10 x P/L 10 x P/L 10 x P/L 10 x P/L 10 x P/L 10 x P/L 10 x P/L Interval – 30 s/15 s Intenzita – stredná Interval – 40 s/20 s Intenzita – stredná až vysoká	
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie a strečing: - Ľahký výklus okolo telocvične - Široký sed – nekmitám, výdrž v krajnej polohe P/L aj do stredu Nástup a zhodnotenie tréningovej jednotky	2 kolá 10 s každá strana Nástup cvičencov na modrých kockách podľa technických stupňov.	Lapy

Tabuľka 9 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 03.04.2026 zameranú na zápasové situácie a precvičovanie poomsae v trvaní 60 minút. Hlavným cieľom tréningovej jednotky bolo rozvíjať reakčné a rýchlostné schopnosti športovcov, zlepšiť technickú presnosť a pripraviť cvičencov na riešenie základných zápasových situácií. Tréning bol zameraný najmä na taktické správanie, koordináciu pohybu, udržanie koncentrácie a správne vykonanie poomsae pod miernym psychickým tlakom.

Tabuľka 9 Záznam tréningovej jednotky z dňa 03.04.2026

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
2'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny: zameranie na zápasové situácie/ precvičovanie poomsae.	Nástup cvičencov na modrých kockách podľa technických stupňov.	Disciplína cvičencov.
13'	Pripravná časť	Rušná časť: (rozohriatie) - Lahké sparringy bez kopov, len pohyb - Jeden z dvojice simuluje útok ako v zápase penovými palicami, druhý sa pohybuje a bráni. Strečing: - Stoj mierne rozkročený, úklony hlavy P/L - Stoj mierne rozkročený, úklony trupu P/L - Krúženie rukami vpred/vzad - Stoj spojný, priťahujem sa/kmitám k nohám - Prekážkový sed – naťahujem sa a kmitám k vystretej dolnej končatine - Prekážkový sed – naťahujem sa a kmitám do stredu - Široký sed – kmitám k P/L aj do stredu	Interval – 40 s/15 s Intenzita – stredná Objem – 3 x 5 x každá strana 5 x každá strana 5 x každá strana 10 x 10 x každá strana 10 x každá strana 10 x každá strana aj do stredu	Penové tyče
40'	Hlavná časť	Jednotlivo základné kopy na šírku telocvične: - Ap chagi - Dollyo chagi (stredné pásмо) - Dvojité dollyo chagi (1x stredné pásмо+1x hlava) - Yop chagi (Rozdelenie celej skupiny kadetov na kyorugi a poomsae) Zápasové situácie (kyorugi) vo dvojiciach: 1. Jeden z dvojice útočí dollyo chagi na stredné pásмо, druhý uskakuje do strany a kontruje dollyo chagi na stredné pásмо (P/L) 2. Jeden z dvojice priskakuje bližšie k súperovi, druhý ho zastavuje kopom cut	Interval – 40 s/20 s Intenzita – vysoká	Kopy vykonávame počas chôdze, po každom kope zastavíme v postoji, dbáme na správne držanie rúk pred telom, na nepokrčenú stojnú nohu a na to aby sme nedvíhali pätu zo zeme. Vesty, prilby, chrániče

5'	Záverečná časť	kick (P/L) 3. Jeden z dvojice priskakuje do klinča, druhý z blízka dollo chagi na hlavu (P/L) 4. Zápas v malom priestore – vymedzíme 4 kocky tatami pre simuláciu zápasovej situácie na kraji plochy. Jeden z dvojice útočí, druhý má za úlohu nevýjsť z vymedzeného priestoru von. Poomsae: Precvičovanie všetkých poomsae od T1 po T8. Následné „losovanie“ – vyberanie si papierika s číslom poomsae, ktoré cvičenci musia zacvičiť pred ostatnými. Pre sledovaných športovcov sa viac zameriavame na skupinu kadeti B, ktorá môže mať losované poomsae od T4 po T8 na Slovenských turnajoch.	4 x 30 s každý z dvojice	Papieriky s číslami poomsae
		Uvoľnenie a strečing: - Spolu nohy v stoj, pritiahnem sa k nohám a držím v krajnej polohe - Nohy dáme od seba a pritiahneme sa k pravej nohe, k ľavej nohe a do stredu - Kľaknem si na obidve kolená, rukami sa snažím dotknúť zeme čo najďalej od seba a snažím sa sadnúť si na päty Nástup a zhodnotenie tréningovej jednotky	Výdrž 10 s Výdrž 10 s na každú stranu Výdrž 10 s Nástup cvičencov na modrých kockách podľa technických stupňov.	

Tabuľka 10 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 06.04.2026 zameranú na technickú prípravu, dynamické kombinácie kopov a špeciálnu kondíciu v trvaní 60 minút. Hlavným cieľom bolo čo najviac priblížiť tréningovú jednotku súťažným podmienkam, rozvíjať reakčnú rýchlosť, taktické rozhodovanie, technickú istotu a schopnosť pracovať vo vyššej intenzite.

Tabuľka 10 Záznam tréningovej jednotky z dňa 06.04.2026

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
--------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------	------------------

2'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny: rozvoj reakčnej rýchlosti, taktické rozhodovanie, zlepšovanie techniky.	Nástup cvičencov na modrých kockách podľa technických stupňov.	Disciplína cvičencov.
18'	Prípravná časť	Ručná časť: (rozohriatie) - Ľahký výklus - Beh so zmenami smeru na znamenie (písknutie). Vždy ide len jeden zo zástupu, najskôr beží vpred, na znamenie vzad, ďalšie znamenie opäť vpred atď. - Štart na znamenie zo sedu – nohy vystreté ruky sa opierajú o zem - Štart na znamenie z ľahu na bruchu – ruky vedľa tela - Štart na znamenie z ľahu na chrbte – ruky vedľa tela - Štart z tureckého sedu – ruky na ramenách - Pohyb v bojovom postoji vpred (priskoky, kroky vpred, kroky cez chrbát) - Pohyb v bojovom postoji vzad (odskoky, kroky vzad) Dynamický strečing: - Stoj spojný, priťahujem sa/kmitám k nohám - Postavíme sa do dlhého postoja, predná noha pokrčená, zadná vystretá. Prednú nohu máme medzi rukami, ruky sú položené celý čas na zemi – prednú nohu vystieram Ľ/P - Prekážkový sed – nesadáme si, dáme sa na lakte, špička aj päta vystretej nohy sa dotýka zeme a kmitáme dopredu/dozadu - Prekážkový sed – špičku aj pätu už zo zeme dvíhame a popri kmitaní sa vytáčame - Dáme sa do hlbokého drepu, päty aj ruky sú na zemi, nohy vystierame, ideme do širokého sedu, ale nesadáme - kmitáme	10 x dĺžka telocvične 4 x dĺžka telocvične 2 x dĺžka telocvične 2 x dĺžka telocvične 2 x dĺžka telocvične 2 x dĺžka telocvične 2 x dĺžka telocvične 2 x dĺžka telocvične 15 x 10 x každá strana 10 x každá strana 10 x každá strana 15 x	
35'	Hlavná časť	Dvojice (cvičenia vykonávané na dĺžku telocvične): 1. Jeden z dvojice sa v bojovom postoji hýbe vpred, druhý podľa súpera vzad 2. Rovnaký princíp + pridávame kopy na stredné pásmo (aj útočné, aj obranné) 3. Rovnaký princíp + pridávame aj kopy na hlavu 4. Zápasy s úlohou – vždy 1 kop jeden z dvojice a 1 druhý – chceme čo najviac kopov za určený čas	Intenzita – vysoká Objem cvičení 1, 2 a 3 – 5 x každé cvičenie, každá rola (vždy po útoku a obrane s jedným súperom, vymením dvojicu) Interval cvičenie 4 – 6 x 30 s	Vesty, chrániče prilby,
5'	Záverečná časť	- Výklus okolo telocvične - Spolu nohy v stoji, pritiahnem sa k nohám a držím v krajnej polohe - Nohy dáme od seba a pritiahneme sa k pravej nohe, k ľavej nohe a do stredu	8 kôl Výdrž 10 s Výdrž 10 s na každú stranu	

		- Lahneme na brucho, rozpažíme ruky a snažíme sa špičkou ľavej nohy dotknúť pravej ruky a potom opačne - Lahneme si na chrbát, nohy sú vystreté a pomaly k hrudi pritiahnem jedno koleno a držím Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Výdrž 10 s na každej strane Výdrž 10 s na každú stranu Nástup cvičencov na modrých kockách podľa technických stupňov.	
--	--	--	---	--

Tabuľka 11 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 15.04.2026 zameranú na vyladovanie športovej formy, reakčné schopnosti a ľahké zápasové situácie v trvaní 60 minút. Cieľom daného mikrocyklu bolo znížiť tréningové zaťaženie, odstrániť pocit únavy pomocou jednoduchých hier s pomôckami blazepod a pripraviť športovcov na súťaž. Dôraz sme kládli najmä na reakciu na podnet a udržanie pohybovej aktivity v nižšej intenzite.

Tabuľka 11 Záznam tréningovej jednotky z dňa 15.04.2026

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
2'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny: dolaďovanie formy pred súťažou, reakčné cvičenia v rámci rozcvičenia pomocou hry.	Nástup cvičencov na modrých kockách podľa technických stupňov.	Disciplína cvičencov.
23'	Prípravná časť	Rušná časť: (rozohriatie) Rozcvičenie pomocou blazepod: - Športovci sa rozdelia do skupín (max. 5 osôb), blazepod nastavíme tak, aby vždy svietilo 5 rôznych farieb a každému zo skupiny pridáme farbu (môžeme meniť farby každé kolo). Úlohou športovcov je hľadať a stlačiť v 30 s úseku čo najviac svetielok danej farby. Športovec s najväčším počtom stlačení vyhráva, ostatní spoluhráči urobia 5 drepov (deti, ktoré v danom momente nesúťažajú, skáču jumping jack). Následne vymeníme skupiny a hrajú ďalší. Dynamický strečing: - Stoj spojný, priťahujem sa/kmitám k nohám - Postavíme sa do dlhého postoja, predná noha pokrčená, zadná vystretá. Prednú nohu máme medzi rukami, ruky sú položené celý čas na zemi – prednú nohu vystieram L/P - Prekážkový sed – nesadáme si, dáme sa na lakte, špička aj päta vystretej nohy sa dotýka	 Obrázok 4 Blazepod Interval – 30 s (blazepod)/60 s (jumping jack) Intenzita – stredná až vysoká Objem – 3 x blazepod každá skupina 15 x 10 x každá strana 10 x každá strana	Blazepod

20'	Hlavná časť	zeme a kmitáme dopredu/dozadu - Prekážkový sed – špičku aj pätu už zo zeme dvíhame a popri kmitaní sa vytáčame - Dáme sa do hlbokého drepu, päty aj ruky sú na zemi, nohy vystierame Dvojice: 1. Jeden z dvojice útočí penovými tyčami, druhý sa bráni len blokmi bez pohybu – teda stojí na mieste, prípadne na jednej kocke tatami. 2. Jeden z dvojice útočí penovými tyčami, druhý sa bráni pohybom a blokmi. (penové tyče odložíme) 3. Jeden ľahko útočí, druhý sa bráni pohybom a blokmi 4. Ľahké sparringy bez viest.	10 x každá strana 15 x Interval – 40 s/15 s Intenzita – stredná Objem – 3 x každý z dvojice Odpočinok medzi cvičeniami -60s	Penové tyče, chrániče, prilby
15'	Záverečná časť	- Ľahký výklus okolo telocvične Uvoľňovacie cvičenia na záver vo dvojiciach: - Jeden z dvojice leží na chrbte, ruky vedľa tela, jednu nohu pokrčí, druhý mu koleno tlačí k hrudi - Jeden z dvojice leží na chrbte, ruky vedľa tela, jednu nohu pokrčí, druhý mu koleno tlačí vedľa tela - Jeden z dvojice leží na chrbte, ruky vedľa tela, jednu nohu vystrie, druhý mu ju tlačí čo najviac k hrudi - Jeden z dvojice leží na chrbte, ruky vedľa tela, nohy pokrčí a chodidlá dá k sebe (motýlik), druhý mu tlačí koleno k zemi Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	10 kôl Výdrž v každej polohe 15 s Nástup cvičencov na modrých kockách podľa technických stupňov.	

Tabuľka 12 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 17.04.2026 zameranú na technické vylad'ovanie športovej formy a ľahké sparringy v trvaní 60 minút. Cieľom bolo opakovanie a upevnenie technických návykov a príprava športovcov na súťaž. Dôraz sme kládli na technickú správnosť prevedenia celých poomsae zostáv pri skupine cvičiacej poomsae a pri skupine cvičiacej kyorugi sme si preopakovali pravidlá športového zápasu a udržiavali sme pohybovú aktivitu v nižších intenzitách.

Tabuľka 12 Záznam tréningovej jednotky z dňa 17.04.2026

Čas trvania 60'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
--------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------	------------------

2'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny: dolad'ovanie formy pred súťažou, nácvik celých zostáv poomsae, preopakovanie si pravidiel a ľahké sparringy bez viest.	Nástup cvičencov na modrých kockách podľa technických stupňov.	Disciplína cvičencov.
13'	Prípravná časť	Rušná časť: (rozohriatie) - Ľahký výklus - Poskoky bokom - Predkopávanie - Zakopávanie - „Kačáky“ (chôdza v drepe) - „Žabáky“ (skoky znožmo do diaľky) - Chrobák (dostať sa na druhú stranu po štyroch, bruchom dole - kolená nesmú byť na zemi) - Pavúk (dostať sa na druhú stranu po štyroch, bruchom hore - zadok sa nesmie dotknúť zeme) - Naháňačka reťaz – jeden športovec začína naháňať, ak niekoho chyť, musia sa držať za ruky a naháňajú spolu, až kým nie je chytená väčšina cvičencov Strečing: - Stoj mierne rozkročný, úklony hlavy P/L - Stoj mierne rozkročný, úklony trupu P/L - Krúženie rukami vpred/vzad - Stoj spojný, priťahujem sa/kmitám k nohám - Prekážkový sed – naťahujem sa a kmitám k vystretej dolnej končatine - Prekážkový sed – naťahujem sa a kmitám do stredu - Široký sed– kmitám k P/L aj do stredu	10 x dĺžka telocvične 2 x dĺžka telocvične 1 x dĺžka telocvične 1 x dĺžka telocvične 1 x dĺžka telocvične 1 x dĺžka telocvične 1 x dĺžka telocvične 1 x dĺžka telocvične 5 x každá strana 5 x každá strana 5 x každá strana 10 x 10 x každá strana 10 x každá strana 10 x každá strana aj do stredu	
40'	Hlavná časť	Rozkopanie dvojice: 1. Dollyo chagi (stredné pásmo) striedavo bez medzi skokov 2. Dolly chagi 1xstred a 1 x hlava bez medzi skokov, P/L 3. Cut kick bez medzi skokov, P/L 4. Neryo chagi bez medzi skokov, P/L 5. Sparringy bez viest – jeden útočí, druhý sa bráni 6. Sparringy bez viest - voľné	2 x 20 každý z dvojice 2 x 20 každá noha, každý z dvojice 2 x 10 každá noha, každý z dvojice 2 x 10 každá noha, každý z dvojice 5 x 30 s/30 s 5 x 60 s/30 s	Lapy Chrániče, prilby
5'	Záverečná časť	Uvoľnenie a strečing: - Spolu nohy v stoj, pritiahnem sa k nohám a držím v krajnej polohe - Nohy dáme od seba a pritiahneme sa k pravej nohe, k ľavej nohe a do stredu - Kľaknem si na obidve kolená,	Výdrž 10 s Výdrž 10 s na každú stranu Výdrž 10 s	

		rukami sa snažím dotknúť zeme čo najďalej od seba a snažím sa sadnúť si na päty		
		Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Nástup cvičencov na modrých kockách podľa technických stupňov.	

1.5 Batéria testov všeobecnej a špeciálnej výkonnosti

Nami určená batéria testov všeobecnej a špeciálnej výkonnosti v taekwondo WT pozostáva z nasledujúcich testov:

- ▶ Ruffierová skúška (2 testy)
- ▶ 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 (20 sek.)
- ▶ Nožničky (10 sek.)

Sledovaní športovci boli otestovaní týmito 7-timi testami:

1. Taping nohou (obe zvlášť)

Cvičenec sedí na lavičke/stoličke (stehná a predkolenia v pravom uhle) a snaží sa o čo najrýchlejšie prekonanie stredovej čiary (penovej tyče) z ľava do prava došľapom o podlahu. Ráta sa počet došľapov na tom istom mieste. Vyhodnocuje sa samostatne pravá / ľavá noha. Test sme vykonávali po dobu 10s na každú nohu.

S.S. (kyorugi)	Pravá	Ľavá	Body (do 14r.)
Vstupný test	27	28	P = 3 b, Ľ = 3 b
Výstupný test	29	27	P = 4 b, Ľ = 3 b

N.S. (poomsae)	Pravá	Ľavá	Body (do 14r.)
----------------	-------	------	----------------

Vstupný test	25	27	P = 2 b, Ľ = 3 b
Výstupný test	27	28	P = 3 b, Ľ = 3 b

M.M. (poomsae)	Pravá	Ľavá	Body (do 14r.)
Vstupný test	30	29	P = 4 b, Ľ = 4 b
Výstupný test	28	28	P = 3 b, Ľ = 3 b

2. Skok do diaľky z miesta

Skok do diaľky z miesta sa vykonával z postoja mierne rozkročeného za odrazovou čiarou. Športovci pokrčili dolné končatiny v kolenách, trup mierne predklonili a súčasne vykonali švih paží vzad. Následne dynamickým pohybom paží vpred a odrazom obidvoch dolných končatín súčasne vykonali skok čo najďalej dopredu. Pri dopade sa snažili dopadnúť na obe chodidlá naraz s pokrčenými kolenami pre zmiernenie nárazu a udržanie stability. Výkon sa meral od odrazovej čiary po najbližší dotyk tela so sebou. Športovci mali dva pokusy, zapisovali sme do výsledkov len jeden – lepší pokus.

S.S. (kyorugi)	Body (do 14r. CH)	
Vstupný test	183 cm	2 b
Výstupný test	182 cm	2 b

N.S. (poomsae)	Body (do 14r. D)	
Vstupný test	187 cm	3 b
Výstupný test	184 cm	3 b

M.M. (poomsae)	Body (do 14r. D)	
Vstupný test	169 cm	2 b
Výstupný test	176 cm	3 b

3. Ľah – sed za 60 sekúnd

Test sed-ľahov za 60 sekúnd sa vykonával z polohy ľahu na chrbte s pokrčenými dolnými končatinami v kolenách a chodidlami opretými o podložku. Horné končatiny mali športovci spojené za hlavou.

S.S. (kyorugi)	Body (do 14r. CH)
----------------	-------------------

Vstupný test	55	4 b
Výstupný test	50	3 b

N.S. (poomsae)		Body (do 14r. D)
Vstupný test	33	2 b
Výstupný test	34	2 b

M.M. (poomsae)		Body (do 14r. D)
Vstupný test	32	1b
Výstupný test	32	1b

4. 4 x 10 m (počet sekúnd)

Rozložili sme si kužele 10 m od seba. Športovci na znamenie (písknutie) behali 4 dĺžky do osmičky, poslednú prebehli rovno. Čas sme zaznamenávali na stopkách.

S.S. (kyorugi)		Body (CH)
Vstupný test	11,5 s	2 b
Výstupný test	11,4 s	2 b

N.S. (poomsae)		Body (D)
Vstupný test	12,1 s	2 b
Výstupný test	11,8 s	3 b

M.M. (poomsae)		Body (D)
Vstupný test	11,9 s	2 b
Výstupný test	12,6 s	2 b

5. Výdrž v zhybe nadhmat (sekundy)

Výdrž v zhybe nadhmatom sa vykonávala na hrazde pomocou nadhmatového úchopu, pričom horné končatiny boli od seba vzdialené približne na šírku ramien. Športovci sa vytiahli do polohy zhybu tak, aby brada ostala nad úrovňou hrazdy, a v tejto polohe zotrvali čo

najdlhšie bez dotyku tela s podložkou. Meral sa čas výdrže od kedy zaujali správnu polohu až po pokles brady pod úroveň hrazdy.

S.S. (kyorugi)		Body (CH)
Vstupný test	22 s	2 b
Výstupný test	33 s	4 b

N.S. (poomsae)		Body (D)
Vstupný test	4 s	1 b
Výstupný test	3 s	1 b

M.M. (poomsae)		Body (D)
Vstupný test	15 s	3 b
Výstupný test	14 s	3 b

6. Momtong dollyo chagi (bandal chagi)

Test prebiehal vo dvojiciach, jeden držal lapu na stredné pásmo, druhý kopal dollyo chagi na stredné pásmo. Športovci sa snažili nakopať čo najviac rovnakých kopov za určený čas. Nepočítali sa kopy, ktoré netrafili do lapy.

S.S. (kyorugi)	Pravá	Ľavá	Body
Vstupný test	54	60	P = 3 b, Ľ = 5 b
Výstupný test	55	60	P = 4 b, Ľ = 5 b

N.S. (poomsae)	Pravá	Ľavá	Body
Vstupný test	45	48	P = 1 b, Ľ = 2 b
Výstupný test	47	48	P = 2 b, Ľ = 2 b

M.M. (poomsae)	Pravá	Ľavá	Body
Vstupný test	46	44	P = 2 b, Ľ = 1 b
Výstupný test	47	46	P = 2 b, Ľ = 2 b

7. Narae chagi (nožničky)

Test prebiehal vo dvojiciach, tréner držal veľkú lapu na stredné pásmo, druhý kopal narae chagi na stredné pásmo, pričom raz začínal kop nožnice pravou nohou a následne hneď ľavou nohou. Športovci sa snažili nakopať čo najviac kopov za určený čas. Nepočítali sa kopy, ktoré netrafili do lapy.

S.S. (kyorugi)		Body (CH)
Vstupný test	29	2 b
Výstupný test	32	3 b

N.S. (poomsae)		Body (D)
Vstupný test	26	1 b
Výstupný test	29	2 b

M.M. (poomsae)		Body (D)
Vstupný test	29	2 b
Výstupný test	28	1 b

1.5.1 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred a po absolvovanom mezocykle

Vstupné testovanie všeobecnej a špeciálnej výkonnosti sme so sledovanými športovcami zrealizovali pred začatím naplánovaného tréningového mezocyklu a to v deň 20.03.2026. Výstupné testovanie všeobecnej a špeciálnej výkonnosti sme absolvovali po ukončení mezocyklu dňa 22.04.2026.

Tabuľka 13 nám poukazuje na evidenciu všeobecnej a špeciálnej výkonnosti v taekwondo WT pred uskutočnením tréningovým mezocyklom. Pri testoch, ktoré vykonávali na pravú a ľavú stranu sme body spriemerovali ak bol rozdiel medzi jednou a druhou stranou – konkrétne sa jedná o disciplíny: taping (P/L) a dollo chagi (P/L).

Tabuľka 13 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred mezocyklom – vstupné testovanie

Vek	Proband	Výška	Hmotnosť	Taping	Skok do D	Eah-sed	4 x 10 m	Výdrž v zhybe	B.Ch	N.Ch.	Body
K	S.S.	147 cm	36 kg	3 b	2 b	4 b	2 b	2 b	4 b	2 b	19 b

K	N.S.	155 cm	47 kg	2,5 b	3 b	2 b	2 b	1 b	1,5 b	1 b	13 b
K	M.M.	163 cm	42 kg	4 b	2 b	1 b	2 b	3 b	1,5 b	2 b	15,5 b

Tabuľka 14 nám poukazuje na evidenciu všeobecnej a špeciálnej výkonnosti v taekwondo WT po uskutočnenom tréningovom mezocykle. Pri testoch, ktoré vykonávali na pravú a ľavú stranu sme body spriemerovali ak bol rozdiel medzi jednou a druhou stranou – konkrétne sa jedná o disciplíny: taping (P/L) a dollo chagi (P/L).

Tabuľka 14 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle – výstupné testovanie

Vek	Proband	Výška	Hmotnosť	Taping	Skok do D	Eah-sed	4 x 10 m	Výdrž v zhybe	B.Ch	N.Ch.	Body
K	S.S.	147 cm	36 kg	3,5 b	2 b	3 b	2 b	4 b	4,5 b	3 b	22 b
K	N.S.	155 cm	47 kg	3 b	3 b	2 b	3 b	1 b	2 b	2 b	16 b
K	M.M.	163 cm	42 kg	3 b	3 b	1 b	2 b	3 b	2 b	1 b	15 b

1.5.2 Hodnotenie zmien všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle

V tabuľke 15 sme porovnali zmeny všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred začatím naplánovaného mezocyklu a to vstupného testovania a po ukončení štvortýždňového mezocyklu a to výstupného testovania v taekwondo WT.

Tabuľka 15 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt všeobecnej a špeciálnej výkonnosti

Vek	Proband	Výška	Hmotnosť	Body za vstupné testovanie	Body za výstupné testovanie	Rozdiel +/-
11r.	S.S.	147 cm	36 kg	19 b	22 b	+ 3 b
12r.	N.S.	155 cm	47 kg	13 b	16 b	+ 3 b
13r.	M.M.	163 cm	42 kg	15,5 b	15 b	- 0,5 b

Sledovaný športovec S.S. (11 rokov, 147 cm, 36 kg) dosiahol pri vstupnom testovaní 19 bodov a pri výstupnom testovaní 22 bodov, čím si zlepšil výkon o 3 body. Zlepšenie výkonnosti mohlo byť spôsobené pravidelným tréningovým procesom, rozvojom silových a koordinačných schopností, ako aj vysokou motiváciou počas testovania. Vzhľadom na vek probanda možno predpokladať aj pozitívny vplyv prirodzeného pohybového vývinu.

Sledovaná športovkyňa N.S. (12 rokov, 155 cm, 47 kg) zaznamenal pri vstupnom testovaní 13 bodov a pri výstupnom testovaní 16 bodov, čo predstavuje zlepšenie o 3 body. Výsledky naznačujú pozitívny progres vo všeobecnej aj špeciálnej výkonnosti. Zlepšenie mohlo byť ovplyvnené systematickou pohybovou aktivitou, lepším zvládnutím techniky jednotlivých testov a pravidelnou účasťou na tréningoch.

Sledovaná športovkyňa M.M. (13 rokov, 163 cm, 42 kg) dosiahol pri vstupnom testovaní 15,5 bodu a pri výstupnom testovaní 15 bodov, čo predstavuje mierne zníženie výkonu o 0,5 bodu. Pokles výkonnosti mohol byť spôsobený aktuálnou únavou, nižšou motiváciou počas výstupného testovania alebo individuálnymi rozdielmi v adaptácii na tréningové zaťaženie. Napriek miernemu poklesu ostala výkonnosť probanda na približne rovnakej úrovni.

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mezocyklus zameraný na rozvoj všeobecnej a špeciálnej výkonnosti mladých športovcov v Taekwondo WT vo veku 11 – 13 rokov zo športového klubu ŠKP Ilyo Taekwondo Košice. Mezocyklus pozostával zo štyroch mikrocyklov – úvodného, všeobecne kondične rozvíjajúceho, intenzifikačného – špeciálne rozvíjajúceho a vylad'ovacieho mikrocyklu.

Mezocyklus bol zaradený do záverečnej fázy prípravného obdobia makrocyklu pred národným súťažným podujatím. Tréningový proces bol zameraný najmä na rozvoj techniky, rýchlosti, koordinácie, reakčných schopností a špeciálnej kondície potrebnej pre disciplíny kyorugi a poomsae.

Na základe výsledkov vstupného a výstupného testovania môžeme konštatovať, že naplánovaný mezocyklus splnil svoj cieľ. U dvoch sledovaných športovcov došlo k zlepšeniu celkovej výkonnosti o 3 body. U jednej športovkyne sme zaznamenali mierne zníženie výkonu o 0,5 bodu, čo mohlo byť spôsobené únavou alebo individuálnou reakciou organizmu na tréningové zaťaženie.

Výsledky ukázali, že systematicky plánovaný tréningový proces má pozitívny vplyv na rozvoj všeobecnej aj špeciálnej výkonnosti mladých športovcov v Taekwondo WT.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. ANGYALOVÁ, N. a kol. 2012 a 2016. Osnovy vzdelávacieho programu Tréner Taekwondo WT III. kvalifikačného stupňa. Košice: SATKD WT, 2012 a 2016. 207 s.
2. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
3. KORČOK, P. – PUPIŠ, M. 2006. *Všetko o chôdzi*. B. Bystrica: UMB FHV BB, 2006. 236 s. ISBN 80-8083-185-8
4. FEČ, R. – FEČ, K. 2013. *Teória a didaktika športového tréningu*. Košice: Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach, 2013. 261s. ISBN 978-80-8152-087-7. Dostupné na: <https://www.upjs.sk/app/uploads/sites/16/2022/10/Teoria-a-didaktika-sportoveho-treningu.pdf>

Online zdroje

5. <https://www.ilyo-tkd.com/viac-o-klube#dataItem-k5tb4cw7>