

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Závěrečná práce

Meno a priezvisko: Miroslav Frgolec

Trénerstvo: III. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: Ilyo Taekwondo ŠKP Košice

Dátum odovzdania práce: 03.05.2026

OBSAH

ÚVOD

1 MEZOCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika Richarda Hanušovského	4
1.1.1 Výsledky Richarda Hanušovského za posledné obdobie	4
1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mezocykle taekwondo WT	6
1.2.1 Zaradenie mezocyklu v makrocykle	6
1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mezocykle	7
1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mezocykle.....	13
1.3.2 Evidencia špeciálnych tréningových ukazovateľov v mezocykle	15
1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mezocykle	16
1.5 Batéria testov všeobecnej a špeciálnej výkonnosti.....	22
1.5.1 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred a po absolvovanom mezocykle	25
1.5.2 Hodnotenie zmien všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle	26
ZÁVER	27
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	28

ÚVOD

V predloženej záverečnej práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mezocyklu v bojovom umení Taekwondo WT u reprezentanta Slovenskej Asociácie Taekwondo WT, Richarda Hanušovského, ktorý je členom klubu ŠKP ILYO TAEKWONDO Košice. Taekwondo WT ako olympijský šport prešlo v posledných rokoch výrazným technickým vývojom, najmä v súvislosti so zavedením elektronických systémov bodovania. Tento fakt si vyžaduje neustálu adaptáciu tréningového procesu a precízne plánovanie zaťaženia.

Hlavným cieľom našej práce je zdokumentovať a analyzovať štvortýždňový tréningový blok (mezocyklus) v súťažnom období. V práci sa venujeme nielen rozvoju fyzických kondičných schopností, ako sú výbušná sila dolných končatín a špeciálna rýchlostná vytrvalosť, ale kladíme dôraz aj na taktickú prípravu a psychickú odolnosť športovca. Tréningový plán sme pripravili na základe diagnostiky aktuálnej výkonnosti a špecifických požiadaviek ťažkej váhovej kategórie, v ktorej náš športovec pôsobí.

Prácu sme rozdelili do niekoľkých logických celkov. V prvej časti charakterizujeme sledovaného športovca a jeho doterajšie športové úspechy. Následne rozoberáme štruktúru tréningového zaťaženia a evidenciu jednotlivých ukazovateľov. Dôležitou súčasťou je batéria testov, ktorú sme realizovali pred a po absolvovaní mezocyklu, aby sme mohli objektívne zhodnotiť efektivitu nami navrhnutého procesu. Veríme, že poznatky získané v tejto práci prispedia k zefektívneniu prípravy vrcholových športovcov v rámci Slovenskej Asociácie Taekwondo WT.

1 MEZOCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

V tejto kapitole sa venujeme teoretickému vymedzeniu mezocyklu a jeho aplikácii v podmienkach Taekwondo WT. Mezocyklus chápeme ako strednodobý tréningový blok, ktorý v našom prípade trval štyri týždne. Taekwondo WT je kórejské bojové umenie, ktoré sa skladá zo základných techník, poomsae a kyorugi. V našom klube ŠKP ILYO TAEKWONDO Košice využívame v tréningovom procese moderné pomôcky ako elektronické vesty a prilby DAEDO, lapovacie trenažéry a posilňovacie náradie na rozvoj dynamiky.

1.1 Charakteristika Richarda Hanušovského

Sledovaný športovec Richard Hanušovský je reprezentantom Slovenskej Asociácie Taekwondo WT v kategórii kyorugi (zápas). Richard má 17 rokov, meria 195 cm a súťaží v ťažkej váhovej kategórii (nad 78 kg u juniorov / nad 87 kg u seniorov). Taekwondo začal navštevovať v roku 2013. V súčasnosti absolvuje 5 až 6 tréningových jednotiek týždenne. Richard sa nachádza v etape špeciálnej športovej prípravy, kde sa zameriavame na jeho medzinárodné napredovanie. Tu mi toho chýba viac o ňom... rozpiš sa.....

1.1.1 Výsledky športovca Richarda Hanušovského za posledné obdobie

V rámci hodnotenia výkonnosti sledovaného športovca sme sa zamerali na trojročné obdobie (2024 – 2026), počas ktorého Richard Hanušovský dosiahol prelomové výsledky na domácej aj medzinárodnej scéne. Jeho výsledky dokumentujú stabilný nárast výkonnosti a schopnosť presadiť sa v najvyššej svetovej konkurencii kategórie kyorugi.

Rok 2026 (Aktuálna sezóna):

- 1. miesto – 1. kolo Slovenského pohára, Košice (kategória seniory +87 kg).
- 2. miesto – Slovenia Open (G1), Ľubľana, Slovinsko.
- 3. miesto – Sofia Open (G2), Sofia, Bulharsko.
- Priebežné ocenenie: Zaradenie do TOP tímu Slovenskej asociácie Taekwondo WT pre seniorskú kategóriu.

Rok 2025 (Juniorský vrchol):

- 3. miesto (BRONZ) – Majstrovstvá Európy juniorov, Aigle, Švajčiarsko. Ide o historicky prvý cenný kov pre slovenské juniorské taekwondo z podujatia tejto úrovne.
- 1. miesto – Polish Open (G1), Varšava, Poľsko. Víťazstvo v silne obsadenom turnaji svetového rankingu.
- 1. miesto – Albania Open (G1), Tirana, Albánsko.

- Účastník Majstrovstiev sveta juniorov, Čunčchon, Kórejská republika (umiestnenie v prvej desiatke).
- Vlajkonosič slovenskej výpravy na Európskom olympijskom festivale mládeže (EYOF) v Skopje.
- Titul: Najúspešnejší junior Slovenskej asociácie Taekwondo WT za rok 2025.
- Ocenenie: Víťaz ankety Športová osobnosť Košíc (ŠOK) v kategórii Nádej.

Rok 2024 (Stabilizácia v juniorskej špičke):

- 1. miesto – Majstrovstvá Slovenskej republiky, kategória juniori +78 kg.
- 1. miesto – Galeb Belgrade Trophy - Serbia Open (G1), Belehrad, Srbsko.
- 2. miesto – Austrian Open (G1), Innsbruck, Rakúsko.
- 3. miesto – Multi European Games, Sarajevo, Bosna a Hercegovina.
- 1. miesto – Ilyo Cup, Košice.



Obr.1: Richard Hanušovský (archív klubu)

1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mezocykle taekwondo WT

V našom mezocykle sme kľúčové tréningové dni rozdelili strategicky: utorok a nedeľa sme venovali rozvoju silových schopností v posilňovni, zatiaľ čo stredu boli prioritne určené pre špeciálnu zápasovú prípravu – **sparingy**. Tento systém umožnil Richardovi Hanušovskému nastupovať do **sparingov** v plnej sile po utorkovom stimule, čo viedlo k simulácii reálnych súťažných podmienok v ťažkej **váhovej** kategórii.

1.2.1 Zaradenie mezocyklu v makrocykle

Sledovaný mezocyklus (apríl 2026) je v rámci ročného tréningového makrocyklu Richarda Hanušovského zaradený do **hlavného súťažného obdobia**.

Odôvodnenie zaradenia: Tento mezocyklus predstavuje vrcholnú fázu prípravy, ktorej cieľom je transformácia vybudovanej silovej a vytrvalostnej základne do maximálnej špeciálnej výkonnosti. Výber apríla ako sledovaného mesiaca je podmienený účasťou na prestížnom medzinárodnom turnaji v **Španielsku (17.04. – 21.04.2026)**. Celá štruktúra tréningových jednotiek je podriadená ladeniu formy na tento konkrétny štart.

Kondičná náročnosť a štruktúra zaťaženia:

Vzhľadom na zaradenie v makrocykle sme zvolili **stupňovaný charakter zaťaženia** s následným vylad'ovaním (taperingom):

- **1. a 2. mikrocyklus (Akumulačná fáza):** Vysoká kondičná náročnosť. Prioritou je maximálna sila (utorok/nedeľa) a rozvoj špeciálnej zápasovej vytrvalosti (stredajšie **sparingy**). Tieto týždne slúžia na upevnenie fyzickej dominancie, ktorá je v ťažkej **váhovej** kategórii (+87 kg) rozhodujúca.
- **3. mikrocyklus (Vylad'ovacia fáza):** Kondičná náročnosť sa mení z objemovej na intenzívnu. Tréningy sú kratšie, ale výbušnejšie. Cieľom je eliminovať únavu pred odchodom do Španielska, pričom sa zachováva reaktivita svalstva.
- **4. mikrocyklus (Súťažná a regeneračná fáza):** Dominujú špecifické zápasové zaťaženia v Španielsku. Po návrate nasleduje hlboká regenerácia (kompenzácia), aby nedošlo k pretrénovaniu a športovec bol pripravený na ďalšie súťažné bloky.

Zdôvodnenie týždenného mikrocyklu:

Zaradenie dvoch dní voľna (**piatok a sobota**) je v tomto období makrocyklu strategické. U elitného športovca Richardových parametrov umožňuje tento blok voľna:

1. **Superkompenzáciu:** Telo po náročných sparingoch (streda) a silovom tréningu (utorok) zregeneruje a v nedeľu je schopné opäť pracovať s maximálnymi **váhami** v posilňovni.
2. **Psychickú stabilitu:** Pred vrcholom v Španielsku je nevyhnutné eliminovať mentálny stres z každodenného drilu.

Záver: Tento mezocyklus nie je len izolovaným blokom, ale logickým vyvrcholením predchádzajúcej zimnej prípravy. Dôraz na kombináciu posilňovne (utorky/nedele) a **sparingov** (stredy) v tomto období zaručuje, že športovec vstupuje do súťaže v optimálnom pomere sily, rýchlosti a taktickej pripravenosti.

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mezocykle

Tabuľka 1 nám poukazuje na absolvované tréningové zaťaženie Richarda Hanušovského po dobu štyroch týždňov. Rozpis zahŕňa **mnou** naplánované a vedené tréningové jednotky (večerné tréningy, **sparingy**, posilňovňa), ako aj individuálnu činnosť pretekára mimo **mojej** priamej asistencie (hodiny školskej telesnej výchovy a regenerácia). Vzhľadom na aktuálne študijné povinnosti pretekára boli do plánu zahrnuté len nevyhnutné kondičné aktivity, pričom individuálne behy boli kvôli časovej tiesni vynechané. **1. týždeň** – Do tréningového procesu sme zaradili rozvoj základnej techniky kopov a vytrvalosti. Prioritou bolo vybudovanie silového základu v posilňovni a adaptácia na zápasnícky pohyb v rámci modelovaných **sparingov**. Pretekár navyše dopoludnia absolvoval školskú telesnú výchovu ako formu všeobecnej pohybovej prípravy.

- **2. týždeň** – Sme rozvíjali frekvenčnú rýchlosť a dynamiku. Cieľom bolo zrýchlenie práce nôh pomocou agility rebríka a nácviku špecifických **kontier** v klinči. Silová časť bola zameraná na výbušnosť. Piatok a sobota boli stanovené ako dni voľna pre zabezpečenie dostatočnej superkompenzácie.
- **3. týždeň** – Sme sa zamerali na špeciálnu zápasovú vytrvalosť simuláciou kôl na lapy a zápasmi s elektronickým bodovacím systémom (Daedo PSS). Tento týždeň bol vrcholom mezocyklu, kedy pretekár od piatku prešiel do súťažného režimu na medzinárodnom turnaji v Španielsku, čo si vyžiadalo maximálnu koncentráciu a kontrolu hmotnosti.
- **4. týždeň** – Sme po náročnom súťažnom bloku v Španielsku zaradili fázu aktívnej a pasívnej regenerácie. Dôraz bol kladený na zotavenie organizmu po vysokej zápasovej

intenzite a následný návrat k udržiavacej silovej príprave v nedeľu, čím sme športovca pripravili na plynulý prechod do ďalšieho tréningového obdobia.

Tabuľka 1 Mezocyklus stavby tréningových jednotiek od 2.9.2013 do 29.9.2013

týždeň dátum	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
1.týždeň 30.03.– 05.04.	Rozvoj vytrvalosti, zákl. techniky kopov, kopy na lapy.	Posilňovňa (Sila) + večer dynamika nôh a lapy.	SPARINGY: Modelované zápasy, voľný boj.	Zákl. techniky v pohybe, agility rebrík.	Voľno	Beh v teréne (stredná intenzita).	Posilňovňa (Silová vytrvalosť) Davaj makaj
2.týždeň 06.04.– 12.04.	Frekvenčná rýchlosť, kopy na lapy	Posilňovňa (Výbušnosť) + technika Cut	SPARINGY: Kondičné zápasy (krátke pauzy).	Sústredenie: Frekvenčná rýchlosť, taktika.	Voľno	Technika v klinči, nácvik kontier	Posilňovňa (Kruhový tréning) Davaj Makaj
3.týždeň 13.04.– 19.04.	Špeciálna vytrvalosť, lapy - simulácia kôl.	Posilňovňa (Silová vytrvalosť) + kopy.	SPARINGY: Plný zápas 3x2 min (Daedo PSS).	Lahký Tréning	SÚŤAŽ (Španielsko)	SÚŤAŽ (Španielsko)	SÚŤAŽ (Španielsko)
4.týždeň 20.04.– 26.04.	SÚŤAŽ (Španielsko)	SÚŤAŽ (Španielsko)	Voľno	Voľno	Voľno	Voľno	Posilňovňa (Silová vytrvalosť) Davaj makaj

Tabuľka 2 Mikrocyklus od 30.03 – 05.04rok

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TAEKWONDO
P O N D E L O K		Voľno	- Rozohriatie a strečing 20 mi - Zákl. techniky „ 30 min - Zápasnícke kopy vo dvojiciach 25 min - Uvoľnenie 15 min Spolu: 90 min.
U T O R O K		Posilňovňa: Sila (Prsia, ruky, brucho). ??? koľko kg spolu ???	Rozcvička, špeciálna technika nôh, plyometria dolných končatín. 90 min.

S T R E D A			- step sparring 10 min. - dynamický strečing 5 min. - sparingy 90 min.
Š T V R T O K			Rozcvička, techniky na rýchlosť, kombinácie na lapy. 90 min.
P I A T O K		VOĽNO	VOĽNO
S O B O T A		VOĽNO	VOĽNO
N E D E Ľ A	Posilňovňa: Sila (Chrbát, ramená, brucho.)		

Popis 1. týždňa: V tomto týždni sme sa zamerali na nabranie objemu a sily. Pretekár absolvoval dve silové jednotky v posilňovni so zameraním na rôzne svalové partie. Tréningy Taekwondo boli zamerané na stabilitu kopov a taktické zvládnutie zápasových situácií. Celkové zaťaženie je vyvážené individuálnou regeneráciou počas piatka a soboty.

Tabuľka 3 Mikrocyklus od 06.04.–12.04.rok

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TAEKWONDO
P O N D E L O K			Frekvenčná rýchlosť, kopy na lapy, rýchlostné kombinácie. 90min – chýba bodka
U T O R O K		Posilňovňa: Výbušnosť (Nohy, brucho).	Technika Cut , nácvik úderov, plyometria. 90 min – chýba bodka Veľkosť písma
S T R E D A			Kondičné sparingy : Krátke intervaly, vysoká intenzita zápasov. 90 min. Veľkosť písma
Š T V R T O K			Technika v klinči, nácvik kontier po útokú súpera. 90 min.
P I A T O K		VOĽNO	VOĽNO
S O B O T A		VOĽNO	VOĽNO
N E D E Ľ A	Posilňovňa: Kruhový tréning (Celé telo).		

Popis 2. týždňa: Druhý týždeň bol charakteristický zvyšovaním intenzity. Do posilňovne sme zaradili dynamické cviky na výbušnosť dolných končatín. V tréningu Taekwondo dominovali

kondičné sparingy, ktoré mali za cieľ simulovať laktátové zaťaženie. Štvrtkový tréning bol špecificky zameraný na boj zblízka (klinč).

Tabuľka 4 dokumentuje štruktúru tréningového zaťaženia v úvodnej fáze sledovaného mezocyklu:

- **Zameranie:** Typy tréningov boli orientované na budovanie silovo-vytrvalostného základu v kombinácii so základnými technickými drillmi.
- **Zaťaženie:** Sleduje celkovú časovú dotáciu a strednú až vysokú intenzitu, ktorá pripravila organizmus na špecifickú záťaž v seniorskej kategórii.
- **Skladba:** Analýza tréningov ukazuje na logickú nadväznosť cvičení, kde rozcvička a hlavná časť smerovali k postupnému zvyšovaniu anaeróbného prahu probanda.

Tabuľka 4 Mikrocyklus od 13.04.–19.04.

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TAEKWONDO
P O N D E L O K			Špeciálna vytrvalosť, lapy – simulácia kôl. 90 min.
U T O R O K		Posilňovňa: Udržiavacia fáza (Dynamika).	Technika a taktika boja, video analýza. 90 min.
S T R E D A			SPARINGY: Plný zápas 3x2 min (Daedo PSS). 90 min.
Š T V R T O K		Presun: Cesta do Španielska.	Ľahký vyladňovací tréning. 60 min.

P I A T O K	SÚŤAŽ	SÚŤAŽ	SÚŤAŽ.
S O B O T A	SÚŤAŽ	SÚŤAŽ	SÚŤAŽ
N E D E L A			

Tabuľka 5 poskytuje prehľad o štruktúre tréningového zaťaženia v sledovanom mezocykle:

- **Zameranie:** Typy tréningov kombinovali rozvoj všeobecnej kondície so špecifickou technickou prípravou potrebnou pre seniorskú kategóriu.
- **Zaťaženie:** Dokumentuje celkovú dĺžku trvania tréningových jednotiek a ich intenzitu, ktorá bola smerovaná k budovaniu funkčnej kapacity organizmu.
- **Skladba:** Rozbor jednotiek potvrdzuje vyvážený pomer medzi fázou zaťaženia a následnej regenerácie, čo je kľúčové pre dosiahnutý progres v testovaní.

Tabuľka 5 Mikrocyklus od 20.04.–26.04.rok

	doobedňajšie aktivity	poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TAEKWONDO
P O N D E L O K	SÚŤAŽ	SÚŤAŽ	SÚŤAŽ
U T O R O K	SÚŤAŽ	SÚŤAŽ	SÚŤAŽ
S T R		VOĽNO	VOĽNO

E D A			
Š T V R T O K		VOĽNO	VOĽNO
P I A T O K		VOĽNO	VOĽNO
S O B O T A		VOĽNO	VOĽNO
N E D E Ľ A	Posilňovňa: Silová vytrvalosť.		

1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mezocykle

Medzi všeobecné tréningové ukazovatele (VTU) radíme kvantitatívne vyjadrenie tréningového procesu, ktoré nám umožňuje sledovať dynamiku zaťaženia. Patria sem dni zaťaženia, počet tréningových jednotiek, preteky a štarty, celkový čas zaťaženia, regenerácia síl, dni obmedzeného tréningu a choroby (Korčok, Pupiš, 2006). – **chýba v ZOZNAME str.28**

V tabuľke 6 sme evidovali tieto ukazovatele počas sledovaného štvortýždňového mezocyklu. Sledovaný športovec Richard Hanušovský nevykazoval počas tohto obdobia žiadne dni obmedzeného tréningu z dôvodu choroby či zranenia, čo nám umožnilo plnohodnotne zrealizovať naplánovaný tréningový proces vrátane vrcholu v Španielsku.

Tabuľka 6 VTU v mikrocykloch a celkovo v mezocykle

VTU za mezocyklus od 00.00.2026 do 00.00.2026						
		mikrocyklus 30.03.-05.04.	mikrocyklus 06.04.-12.04.	mikrocyklus 13.04.-19.04.	mikrocyklus 20.04.-26.04.	spolu za mezocyklus
1.	Dni zaťaženia (počet)	5	5	7	3	20

2.	Tréningové jednotky (počet)	7	7	9	3	26
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0	0	4	0	4
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	10:30	10:30	18:00	5:00	44:00
5.	Regenerácia síl (hodiny)	3:00	3:00	2:00	4:00	12:00
6.	Voľné dni (počet)	2	2	0	4	8
7.	Dni obmedzeného tréningu a choroby (počet)	0	0	0	0	0

V tabuľke 6 môžeme vidieť dynamiku tréningového zaťaženia v rámci celého mezocyklu. Počet dní zaťaženia bol najvyšší v treťom (súťažnom) mikrocykle, kedy pretekár absolvoval 7 dní nepretržitej aktivity z dôvodu presunu, váženia a účasti na turnaji v Španielsku. Naopak, najnižší počet dní zaťaženia (3 dni) evidujeme v poslednom, štvrtom mikrocykle, ktorý bol zameraný na potrebnú regeneráciu po súťaži.

Počet tréningových jednotiek bol najvyšší v prvých dvoch mikrocykloch (7 jednotiek týždenne), čo zodpovedá kombinácii večerných tréningov Taekwondo a špecializovanej silovej prípravy v posilňovni. Najnižší počet tréningových jednotiek (3) evidujeme v poslednom týždni, kedy bol tréningový proces obmedzený v prospech pasívneho odpočinku a kompenzácie únavy.

Celkový čas zaťaženia gradoval v treťom mikrocykle (18 hodín). Tento nárast je spôsobený vysokou časovou náročnosťou súťažného bloku v zahraničí, ktorý zahŕňal predštartovnú prípravu a samotné štarty v zápasoch. Keďže sa pretekár kvôli školským povinnostiam nezúčastňoval ranných behov ani školskej telesnej výchovy, celkový čas 44 hodín za mezocyklus predstavuje čistú, vysokointenzívnu špecializovanú prípravu.

Regenerácii bolo najviac času venovaného v poslednom štvrtom mikrocykle (4 hodiny), kedy bolo nevyhnutné zaradiť saunu, hydromasáž a strečing na urýchlenie zotavenia po turnaji. Najviac voľných dní (4) korešponduje práve s týmto regeneračným týždňom, zatiaľ čo počas súťažného týždňa v Španielsku nemal pretekár vzhľadom na harmonogram turnaja žiaden voľný deň.

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						
	skupiny	mikrocyklus	mikrocyklus	mikrocyklus	mikrocyklus	spolu za mezocyklus
1.	základná technika	1:50	1:20	0:40	x	3:50
2.	zápasová technika kopov	2:10	2:30	1:30	0:30	6:40
3.	flexibilita	1:30	1:30	2:00	1:30	6:30
4.	step sparring	0:30	0:40	0:20	x	1:30
5.	rýchlosť	1:00	1:15	0:30	x	2:45
6.	dynamická sila	0:30	0:25	x	x	0:55
7.	zápasová taktika	1:30	1:30	11:30	1:30	16:00
8.	posilňovanie	3:00 21 080 kg	3:00 22 500 kg	1:30 10 500 kg	1:30 8 000 kg	9:00 62 080 kg

Tabuľka 7 nám poukazuje na špecifické ukazovatele, ktoré podrobne rozoberajú zameranie tréningového procesu. **Základnej technike** sa reprezentant najviac venoval v prvom a v

druhom mikrocykle, kedy sme budovali technický základ a stabilitu. V poslednom regeneračnom mikrocykle sa jej už nevenoval vôbec, nakoľko prioritou bolo zotavenie organizmu.

Kompenzáciou v treťom (súťažnom) mikrocykle bola **zápasová technika kopov a zápasová taktika** so samotnými štartmi na turnaji v Španielsku. Práve zápasová taktika dominuje celému mezocyklu s celkovým časom **16 hodín**, čo potvrdzuje vrcholnú fázu prípravy. **Flexibilita, step sparring a rýchlosť** mali najvyššie zastúpenie v druhom mikrocykle, kedy bola intenzita tréningov v klube najvyššia pred odchodom na medzinárodnú súťaž.

Individuálnemu posilňovaniu sa reprezentant venoval naplno podľa tréningového plánu v prvom a druhom mikrocykle (spolu 6 hodín), kde sme pracovali s maximálnymi **váhami** (cez 20 000 kg týždenne). V treťom mikrocykle sa venoval posilňovaniu s výrazne nižšími hmotnosťami (udržiavacia fáza pred súťažou) a v poslednom týždni po návrate zo Španielska sa silovej príprave venoval len minimálne v rámci opätovnej aktivácie svalového tonusu.

Najmenej sa v tomto mezocykle reprezentant venoval **plyometrii (dynamickej sile)**, celkovo 55 minút. Tento nízky objem je podmienený tým, že rozvoj výbušnej sily dolných končatín bol hlavným cieľom predchádzajúceho prípravného bloku a v tomto súťažnom mezocykle sme sa sústredili už len na jej transformáciu do rýchlosti a zápasového prejavu. Keďže pretekár vynechal dopoludňajšiu školskú telesnú výchovu a individuálne behy, celý objem ŠTU bol realizovaný v špecializovanom prostredí telocvične a posilňovne.

1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mezocykle

Tabuľka 8 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa **30.03.2026** zameranú na **rozvoj základnej techniky kopov a vytrvalosti** v trvaní 90 minút.

Tabuľka 8 Záznam tréningovej jednotky z dňa 30.03.2026

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
05'	Úvodná časť	<i>Formálna časť:</i> Nástup, hlásenie, prezencia. Oboznámenie s cieľom: Rozvoj stability pri kopoch	Nástup v rade podľa technických stupňov	Disciplína, ústrojnosť.
		<i>Voľné vymazať</i>		

15'	<i>Prípravná časť</i>	Rušná časť: Bežecká abeceda, zmeny smeru. Strečing: Dynamický rozsah kĺbov (krúženie, švihy).	Rozostup v priestore telocvične.	Dôraz na zahriatie kĺbov dolných končatín.
60'	<i>Hlavná časť</i>	1. Yop-chagi (výdrž 1s v extenzii) – 3 série x 20 kopov. 2. Dollyo-chagi (dôraz na rotáciu panvy a stabilitu stojnej nohy) – 3 x 20. 3. Kopy na lapy: Kombinácia Ap-chagi + Dollyo-chagi v pohybe – 5 x 2 min.	Dvojice	Lapy
10'	<i>Záverečná časť</i>	Statický strečing (hamstringy, slabiny). Vyhodnotenie. <i>Chýba popis strečingových cvičení</i>	Rad	Relaxácia

Tabuľka 9 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 01.04.2026 zameranú **na rozvoj Modelované zápasy a práca s odstupom (vzdialenosť).** v trvaní 90 minút. **Nezabudni hlavný cieľ napísať. – TOTO OPRAVIŤ TEXT...**

Tabuľka 9 Záznam tréningovej jednotky z dňa 01.04.2026

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
--------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------	------------------

05'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Disciplína cvičencov.
15'	Prípravná časť	Rušná časť: Step sparring, reakčné hry na dotyk ramena súpera.	Cvičenci dvojice urobia	Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
60'	Hlavná časť	Zápasová príprava: - Step sparring: Útok Dollyo-chagi, súper kontra zadnou nohou – 10 min. - Boj v klinči: Práca rúk, odtlačanie a kop z ústupu – 15 min. - Voľný sparring: 5 kôl x 2 minúty (striedanie súperov).	Dvojice rozprestrené po telocvični	
10'	Záverečná časť	Uvoľňovacie cvičenia ??? popíš, analýza taktických chýb. Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Rad	Teória

Tabuľka 10 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 07.04.2026 **zameranú na rozvoj Rozvoj výbušnosti prednej nohy v trvaní 90 minút. Nezabudni hlavný cieľ napísať.**

Tabuľka 10 Záznam tréningovej jednotky z dňa 07.04.2026

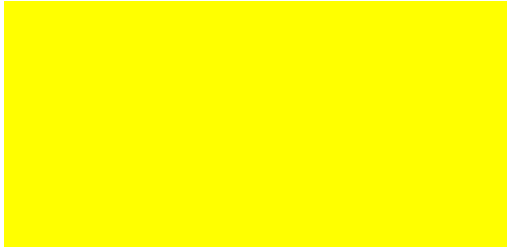
Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
05'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup v rade. cvičencov	Disciplína cvičencov.
15'	Prípravná časť	Ručná časť: (rozohriatie) Šprinty na 5m, výskoky na steppre, kĺbová mobilizácia bedier. Rozpísať cvičenia !!!	Cvičenci dvojice urobia	stepper
60'	Hlavná časť	1. Cut-chagi: Rýchly stop-kop na prichádzajúceho súpera – 4 série x 15 opak. 2. Plyometria: Výskok cez prekážku + okamžitý dvojité kop (Naeryo-chagi) – 5 sérií. 3. Lapy: Frekvenčné kopy prednou nohou na čas (10 sek. max intenzita).	Dvojice	Prekážky, lapy

10'	Záverečná časť	Vytrasenie svalstva, kompenzácia chrbta. Cvičenia rozpísať Upokojujúca časť: Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Rozprestrený telocvični po	Uvoľnenie
-----	----------------	---	----------------------------	-----------

Tabuľka 11 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 15.04.2026 zameranú na rozvoj Vylad'ovanie formy – simulácia zápasu s elektronickým systémom v trvaní 90 minút. Nezabudni hlavný cieľ napísať.

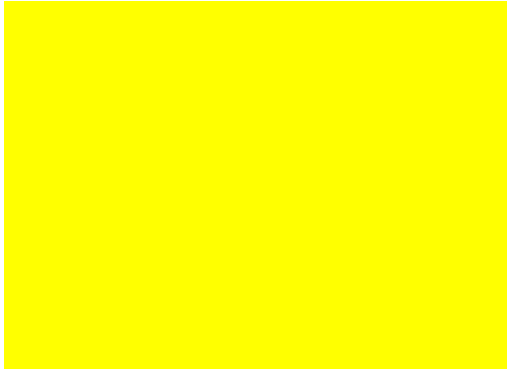
Tabuľka 11 Záznam tréningovej jednotky z dňa 15.04.2026

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
05'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) Nástup. Príprava systému Daedo PSS.	Nástup v rade. cvičencov	Disciplína cvičencov.
15'	Prípravná časť	Rušná časť: Špecifická rozcvička step sparing v chráničoch , Rozpísať!!!	Cvičenci sa rozostúpia spravia dvojice	Plná výstroj
60'	Hlavná časť			

10'	Záverečná časť	1. Taktický nácvik: Udržanie náskoku v posledných 30 sek. kola – 15 min. 2. Modelový zápas: 3 kolá x 2 min 3. Golden Point: Simulácia rozhodujúceho bodu – 10 min. 	Cvičenci urobia dvojice	
		Mentálny koučing pred Španielskom, strečing Dychové cvičenia – rozpísať cvičenia Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu	Rozprestrený telocvični po	

Tabuľka 12 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 26.04.2026 zameranú na rozvoj Kruhový tréning na aktiváciu tonusu po súťaži v trvaní 90 minút. Nezabudni hlavný cieľ napísať.

Tabuľka 12 Záznam tréningovej jednotky z dňa 26.04.2026

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/ nákres	Poznámky/ pomôcky
05'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) Nástup v posilňovni. Vyhodnotenie súťaže. 	Nástup v rade. cvičencov	.

15'	<i>Prípravná časť</i>	<i>Rušná časť: Dynamické rozhriatie, stabilizácia jadra, atletická abeceda</i>	Cvičenci sa rozostúpia a cvičia po samom	
60'	<i>Hlavná časť</i>	<i>Kruhový tréning (3 série, 8 až 10 opakovaní): 1. Benčpres (stredná váha), 2. Drepy s činkou, 3. Príťahy kladky na chrbát, 4. Výpady s jednoručkami, 5. Tlaky na ramená, 6. Bicepsový zdvih, 7. Tricepsové sťahovanie kladky, 8. Plank(brucho) (45sek).</i>	Stanoviská	Stroje, činky
10'	<i>Záverečná časť</i>	<i>Dôkladný celotelový strečing, záverečné zhodnotenie.</i>	Rad	

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)
- ▶ 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.)

Richard bol otestovaný týmito **8mimi** testami:

1. Ruffierova skúška:

Určuje funkčný stav kardiovaskulárneho systému a pripravenosť organizmu na zaťaženie.

Táto skúška sa skladá z troch častí.

- ▶ V prvej časti sa po približne 5 minútovom oddychu vykonáva sledovanie kľudovej srdcovej frekvencie /SF/ v sede (meria sa 10`` a násobí sa 6-timi, resp. 15`` a násobí sa 4-mi).
- ▶ V druhej časti nasleduje 30 drepov za 45 sekúnd s následným bezprostredným meraním SF rovnakým spôsobom.
- ▶ Poslednou časťou skúšky je opäť ukludnenie v sede po dobu 1 minúty a následné zmeranie SF (srdcovej frekvencie).

SF1 najnižšia hodnota TF (tepovej frekvencie) pri prvom sedení pri maximálnom ukludnení.

SF2 najvyššia hodnota TF po drepoch (30 drepov za 45 sekúnd).

SF3 najnižšia hodnota TF pri druhom sedení pri maximálnom ukludnení.

$$(SF1+SF2+SF3)-200/10=I$$

Vstupný test: SF1: 60, SF2: 108, SF3: 72 → **Index: 4,0**

Výstupný test: SF1: 58, SF2: 102, SF3: 68 → **Index: 3,8**

2. Taping nohou (obe vzlášť)

Cvičenec sedí na lavičke/stoličke (stehná a predkolenia v pravom uhle) a snaží sa o čo najrýchlejšie prekonanie stredovej čiary z ľava do prava došľapom o podlahu. Ráta sa počet došľapov na tom istom mieste. Vyhodnocuje sa samostatne pravá / ľavá noha.

Vstupný test: Pravá: 58 / Ľavá: 54

Výstupný test: Pravá: 61 / Ľavá: 57

3. Skok do diaľky z miesta

Cvičenec vykoná odraz znožmo z čiary odrazu s aktívnym švihom paží. Meria sa dĺžka skoku od čiary po miesto dopadu päty. Testuje výbušnú silu dolných končatín.

Vstupný test: 255 cm

Výstupný test: 262 cm

4. Lah – sed za 60 sekúnd

Cvičenec leží na chrbte, pokrčené nohy, ruky za hlavou. Opakovane prechádza do sedu tak, aby sa lakťami dotkol kolien. Testuje vytrvalostnú silu brušného svalstva.

Vstupný test: 55 opakovaní

Výstupný test: 60 opakovaní

5. 4 x 10 m (počet sekúnd)

Beh medzi dvoma čiarami vzdialenými 10 metrov, pri každom otočení sa cvičenec dotknečiar rukou. Testuje akceleračnú rýchlosť a obratnosť.

Vstupný test: 10,9 s

Výstupný test: 10,6 s

6. Výdrž v zhybe nadhmat (sekundy)

Cvičenec sa zavesí na hrazdu nadhmatom do polohy s bradou nad hrazdou a snaží sa v nej zotrvať čo najdlhšie bez opory. Testuje silovú vytrvalosť horných končatín a pletenca horných končatín.

Vstupný test: 35 s

Výstupný test: 38 s

7. Momtong dollyo chagi (bandal chagi)

Maximálny počet striedavých kopov na stredné pásmo (lapy) v časovom limite.

Vstupný test: 42 kopov

Výstupný test: 45 kopov

8. Narae chagi (nožničky)

Vstupný test: 32 kopov

Výstupný test: 35 kopov

1.5.1 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred a po absolvovanom mezocykle

Vstupné testovanie všeobecnej a špeciálnej výkonnosti sme s Richardom zrealizovali pred začatím naplánovaného tréningového mezocyklu a to v deň 29.03.2026. Výstupné testovanie všeobecnej a špeciálnej výkonnosti sme absolvovali po ukončení mezocyklu dňa 00.00.2026.

Tabuľka 13 nám poukazuje na evidenciu všeobecnej a špeciálnej výkonnosti v taekwondo WT pred uskutočnením tréningovým mezocyklom.



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

Vek	Proband	Výška	Hmotnosť	RS index	RS index	Taping	Skok do D	Eah-sed	4x10m	Výdrž v zhybe	B.Ch	N.Ch.	Body
17	R.H.	197	100 kg	4.0	4.0	P-58 L-54	255cm	55	10,9	35 s	42	32	31

Tabuľka 14 nám poukazuje na evidenciu všeobecnej a špeciálnej výkonnosti v taekwondo WT po uskutočnenom tréningovom mezocykle.

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

Vek	Proband	Výška	Hmotnosť	RS index	RS index	Taping	Skok do D	Eah-sed	4x10m	Výdrž v zhybe	B.Ch	N.Ch.	Body
17	R.H	197	100kg	3,8	3,8	P-61 L- 57	262cm	60	10,6	38s	45	35	34

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 +/-
17	R.H.	197	100kg	31	34	+++ 3

Interpretácia výsledkov probanda Richarda.H.

V tabuľke 15 uvádzame výsledky probanda **Richarda .H.**, u ktorého sme sledovali zmeny vo všeobecnej a špeciálnej výkonnosti.

Hodnotenie bodového zisku:

- **Vstupné testovanie:** Proband dosiahol celkovú hodnotu **31 bodov**. Vzhľadom na jeho nadpriemernú telesnú výšku (197 cm) a hmotnosť (100 kg) išlo o solídny základ, hoci v testoch výbušnosti a relatívnej sily (zhyb, skok) vykazoval rezervy oproti elitným normám.
- **Výstupné testovanie:** Po absolvovaní štvortýždňového mezocyklu sa bodový zisk zvýšil na **34 bodov**.
- **Celkový progres:** Zaznamenali sme nárast o **+3 body**.

Zdôvodnenie nárastu výkonnosti:

Tento progres pripisujeme niekoľkým faktorom:

1. **Adaptácia na špecifické zaťaženie:** Štvortýždňový mezocyklus bol zameraný na rozvoj schopností potrebných pre taekwondo WT. Zvýšenie bodového zisku indikuje, že organizmus probanda pozitívne reagoval na tréningové podnety a došlo k procesu superkompenzácie.
2. **Zlepšenie nervovo-svalovej koordinácie:** Nárast bodov sa u tohto probanda prejavil najmä v testoch rýchlostnej frekvencie (taping nôh) a špeciálnej vytrvalosti (Bandal chagi), kde lepšia **technika kopy umožnila** efektívnejšie využitie energie.
3. **Vplyv somatotypu:** Napriek vysokej hmotnosti (100 kg), ktorá je v testoch ako výdrž v zhybe alebo beh znevýhodňujúca, dokázal proband vďaka systematickému tréningu zefektívniť svoju prácu s vlastným telom, čo sa odrazilo na lepšom čase v člnkovom behu a lepšom Ruffierovom indexe.

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mezocyklus zameraný na **zvyšovanie špeciálnych pohybových schopností cvičenca taekwondo WT**, ktorý je reprezentantom Slovenskej asociácie Taekwondo (SATKD). Mezocyklus bol navrhnutý ako súčasť prípravy na **Majstrovstvá Európy seniorov**, čo si vyžadovalo adaptáciu tréningového zaťaženia na vysokú intenzitu charakteristickú pre vrcholové európske podujatia.

Mezocyklus sa skladal zo štyroch mikrocyklov:

- **1. mikrocykel (Adaptačný):** Zameraný na nácvik techniky a zoznámenie sa so zvýšeným objemom zaťaženia.
- **2. mikrocykel (Rozvíjajúci – objemový):** Prioritou bol rozvoj všeobecnej vytrvalosti a základnej sily.
- **3. mikrocykel (Špeciálny – intenzívny):** Zameraný na rozvoj výbušnej sily, agility a špeciálnej vytrvalosti v modelovaných zápasových situáciách a **driloch zameraných na rýchlosť kopov** (napr. Bandal chagi).
- **4. mikrocykel (Regeneračný/Ladiaci):** Zameraný na superkompenzáciu, vyladenie formy a psychickú prípravu pred výstupným testovaním.

Tento mezocyklus bol postavený do **prvej tretiny prípravného obdobia** v rámci ročného tréningového makrocyklu. Jeho úlohou bolo vytvoriť dostatočnú kondičnú bázu pre následnú predpretekovú fázu zameranú na špecifickú taktiku a rýchlosť.

Na základe nameraných výsledkov môžeme konštatovať, že **mezocyklus bol naplánovaný podľa očakávaných výsledkov a splnil stanovený cieľ**. U sledovaného probanda R.H. došlo k celkovému nárastu výkonnosti o **+3 body** podľa oficiálnej batérie testov SATKD. Najvýraznejší progres sme zaznamenali v oblasti frekvenčnej rýchlosti (taping nôh) a špeciálnej vytrvalosti, čo sú kľúčové faktory pre úspešné zvládnutie zápasov na medzinárodnej úrovni.

Napriek splneniu cieľa by bolo v ďalšej príprave vhodné zamerať sa na **ešte vyššiu individualizáciu rozvoja výbušnej sily**. Vzhľadom na parametre probanda (výška 197 cm, hmotnosť 100 kg) odporúčame do ďalších cyklov zaradiť viac plyometrických cvičení a tréning stability jadra (core), čo by umožnilo ešte efektívnejší prenos sily do **jednotlivých kopov** a zlepšenie dynamiky odrazu v testoch výbušnosti.

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. ANGYALOVÁ, N. 2018. *Batéria testov pre reprezentantov SATKD – Metodika a normy*. Košice: Slovenská asociácia Taekwondo WT, 2018.
3. KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WTF: seminárna práca*. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
4. MORAVEC, R. et al. 2007. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7
5. SVATÍK, J. 2020. *Kondičná príprava v bojových športoch a umeniach*. Bratislava: Slovenský zväz taekwondo, 2020.
6. TVRZNÍK, A. – RUS, V. 2001. *Tréningový deník mladého športovca*. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 2001. 72 s. ISBN 978-80-247-0115-8

Všetko červenou som nenašla označené v texte práce – ktorý text si čerpal z týchto zdrojov. Pokiaľ si nečerpал, netreba to tu v ZOZNAME uvádzať, pokiaľ si čerpal, musíš to označiť v texte ako si označil zdroj č. 1 na strane 15.

!Toto treba každopádne opraviť, lebo toto nevyhovuje požiadavkám po formálnej úprave!