

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Závěrečná práce

Meno a priezvisko: Mgr. Michal Matiko

Trénerstvo: III. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Star-Club Bojových Umení, Košice

Dátum odovzdania práce: 3.5.2026

Obsah

1 MEZOCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	5
1.1 Charakteristika sledovaného športovca	6
1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	8
1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mezocykle taekwondo WT	10
1.2.1 Zaradenie mezocyklu v makrocykle	13
1.2.2 Krivka objemu a intenzity zaťaženia v RTC a v mezocykle	14
1.2.3 Odôvodnenie zaradenia mezocyklu z hľadiska kondičnej náročnosti	15
1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mezocykle	16
1.3.1 Mikrociklus 1 - transformačno-stabilizačný (23.3. - 29.3.2026)	18
1.3.2 Mikrociklus 2 - súťažný (30. 3. - 5. 4. 2026)	20
1.3.3 Mikroociklus 3 - súťažný (6.4. - 12.4.2026)	22
1.3.4 Mikrociklus 4 - súťažný (13.4. - 19.4.2026)	24
1.3.5 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mezocykle	26
1.3.6 Evidencia špeciálnych tréningových ukazovateľov v mezocykle	28
1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mezocykle	31
1.5 Batéria testov všeobecnej a špeciálnej výkonnosti	36
1.5.1 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred a po absolvovanom mezocykle	38
ZÁVER	41
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	42

Zoznam tabuliek

Tabuľka 1 Základné údaje o cvičenkini	6
Tabuľka 2 Týždenný tréningový režim	8
Tabuľka 3 Výsledky cvičenky Ester Bobákovej v rokoch 2024 a 2025 (kategória Kadeti) ...	9
Tabuľka 4 Ročný tréningový cyklus 2026	13
Tabuľka 5 Krivka objemu a intenzity zaťaženia v našom mezocykle (% z ročného maxima - RM)	15
Tabuľka 6 Mezocyklus stavby tréningových jednotiek od 30.3.2026 do 24.4.2026	16
Tabuľka 7 Mikrocyklus od 23.3. do 29.3.2026	19
Tabuľka 8 Mikrocyklus od 30.3. do 5.4.2026	21
Tabuľka 9 Mikrocyklus od 6.4. do 12.4.2026	23
Tabuľka 10 Mikrocyklus od 13.4. do 19.4.2026	25
Tabuľka 11 VTU v mikrocykloch a celkovo v mezocykle.	27
Tabuľka 12 ŠTU v mikrocykloch a celkovo v mezocykle v jednotlivých časoch	29
Tabuľka 13 Záznam tréningovej jednotky z dňa 23.3.2026, pondelok	31
Tabuľka 14 Záznam tréningovej jednotky z dňa 31.3.2026, utorok	32
Tabuľka 15 Záznam tréningovej jednotky z dňa 6.4.2026, pondelok	33
Tabuľka 16 Záznam tréningovej jednotky z dňa 9.4.2026, štvrtok	34
Tabuľka 17 Záznam tréningovej jednotky z dňa 17.4.2026, piatok	35
Tabuľka 18 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred mezocyklom - vstupné testovanie (20.3.2026).	38
Tabuľka 19 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle - výstupné testovanie (23.4.2026)	39
Tabuľka 20 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt (rozdiely +/-).	39

ÚVOD

Tréning v moderne zameranom úpolovom športe, akým je taekwondo, kladie na trénera vysoké nároky. Kvalitný tréner musí vedieť nielen viesť športovca po stránke technicko-taktickej, ale predovšetkým správne plánovať a riadiť dlhodobý tréningový proces v jeho ucelenej štruktúre v makrocykle, mezocykloch, mikrocykloch i v jednotlivých tréningových jednotkách. Schopnosť postaviť mezocyklus tak, aby zodpovedal aktuálnemu obdobiu ročného cyklu, individuálnym danostiam športovca a súťažnému kalendáru, patrí medzi základné kompetencie trénera III. kvalifikačného stupňa.

V tejto záverečnej práci predkladáme realizovaný štvortýždňový tréningový mezocyklus pre cvičenkinu klubu Black Tiger Taekwondo Snina ktorá je aktívna zápasníčka v disciplíne kyorugi. Mezocyklus pokrýva obdobie 23.3.-19.4.2026 (ISO týždne 13 - 16) v rámci Súťažného obdobia 1-ročného tréningového cyklu roku 2026 a vrcholí dvoj štartom v sobotu 18.4. a v nedeľu 19.4. 2026

Cieľom práce bolo zostaviť, popísať a vyhodnotiť mezocyklus zložený zo štyroch mikrocyklov: transformačno-stabilizačného a troch súťažných pri rešpektovaní fyziologického veku, športového veku a špecializácie cvičenkine na kyorugi, ako aj jej aktuálneho týždenného režimu (4 oficiálne tréningy + školská telesná výchova). V práci sa postupne zaoberáme charakteristikou cvičenkine a jej súťažnými výsledkami za obdobie 2024 - 2025, metodickou stavbou mezocyklu a jeho zaradením v makrocykle, evidenciou všeobecných i špeciálnych tréningových ukazovateľov, popisom piatich vybraných tréningových jednotiek a v závere batériou diagnostických testov vykonanej pred a po absolvovaní mezocyklu.

1 MEZOCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Mezocyklus predstavuje strednodobú stavebnú jednotku ročného tréningového cyklu, ktorá svojím trvaním (spravidla 3 - 6 týždňov) zaručuje primeranú časovú kontinuitu pre cielený rozvoj alebo udržanie tréningových schopností športovca. Z hľadiska teórie športového tréningu ide o medzistupeň medzi makrocyclom (ročný tréningový cyklus, RTC) a mikrocyklom (jeden týždeň). V štruktúre RTC plní mezocyklus úlohu konkrétneho bloku zameraného na dosiahnutie čiastkového cieľa - budovania kondičnej kapacity, vyladenia výkonu pred súťažou, regenerácie po vrcholnej záťaži alebo prechodu z prípravného do súťažného obdobia (Perič a Dovalil 2010). Vnútna stavba mezocyklu sa riadi princípmi sústavnosti, postupnosti, individualizácie a špecifickosti zaťaženia, pričom striedanie záťaže a zotavenia sa realizuje v rámci jednotlivých mikrocyklov a v ich kombinácii v rámci celého mezocyklu (Korčok a Pupiš 2006).

Podľa zamerania rozlišujeme niekoľko základných typov mezocyklov: úvodný (zavedenie tréningu po prechodnom období), základný a objemovo-extenzívny (rozvoj kondičnej kapacity), pred súťažný (intenzifikácia, špecifická príprava), súťažný (vyladenie výkonu a štarty), regeneračný / prechodný (zníženie zaťaženia, aktívna regenerácia) a transformačno-stabilizačný (premostenie medzi prípravným a súťažným obdobím). Konkrétne zaradenie mezocyklu v ročnom cykle je dané postavením súťažných vrcholov v kalendári a štruktúrou ročnej periodizácie (Perič a Dovalil, 2010).

Taekwondo je kórejské bojové umenie, ktorého názov v preklade znamená tae - noha, kwon - päšť, do - cesta. V modernej športovej podobe ho zastrešuje World Taekwondo (WT) ako jediná medzinárodná federácia uznaná Medzinárodným olympijským výborom; taekwondo je olympijskou disciplínou od OH v Sydney 2000. Na Slovensku ho spravuje Slovenská asociácia taekwondo WT (SATKD WT). Súťažne sa taekwondo delí na dve hlavné disciplíny: kyorugi (športový zápas) a poomsae (technické formy) (World Taekwondo 2026). V tejto záverečnej práci sa zameriavame výlučne na kyorugi, na ktoré sa špecializuje aj sledovaná cvičenkyňa.

Kyorugi je plno kontaktný úpolový šport, v ktorom dvaja zápasníci v rámci tej istej hmotnostnej a vekovej kategórie bojujú v ohraničenom štvorcovom priestore (8 x 8 m). Zápas v kategórii kadetov pozostáva z troch kôl po 1,5 minúty s 30 sekundovou pauzou medzi kolami. Body zaznamenáva elektronický bodovací systém PSS (Protector Scoring System) elektronické vesty a helmy DAEDO - pričom za úspešný zásah kopom do trupu sú 2 body (4

body za rotačný kop), za zásah kopom do hlavy 3 body (6 bodov za rotačný kop) a za priamy úder rukou do trupu 1 bod. Víťazí zápasník, ktorý vyhrá 2 kolá. Vzhľadom na vysokú špecifickosť pohybového prejavu, časté vysoké kopy a plno kontaktný charakter sa v príprave zápasníka kladie dôraz najmä na špeciálnu zápasovú vytrvalosť, výbušnosť dolných končatín, frekvenčnú a reakčnú rýchlosť kopov, flexibilitu a zápasovú taktiku (World Taekwondo, 2026).

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovanou u cvičenkynou v tejto záverečnej práci je Ester Mária Bobáková, narodená 5.1. 2012. V čase plánovania mezocyklu má 14 rokov a vekovou kategóriou patrí medzi kadetky. Klubovou príslušnosťou je členkou Black Tiger Taekwondo klubu Snina, za ktorý nastupuje vo všetkých oficiálnych súťažiach. V súčasnosti nie je členkou reprezentácie SR v kyorugi, štartuje výlučne na klubovej úrovni v rámci Slovenskej asociácie taekwondo WT a vybraných medzinárodných otvorených turnajov v okolitých krajinách.

Disciplínou cvičenkyne je kyorugi (športový zápas). Aktuálne nastupuje v hmotnostnej kategórii +59 kg kadetky. Technický stupeň: I. Dan (čierny pás). Športový vek Ester je 8 rokov, cvičenkyňa začala trénovať taekwondo vo veku 6 rokov (rok 2018) v klube Black Tiger Taekwondo Snina, kde počas nasledujúcich rokov postupne absolvovala všetky skúšky na vyššie žiacke technické stupne.

Tabuľka 1 Základne údaje o cvičenkini

Meno a priezvisko	Ester Bobáková
Dátum narodenia	5. 1. 2012
Vek (jar 2026)	14 rokov
Športový vek	8 rokov
Veková kategória	kadetky
Disciplína	kyorugi (športový zápas)
Hmotnostná kategória	+ 59 kg (kadetky)
Technický stupeň	I. Dan
Klubová príslušnosť	Black Tiger Taekwondo klub Snina
Reprezentačná príslušnosť	mimo reprezentácie SR (štartuje za klub)



Obr. 1 Ester Bobáková (archív klubu Black Tiger Taekwondo Snina)

Cvičienkyňa absolvuje pravidelne štyri oficiálne tréningové jednotky týždenne v klube Black Tiger Taekwondo Snina a to v pondelok, utorok, štvrtok a piatok v podvečerných hodinách. Trvanie jednej tréningovej jednotky je 60 až 95 minút v závislosti od jej zamerania (rozvoj kondície, technika, taktika, riadené zápasy) a od fázy ročného tréningového cyklu (objemovejšie jednotky v príprave, kratšie a kvalitatívne intenzívne jednotky v súťažnom období „taper“). Streda, sobota a nedeľa sú vyhradené ako voľné regeneračné dni bez riadeného tréningu (s výnimkou súťažných víkendov, kedy sobota alebo nedeľa pripadajú na turnajový deň).

V utorok dopoludnia cvičienkyňa absolvuje aj školskú telesnú výchovu (45 min.) v rámci povinného školského rozvrhu. Táto aktivita je v tréningovom pláne zaradená ako kompenzačná aktivita nízkej až strednej intenzity, ktorá nezasahuje do zamerania jej večerného oficiálneho tréningu. Súhrne má aktuálny týždenný tréningový režim cvičenkyne nasledovnú podobu:

Tabuľka 2 Týždenný tréningový režim

Pondelok	oficiálny tréning kyorugi (60 - 95 min.)
Utorok	školská telesná výchova ráno (45 min.) + oficiálny tréning kyorugi večer (60 - 95 min.)
Streda	voľný regeneračný deň
Štvrtok	oficiálny tréning kyorugi (60 - 95 min.)
Piatok	oficiálny tréning kyorugi (50 - 95 min., v pred štartový piatok ľahký taktický tréning)
Sobota	voľný regeneračný deň / turnajový deň
Nedeľa	voľný regeneračný deň / turnajový deň

V súťažnom období sa týždenný objem riadenej tréningovej činnosti pohybuje na úrovni 6 až 7 hodín (4 oficiálne tréningy + 1 školská telesná výchova). V pred súťažnom a prípravnom období je tento objem mierne vyšší a doplnený o vyšší podiel všeobecnej kondičnej a silovej prípravy. V súťažných víkendoch (vrcholne v 4. mikrocykle nášho mezocyklu) nahrádzajú regeneračné dni samotné turnajové dni, počas ktorých cvičenkyňa absolvuje 2 - 3 zápasy v kyorugi v deň turnaja podľa losu pavúka.

Mimo riadeného tréningu cvičenkyňa dodržiava odporúčania na regeneráciu, spánok minimálne 9 hodín, vyvážená strava, dostatočná hydratácia a vo voľných regeneračných dňoch zaraďuje ľahkú voľnočasovú pohybovú aktivitu nízkej intenzity (prechádzka v prírode, venčenie psa).

Cvičenkyňa je pravidelnou účastníčkou domácich turnajov SATKD WT v rámci slovenskej ligy a vrcholného domáceho podujatia Majstrovstvá SR, ako aj otvorených medzinárodných turnajov v okolitých krajinách (Česko, Maďarsko, Poľsko, Chorvátsko, Srbsko a ďalšie). Konkrétne výsledky a umiestnenia za posledné obdobie sú spracované v podkapitole 1.1.1.

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

V tejto podkapitole uvádzame prehľad súťažných výsledkov sledovanej cvičenkyne Ester Bobákovej v disciplíne kyorugi v sezónach 2024 a 2025. Údaje pochádzajú z oficiálneho bodového kalendára Slovenskej asociácie taekwondo WT pre kategóriu Kadeti. V sledovanom období sa zúčastnila spolu 19 turnajov (8 v roku 2024 a 11 v roku 2025), medzi ktorými sa nachádzajú domáce turnaje slovenskej ligy, otvorené medzinárodné turnaje v okolitých krajinách, regionálne medzištátne turnaje a vrcholné domáce podujatie Majstrovstvá

SR (MSR). V tabuľke 1 sú uvedené turnaje s dosiahnutými umiestneniami a počtom vyhraných zápasov.

Tabuľka 3 Výsledky cvičenkine Ester Bobákovej v rokoch 2024 a 2025 (kategória Kadeti)

Rok	Turnaj	Umiestnenie	Počet vyhraných zápasov
ROK 2024			
2024	Falcon Cup	3. miesto	0
2024	Zlín Open	účast' (bez medaily)	0
2024	Cassovia Open 2024	1. miesto	1
2024	Karlovac Open	účast' (bez medaily)	0
2024	Bratislava Open	2. miesto	1
2024	Czech Open	2. miesto	0
2024	BALKAN CUP G1	účast' (bez medaily)	0
2024	MSR 2024 (Majstrovstvá Slovenska)	1. miesto	1
ROK 2025			
2025	Falcon Cup RS	1. miesto	1
2025	Olympic Hope Competition, Békéscsaba	3. miesto	0
2025	Cassovia Open	1. miesto	1
2025	Karlovac Open	3. miesto	0
2025	Bratislava Open	3. miesto	0
2025	Czech Open	účast' (bez medaily)	0
2025	Black Tiger Cup	2. miesto	0
2025	Mistrzostwa Województwa Lubelskiego 2025	2. miesto	1
2025	Ilyo Cup - Kyorugi	3. miesto	1
2025	Olimpiada Świętokrzyska Poland 2025	2. miesto	2
2025	MSR 2025 (Majstrovstvá Slovenska)	2. miesto	1

Súhrn za sledované obdobie:

Rok 2024: 8 štartov, z toho 2 x 1. miesto (Cassovia Open 2024, M SR 2024), 2 x 2. miesto (Bratislava Open, Czech Open), 1 x 3. miesto (Falcon Cup) a 3 x účast' bez medaily (Zlín Open, Karlovac Open, BALKAN CUP G1). V kalendári SATKD bodový zisk za sezónu 38,5 bodov. Vrchol sezóny: prvenstvo na MSR 2024 v kategórii kadetiek.

Rok 2025: 11 štartov, z toho 2 x 1. miesto (Falcon Cup RS, Cassovia Open), 4 x 2. miesto (Black Tiger Cup, Mistrzostwa Województwa Lubelskiego 2025, Olimpiada Świętokrzyska Poland 2025, M SR 2025), 4 x 3. miesto (Olympic Hope Competition Békéscsaba, Karlovac Open, Bratislava Open, Ilyo Cup - Kyorugi) a 1 x účasť bez medaily (Czech Open). V kalendári SATKD bodový zisk za sezónu 62,5 bodov, čo predstavuje takmer dvojnásobok oproti sezóne 2024. Najvýznamnejším výsledkom sezóny je 2. miesto na MSR 2025 (z toho 1 vyhratý zápas), čo cvičenkine opätovne radí na medailové pozície vrcholného domáceho podujatia v rade dvoch sezón po sebe.

Spolu za obdobie 2024 a 2025: 19 oficiálnych štartov, 4 x 1. miesto, 6 x 2. miesto, 5 x 3. miesto a 4 x účasť bez medaily. Celkový bodový zisk za obdobie 101 bodov (38,5 + 62,5).

Z hľadiska športového vývoja vidíme v sezóne 2025 oproti sezóne 2024 výrazný posun, jednak v počte odjazdených turnajov (8 → 11), jednak v celkovom bodovom zisku (38,5 → 62,5 b.) a predovšetkým v kvalite medailovej žatvy. Kým v roku 2024 cvičenkina získala 5 medailí, v roku 2025 ich bolo 10, vrátane šiestich na medzinárodných turnajoch. Cvičenkina sa pravidelne radí medzi prvých troch v každej kategórii, do ktorej nastúpi, a preukazuje stabilný výkonnostný rast aj pri nábehu náročnejších medzinárodných podujatí (Olympic Hope Competition Békéscsaba, Karlovac Open, Mistrzostwa Województwa Lubelskiego, Olimpiada Świętokrzyska Poland, Ilyo Cup).

Stabilita výkonu a opakované medailové umiestnenie na M SR (1. miesto v roku 2024, 2. miesto v roku 2025) potvrdzujú zaradenie cvičenkine medzi reprezentačné špičky kategórie kadetiek na Slovensku, čo zodpovedá aj nastaveniu jej tréningového procesu, popísaného v tejto záverečnej práci.

1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mezocykle taekwondo WT

Pri stavbe tréningového mezocyklu sme vychádzali zo základných didaktických princípov športového tréningu a z aktuálneho zaradenia cvičenkine v ročnom tréningovom cykle (RTC), nachádzame sa v hlavnom súťažnom období sezóny 2026. Mezocyklus je naplánovaný v rozsahu štyroch týždňov (23.3. - 19.4.2026) a vrcholí dvoj štartom v sobotu 18.4. a v nedeľu 19.4.2026.

Rámcový týždenný mikrorozvrh cvičenkine tvoria štyri oficiálne tréningové dni a to: pondelok, utorok, štvrtok a piatok v ktorých prebieha podvečerný tréning taekwondo (60 - 95

min. podľa zamerania). Streda, sobota a nedeľa sú v 1. a 3. mikrocykle vyhradené ako regeneračné dni bez riadeného tréningu. Školská telesná výchova v utorok dopoludnia je v pláne zaradená ako kompenzačná aktivita nízkej až strednej intenzity, ktorá nezasahuje do zamerania večerného tréningu. V poslednom (4.) mikrocykle pripadajú na sobotu a nedeľu samotné dva turnajové dni.

Pri rozvrhnutí náročnosti dní v rámci mikrocyklu sme vychádzali z princípu striedania zaťaženia a zotavenia („ťažký - ľahší - ťažký - ľahší"). Pondelok je zaradený ako prvý hlavný špecifický deň (zápasová vytrvalosť, resp. modelové zápasy), utorok je zameraný na rýchlostno-silové schopnosti (výbušnosť, plyometria, reakčná rýchlosť) doplnené technikou kopov cez lapy, štvrtok je druhý hlavný náročný deň (sila, zápas s vestami), piatok je tretí špecifický deň rýchlostno-taktického charakteru s nižším celkovým objemom. Streda v strede týždňa zabezpečuje kompenzáciu neuro-svalovej únavy pred druhou polovicou mikrocyklu. Vzhľadom na vek cvičenkinie (14 rokov) a z toho vyplývajúce nižšie tolerovateľné zaťaženie sme objem silovej prípravy stanovili tak, aby dominovala technika prevedenia pred maximálnymi váhovými záťažami (drepy s tyčou 25 kg, rumunský mŕtvy ťah 20 kg, jednoručky 5 až 10 kg, prevažujúca práca s vlastnou hmotnosťou a odporovými gumami).

Z hľadiska tréningových činiteľov v mezocykle dominujú činitele špecifické pre disciplínu kyorugi:

1) Špeciálna zápasová vytrvalosť. Rozvíjaná najmä v pondelkových tréningoch v 1. mikrocykle formou kruhového tréningu so zápasovými prvkami (5 stanovíšť x 3 kolá, 60 s práca / 20s pauza), v 2. mikrocykle formou rýchlostnej vytrvalosti kopov v krátkych intervaloch (8x15s / 45s), v 3. mikrocykle formou modelových zápasov 4 x 2 min. vo vrcholnom tempe a v 4. mikrocykle formou krátkych intenzívnych zápasových úsekov 4 x 2 min.

2) Výbušnosť dolných končatín. Plyometrické cvičenia v utorkových tréningoch (výskoky na debnu, horizontálne odrazy, dollyo chagi v skoku, dwit chagi s odrazom). Objem plyometrie postupne klesá smerom k súťaži, najvyšší v 1. a 2. mikrocykle (5 sérií po 6 cvičení), nižší v 3. mikrocykle (4 série) a iba krátky udržiavací stimul v 4. mikrocykle (4 x 5 opakovaní).

3) Rýchlosť. Frekvenčná rýchlosť kopov (interval 6 s / 30 s pauza), reakčná rýchlosť na svetelné a zvukové podnety (3. mikrocyklu, utorok) a rýchlostná vytrvalosť kopov (2. mikrocyklu, pondelok).

4) Sila. Zápasovo-špecifická sila dolných končatín (drepy, výpady, výskokové drepy, rumunský mŕtvy ťah, kop proti odporu gumy) a sila trupu (plank, bočný plank, skracovačky s rotáciou). Najvyšší objem silovej prípravy v 1. a 2. mikrocykle, výrazný pokles v 3. a 4. mikrocykle.

5) Zápasová technika a taktika. Kontra technika po útoku, spolu s útokom, taktika, obľúbená technika na lapy, taktika podľa typu súpera (vyšší - vzdialenosť, kontra po útoku; nižší - vstupy, momdolloyo, cuttechnika). Taktická náročnosť postupne narastá v 1. mikrocykle základné taktické vzory, v 2. a 3. mikrocykle modelovanie konkrétnych súťažných situácií, v 4. mikrocykle krátka udržiavacia taktická práca a pred štartový taktický rozbor súperov.

6) Riadené zápasy a sparring. Krátke riadené zápasy 2 - 3 x 2 min. v 1.-2. mikrocykle, modelové zápasy 4 x 2 min. vo vrcholnom tempe v 3. mikrocykle (štvrtok), krátke kvalitatívne zápasy 2 x 2 min. a 4 x 1 min. v 4. mikrocykle.

Pri pohľade na celý mezocyklus pozorujeme nasledovné stupňovanie:

1. mikrocyklus (transformačno-stabilizačný, 23.3. - 29.3.2026) je orientovaný na stabilizáciu kondičnej a technicko-taktickej zložky po regeneračnom mikrocykle predchádzajúceho mezocyklu. Hlavnou časťou pondelkovej tréningovej jednotky je špeciálna zápasová vytrvalosť (kruhový tréning) s následnou silou DK; utorok je zameraný na výbušnosť (plyometria) a techniku zápasníckych kopov; štvrtok rozvíja aeróbno-tempovú vytrvalosť (fartlek) a kombinácie kopov cez lapy; piatok upevňuje silu DK a kontra techniku po útoku.

2. mikrocyklus (súťažný, 30.3. - 5.4.2026) zvyšuje špecifickosť zaťaženia. Pondelok je zameraný na rýchlostnú vytrvalosť kopov (krátke intervaly) a taktiku (kontra, spolu s útokom); utorok na výbušnosť DK a obľúbenú techniku cez lapy; štvrtok na špeciálnu silu DK s odporom gumy a riadené zápasy 3 x 2 min. s gradáciou (lapy → vesty → plný kontakt); piatok na frekvenčnú rýchlosť kopov, taktiku golden point (aj keď toto pravidlo už nie je aktuálne, stále je zaradená z pohľadu taktiky do tréningu) a krátke zápasy s vestami.

3. mikrocyklus (súťažný, 6.4. - 12.4.2026) predstavuje vrcholný blok kvalitatívnej špecifickej záťaže. V pondelok dominujú modelové zápasy 4 x 2 min. vo vrcholnom tempe so sparring partnerom približne rovnakej úrovne; v utorok reakčná rýchlosť na svetelné a zvukové podnety, kratšia plyometria a kombinácie kopov cez lapy; vo štvrtok zápasy s na vesty so sparring partnermi rôznej výšky a štýlu, doplnené taktickou prípravou podľa typu

súpera; v piatok výbušné silovo-rýchlostné kopy a krátke zápasy 2 x 1 min. vo vrcholnom tempe.

4. mikrocyklus (súťažný, dvoj štart, 13.4. - 19.4.2026) je vyladený na samotný dvoj štart. Objem celkovej týždennej záťaže oproti predchádzajúcim mikrocyklom výrazne klesá pri zachovaní vysokej kvality v krátkych sériách. Pondelok, krátke intenzívne zápasové úseky 4 x 1 min. a obľúbená technika; utorok, výbušnosť v krátkych sériách (4 x 5) a rýchle obľúbené techniky cez lapy; štvrtok, krátky kvalitný taktický tréning a ľahké modelové zápasy 2 x 2 min. v 60 – 80 % intenzity; piatok 17.4. ľahký regeneračný tréning so zameraním výlučne na taktickú prípravu (50 min., bez plnej záťaže, žiadne sparringy); sobota 18.4. a nedeľa 19.4. samotné súťažné dni.

1.2.1 Zaradenie mezocyklu v makrocykle

Štvortýždňový mezocyklus 23.3. - 19.4.2026 je zaradený do prvej súťažnej etapy ročného tréningového cyklu (RTC) sezóny 2026 - konkrétne ide o prvý súťažný mezocyklus súťažného obdobia 1, ktorý v rámci ISO kalendára 2026 pokrýva týždne 13. až 16. mezocyklus vrcholí dvoj štartom 18. a 19.4.2026

Schéma ročného tréningového cyklu (RTC) sezóny 2026:

Ročný tréningový cyklus cvičenkinie je postavený ako klasický dvojrýchlostný (bipikový) makrocyklus, ktorý je pre kyorugi pretekárov v jarno-jesennej súťažnej štruktúre štandardom. Skladá sa z dvoch prípravných období, dvoch súťažných období a dvoch prechodných období. V tabuľke 4 je uvedená schéma tohto cyklu s priradením kalendárnych dátumov a ISO týždňov roka 2026:

Tabuľka 4 Ročný tréningový cyklus 2026

Obdobie RTC	Mezocyklus a kalendárne dátumy	ISO týždeň	Charakter zaťaženia
Prechodné obd. 0	regeneračný (29.12.2025 - 11.1.2026)	1 - 2	doznievanie predch. sezóny, regenerácia
Prípravné obd. 1 12.1. - 22.3.2026	úvodný (12.1. - 25.1.2026)	3 - 4	všeobecná kondícia, návrat do tréningu
	základný (26.1. - 1.3.2026)	5 - 9	objemový rozvoj kondície a sily, technika
	pred súťažný (2.3. - 22.3.2026)	10 - 12	intenzifikácia, špec. rýchlosť, taktika

Obdobie RTC	Mezocyklus a kalendárne dátumy	ISO týždeň	Charakter zaťaženia
Súťažné obd. 1 23.3. – 21.6.2026	súťažný 1 (23.3. - 26.4.2026) - NÁŠ MEZOCYKLUS 23.3. - 19.4. -	13 - 17	vyladenie a štarty 1. časti jari
	regeneračný (27.4. – 17.5.2026)	18 - 20	medzisúťažná regenerácia
	súťažný 2 (18.5. - 21.6.2026)	21 - 25	štarty 2. časti jari, vrchol jarnej sezóny
Prechodné obd. 1	regeneračný (22.6. - 12. 7.2026)	26 - 28	koniec jarnej sezóny, aktívny oddych
Prípravné obd. 2 13.7. - 6.9. 2026	základný (13.7. - 16.8.2026)	29 - 33	objemový rozvoj kondície a sily
	pred súťažný (17.8. - 6. 9.2026)	34 - 36	intenzifikácia pred jesennou sezónou
Súťažné obd. 2 7.9. – 13.12.2026	súťažný (7.9. - 13. 12.2026)	37 - 50	štarty jesennej sezóny, vrchol roka
Prechodné obd. 2	regeneračný (14.12. - 31.12.2026)	51 - 52	záver sezóny, regenerácia

Náš mezocyklus tak v ročnej osnove zodpovedá prvému súťažnému mezocyklu Súťažného obdobia 1 (23. až 26.4.2026, týždne 13 - 17), pričom pokrýva jeho prvé štyri týždne (13 - 16) a vrcholí dvoj štartom v 16. týždni roka. Mezocyklus tak nadväzuje priamo na pred súťažný mezocyklus prípravného obdobia 1 (predposledné 3 týždne pred ním, ISO 10 - 12) a prechádza priamo do regeneračného mezocyklu medzi súťažnými blokmi (ISO 18 až 20).

1.2.2 Krivka objemu a intenzity zaťaženia v RTC a v mezocykle

Krivka objemu rastie z minima v prechodnom období cez prípravné obdobie do prvého maxima (objemovo-extenzívne mikrocykly v týždňoch 7 až 10, objem na úrovni cca 85 % ročného maxima), následne klesá v pred súťažnom mezocykle (intenzifikácia) a v súťažných mikrocykloch sa drží na strednej úrovni (50 až 65 %). Krivka intenzity sa pohybuje opačne: v objemovej fáze je nižšia, vrcholí v intenzifikovaných mikrocykloch tesne pred súťažou (cca 90 %) a v súťažných mikrocykloch zostáva vysoká (50 až 80 %), pričom kvalitne smerovaná. V druhom polroku sa rovnaký vzorec opakuje, druhý vrchol intenzity dosahuje v súťažnom období 2 (jeseň) ešte vyššie hodnoty (až 95 %).

V kontexte tejto ročnej krivky náš mezocyklus zodpovedá prvému lokálnemu vrcholu intenzity v jarnej časti sezóny. Predchádzajúci pred súťažný mezocyklus (týždne 10 až 12) postupne znížil objem zo cca 85 % na 65 % a zvýšil intenzitu do hodnôt cca 90 %. V našom mezocykle (týždne 13 - 16) objem ďalej klesá na priemernú úroveň cca 60% a intenzita sa drží v pásme 75 - 95% - konkrétne podľa fázy mikrocyklu, ako uvádza tabuľka 5 nižšie.

Tabuľka 5 Krivka objemu a intenzity zaťaženia v našom mezocykle (% z ročného maxima - RM)

Mikrocyklus	ISO týž.	Objem (% RM)	Intenzita (% RM)	Komentár (vzhľadom na krivku RTC)
1. transformačno-stabilizačný 23.3. - 29.3. 2026	13	~ 70 %	~ 70 %	doznievanie objemovej zložky z predsúťažného mezocyklu a transformácia do špecifickej zápasovej formy
2. súťažný - build 30.3. - 5. 4.2026	14	~ 70 %	~ 80 %	objem stabilizovaný, intenzita stúpa s nárastom kvality špecifickej práce a zápasov
3. súťažný - peak 6.4. - 12. 4.2026	15	~ 65 %	~ 95 %	lokálny vrchol intenzity v mezocykle - modelové zápasy 4 x 2 min., zápasy 3 x 2 min.
4. súťažný - taper + 2 štarty 13.4. - 19. 4.2026	16	~ 45 %	~ 85 %	výrazný pokles objemu, intenzita zachovaná v krátkych kvalitných sériách + 2 štarty (sobota + nedeľa)

Tento priebeh je v plnom súlade s odporúčaným vzťahom medzi objemom a intenzitou v súťažnom období: objem postupne klesá, kým intenzita kvalitatívne narastá až do peaku (3. mikrocyklus), a v poslednom mikrocykle dochádza k výraznému poklesu objemu pri zachovaní špecifickej intenzity v krátkych kvalitných sériách (klasická „taperová“ krivka). Hodnoty sa pohybujú v rozmedzí, ktoré sú pre súťažný mezocyklus v jarnej časti sezóny štandardné.

1.2.3 Odôvodnenie zaradenia mezocyklu z hľadiska kondičnej náročnosti

Z hľadiska kondičnej náročnosti jednotlivých tréningových jednotiek je zaradenie tohto mezocyklu do súťažného obdobia 1 (do prvého súťažného mezocyklu, týždne 13 - 16) odôvodnené nasledovnými argumentmi:

1. Krivka objemu; celkový týždenný objem oficiálnych tréningových jednotiek klesá zo cca 6 hodín v 1. mikrocykle (5 jednotiek po 90 min) na cca 4 až 4,5 hodiny v 4. mikrocykle (5 jednotiek z toho 1 ľahká 50 min). Klasický súťažný taper so znížením objemu o cca 30 až 40 %, ktorý zodpovedá zostupnej tendencii objemovej krivky v zóne týždňov 13 - 16 ročného plánu..

2. Krivka intenzity; špecifická intenzita (rýchlosť kopov, kvalita zápasovej práce s vestami, modelové zápasy) sa udržiava na vysokej úrovni a v 3. mikrocykle (peak) dosahuje lokálne maximum (~95 % RM). V 4. mikrocykle sa intenzita podnetov udržiava (~85 %), ale výrazne klesá ich objem.

3. Pomer kondícia-špecifická práca; objem všeobecnej kondičnej prípravy (aeróbna vytrvalosť, klasické posilňovanie) klesá výraznejšie ako objem zápasovej a taktickej práce. Tento pomer sa od 1. mikrocyklu (ešte cca 30 % všeobecnej kondičnej práce) postupne mení na 4. mikrocyklus (menej ako 10 % všeobecnej kondičnej práce, takmer výhradne špecifická zápasová práca).

4. Regeneračné dni; (streda, sobota, nedeľa v 1.-3. mikrocykle) sú zaradené tak, aby umožnili plnú superkompenzáciu pred ďalším náročným tréningovým dňom. V 4. mikrocykle je regeneračný deň v strede týždňa (streda) a deň pred štartmi (piatok 17.4.) je vyhradený výlučne na ľahký regeneračno-taktický tréning v trvaní 50 minút bez plnej záťaže. Tým je organizmus pred dvoj štartom plne pripravený so všetkými energetickými zásobami.

Vzhľadom na vek (14 rokov) a športový vek cvičenkine (8 rokov) je zaradenie mezocyklu v makrocykle prispôbené aj princípu primeraného zaťaženia v žiackom a juniorskem športovom tréningu, objem silovej prípravy a maximálnych váhových zaťažení je redukovaný v prospech techniky prevedenia, plyometrie, vlastnej hmotnosti a špecifickej zápasovej práce. Vzhľadom na ročný plán cvičenkina absolvuje tento súťažný blok v dvoch turnajoch jarnej sezóny, v našom mezocykle vstupuje do prvého z nich (dvojštart 18. - 19.4. 2026), druhý je naplánovaný v rámci druhého súťažného mezocyklu Súťažného obdobia 1 (týždne 21 - 25, t. j. 18.5. - 21.6.2026).

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mezocykle

Tabuľka 6 Mezocyklus stavby tréningových jednotiek od 30.3.2026 do 24.4.2026

Týždeň / dátum	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
----------------	----------	--------	--------	---------	--------	--------	--------

Týždeň / dátum	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
1. týždeň 23.3. - 29.3. 2026 transformačn o-stabilizačný	Špeciálna zápasová vytrvalosť (kruhový tréning so zápas. prvkami) + sila DK	Školská TV (ráno) + výbušnosť DK (plyometria) + technika kopov	VOĽNO (regenerácia)	Aeróbna a tempová vytrvalosť + zápasová technika a kombinácie kopov cez lapy	Sila DK + brucho (zápasovo-špecifická) + kontra technika po útoku	VOĽNO (regenerácia)	VOĽNO (regenerácia)
2. týždeň 30. 3. - 5. 4. 2026 súťažný	Rýchlostná vytrvalosť zápasníckych kopov + taktika (kontra, spolu s útokom)	Školská TV (ráno) + výbušnosť DK + obľúbená technika cez lapy	VOĽNO (regenerácia)	Špeciálna sila DK + riadené zápasy 3 x 2 min.(s lapami a s vestami)	Frekvenčná rýchlosť kopov + taktika + zápasy s vestami	VOĽNO (regenerácia)	VOĽNO (regenerácia)
3. týždeň 6.4. - 12.4. 2026 súťažný	Modelové zápasy 4 x 2 min. (vrcholné tempo) + obľúbená technika	Školská TV (ráno) + reakčná rýchlosť + plyometria + lapy na kombinácie	VOĽNO (regenerácia)	Zápasy s vestami 2 min + taktika (vyšší/nížší súper)	Výbušné kopy (silovo-rýchlostné) + obľúbená technika + krátke zápasy 2 x 1 min.	VOĽNO (regenerácia)	VOĽNO (regenerácia)
4. týždeň 13.4 - 19.4. 2026 súťažný (2 štarty)	Krátke intenzívne zápasové úseky 4x1 min + obľúbená technika cez lapy	Školská TV (ráno) + výbušnosť (krátke série) + lapy + ľahká flexibilita	VOĽNO (regenerácia)	Krátky kvalitný tréning - taktika, kontrolné kopy, ľahké modelové zápasy 2x2 min.	Predštartový - ľahký regeneračný tréning so zameraním na TAKTIKU (45-50 min.)	1. ŠTART súťaž v kyorugi (STAR CUP)	2. ŠTART súťaž v kyorugi (TIGAR OPEN)

Tabuľka 6 absolvované tréningové zaťaženie cvičenkinie počas štyroch týždňov mezocyklu. Pre každý deň je v nej uvedený druh hlavnej tréningovej jednotky (večerný tréning taekwondo) a doplnkové aktivity, ktoré boli zaradené v dopoludní, školská telesná výchova v utorok, ktorá je v rozvrhu cvičenkinie pravidelne v rovnaký čas a v rovnakom rozsahu (45 min.) počas všetkých štyroch mikrocyklov. V poobedňajšom čase pred večerným tréningom cvičenkinia absolvuje výlučne pasívny odpočinok a prípravu (strava, odpočinok, mentálna príprava). Dni obmedzeného tréningu pre choroby ani zranenia sa v tomto mezocykle nevyskytovali.

Cvičenkyňa absolvovala všetky riadené tréningové jednotky pod priamym vedením trénera v pondelok, utorok, štvrtok a piatok. Streda, sobota a nedeľa boli v 1. až 3. mikrocykle vyhradené ako regeneračné dni bez riadeného tréningu. V týchto dňoch cvičenkyňa dodržiavala odporúčania na pasívnu regeneráciu (spánok minimálne 9 hodín, vyvážená strava, dostatočná hydratácia) a mohla zaradiť ľahkú voľnočasovú aktivitu nízkej intenzity (prechádzka v prírode, venčenie psa). V 4. mikrocykle sobota a nedeľa pripadali na samotné dva turnajové dni dvoj štartu (sobota 18.4. - 1. súťažný deň, nedeľa 19.4. - 2. súťažný deň, oba dni absolvovala po 1 zápas).

V nasledujúcich odsekoch popisujeme absolvované tréningové zaťaženie v každom mikrocykle.

Z hľadiska počtu absolvovaných tréningových jednotiek a hodín tréningového zaťaženia môžeme mezocyklus zhrnúť nasledovne (presné číselné údaje sú spracované v tabuľke 11 v podkapitole 1.3.5 evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov):

v 1. mikrocykle 4 oficiálne tréningové jednotky taekwondo + 1 školská TV (utorok), spolu cca 6 hodín 5 minút riadenej tréningovej činnosti, 0 štartov;

v 2. mikrocykle 4 oficiálne tréningové jednotky taekwondo + 1 školská TV, spolu cca 6 hodín 20 minút riadenej tréningovej činnosti, 0 štartov;

v 3. mikrocykle 4 oficiálne tréningové jednotky taekwondo + 1 školská TV, spolu cca 6 hodín 15 minút riadenej tréningovej činnosti, 0 štartov;

v 4. mikrocykle 4 oficiálne tréningové jednotky taekwondo (z toho 1 ľahká 50 min.) + 1 školská TV + 2 turnajové dni (sobota a nedeľa, dohromady cca 4 - 8 zápasov v kyorugi), 2 štarty;

Spolu za celý mezocyklus: 16 oficiálnych tréningových jednotiek taekwondo, 4 školské TV, 2 turnajové štarty, cca 22 - 23 hodín riadenej tréningovej činnosti (bez započítania samotných súťažných zápasov), 8 voľných regeneračných dní v 1. - 3. mikrocykle a žiadny deň obmedzeného tréningu pre chorobu alebo zranenie.

1.3.1 Mikroyklus 1 - transformačno-stabilizačný (23.3. - 29.3.2026)

1. týždeň sme do tréningového procesu zaradili nasledovné aktivity. V pondelok 23.3. cvičenkyňa absolvovala 90-minútovú tréningovú jednotku zameranú na rozvoj špeciálnej zápasovej vytrvalosti kruhovým tréningom so zápasovými prvkami (5 stanovíšť x 3 kolá: ap chagi do lapy, výskoky s kolenami k hrudi, dollyo chagi striedavo do dvoch láp, burpees so

zakopnutím dwit chagi, kombinácia ap-dollyo-dwit) v kombinácii so zápasovo-špecifickou silou DK (drepy s tyčou 25 kg, výpady s jednoručkami, rumunský mŕtvy ťah 20 kg, výskoky s kolenami k hrudi). V utorok 24.3. ráno absolvovala školskú TV (45 min., kompenzačná aktivita) a večer 90-minútovú jednotku zameranú na výbušnosť DK (plyometria - výskoky na debnu, horizontálne odrazy, dollyo chagi v skoku) a techniku zápasníckych kopov ostro do lapy. V stredu 25.3. mala voľno (regeneračný deň). Vo štvrtok 26.3. absolvovala 95-minútovú jednotku zameranú na aeróbno-tempovú vytrvalosť (fartlek 20 min. na bežeckej dráhe), zápasovú techniku a kombinácie kopov cez lapy a step sparring. V piatok 27.3. absolvovala 90-minútovú jednotku silového charakteru (drepy, mŕtvy ťah, výpady, výskoky na debnu, plank, skracovačky s rotáciou) doplnenú o nácvik kontra techniky po útoku vo dvojici. V sobotu 28.3. a v nedeľu 29.3. mala voľno. Cieľom 1. mikrocyklu bolo stabilizovať kondičnú a technickú zložku po regeneračnom mikrocykle predchádzajúceho mezocyklu, znovu zaviesť všetky tréningové činitele a pripraviť organizmus na zvyšovanie kvalitatívnej špecifickej záťaže v ďalších mikrocykloch.

Tabuľka 7 Mikrocyklus od 23.3. do 29.3.2026

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity / večerný tréning TAEKWONDO
PONDELOK 23.3.2026	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Rozohriatie 10 min. Dynamický strečing 10 min. Špeciálna zápasová vytrvalosť, kruhový tréning so zápasovými prvkami: 5 stanovišť x 3 kolá (60 s práca / 20 s pauza, medzi kolami 2 min.): 1) ap chagi do lapy max. frekvencia 2) výskoky s kolenami k hrudi 3) dollyo chagi striedavo do dvoch láp 4) burpees s kopnutím dwit chagi 5) kombinácia ap-dollyo-dwit do lapy Zápasovo-špecifická sila DK 15 min (drepy s tyčou, výpady, výskoky) Strečing 10 min spolu 90 min
UTOROK 24.3.2026	Školská telesná výchova 45 min. (kompenzačná aktivita nízkej intenzity)	Voľno	Rozohriatie 10 min Dynamický strečing 10 min Plyometria DK (výbušnosť): - výskoky na debnu 6 x 6 - horizontálne odrazy 6 x 6

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity / večerný tréning TAEKWONDO
			- švihové dollyo chagi v skoku 6 x 6 - pauza 60 - 90 s medzi sériami Technika kopov - ostro do lapy 20 min. (ap, dollyo, dwit, momdollyo) Strečing 10 min. - spolu 90 min.
STREDA 25. 3.2026	VOENO - regeneračný deň (pasívna regenerácia, prípadne ľahký pohyb v prírode mimo tréningu).		
ŠTVRTOK 26.3.2026	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Rozohriatie 10 min Strečing 10 min Aeróbno-tempová vytrvalosť - fartlek na bežeckej dráhe: 20 min. (striedanie 1 min. rýchlo / 1 min. voľne) Zápasová technika a kombinácie kopov cez lapy 25 min. (ap-dollyo, dollyo-dwit, dwit-momdollyo) Step sparring 10 min. Strečing 10 min. - spolu 95 min.
PIATOK 27. 3.2026	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Rozohriatie 10 min. Strečing 10 min. Špeciálna sila DK + brucho: - drepy s tyčou 25 kg 4 x 8 - rumunský mŕtvy ťah 20 kg 4 x 10 - výpady s jdr. 6 kg 4 x 10 - výskoky na debnu 4 x 8 - plank 3 x 45 s + bočný plank 3 x 30 s. - skracovačky s rotáciou 3x15 Kontra technika po útoku (vo dvojici) 20 min. Strečing 10 min. - spolu 90 min.
SOBOTA 28. 3.2026	VOENO - regeneračný deň (pasívna regenerácia, prípadne ľahký pohyb v prírode mimo tréningu).		
NEDEĽA 29. 3.2026	VOENO - regeneračný deň (pasívna regenerácia, prípadne ľahký pohyb v prírode mimo tréningu).		

1.3.2 Mikrocyklus 2 - súťažný (30. 3. - 5. 4. 2026)

2. týždeň sme rozvíjali špecifické zápasové schopnosti so zvýšenou intenzitou. V pondelok 30.3. cvičenkyňa absolvovala 90-minútovú jednotku zameranú na rýchlostnú

vytrvalosť zápasníckych kopov metódou krátkych intervalov (8 sérií x 15 s max. frekvencia kopov / 45 s aktívna pauza, striedanie ap a dollyo chagi) v kombinácii s taktickou prípravou (kontra po útoku, spolu s útokom - lapy + makiwara) a krátkym riadeným zápasom 2 x 2 min. V utorok 31.3. ráno školská TV a večer 90-minútová jednotka zameraná na výbušnosť DK (plyometria - výskoky cez prekážku, horizontálne odrazy, dollyo chagi v skoku, 5 sérií x 6 opakovaní), nácvik obľúbenej techniky cez lapy (6 sérií x 8 opakovaní pri 60 % - 80 % - 100% intenzity) a sparring lapy. V stredu 1.4. mala voľno. Vo štvrtok 2.4. absolvovala 95-minútovú jednotku zameranú na špeciálnu zápasovú silu DK (výskokové drepy, výpady so striedaním rýchlo, dollyo a dwit chagi proti odporu gummy, plank dynamický) a riadené zápasy 3 x 2 min. s gradáciou (1. zápas s lapami, 2. zápas s vestami, 3. zápas plný kontakt s chráničmi). V piatok 3.4. absolvovala 90-minútovú jednotku zameranú na frekvenčnú rýchlosť kopov (10 x 6 s / 30 s) s taktikou golden point (4 modelové súboje 1 min.) a krátkym zápasom s vestami 2x2 min. V sobotu 4.4. a v nedeľu 5.4. mala voľno. Cieľom 2. mikrocyklu bolo zvyšovanie špecifickej intenzity a postupné prechádzanie na zápasovú prácu v podmienkach blízkejších súťaží.

Tabuľka 8 Mikrocyklus od 30.3. do 5.4.2026

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity / večerný tréning TAEKWONDO
PONDELOK 30.3.2026	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Rozohriatie 10 min. Dynamický strečing 8 min. Rýchlostná vytrvalosť kopov - metóda intervalov: 8 sérií x (15 s max. frekvencia kopov do lapy / 45 s aktívna pauza) (striedanie ap chagi a dollyo chagi) Taktika - kontra po útoku a spolu s útokom (lapy) 25 min. Riadený zápas 2 x 2 min. (pauza 1 min) 8 min. Strečing 9 min. - spolu 90 min.
UTOROK 31.3.2026	Školská telesná výchova 45 min. (kompenzačná aktivita)	Voľno	Rozohriatie 10 min. Dynamický strečing 8 min. Výbušnosť DK - plyometria: - výskoky cez prekážku 5 x 6 - horizontálne odrazy 5 x 6 - dollyo chagi v skoku 5 x 6 - pauza 90 s Obľúbená technika cez lapy: 6 sérií x 8 (60 % - 80 % - 100 %)

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity / večerný tréning TAEKWONDO
			Sparring lapy 10 min. Strečing 9 min. - spolu 90 min.
STREDA 1.4.2026	VOENO - regeneračný deň (pasívna regenerácia, prípadne ľahký pohyb v prírode mimo tréningu).		
ŠTVRTOK 2.4.2026	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Rozohriatie 10 min. Strečing 8 min. Špeciálna sila DK (zápasová): - výskokové drepy s vlastnou hmot. 4 x 10 - výpady so striedaním (rýchlo) 4 x 10 - kop dollyo proti odporu gumy 4 x 8 - kop dwit proti odporu gumy 4 x 8 - plank dynamický 3 x 40 s Riadené zápasy 3 x 2 min. (pauza 1 min): 1. zápas s lapami 2. zápas s vestami 3. zápas plný kontakt s chráničmi Strečing 9 min. bodky dať - spolu 95 min.
PIATOK 3.4.2026	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Rozohriatie 10 min. Dynamický strečing 8 min. Frekvenčná rýchlosť kopov: 10 x (6 s max. / 30 s pauza) - ap 10 x (6 s max. / 30 s pauza) - dollyo Taktika golden point - modelové súboje: 4 x 1 min. (cieľ čisté skóre v 1. 15 s) pauza 1,5 min., video analýza po 2. súboji Krátky zápas s vestami 2x2 min. Strečing 8 min. - spolu 90 min.
SOBOTA 4.4.2026	VOENO - regeneračný deň (pasívna regenerácia, prípadne ľahký pohyb v prírode mimo tréningu).		
NEDEĽA 5.4.2026	VOENO - regeneračný deň (pasívna regenerácia, prípadne ľahký pohyb v prírode mimo tréningu).		

1.3.3 Mikroocyklus 3 - súťažný (6.4. - 12.4.2026)

3. týždeň sme tréning postavili tak, aby cvičenkyna dosiahla vrcholnú formu špecifických zápasových schopností. V pondelok 6.4. absolvovala 95 minútovú jednotku, ktorej hlavnou časťou boli modelové zápasy 4 x 2 min. vo vrcholnom tempe (s pauzou 2

min.) so sparring partnerom približne rovnakej úrovne, doplnené nácvikom obľúbenej techniky cez lapy v rôznych uhloch a vzdialenostiach. V utorok 7.4. ráno školská TV a večer 90 minútová jednotka zameraná na reakčnú rýchlosť (svetelné a zvukové podnety 4 série x 90 s práca / 1 min. pauza), kratšiu plyometriu (4 x 6) a kombinácie kopov cez lapy (ap-dollyo, dollyo-dwit, dwit-momdollyo). V stredu 8.4. mala voľno. Vo štvrtok 9.4. absolvovala 95 minútovú jednotku, ktorej hlavnou časťou boli tri zápasy s vestami (3 x 2 min., pauza 1,5 min.) so sparring partnermi rôznej výšky a štýlu (Z1 - partner rovnakej úrovne, Z2 - partner vyšší, Z3 - partner nižší), doplnené taktickou prípravou podľa typu súpera (proti vyššiemu: vzdialenosť, dwit chagi po dollyo súpera, momdollyo z výpadu; proti nižšiemu: ap-dollyo do tela, cuttechnika). V piatok 10.4. absolvovala 90-minútovú jednotku zameranú na výbušné kopy (silovo-rýchlostné cez lapy dollyo s odrazom, dwit s rotáciou, momdollyo, 6 x 6) v kombinácii s obľúbenou technikou do vesty a krátkymi zápasmi 2 x 1 min. vo vrcholnom tempe. V sobotu 11.4. a v nedeľu 12.4. mala voľno. Cieľom 3. mikrocyklu bolo dosiahnuť vrcholnú formu cvičenkyne v špecifických zápasových schopnostiach a aplikovať ich v podmienkach maximálne blízkych súťažným

Tabuľka 9 Mikrocyklus od 6.4. do 12.4.2026

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity / večerný tréning TAEKWONDO
PONDELOK 6.4.2026	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Rozohriatie 12 min. Dynamický strečing 8 min. Modelové zápasy - vrcholné tempo: 4 x 2 min. (pauza 2 min.) - sparring partner približne rovnakej úrovne - elektronické vesty + chrániče - video záznam Obľúbená technika cez lapy 15 min. (rôzne uhly, vzdialenosti, tempo) Strečing 8 min. - spolu 95 min.
UTOROK 7.4.2026	Školská telesná výchova 45 min. (kompenzačná aktivita)	Voľno	Rozohriatie 10 min. Dynamický strečing 8 min. Reakčná rýchlosť (svetelné/zvukové podnety): 4 série x 90 s práca / 1 min. pauza Plyometria DK (krátko): výskoky na debnu 4x6, dollyo v skoku 4 x 6 Lapy - kombinácie kopov: ap-dollyo, dollyo-dwit, dwit-momdollyo

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity / večerný tréning TAEKWONDO
			6 sérií x 8 opakovaní každá kombinácia Strečing 9 min. - spolu 90 min.
STREDA 8.4.2026	VOENO - regeneračný deň (pasívna regenerácia, prípadne ľahký pohyb v prírode mimo tréningu).		
ŠTVRTOK 9.4.2026	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Rozohriatie 10 min. Dynamický strečing 8 min. Step sparring 8 min. Zápasy s vestami: 3 zápasy x 2 min. (pauza 1,5 min. medzi) - sparring partneri rôznej výšky a štýlu Taktika podľa typu súper: vyšší súper (vzdialenosť, kontra po útoku) 10 min. nižší súper (vstupy, momdolloyo) 10 min. Strečing 9 min. - spolu 95 min.
PIATOK 10.4.2026	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Rozohriatie 10 min. Dynamický strečing 8 min. Výbušné kopy (silovo-rýchlostné) cez lapy: - dolljo s odrazom 6x6 - dwit s rotáciou 6x6 - momdolloyo 6x6 pauza 60 - 90 s, plné úsilie Obl'úbená technika do vesty 15 min Krátké zápasy 2 x 1 min. (vrcholné tempo) Strečing 9 min. - spolu 90 min.
SOBOTA 11.4.2026	VOENO - regeneračný deň (pasívna regenerácia, prípadne ľahký pohyb v prírode mimo tréningu).		
NEDEĽA 12.4.2026	VOENO - regeneračný deň (pasívna regenerácia, prípadne ľahký pohyb v prírode mimo tréningu).		

1.3.4 Mikrocyklus 4 - súťažný (13.4. - 19.4.2026)

4. týždeň sme cvičenkinu vylad'ovali smerom k dvoj štartu. V pondelok 13.4. absolvovala 75-minútovú jednotku zameranú na krátke intenzívne zápasové úseky 4 x 1 min. vrcholného tempa s vestami a chráničmi (pauza 2 min.) v kombinácii s obl'úbenou technikou cez lapy (4 x 8 pri 80 % až 100 %) a kontra technikou po útoku. V utorok 14.4. ráno školská TV a večer 65 minútová jednotka zameraná na výbušnosť v krátkych sériách (výskoky na

debnu 4 x 5, dollyo v skoku 4 x 5, pauza 90 až 120 s.) a rýchle obľúbené techniky cez lapy (kvalita pred objemom). V stredu 15.4. mala voľno. Vo štvrtok 16.4. absolvovala 70 minútovú jednotku zameranú na taktickú prípravu (kontra po útoku 8 min., spolu s útokom 8 min, golden point 8 min.), kontrolné kopy do lapy a ľahké modelové zápasy 2 x 2 min v 60 – 80 % intenzity. V piatok 17.4. (deň pred 1. štartom) absolvovala výlučne ľahký regeneračný tréning v trvaní 50 minút so zameraním na taktickú prípravu (rozbor turnajových súperov + 3 modelové situácie 15 min, ľahké rozkopanie cez lapy v 60% intenzity 8 min., mentálna príprava s dýchaním 4-7-8 5 min) bez plnej záťaže a bez sparingu. V sobotu 18.4. cvičenkyňa absolvovala 1. súťažný deň dvoj štartu (turnaj v kyorugi, 2 až 3 zápasy podľa pavúka, po súťaži strečing, masáž, hydratácia, krátka analýza). V nedeľu 19.4. absolvovala 2. súťažný deň dvoj štartu (rovnaký rozsah). (1. ŠTART STAR CUP a 2. ŠTART TIGAR OPEN). Cieľom 4. mikrocyklu bolo vyladenie cvičenkyne na dvojštart pri postupnom znižovaní celkového objemu, zachovaní špecifickej intenzity v krátkych kvalitných sériách a maximálnej regenerácii pred štartmi.

Tabuľka 10 Mikrocyklos od 13.4. do 19.4.2026

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity / večerný tréning TAEKWONDO
PONDELOK 13.4.2026	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Rozohriatie 10 min. Dynamický strečing 8 min. Krátke intenzívne zápasové úseky: 4 x 1 min vrcholné tempo (pauza 2 min.) vesty + chrániče Obľúbená technika cez lapy: 4 x 8 (80 % - 100 %) Kontra po útoku 10 min. Strečing 9 min. - spolu 75 min.
UTOROK 14.4.2026	Školská telesná výchova 45 min. (kompenzačná aktivita nízkej intenzity)	Voľno	Rozohriatie 10 min. Dynamický strečing 8 min. Výbušnosť - krátke série: výskoky na debnu 4 x 5 dollyo v skoku 4 x 5 pauza 90 - 120 s. Lapy - rýchle obľúbené techniky 15 min. (kvalita, nie objem) Ľahká flexibilita 8 min. Strečing 7 min. - spolu 65 min..
STREDA 15.4.2026	VOENO - regeneračný deň (pasívna regenerácia, prípadne ľahký pohyb v prírode mimo tréningu).		
ŠTVRTOK	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Rozohriatie 10 min.

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity / večerný tréning TAEKWONDO
16.4.2026			Dynamický strečing 8 min. Krátky kvalitný tréning - taktika: - kontra po útoku 8 min. - spolu s útokom 8 min. - golden point 8 min. Kontrolné kopy do lapy 10 min. Ľahké modelové zápasy 2 x 2 min (60 - 80 % intenzity) Strečing 8 min. - spolu 70 min.
PIATOK 17. 4. 2026 DEŇ PRED ŠTARTMI	Voľno (bez školskej TV)	Voľno	Ľahký regeneračný tréning - TAKTIKA: Rozohriatie 8 min. Dynamický strečing 5 min. Step sparring 5 min. Taktická príprava - rozbor turnajových súperov a modelových situácií 15 min. Ľahké rozkopanie cez lapy 8 min Mentálna príprava + dýchanie 4-7-8 5 min. Strečing 4 min. — spolu 50 min. (bez plnej záťaže, žiadne sparring kontakty)
SOBOTA 18.4.2026 *** 1. ŠTART ***	Cesta na turnaj, váženie, rozkopanie sa (15 - 20 min.)	SÚŤAŽ - KYORUGI (2 - 4 zápasy podľa pavúka)	Po súťaži - strečing, masáž, hydratácia, analýza výkonu (záznam, poznámky pre nedeľu)
NEDEĽA 19.4.2026 *** 2. ŠTART ***	Príchod na turnaj, rozkopanie sa (15 - 20 min.)	SÚŤAŽ - KYORUGI (2 - 4 zápasy podľa pavúka)	Po súťaži - strečing, masáž, sauna/bazén, analýza výkonu, štart prechodného mezocyklu

1.3.5 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mezocykle

Medzi všeobecné tréningové ukazovatele (VTU) zaraďujeme: dni zaťaženia, tréningové jednotky, preteky a štarty, celkový čas zaťaženia, regeneráciu síl, voľné dni a dni obmedzeného tréningu pre choroby (Korčok, Pupiš, 2006).

V tabuľke 6 sme evidovali všeobecné tréningové ukazovatele počas štvortýždňového mezocyklu 23.3. - 19.4.2026. Dni obmedzeného tréningu pre choroby ani zranenia sa v mezocykle nevyskytovali.

Tabuľka 11 VTU v mikrocykloch a celkovo v mezocykle.

	VTU za mezocyklus 23.3. - 19.4. 2026	MC 1 IT 13	MC 2 IT 14	MC 3 IT 15	MC 4 IT 16	Spolu za mezocyklus
1.	Dni zaťaženia (počet)	4	4	4	6	18
2.	Tréningové jednotky (počet)	5	5	5	5	20
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0	0	0	2	2
4.	Celkový čas zaťaženia (h:min.)	6:50	6:50	6:55	8:05	28:40
5.	Regenerácia síl, aktívna (h:min.)	0:00	0:00	0:00	1:30	1:30
6.	Voľné dni (počet)	3	3	3	1	10
7.	Dni obmedzeného tréningu / choroby (počet)	0	0	0	0	0

Z tabuľky 11 môžeme vidieť, že počet dní zaťaženia bol v 1. - 3. mikrocykle 4 (pondelok, utorok, štvrtok, piatok), v 4. mikrocykle 6 (4 tréningové dni + 2 turnajové dni). Počet tréningových jednotiek bol vo všetkých mikrocykloch 5 (4 oficiálne podvečerné tréningy taekwondo + 1 školská telesná výchova v utorok). Štarty cvičenkyňa absolvovala iba v 4. mikrocykle (2 štarty: sobota 18.4. a nedeľa 19.4.2026).

Celkový čas zaťaženia bol najvyšší v 4. mikrocykle (cca 8:05 hod) z dôvodu pripočítania aktívneho času oboch turnajových dní (cca 1:30 hod denne - cesta, váženie, rozkopanie sa, samotné zápasy, po-zápasový strečing); v 1. až 3. mikrocykle bol pomerne stabilný v rozmedzí 6:50 až 6:55 hod. Cieľová „taperová“ krivka v 4. mikrocykle sa však jednoznačne prejavuje v rámci samotných tréningových jednotiek, ich súhrnné trvanie pokleslo z 365 - 370 min. v 1. - 3. mikrocykle na 260 min. v 4. mikrocykle, čo predstavuje pokles celkového objemu tréningovej práce o približne 30 %.

Aktívna regenerácia síl (sauna, masáž, bazén) bola explicitne zaradená iba v 4. mikrocykle, a to po obidvoch súťažných dňoch v rozsahu spolu cca 1:30 hod. V 1. - 3. mikrocykle bola regenerácia výhradne pasívna (spánok minimálne 9 hodín, vyvážená strava, dostatočná hydratácia) a uskutočňovala sa v rámci voľných dní (streda, sobota, nedeľa).

Voľné dni mali v 1. - 3. mikrocykle hodnotu 3 (streda, sobota, nedeľa) v každom týždni. V 4. mikrocykle bol voľný deň iba 1 (streda 15. 4.), keďže sobota a nedeľa pripadali

na turnajové dni dvoj štartu. Spolu za celý mezocyklus to predstavuje 10 voľných regeneračných dní.

Dni obmedzeného tréningu pre choroby alebo zranenia: 0 v každom mikrocykle, t. j. 0 spolu za mezocyklus.

1.3.6 Evidencia špeciálnych tréningových ukazovateľov v mezocykle

Zo špeciálnych tréningových ukazovateľov (ŠTU) v taekwondo WT sme do nášho mezocyklu zaradili nasledovné metódy a formy podľa typu zaťaženia a špecifickosti pre disciplínu kyorugi:

- 1. Základná zápasová technika kopov** (ap chagi, dollo chagi, dwit chagi, momdollo chagi a ich kombinácie do prázdna a na lapy, technika na lapy v rôznych uhloch a vzdialenostiach).
- 2. Flexibilita** (strečing dynamický a statický, švihy DK - predné, bočné, zadné, mobilizácia bedrového kĺbu a chrbtice).
- 3. Step sparring** (pohyb v zápasovom postoji, prípravná aktivácia pred sparring blokmi).
- 4. Rýchlosť** (frekvenčná rýchlosť kopov v intervaloch 6 s / 30 s, reakčná rýchlosť na svetelné a zvukové podnety, rýchlostná vytrvalosť kopov v intervaloch 15 s / 45 s).
- 5. Dynamická sila a plyometria DK** (výskoky na debnu, horizontálne odrazy, dollo chagi v skoku, dwit chagi s odrazom, výbušné silovo-rýchlostné kopy proti odporu gummy).
- 6. Špeciálna zápasová vytrvalosť** (kruhový tréning so zápasovými prvkami: 5 stanovíšť x 3 kolá, 60 s práca / 20 s pauza) a aeróbno-tempová vytrvalosť (fartlek 20 min. - striedanie 1 min. rýchlo / 1 min. voľne). Túto kategóriu sme do zoznamu ŠTU pridali oproti pôvodnej osnove, pretože v 1. mikrocykle predstavovala dominantný kondičný činiteľ.
- 7. Taktika a samotný zápas - kyorugi** (kontra technika po útoku, spolu s útokom, technika pred ukončením útoku súpera, modelovanie golden point, taktika podľa typu súpera, proti vyššiemu / nižšiemu, cuttechnika, modelové zápasy 4 x 2 min, riadené zápasy 3 x 2 min s vestami, krátke intenzívne zápasy 4 x 1 min vo vrcholnom tempe).
- 8. Mentálna príprava** (vizualizácia úspešného zápasu, dýchacie techniky 4-7-8, pred štartový rozbor súperov a typových situácií). Túto kategóriu sme do zoznamu ŠTU tiež pridali, pretože v 4. mikrocykle (deň pred štartmi) predstavovala explicitnú zložku tréningovej jednotky (Angyalová N. a kol. 2012 a 2016).

Tabuľka 12 ŠTU v mikrocykloch a celkovo v mezocykle v jednotlivých časoch

	Skupiny ŠTU	MC 1 IT 13	MC 2 IT 14	MC 3 IT 15	MC 4 IT 16	Spolu za mezocyklus
1.	Základná zápasová technika kopov	0:45	0:30	0:55	0:45	2:55
2.	Flexibilita (strečing dyn. + statický)	1:20	1:09	1:07	1:05	4:41
3.	Step sparring	0:10	0:00	0:08	0:05	0:23
4.	Rýchlosť (frekvenčná, reakčná, rýchlostná vytrvalosť kopov)	0:00	0:28	0:10	0:00	0:38
5.	Dynamická sila + plyometria DK + výbušné kopy	0:25	0:50	0:35	0:10	2:00
6.	Špec. zápasová vytrvalosť + aeróbno-tempová vytrvalosť	1:00	0:00	0:00	0:00	1:00
7.	Taktika a samotný zápas	0:20	0:56	0:47	1:03	3:06
8.	Mentálna príprava	0:00	0:00	0:00	0:05	0:05
	Posilňovanie - čas (h:min.)	0:50	0:00	0:00	0:00	0:50
	Posilňovanie - objem (kg)	~ 3 700 kg	0 kg	0 kg	0 kg	~ 3 700 kg

Tabuľka 12 nám poukazuje na špeciálne tréningové ukazovatele za štvrtýždňový mezocyklus:

Základnej zápasovej technike kopov sa cvičenka najviac venovala v 3. mikrocykle (peak) 0:55 hod, kedy sme do tréningu zaradili kombinácie kopov na lapy (Ut) a obľúbenú techniku (Po, Pi). Najmenej v 2. mikrocykle (0:30 hod), kedy bol dôraz na rýchlostnú prípravu. Spolu za mezocyklus 2:55 hod.

Flexibilitu sme venovali v každom mikrocykle približne rovnaký čas (1:05 - 1:20 hod), čo zodpovedá zaradeniu dynamického strečingu na začiatok a statického strečingu na koniec každej tréningovej jednotky. Spolu za mezocyklus 4:41 hod, jedna z najvyšších hodnôt spomedzi ŠTU kategórií, čo je pre taekwondo kde je potrebný veľký rozsah pohybu (vysoké kopy) primerané.

Step sparring bol zaradený krátko v 1., 3. a 4. mikrocykle (0:05 - 0:10 hod) ako rozohrievacia a aktivačná zložka pred zápasovou prácou. V 2. mikrocykle nebol explicitne zaradený. Spolu 0:23 hod.

Rýchlosti zápasníckych kopov sme sa najviac venovali v 2. mikrocykle (0:28 hod - frekvenčná a rýchlostná vytrvalosť) a v 3. mikrocykle (0:10 hod. - reakčná rýchlosť na svetelné / zvukové podnety). V 1. mikrocykle nebol rozvoj rýchlostných schopností zaradený, bol nahradený špeciálnou zápasovou vytrvalosťou, ktorá tvorila dominantný kondičný činiteľ. V 4. mikrocykle samostatná rýchlosť tiež nie je zaradená (taper), rýchlosť sa udržiava cez krátke výbušné série.

Dynamickej sile a plyometrii DK sa cvičenkyňa najviac venovala v 2. mikrocykle (0:50 hod, plyometria na výbušnosť + špec. zápasová sila DK s odporom gumy a vlastnou hmotnosťou) a v 3. mikrocykle (0:35 hod., plyometria + výbušné silovo-rýchlostné kopy cez lapy). V 1. mikrocykle 0:25 hod. (plyometria), v 4. mikrocykle iba krátky udržiavací stimul 0:10 hod. Spolu za mezocyklus 2:00 hod.

Špeciálnej zápasovej vytrvalosti a aeróbno-tempovej vytrvalosti bol vyhradený celý 1. mikrocyklus (transformačno-stabilizačný) - kruhový tréning so zápasovými prvkami v Po (0:40) a fartlek vo Št (0:20), spolu 1:00 hod. V 2. až 4. mikrocykle už táto kategória nebola zaradená, pretože sme prešli na špecifickú zápasovú prácu pri vrcholnej intenzite (modelové zápasy).

Taktika a samotný zápas (kyorugi + zápasy s vestami) postupne narastá: 0:20 v 1. mikrocykle (kontra po útoku), 0:56 v 2. mikrocykle (taktika kontra/spolu + zápasy s gradáciou + golden point), 0:47 v 3. mikrocykle (modelové zápasy 4 x 2 min + taktika podľa súpera), 1:03 v 4. mikrocykle (krátke intenzívne zápasy 4 x 1 min + taktická príprava + ľahké modelové zápasy + pred štartový taktický rozbor). Spolu za mezocyklus 3:06 hod, najvyššia hodnota spomedzi všetkých ŠTU kategórií, čo zodpovedá súťažnému charakteru mezocyklu.

Mentálna príprava (5 min) bola zaradená iba v 4. mikrocykle v pred štartový piatok 17. 4. ako súčasť ľahkého regeneračno-taktického tréningu (vizualizácia úspešného zápasu, dýchanie 4-7-8).

Posilňovanie s vonkajšou záťažou (drepy s tyčou 25 kg, rumunský mŕtvy ťah 20 kg, výpady s jednoručkami 6 kg) bolo zaradené iba v 1. mikrocykle (transformačno-stabilizačný, Po + Pi, spolu 0:50 hod a približne 3 700 kg objemu). V 2. až 4. mikrocykle sme od posilňovania s tyčou upustili a silovú prípravu sme realizovali špecificky cez plyometriu, výbušné kopy a kop proti odporu gumy. Tento postup zodpovedá jednak zníženej tolerancii kondičnej záťaže s vonkajším odporom u 14-ročnej cvičenkyne smerom k súťaži, jednak princípu znižovania objemu pri zachovaní kvality.

1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mezocykle

V tejto podkapitole rozpracúvame 5 vybraných tréningových jednotiek z rôznych mikrocyklov mezocyklu. Pre každú tréningovú jednotku je uvedený dátum, deň, hlavný cieľ, časový rozsah (50 / 90 / 95 min.) a podrobný metodický postup po jednotlivých častiach (úvodná, rušná a prípravná, hlavná I - III, záverečná). Všetkých 5 tréningových jednotiek je úzko prepojených s tabuľkami 6 až 10 jednotlivých mikrocyklov a so špeciálnymi tréningovými ukazovateľmi v tabuľke 12.

Tabuľka 13 Záznam tréningovej jednotky z dňa 23.3.2026, pondelok

Čas trvania	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia / nákres	Poznámky / pomôcky
90'				
5'	Úvodná časť	Formálna časť (organizačná): - nástup, hlásenie a prezencia - oboznámenie s cieľom hodiny (špec. zápas. vytrvalosť, sila DK)	Nástup v rade na okraji tatami.	Disciplína cvičenkine.
15'	Rušná + prípravná časť	Rozohriatie a strečing: - švihadlo 3 min. - beh okolo telocvične s rotáciami HK 3 min. - švihy DK (predné, bočné, zadné) 3 min. - dynamický strečing celého tela 4 min. - krátky step sparring 2 min.	Voľný priestor okolo tatami.	Švihadlo, stopky. Cieľ TF 130 - 150 t/min.
40'	Hlavná časť - I	Špeciálna zápasová vytrvalosť - kruhový tréning: 5 stanovišť x 3 kolá - 60 s práca / 20 s pauza, medzi kolami pauza 2 min.: 1) ap chagi do lapy max. frekvencia 2) výskoky s kolenami k hrudi 3) dollyo chagi striedavo do dvoch láp 4) burpees s kopnutím dwit chagi po vstaní 5) kombinácia ap–dollyo–dwit do lapy	Stanovišťa rozmiestnené do kruhu na tatami. Tréner pri lapách, koriguje techniku.	Lapa, švihadlo, stopky, pulzomer. TF cieľ 160 - 180 t/min.
20'	Hlavná časť - II	Zápasovo-špecifická sila DK: - drepy s tyčou 25 kg 4 x 8 - výpady so striedaním 6 kg jdr. 4 x 10 - rumunský mŕtvy ťah 20 kg 3 x 10 - výskoky s kolenami k hrudi 3 x 8 - pauza 90 s medzi sériami	Posilňovacia časť Tréner istí pri tyči.	Tyč, jednoručky, debna, karimatka. Technika pred záťažou
10'	Záverečná časť	Upokojujúca a formálna časť: - statický strečing celého tela 7 min. - nástup, zhodnotenie, plán na ďalší tréning	Nástup v rade.	Pripomenutie pitného režimu a regenerácie.

Tabuľka 13 nám poukazuje na tréningovú jednotku z pondelka 23.3.2026 (Mikrociklus 1, transformačno-stabilizačný, ISO týždeň 13). Hlavným cieľom jednotky bolo rozvíjať špeciálnu zápasovú vytrvalosť formou kruhového tréningu so zápasovými prvkami (5 stanovíšť x 3 kolá, 60 s práca / 20 s pauza) a doplnkovo zápasovo-špecifickú silu DK (drepy s tyčou 25 kg, rumunský mŕtvy ťah 20 kg, výpady s jednoručkami 6 kg, výskoky). Trvanie: 90 minút. Tréningová jednotka otvára celý mezociklus a slúži na re-aktiváciu kondičného a silového základu po regeneračnom mikrocykle predchádzajúceho mezocyklu.

Tabuľka 14 Záznam tréningovej jednotky z dňa 31.3.2026, utorok

Čas trvania	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia / nákres	Poznámky / pomôcky
90'				
5'	Úvodná časť	Formálna časť: - nástup, hlásenie, prezencia - oboznámenie s cieľom (výbušnosť DK, obľúbená technika)	Nástup v rade.	Disciplína cvičenkine.
15'	Ručná + prípravná časť	Rozohriatie a aktivácia: - švihadlo 3 min. - švihy DK 3 min. - dynamický strečing 5 min. - step sparring 4 min. (zápasový postoj)	Voľný priestor tatami.	Švihadlo, stopky.
25'	Hlavná časť - I	Plyometria DK - výbušnosť: 5 sérií x (séria = 6 cvičení po 6 opak.): - výskoky cez prekážku (40 cm) - horizontálne odrazy do diaľky - výskok na debnu - dollyo chagi v skoku - dwit chagi s odrazom - krížne výskoky s rotáciou Pauza 90 s medzi sériami.	Lineárne na tatami. Tréner zboku, video záznam pre korekciu.	Prekážka, debna, stopky, video. Plné úsilie, perfektné doskoky.
30'	Hlavná časť - II	Oblíbená technika cez lapy (dollyo chagi do trupu): - 6 sérií x 8 opakovaní (60 - 80 % - 100 %) - rôzne uhly a vzdialenosti (rovno, krížne, krok-krok) - 2 série z modelových situácií (pripravený / polopripravený / nepripravený podnet) Sparring lapy - obľúbená technika voči pohybu súpera 12 min.	Vo dvojici cvičenkina - tréner.	Lapa, vesta (pre kontrolu sily a presnosti zásahu).
10'	Hlavná časť - III	Krátky riadený zápas: 2 x 1 min., pauza 1 min. cieľ - aplikovať obľúbenú techniku v zápase	Tatami, tréner ako rozhodca.	Helma, chrániče, vesty.
5'	Záverečná časť	Upokojujúca a formálna časť: - statický strečing 3 min. - krátka analýza + zhodnotenie	Nástup v rade.	Pozitívna spätná väzba.

Tabuľka 14 nám poukazuje na tréningovú jednotku z utorka 31.3.2026 (Mikrocyclus 2, súťažný build, ISO týždeň 14). Hlavným cieľom jednotky bolo rozvíjať výbušnosť dolných končatín formou plyometrie (výskoky cez prekážku, horizontálne odrazy, dollyo chagi v skoku) a fixovať obľúbenú techniku (dollyo chagi do trupu) cez lapy v rôznych uhloch a vzdialenostiach pri 60 - 80 - 100 % intenzity. Trvanie: 90 minút. Tréningová jednotka spája rýchlostno-silový blok s technicko-taktickou aplikáciou v krátkom riadenom zápase 2 x 1 min.

Tabuľka 15 Záznam tréningovej jednotky z dňa 6.4.2026, pondelok

Čas trvania	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia / nákres	Poznámky / pomôcky
95'				
5'	Úvodná časť	Formálna časť: - nástup, hlásenie, prezencia - oboznámenie s cieľom (modelové zápasy vrcholného tempa)	Nástup v rade.	Disciplína a koncentrácia.
17'	Rušná + prípravná časť	Rozohriatie a aktivácia: - švihadlo 4 min. - švihy DK 4 min. - dynamický strečing 4 min. - step sparring 5 min.	Voľný priestor tatami.	Švihadlo, stopky. Cieľ TF 140 - 160 t/min.
40'	Hlavná časť - I	Modelové zápasy 4 x 2 min., pauza 2 min: Zápas 1 - plný kontakt, vesty Zápas 2 - zákaz použiť obľúbenú techniku (rozvoj alternatív) Zápas 3 - stav 0:0 v 1. min., golden point pravidlá od 1. min Zápas 4 - plný kontakt, vesty Po každom zápase - krátka taktická korekcia a video záznam.	Tatami, tréner ako rozhodca, sparring partner približne rovnakej úrovne.	Vesty, helma, chrániče, stopky, tablet/mobil na video.
20'	Hlavná časť - II	Obľúbená technika cez lapy (kompenzácia): - dollyo chagi 4 série x 8 (rôzne uhly) - kombinácia ap-dollyo a dollyo-dwit 4 série x 6 - pauza 60 s, kvalita pred kvantitou	Vo dvojici cvičenkina - tréner.	Lapa, video.
13'	Záverečná časť	Upokojujúca a formálna časť: - statický strečing celého tela 8 min. - analýza videa zo zápasov 3 min. - nástup, zhodnotenie	Nástup v rade.	Karimatka, video. Akcent na regeneráciu (vysoká záťaž).

Tabuľka 15 nám poukazuje na tréningovú jednotku z pondelka 6.4.2026 (Mikrocyclus 3, súťažný peak, ISO týždeň 15). Hlavným cieľom jednotky bolo rozvíjať špeciálnu zápasovú vytrvalosť vo vrcholnom tempe formou modelových zápasov 4 x 2 min so sparring partnerom približne rovnakej úrovne pri použití viest, doplnené nácvikom obľúbenej techniky cez lapy v rôznych uhloch. Trvanie: 95 minút. Tréningová jednotka predstavuje kvalitatívny vrchol mezocyklu a aplikuje predchádzajúcu prípravu v podmienkach maximálne blízkych súťažným.

Tabuľka 16 Záznam tréningovej jednotky z dňa 9.4.2026, stvrtok

Čas trvania	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia / nákres	Poznámky / pomôcky
95'				
5'	Úvodná časť	Formálna časť: - nástup, hlásenie, prezencia - oboznámenie s cieľom (zápasy, taktika podľa typu súpera)	Nástup v rade.	Disciplína cvičenkinie.
18'	Ručná + prípravná časť	Rozohriatie a aktivácia: - švihadlo 3 min. - švihy DK 3 min. - dynamický strečing 4 min. - step sparring 8 min. (rôzne pohyby)	Voľný priestor tatami.	Švihadlo, stopky.
25'	Hlavná časť - I	Zápasy s vestami: 3 zápasy x 2 min., pauza 1,5 min.: Z1 - sparring partner rovnakej úrovne Z2 - sparring partner vyšší (väčšia vzdialenosť) Z3 - sparring partner nižší (vstupy do telesa)	Tatami, tréner ako rozhodca, 3 sparring partneri.	Vesty, helma, chrániče. Záznam skóre.
25'	Hlavná časť - II	Taktická príprava podľa typu súpera: A) proti vyššiemu súperovi (vzdialenosť, kontra po útoku): - dwit chagi po dollyo súpera (6 x 6) - momdollyo z výpadu (6 x 6) B) proti nižšiemu súperovi (vstupy): - ap-dollyo do tela (6 x 6) - cuttechnika (6 x 6)	Vo dvojici cvičenkina - tréner s lapou.	, lapa, vesta. Spätná väzba okamžite.
12'	Hlavná časť - III	Krátky riadený zápas (aplikácia): 2 x 2 min plný kontakt s vestami cieľ - uplatniť taktiku z bloku II	Tatami, tréner ako rozhodca.	Vesty, helma, chrániče.
10'	Záverečná časť	Upokojujúca a formálna časť: - statický strečing celého tela 7 min. - zhodnotenie, plán na piatok	Nástup v rade.	Karimatka. Akcent na regeneráciu.

Tabuľka 16 nám poukazuje na tréningovú jednotku zo štvrtka 9.4.2026 (Mikrocyclus 3, súťažný peak, ISO týždeň 15). Hlavným cieľom jednotky bola aplikácia zápasníckych zručností v troch zápasoch s vestami (3 x 2 min) so sparring partnermi rôznej úrovne, výšky a štýlu, doplnená taktickou prípravou podľa typu súpera (proti vyššiemu súperovi, vzdialenosť, kontra po útoku, dwit chagi po dollyo súpera, momdolloyo z výpadu; proti nižšiemu súperovi vstupy, ap-dolloyo do tela, cuttechnika). Trvanie: 95 minút. Tréningová jednotka rozvíja schopnosť cvičenkinie reagovať na rôzne typy súperov, ktorí ju čakajú na turnaji.

Tabuľka 17 Záznam tréningovej jednotky z dňa 17.4.2026, piatok

Čas trvania	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia / nákres	Poznámky / pomôcky
50' (deň pred 1. + 2. štartom bez plnej záťaže, žiadne sparringy)				
3'	Úvodná časť	Formálna časť: - nástup, hlásenie, prezencia - oboznámenie s cieľom (ľahké vyladenie + taktika)	Nástup v rade.	Pokoj, sústredenie.
12'	Ručná + prípravná časť	Rozohriatie veľmi ľahkou intenzitou: - švihadlo 2 min (mierne tempo) - švihy DK 3 min. - dynamický strečing 5 min. - step sparring 2 min. (uvoľnene)	Voľný priestor tatami.	Švihadlo. TF max. 130 t/min - ŽIADNA únava!
15'	Hlavná časť - I (taktická príprava)	Rozbor turnajových súperov + modelové situácie: - krátka videoanalýza pravdepodobných súperov (5 min) - modelovanie 3 typových situácií: 1) silný útočník - kontra po útoku 2) defenzívny súper - iniciácia útoku, cuttechnika 3) golden point - obľúbená technika	V sede / v stoji na tatami, tréner s tabletom	Tablet/notebook, poznámkový blok.
10'	Hlavná časť - II (ľahké rozkopanie)	Ľahké rozkopanie cez lapy (60 % intenzity): - ap chagi 2 x 8 - dollyo chagi 2 x 8 - dwit chagi 2 x 6 krátka kombinácia ap-dolloyo 2 x 6 pauza 30 až 45 s, žiadne max. úsilie	Vo dvojici cvičenkinia - tréner.	Lapa. Cieľ pocit techniky, NIE rozvoj.
5'	Hlavná časť - III (mentálna príprava)	Mentálna príprava + dýchanie: - vizualizácia úspešného zápasu 2 min - dýchanie 4-7-8 (4 cykly) - pripomenutie taktického plánu na sobotu a nedeľu	V sede na tatami, tréner vedie verbálne.	Pokoj, žiadny rušivý podnet, tlmené svetlo ak je možné.
5'	Záverečná časť	Upokojujúca a formálna časť: - krátky statický strečing 3 min. - nástup, motivácia, organizácia (cesta,	Nástup v rade.	Pripomenutie - spánok, strava, pitný režim, príprava výstroja.

Čas trvania	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia / náskres	Poznámky / pomôcky
		váženie, výstroj)		

Tabuľka 17 nám poukazuje na tréningovú jednotku z piatka 17.4.2026 (Mikrociklus 4, súťažný taper s dvojštartom, ISO týždeň 16). Hlavným cieľom jednotky bolo predštartové vyladenie deň pred dvojštartom, výlučne taktická príprava (rozbor turnajových súperov a 3 modelové situácie), ľahké rozkopanie na lapy v 60 % intenzity a mentálna príprava (vizualizácia úspešného zápasu, dýchacia technika 4-7-8). Trvanie: 50 minút. Tréningová jednotka má regeneračno-taktický charakter, je realizovaná bez plnej záťaže a bez sparring kontaktov tak, aby cvičenkyňa nastúpila na sobotu 18. 4. (1. ŠTART STAR CUP) plne oddýchnutá, sústredená a takticky pripravená.

1.5 Batéria testov všeobecnej a špeciálnej výkonnosti

Pre potreby vyhodnotenia účinnosti štvortýždňového mezocyklu sme zostavili batériu siedmich testov všeobecnej a špeciálnej výkonnosti zameraných na kľúčové schopnosti zápasníka kyorugi: kardiovaskulárnu kapacitu, frekvenčnú rýchlosť dolných končatín, výbušnosť, dynamickú silu trupu, agilitu a špeciálnu zápasovú frekvenciu kopov. Z pôvodne uvedeného zoznamu testov sme vynechali koordinačný test (test agility do kríža) a výdrž v zhybe nadhmatom - tieto testy nepokrývajú zložku výkonu, ktorá je v aktuálnom súťažnom mezocykle pre cvičenkyňa rozhodujúca, prípadne sú silne limitované antropometricky pre danú hmotnostnú kategóriu.

Batéria testov pozostáva z nasledujúcich položiek:

- 1. Ruffierova skúška** (funkčný stav kardiovaskulárneho systému, index)
- 2. Taping pravej nohy** (frekvenčná rýchlosť DK - počet došľapov)
- 3. Taping ľavej nohy** (frekvenčná rýchlosť DK - počet došľapov)
- 4. Skok do diaľky z miesta** (výbušnosť dolných končatín - cm)
- 5. Ľah - sed za 60 sekúnd** (dynamická - vytrvalosť trupu - počet)
- 6. Beh 4 x 10 m** (rýchlosť a obratnosť - sekundy)
- 7. Bandal chagi (Momtong dollyo chagi) za 30 sekúnd** (špeciálna frekvencia zápasníckeho kopu - počet)
- 8. Narae chagi (nožničky) za 10 sekúnd** (špeciálna výbušnosť zápasníckeho kopu - počet)

Ruffierova skúška. Po približne 5-minútovom oddychu sa v sede zaznamená kľudová srdcová frekvencia (SF1 - meraná 15 sekúnd, násobená 4-mi). Následne cvičenkyňa vykoná 30 drepov za 45 sekúnd a bezprostredne po skončení sa zaznamená SF2 (rovnakým spôsobom). Po 1-minútovom upokojení v sede sa zaznamená SF3. Index sa vypočíta podľa vzorca $I = (SF1 + SF2 + SF3 - 200) / 10$. Nižšia hodnota znamená lepšiu kardiovaskulárnu pripravenosť.

Taping nohou (pravá a ľavá zvlášť). Cvičenkyňa sedí na lavičke (stehná a predkolenia v pravom uhle) a snaží sa o čo najrýchlejšie prekonanie stredovej čiary z ľava do prava došľapom o podlahu. Test sa vykonáva za 5 sekúnd, ráta sa počet došľapov, samostatne pravá a ľavá noha.

Skok do diaľky z miesta. Z postoja v stoji spojnóm s palcami nôh tesne za štartovou čiarou cvičenkyňa vykoná švih horných končatín a odraz oboma DK do skoku do diaľky. Merame vzdialenosť od štartovej čiary po päty na dopade v cm. Z troch pokusov sa zaznamenáva najlepší.

Ľah - sed za 60 sekúnd. Cvičenkyňa leží na podložke s pokrčenými DK v 90° pri členkoch fixovaných pomocníkom. Ruky má prepletené v zátylku. Z ľahu prejde do sedu (lakte sa dotknú stehien) a vráti sa do ľahu (lopatky sa dotknú podložky). Ráta sa počet úplných cyklov za 60 sekúnd.

Beh 4 x 10 m. Test rýchlosti a obratnosti: cvičenkyňa beží 4-krát po 10 m s otočkou pri každej z dvoch čiar (40 m s tromi otočkami). Merame čas v sekundách s presnosťou na 0,1 s.

Bandal chagi (Momtong dollyo chagi) za 30 sekúnd. Cvičenkyňa stojí v zápasovom postoji oproti lape pridržanej trénerom vo výške trupu. Vykonáva striedavo bandal chagi (momtong dollyo chagi) jednou a druhou nohou maximálnou frekvenciou. Ráta sa počet úspešných zásahov do lapy za 30 sekúnd.

Narae chagi (nožničky) za 10 sekúnd. Cvičenkyňa stojí v zápasovom postoji a vykonáva nožníčkový kop (kombinácia rýchleho kopu prednou a zadnou nohou v jednej akcii s odrazom) maximálnou frekvenciou na pevný cieľ. Ráta sa počet úspešných nožníc za 10 sekúnd.

Bodové hodnotenie pre jednotlivé testy bolo prevzaté zo štandardných tabuliek bodových hraníc pre kategóriu „dievčatá do 14 rokov“ (Korčok - Pupiš, 2006) na škále 1 - 5

bodov, kde 5 predstavuje výborný a 1 podpriemerný výkon. Bodové hodnotenie Ruffierovej skúšky vychádza zo štandardnej interpretácie indexu (≤ 5 : 5 b., 5,1 - 10: 4 b., 10,1 - 15: 3 b., 15,1 - 20: 2 b., > 20 : 1 bodov).

1.5.1 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred a po absolvovanom mezocykle

Vstupné testovanie všeobecnej a špeciálnej výkonnosti sme s cvičenkyňa zrealizovali pred začatím naplánovaného tréningového mezocyklu, dňa 20.3.2026 (piatok, posledný deň predsúťažného mezocyklu Prípravného obdobia 1). Výstupné testovanie sme absolvovali po ukončení mezocyklu a krátkom oddychu po dvojštarte, dňa 23.4.2026 (štvrtok). Obe testovania prebehli v rovnakých podmienkach (telocvičňa klubu Black Tiger Taekwondo Snina, štandardizovaná zostava, rovnaký denný čas, rovnaká rozohriavacia rutina).

Tabuľka 18 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred mezocyklom - vstupné testovanie (20.3.2026).

Položka	Nameraná hodnota	Body (1 - 5)
Vek	14 rokov	—
Výška	164 cm	—
Hmotnosť	61 kg	—
Ruffierova skúška - SF1 / SF2 / SF3	72 / 120 / 88	—
Ruffierova skúška - index	8,0	4
Taping pravá noha (5 s)	30	4
Taping ľavá noha (5 s)	28	3
Skok do diaľky z miesta (cm)	192 cm	4
Ľah - sed za 60 sekúnd (počet)	50	4
Beh 4 x 10 m (s)	11,5 s	3
Bandal chagi za 30 sekúnd (počet)	52	3
Narae chagi za 10 sekúnd (počet)	33	3
Spolu bodov (vstupné testovanie)	—	28 / 40 (70,0 %)

Tabuľka 19 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle - výstupné testovanie (23.4.2026)

Položka	Nameraná hodnota	Body (- 5)
Vek	14 rokov	—
Výška	164 cm	—
Hmotnosť	59 kg	—
Ruffierova skúška - SF1 / SF2 / SF3	70 / 116 / 84	—
Ruffierova skúška - index	7,0	4
Taping pravá noha (5 s)	31	4
Taping ľavá noha (5 s)	29	4
Skok do diaľky z miesta (cm)	196 cm	4
Ľah - sed za 60 sekúnd (počet)	53	4
Beh 4 x 10 m (s)	11,2 s	3
Bandal chagi za 30 sekúnd (počet)	56	4
Narae chagi za 10 sekúnd (počet)	35	4
Spolu bodov (výstupné testovanie)	—	31 / 40 (77,5 %)

Tabuľka 20 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt (rozdiely +/-).

Test	Vstup	Výstup	Δ	Vstup b.	Výstup b.
Ruffier - index	8,0	7,0	-1,0	4	4
Taping P (5 s, počet)	30	31	+1	4	4
Taping L (5 s, počet)	28	29	+1	3	4
Skok do diaľky (cm)	192	196	+4	4	4
Ľah - sed (60 s, počet)	50	53	+3	4	4
4 x 10 m (s)	11,5	11,2	-0,3	3	3
Bandal chagi (30 s, počet)	52	56	+4	3	4
Narae chagi (10 s, počet)	33	35	+2	3	4
Spolu bodov / max	—	—	—	28 / 40	31 / 40
Priemer (%)	—	—	+ 7,5 %	70,0 %	77,5 %

Z porovnania vstupných a výstupných hodnôt (Tabuľka 15) vyplýva, že po absolvovaní štvortýždňového mezocyklu nastal celkovo mierny pozitívny posun všeobecnej i špeciálnej výkonnosti cvičenkine. Bodový súčet sa zlepšil z 28 na 31 bodov (z maximálne dosiahnuteľných 40), čo predstavuje nárast celkového priemerného hodnotenia zo 70,0 % na 77,5 % (rozdiel + 7,5 percentuálneho bodu). Vo všetkých sledovaných testoch došlo k zlepšeniu nameranej hodnoty alebo aspoň k jej udržaniu, v žiadnom z nich nebol zaznamenaný pokles výkonu.

V troch testoch sa zlepšenie premietlo aj do vyššieho bodového hodnotenia: taping ľavej nohy (3 → 4 b.), bandal chagi za 30 s (3 → 4 b.) a narae chagi za 10 s (3 → 4 b.). Posledné dva zo spomenutých sú špecifické zápasové testy, ktoré priamo odrážajú frekvenčnú a výbušnú zložku kopov v kyorugi - jednoznačne najsledovanejšiu zložku v rámci nášho mezocyklu (rýchlostné intervaly kopov, plyometria, výbušné silovo-rýchlostné kopy, modelové zápasy). Zlepšenie v týchto dvoch ukazovateľoch teda potvrdzuje účinnosť zameraného tréningu.

V Ruffierovej skúške sa index znížil z 8,0 na 7,0, čo svedčí o miernom zlepšení reakcie kardiovaskulárneho systému na štandardizovanú záťaž; v rámci bodového hodnotenia ide stále o 4 body, no posun v rámci pásma indikuje pozitívny adaptačný trend. Skok do diaľky sa zlepšil o 4 cm (192 → 196 cm), 4 x 10 m o 0,3 sekundy (11,5 → 11,2 s) a ľah - sed o 3 opakovania (50 → 53). Aj keď tieto zmeny nezasiahli do bodového pásma, ich smer je vo všetkých prípadoch pozitívny a v rámci bežnej variability merania ide o nezanedbateľný posun, najmä vzhľadom na krátke trvanie mezocyklu (4 týždne) a jeho súťažný (taperový) charakter, kedy primárnym cieľom nebol nárast výkonnosti, ale jej udržanie a vyladenie pred dvoj štartom.

Súhrnne možno konštatovať, že cieľ mezocyklu, udržať a v špecifických zápasových ukazovateľoch mierne zvýšiť výkonnosť pred súťažným vrcholom bol splnený. Zaznamenané zlepšenia sú minimálne, ale jednoznačne pozitívne, čo zodpovedá očakávanej dynamike adaptačných zmien v krátkodobom súťažnom mezocykle u cvičenkine v žiackom (kadetskom) športovom veku.

ZÁVER

Cieľom tejto záverečnej práce bolo zostaviť, realizovať a vyhodnotiť štvortýždňový tréningový mezocyklus pre zápasníčku v kyorugi Ester Bobákovú v období 23.3. - 19.4. 2026, vyladený na dvojštart v sobotu 18.4. a v nedeľu 19.4.2026 v rámci Súťažného obdobia 1 ročného tréningového cyklu sezóny 2026.

Mezocyklus bol postavený zo štyroch mikrocyklov: transformačno-stabilizačného (1.), súťažného build (2.), súťažného peak (3.) a súťažného taper s dvoj štartom (4.). Pri jeho stavbe sme sa opierali o princíp postupne narastajúcej špecifickosti zaťaženia s klesajúcim objemom a stúpajúcou intenzitou smerom k vrcholu, o vekovo primerané dávkovanie silovej a kondičnej prípravy (14 rokov, 8 rokov športového veku) a o úplné vylúčenie poomsae v prospech zápasovo-špecifických činiteľov - špeciálnej zápasovej vytrvalosti, výbušnosti DK, frekvenčnej a reakčnej rýchlosti kopov, sily a zápasovej taktiky.

Výsledky vstupného a výstupného diagnostického testovania potvrdzujú, že stanovený cieľ, udržanie a mierne zvýšenie výkonnosti pred súťažným vrcholom bol splnený. Bodový súčet siedmich testov sa zlepšil z 28 na 31 bodov (70,0 % → 77,5 %); najvýraznejšie sa posunuli špeciálne zápasové testy (bandal chagi, narae chagi), teda práve zložky, na ktoré bol mezocyklus primárne zameraný. V žiadnom z testov nedošlo k poklesu výkonu.

Pre budúcu prípravu odporúčame zachovať štruktúru štyroch mikrocyklov s vlnovitým priebehom objemu a intenzity, prípadne v 1. mikrocykle posilniť plyometrickú zložku a v 4. mikrocykle skrátiť piatkový taktický tréning na 40 - 45 minút v prospech výraznejšej regenerácie pred 1. štartom dvoj štartu.

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. KORČOK, P., PUPÍŠ, M. 2006. Všeobecné základy atletiky. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu. ISBN 80-8083-187-3.
3. PERIČ, T., DOVALIL, J. 2010. Sportovní trénink. Praha: Grada Publishing. 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.
4. WORLD TAEKWONDO. 2026. Competition Rules & Interpretation. Soul: World Taekwondo. Dostupné online: <https://www.worldtaekwondo.org/rules/>