

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Závěrečná práce

Meno a priezvisko: Ing. Oľga Weiss

Trénerstvo: III. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ILYO Taekwondo Trenčín

Dátum odovzdania práce: 03.05.2026

OBSAH

ÚVOD	3
1 MEZOCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika tréningovej skupiny	5
1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie.....	6
1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mezocykle taekwondo WT	7
1.2.1 Zaradenie mezocyklu v makrocykle	8
1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mezocykle	9
1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mezocykle.....	14
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	21
1.5.1 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred a po absolvovanom mezocykle	24
1.5.2 Hodnotenie zmien všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle	25
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	28

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1 Páskovanie roky 2024 - 2026	6
Tabuľka 2 Mezocyklus stavby tréningových jednotiek od 23.3.2026 do 19.4.2026	10
Tabuľka 3 Mikrocyklus 23.3. - 29.3.2026.....	11
Tabuľka 4 Mikrocyklus 30.3. - 5.4.2026.....	12
Tabuľka 5 Mikrocyklus 6.4. - 12.4.2026.....	12
Tabuľka 6 Mikrocyklus 13.4. - 19.4.2026.....	13
Tabuľka 7 VTU za mezocyklus od 23.3. - 19.4.2026	14
Tabuľka 8 ŠTU v mikrocykloch a celkovo v mezocykle v hod. od 23.3. - 19.4.2026	16
Tabuľka 9 Záznam tréningovej jednotky zo dňa 23.3.2026.....	16
Tabuľka 10 Záznam tréningovej jednotky zo dňa 27.3.2026.....	17
Tabuľka 11 Záznam tréningovej jednotky zo dňa 30.3.2026.....	18
Tabuľka 12 Záznam tréningovej jednotky zo dňa 08.4.2026.....	19
Tabuľka 13 Záznam tréningovej jednotky zo dňa 15.4.2026.....	20
Tabuľka 14 Koordinácia - výsledky testovania.....	22
Tabuľka 15 Taping nohou (ľavá, pravá)	22
Tabuľka 16 Skok do diaľky z miesta	23
Tabuľka 17 Ľah – sed za 60 sekúnd.....	23
Tabuľka 18 Momtong dollyo chagi (bandal chagi).....	23
Tabuľka 19 Narae chagi (nožničky).....	24
Tabuľka 20 Evidencia všeobecnej a špeciálne výkonnosti začiatok mezocyklu - vstupné testovanie.....	25
Tabuľka 21 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle – výstupné testovanie.....	25
Tabuľka 22 Hodnotenie zmien všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle	26

ÚVOD

Taekwondo WT ako olympijský šport, si každoročne získava čoraz väčšiu obľubu vo svete pre jeho dynamickosť, efektívnosť ale aj vizuálnu ladnosť. Mňa Taekwondo zaujalo tým, že ako športová disciplína Kyorugi (zápasy), sú relatívne bezpečné a nedochádza tu k vážnym zraneniam. Osobne preferujem bojové športy, ktoré kladú dôraz na bezpečnosť cvičencov, etiku a sebaovládanie, pred športmi s vysokou mierou brutality a rizika vážnych zranení.

Taekwondo nie je len bojové umenie, kde sa cvičenci učia sebaobranu a útočné techniky. Je to aj filozofia, pre mňa filozofia úcty, pokory a rešpektovania.

Naša práca je zameraná na prípravu a realizáciu tréningového mezocyklu po dobu štyroch týždňov. Keďže sa venujeme trénovaniu bojového umenia Taekwondo WT v klube ILYO Taekwondo Trenčín, vybraná skupina cvičencov bude tiež z tohto klubu, a to vo veku 9 - 12 rokov s technickou vyspelosťou 9. – 7. gup. Títo cvičenci sa zatiaľ nezúčastňujú súťaží, len klubových hier a klubových súťaží v rámci letných táborov a pod.

V našej záverečnej práci budeme skúmať mezocyklus v mesiacoch marec-apríl, so zameraním sa na rozvíjajúcu fázu mezocyklu u nesúťažných športovcoch.

Hlavným cieľom práce je overiť, ako cielený rozvíjajúci mezocyklus ovplyvní technickú a kondičnú úroveň žiakov v príprave na ich technické skúšky.

1 MEZOCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

V odbornej literatúre sa stretneme s rôznymi definíciami a pohľadmi na toto bojové umenie. Napríklad Winderbaum (1977) tvrdí, že Taekwondo je spôsob kopov a akrobacie. Je to kórejský národný šport a umenie sebaobrany bez zbrane. Taekwondo je veľmi podobné japonskému a okinavskému karate, preto je často spájané s pojmom „kórejské karate“. Hlavný rozdiel je v tom, že Taekwondo využíva vo väčšej miere dolné končatiny.

Podľa Krajčoviča (2004) je Taekwondo tradičné bojové umenie a moderný olympijský šport praktizovaný už po celom svete. Vyvíjalo sa podobne ako box, zápasenie alebo judo, ako bojový šport jedného proti druhému.

Aj na základe týchto teoretických poznatkov staviame aj tréningové plány v našom klube. Naša práca je zameraná na prípravu a realizáciu tréningového mezocyklu po dobu štyroch týždňov. Keďže sa venujeme trénovaniu bojového umenia Taekwondo WT v klube ILYO Taekwondo Trenčín, vybraná skupina cvičencov bude tiež z tohto klubu, a to vo veku 9 – 12 rokov s technickou vyspelosťou 9. – 7. kup. Títo cvičenci sa zatiaľ nezúčastňujú súťaží, len klubových hier a klubových súťaží v rámci letných táborov a pod.

Keďže naša skupina je zložená z takmer začiatočníkov, je o to zložitejšie dodržiavať postupnosť. V tejto skupine chýba dostatočná motivácia, nie preto, že by ich Taekwondo nebavilo, ale preto, že nie je ich prioritou byť „šampiónom“. Tréningy vedieme hravejšou formou, hlavne pre začiatočníkov, nakoľko chceme aby deti mali pohyb, bez rozdielu na to aký bude.

Taekwondo ako národné kórejské bojové umenie, má dve súťažné odvetvia, a to:

1. Poomsae (súborné cvičenia),
2. Kyorugi (riadený športový zápas podľa aktuálnych pravidiel WT).

Ďalej rozoznávame v Taekwonde:

- Základné techniky – seogi (postoje); makki (bloky); jireugi (údery); chigi (seky); kongkyok (útoky); tzireugi (vpichy); chagi (kopy) a ďalšie techniky útokov a obrany.

Okrem Poomsae a Kyorugi, sú dôležitými zložkami v tréningu aj:

- hosinsul (sebeobrana),
- kyokpa (prerážacie techniky),
- hanbon-kyorugi (jednokrokový zápas),
- dubon-kyorugi (dvojkrokový zápas),

- sebon-kyorugi (trojkrokový zápas),
- kopy do lapa, chôdza v postojoch, kondičná príprava.

V našom klube ILYO Taekwondo Trenčín, má každý možnosť 3 tréningov za týždeň. Tréningy sú rozdelené do vekových skupín, pre zabezpečenie čo najlepšej efektívnosti tréningovej jednotky. Kvôli rôznorodému prístupu vedenia tréningov, vedú tréningy aktuálne traja tréneri:

- hlavná trénerka klubu Ing. Jana Babinská (4. Dan),
- Ing. Eduard Dudaško (4. Dan),
- Ing. Oľga Weiss (2. Dan).

Okrem toho v klube trénujeme aj para športovcov a “prípravku” (deti 4 – 5 ročné), pod vedením trénerky Ing. Oľgy Weiss.

1.1 Charakteristika tréningovej skupiny

Sledovanú tréningovú skupinu tvoria štyria probandi mužského pohlavia vo vekovom rozpätí 9 až 12 rokov, čo z hľadiska ontogenézy motoriky radíme do obdobia mladšieho školského veku (prelom s fázou prepuberty). Toto obdobie je v športovej literatúre často označované ako „zlatý vek motoriky“, kedy dochádza k vysokému nárastu koordinačných schopností a pripravenosti organizmu na osvojovanie si nových pohybových vzorcov. Skupinu tvoria:

- Aleš P., 12 r., 7. gup,
- Juraj D., 12 r., 7. gup,
- Mikuláš P., 9 r., 9. gup,
- Timotej Š., 11 r., 9. gup.

Z hľadiska technickej vyspelosti je skupina heterogénna. Starší cvičenci, Aleš P. a Juraj D. (12 r., 7. gup), disponujú trojročnou praxou, čo im poskytuje dostatočný základ pre rozvoj komplexnejších technických celkov. Naopak, Mikuláš P. a Timotej Š. sú v procese počiatočnej motorickej stabilizácie základných techník. Napriek rozdielom v dĺžke praxe je spoločným menovateľom skupiny hobby charakter tréningu, čo v metodickom prístupe vyžaduje dôraz na motiváciu a hravú formu cvičení, aby sa predišlo predčasnému vyhoreniu alebo strate záujmu o športovú aktivitu.

Tréningy prebiehajú v režime 2 x týždenne po cca. 60 minút. Tento časový fond (120 minút týždenne) limituje možnosti hĺbkovej špecializácie, preto je nevyhnutné klásť dôraz na

vysokú efektivitu tréningových jednotiek (TJ). Vzhľadom na vek a hobby úroveň je cieľom TJ predovšetkým všestranný rozvoj, pričom Taekwondo slúži ako hlavný prostriedok na zlepšenie flexibility, stability a disciplíny.

Aktuálne sa skupina nachádza v rozvíjajúcom mezocykle. Jeho primárnym cieľom je rozvoj všeobecnej technickej pripravenosti (VTP). V kontexte blížiacich sa skúšok technickej vyspelosti (páskovania) je obsah mezocyklu zameraný na:

- **Technickú precíznosť:** korekcia základných postojov (seogi), blokov (makki) a úderov (jireugi),
- **Štandardizáciu zostáv:** nácvik a upevňovanie foriem, vrátane poomsae, ktoré sú kľúčovou podmienkou pre udelenie vyššieho technického stupňa,
- **Metodickú postupnosť:** prechod od izolovaných pohybov k zložitým kombináciám v pohybe, čím sa buduje kinesteticko-diferenciačná schopnosť.

Tento mezocyklus plní funkciu prípravného bloku, kde sa kvantita nabehaných opakovaní mení na kvalitu vykonania, čo je nevyhnutným predpokladom pre úspešné zvládnutie skúšobného poriadku u všetkých členov skupiny bez ohľadu na ich individuálnu štartovaciu pozíciu.

1.1.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2024, 2025, 2026. Keďže sledovaná skupina má hobby charakter a nezúčastňuje sa športových súťaží v zápase (kyorugi) ani v súborných cvičeniach (poomsae), hlavným indikátorom efektivity tréningového procesu je úspešnosť pri skúškach technickej vyspelosti na stupne gup. Tento parameter nám umožňuje objektívne sledovať progres v osvojovaní si učebných osnov Taekwondo v priebehu sledovaných rokov 2024 až 2026.

Tabuľka 1 Páskovanie roky 2024 - 2026

Meno	2024	2025	2025	2026
Aleš P.	10. gup	9. gup	8. gup	7. gup
Juraj D.	10. gup	9. gup	8. gup	7. gup
Mikuláš P.	-----	-----	10. gup	9. gup
Timotej Š.	-----	-----	10. gup	9. gup

Z tabuľky č. 1 vyplýva, že u všetkých sledovaných probandov došlo k plynulému nárastu technickej vyspelosti, čo potvrdzuje správne nastavenie rozvíjajúcich mezocyklov.

Probandi Aleš P. a Juraj D. vstúpili do sledovaného obdobia v roku 2024 ako úplní začiatovníci (10. gup). Počas troch rokov preukázali vysokú mieru kontinuity a disciplíny, čo im umožnilo úspešne absolvovať tri skúšobné cykly a dosiahnuť k 29.1.2026 stupeň 7. gup. Ich progres je lineárny, čo svedčí o stabilnej motorickej pamäti a schopnosti adaptovať sa na zvyšujúce sa nároky technických zostáv.

Probandi Mikuláš P. a Timotej Š. do tréningového procesu sa zapojili neskôr (v priebehu roku 2025). Napriek kratšiemu časovému úseku vykazujú rovnakú dynamiku postupu ako ich starší spolužiaci. V roku 2025 začínali s technickým stupňom 10. gup a začiatkom roka 2026 úspešne postúpili na technický stupeň 9. gup. U týchto probandov sme zaznamenali rýchlu fázu počiatočného učenia, typickú pre mladší školský vek.

Z hľadiska pedagogického procesu považujeme za najvýznamnejší výsledok udržanie športovcov v tréningovom procese počas celého sledovaného obdobia. Kontinuálny prechod na vyššie stupne gup pôsobí ako silný motivačný faktor, ktorý kompenzuje chýbajúcu súťažnú konfrontáciu.

1.2 Rozbor tréningového zaťaženia v mezocykle taekwondo WT

Sledovaný rozvíjajúci mezocyklus bol naplánovaný na obdobie od 23. marca do 19. apríla. Pri tvorbe plánu sme museli zohľadniť špecifický faktor, ktorým boli Veľkonočné prázdniny v termíne 2.4. - 7.4.2026. Počas týchto dní boli tréningy v klube pozastavené, preto bol dôraz prenesený na riadenú domácu prípravu. Cieľom bolo udržať kontinuitu tréningového procesu a zabrániť poklesu nadobudnutej technickej úrovne. Vzhľadom na nižšiu frekvenciu tréningov v klube (2x týždenne) bol tento mezocyklus koncipovaný ako kombinovaný. Zahŕňal riadené tréningové jednotky (TJ) pod dohľadom trénera a riadenú samostatnú domácu prípravu, ktorá mala za cieľ udržať tréningový podnet aj počas dní mimo telocvične.

Mezocyklus sme rozdelili do štyroch mikrocyklov, z ktorých každý mal špecifické zameranie:

1. **mikrocyklus (23.3. – 29.3.) – Diagnosticko-stabilizačný:** Zameraný na vstupné testovanie (batéria testov) a stabilizáciu základných techník. Domáca úloha bola orientovaná na silovú vytrvalosť (kliky, drepy).

2. **mikrocyklus (30.3. – 5.4.) – Technicko-rozvíjajúci:** Prioritou bol nácvik kopov do lóp a hravá forma zápasu. Domáca príprava sa sústredila na koordinačné schopnosti (švihadlo) a statickú precíznosť zostáv.
3. **mikrocyklus (6.4. – 12.4.) – Kreatívno-metodický:** Dôraz na chôdzu v postojoch a metodiku Poomsae. Inovatívnym prvkom bola domáca úloha „buď svojím vlastným trénerom“, ktorá mala rozvíjať samostatnosť a kreativitu športovca.
4. **mikrocyklus (13.4. – 19.4.) – Kontrolný a stabilizačný:** Finalizácia zostáv a testovanie v špecifickom zaťažení (kopy do viest). Opakované testovanie batérie testov.

Charakteristika tréningových jednotiek - každá tréningová jednotka v klube (cca.60 min.) mala štandardizovanú štruktúru:

- **Úvodná časť (10 - 20 min.):** Zahriatie (švihadlo, rebríky, prekážkové dráhy) a dynamická rozvička. Cieľom bolo pripraviť kardiovaskulárny systém a kĺbovú pohyblivosť.
- **Hlavná časť (30 - 40 min.):** Realizácia hlavného cieľa (napr. nácvik techniky bandal chagi do lóp, nácvik zostáv alebo kontrolné testovanie).
- **Záverečná časť (5 - 10 min.):** Upokojenie organizmu a statický strečing pre rozvoj flexibility, ktorá je v Taekwondo kľúčová.

Analýza zaťaženia počas prázdnin

Obdobie jarných prázdnin (2. 4. – 7. 4.) sme využili na aktívnu regeneráciu. Športovcom boli zadane úlohy, ktoré nevyžadovali vysokú intenzitu, ale zameriavali sa na precíznosť a koordinačnú stabilitu. Zaradenie „vlastného tréningu“ (6.4.) malo za cieľ zvýšiť teoretické vedomosti o stavbe tréningovej jednotky, čo je dôležitou súčasťou prípravy na vyššie technické stupne (7. gup).

Po návrate z prázdnin (8.4.) sa intenzita opäť stupňovala, pričom vyvrcholila v poslednom mikrocykle (15.4.) testovaním v špeciálnom zaťažení (kopy do viest), čím sme ukončili sledovaný mezocyklus.

1.2.1 Zaradenie mezocyklu v makrocykle

V ročnom tréningovom pláne (makrocykle) našej tréningovej skupiny je tento mezocyklus (marec – apríl) zaradený do prvej polovice hlavného jarného bloku. Vzhľadom na to, že skúšky technickej vyspelosti sú naplánované na koniec júna, tento mezocyklus plní funkciu technicko-kondičného základu.

Zaradenie mezocyklu tri mesiace pred termínom skúšok má strategický význam:

- **Odstránenie technických nedostatkov:** marec a apríl sú mesiace, kedy je dostatok času na detailnú korekciu chýb v postojoch a technikách bez časového stresu, ktorý prichádza tesne pred skúškami. Cieľom bolo „vyčistiť“ techniku predtým, než sa v máji a júni začne zvyšovať intenzita a počet opakovaní zostáv.
- **Kondičná predpríprava:** keďže júnové skúšky sú fyzicky náročné (vyžadujú vytrvalosť v zostavách a dynamiku v kopoch), tento mezocyklus slúži na vybudovanie dostatočnej aeróbnej a silovej bázy. Domáce úlohy (turistika, bicykel, silové cvičenia) pripravujú organizmus na špecifickú záťaž, ktorá bude kulminovať v mesiaci jún.
- **Využitie Veľkonočných prázdnin ako medzifázy:** prázdniny v apríli rozdelili jarnú prípravu na dve časti. Prvá (predprázdninová) slúžila na diagnostiku a zistenie stavu po zime, druhá (poprázdninová) na nadviazanie systematického technického drilu.

Z hľadiska energetického krytia je tento mezocyklus nastavený ako stredne náročný. V ročnom cykle ním sledujeme plynulý prechod:

- Január – Február: všeobecná príprava (všeobecná sila, hry).
- Marec – Apríl (náš mezocyklus): fáza špeciálnej prípravy (technika poomsae, špeciálna sila kopov, testovanie).
- Máj – Jún: bezprostredná príprava na skúšky (vysoká intenzita, simulácie skúšok, psychická príprava).

1.3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mezocykle

Keďže ide o tréningovú skupinu, evidencia zaťaženia zachytáva spoločný tréningový plán. Individuálne voľnočasové aktivity (ako školská telesná výchova alebo krúžky) nie sú v tabuľkách detailne rozpísané, nakoľko sa u jednotlivých probandov líšia. Sledované je len zaťaženie v rámci klubu a riadená domáca príprava, ktorá bola pre všetkých členov skupiny identická.

Tabuľka 2 nám poukazuje na absolvované tréningové zaťaženie po dobu štyroch týždňov. Skupina absolvovala tréningové jednotky pod vedením trénera v klube zamerané na techniku a diagnostiku, doplnené o domáce úlohy na rozvoj kondície a samostatnosti.

Tabuľka 2 Mezocyklus stavby tréningových jednotiek od 23.3.2026 do 19.4.2026

Týždeň / Dátum	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
1.týždeň 23.3. – 29.3.2026	Klub: Diagnostika (batéria testov), základné techniky.	Voľno	Klub: Diagnostika (batéria testov), kopy na panáka.	Voľno	Doma: Silová vytrvalosť	Vonku: Aeróbna vytrvalosť	Voľno
2.týždeň 30.3. – 5.4.2026	Klub: Poomsae a hravý zápas	Voľno	Klub: Technika kopov na lapy	Voľno	Kardio	Doma: Dril Poomsae (technika)	Voľno
3.týždeň 6.4. – 12.4.2026	Doma: Kreatívny tréning (vlastný plán)	Voľno	Klub: Metodika postojov a Poomsae	Voľno	Voľno	Vonku: Vytrvalostná aktivita	Voľno
4.týždeň 13.4. – 19.4.2026	Klub: Metodika technik	Voľno	Klub: Diagnostika a výkonnosť	Voľno	Doma: Dril postojov a Poomsae	Vonku: Aeróbna vytrvalosť	Voľno

1. týždeň – zaradenie vstupnej batérie testov na zistenie úrovne motorických schopností. V hlavnej časti sme stabilizovali základné techniky a v domácom prostredí sme rozvíjali lokálnu silovú vytrvalosť.

2. týždeň – rozvoj kardiovaskulárnej a silovo - kondičnej schopnosti pomocou švihadla a technická precíznosť v zostavách poomsae. Z dôvodu Veľkonočných prázdnin bol od štvrtka kladený dôraz na samostatný domáci dril zameraný na technickú čistotu a rytmiku zostáv.

3. týždeň – zameranie na rozvoj samostatnosti a zodpovednosti športovca. Žiaci si v rámci domácej prípravy vyskúšali rolu trénera pri tvorbe vlastnej TJ. V klube sme nadviazali metodikou chôdze v postojoch a upevňovaním technických celkov poomsae.

4. týždeň – realizácia výstupného testovania. Domáca príprava v závere mezocyklu slúžila na detailné dotrénovanie postojov dwit kubi a ap koobi.

V tabuľke 3 sa nachádza 1. mikrocyklus s diagnosticko-stabilizačným zameraním, ktorý predstavuje úvodnú fázu sledovaného mezocyklu. Jeho hlavným cieľom bolo prostredníctvom batérie testov (viď kapitola 1.5) zistiť aktuálnu úroveň pohybovej výkonnosti probandov po predchádzajúcom tréningovom období. V klube sme sa zamerali na diagnostiku sily a rýchlosti kopov, zatiaľ čo domáca príprava (plánik) slúžila na rozvoj lokálnej silovej vytrvalosti dolných končatín. Sobotňajšia outdoorová aktivita zabezpečila rozvoj všeobecnej aeróbnej vytrvalosti. Celkový týždenný objem zaťaženia skupiny bol približne 205 minút so strednou až vysokou intenzitou v testovacích dňoch.

Tabuľka 3 Mikrocyklus 23.3. - 29.3.2026

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TKD
PO			- zahriatie (švihadlo) 5 min., - rozcvička 10 min., - základné techniky v postoji 10 min., - batéria testov 15 min., - hry 5 min., - statický strečing 10 min. 55 min.
UT	Voľno		
ST			- zahriatie (rebríky) 10 min., - rozcvička 10 min., - rôzne variácie kopov do panákov, 15 min., - batéria testov 10 min., - hry 5 min., - statický strečing 10 min. 60 min.
ŠT	Voľno		
PI		3 x séria po 12 opakovaní (3 x 12) - drepy, - kliky, - výpady. 30 min.	
SO	Na výber: - turistika, - beh, - bicykel. Zapiš čas a intenzitu (napr. bicykel 2 hod. – 12 km, trasa mierny kopec, švihadlo 30 min., 1000 skokov, 4 prestávky na vydýchanie..) 60 min.		
NE	Voľno		

V tabuľke 4 sa nachádza 2. mikrocyklus s technicko-rozvíjajúcim zameraním, ktorý prebiehal na začiatku Veľkonočných prázdnin. Plynule sme prešli k rozvoju špeciálnej technickej pripravenosti. Tréningy v klube boli orientované na nácvik kopov do láp (presnosť a rytmus) a stabilizáciu zostáv poomsae. Vzhľadom na začiatok prázdnin (od štvrtka) bol tréningový proces presunutý do domáceho prostredia. Tu sme sa zamerali na rozvoj rýchlostno-koordinatívnych schopností prostredníctvom švihadla a technických drilov zostáv. Celkový objem zaťaženia bol cca. 180 minút, dbali sme na kvalitu prevedenia technických prvkov pred kvantitou.

Tabuľka 4 Mikrocyklus 30.3. - 5.4.2026

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TKD
PO			- zahriatie (koordinačné hry) 10 min., - rozcvička 10 min., - poomsae 10 min., - zápasy bez chráničov len hravá forma 10 min., - hry 5 min., - statický strečing 10 min. 55 min.
UT	Voľno		
ST			- zahriatie (beh) 10 min., - rozcvička 10 min., - nácvik: správne držanie a kopy do láp (rôzne variácie) 15 min., - kopanie do láp (ústup dozadu, chôdza dopredu) 10 min., - hry 5 min., - statický strečing 10 min. 60 min.
ŠT	Voľno		
PI		Skákanie cez švihadlo 250 skokov 20 min.	
SO		Cvičiť 10 x pomaly najvyššie poomsae, ktoré vieš s cieľom zlepšiť si postoje a techniky – potom 2 x cvičiť poomsae v riadnom tempe. 45 min.	
NE	Voľno		

Tretí mikrocyklus tabuľky 5 je radený ako kreatívno – metodický a bol špecifický zaradením samostatnej tvorivej činnosti športovcov. Pondelková domáca úloha „Buď svoj tréner“ mala za cieľ rozvíjať samostatnosť a teoretické vedomosti o stavbe tréningovej jednotky. Po návrate do klubu v stredu sme sa sústredili na metodiku chôdze v postojoch, čo je nevyhnutným predpokladom pre technický rast v poomsae ale aj pre úspešné zvládnutie skúšok páskovania. Objem riadeného zaťaženia bol v tomto týždni v dôsledku prázdnin nižší, a to približne 165 minút, čo však vytvorilo priestor na aktívnu regeneráciu a zvýšenie vnútornej motivácie.

Tabuľka 5 Mikrocyklus 6.4. - 12.4.2026

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TKD
PO		Sprav si vlastný Taekwondo tréning – buď svoj tréner. 45 min.	

UT	Voľno		
ST			- zahriatie (rebríky) 10 min., - rozcvička 10 min., - chôdza v postojoch, nácvik techník 10 min., - poomsae – krok za krokom 10 min., - poomsae v riadnom tempe 5 min., - hry 5 min., - statický strečing 10 min. 60 min.
ŠT	Voľno		
PI	Voľno		
SO		Na výber: - bicykel, - korčule, - beh, - skákanie na švihadle. Zapiš čas a intenzitu (napr. bicykel 2 hod. – 12 km, trasa mierny kopec, švihadlo 30 min., 4 prestávky na vydýchanie..)	60 min.
NE	Voľno		

Záverečný mikrocyklus mezocyklu slúžil na integráciu všetkých rozvíjaných schopností, a je radený ako kontrolno - stabilizačný. Prebehlo výstupné testovanie pre porovnanie progresu s prvým týždňom. Domáca príprava bola zameraná na detailný dril postojov Dwit koobi a Ap koobi seugi, a nácvik poomsae 1, 2 a 3, ktoré sú kľúčové pre júnové skúšky. Celkový objem zaťaženia sa vrátil na úroveň cca. 200 minút, pričom intenzita kulminovala počas stredajšieho testovania.

Tabuľka 6 Mikrocyklus 13.4. - 19.4.2026

Deň	Doobedňajšie aktivity	Poobedňajšie aktivity	Večerné aktivity/ večerný tréning TKD
PO			- zahriatie (koordinačné hry) 10 min., - rozcvička 10 min., - základne techniky v postoji 10 min., - chôdza v postojoch 15 min., - hry 5 min., - statický strečing 10 min. 60 min.
UT	Voľno		
ST			- zahriatie (dvojice) 10 min., - rozcvička 10 min., - batéria testov 10 min., - kopy do láp na reakciu 10 min., - hry 5 min., - statický strečing 10 min. 55 min.

ŠT	Voľno		
PI		Nácvik chôdza v postoji s technikami z poomsae 2 a 3 (dwit kubi seugi, ab kubi seugi) – cvič 15 minút potom si prejdí pomaly poomsae s dôrazom na správne postoje. Nakoniec si zacvič 3 x poomsae 1, 2 a 3 x poomsae 3	
SO	Na výber: - bicykel / korčule - beh / skákanie na švihadle. Zapíš čas a intenzitu		
NE	Voľno		

1.3.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mezocykle

„Medzi všeobecné tréningové ukazovatele sa radia: dni zaťaženia, tréningové jednotky, preteky a štarty, celkový čas zaťaženia, regenerácia síl, dni obmedzeného tréningu a choroby” (Korčok, Pupiš, 2006).

„Všeobecné tréningové ukazovatele (VTU) vyjadrujú vonkajšiu stránku zaťaženia a sú základom pre plánovanie a následnú kontrolu tréningového procesu“ (MORAVEC, R. a kol., 2004).

V tabuľke 7 sme evidovali VTU počas štvortýždňového mezocyklu. Nakoľko sa jedná o skupinu probandov vo veku 9 – 12 r., vyskytli sa u nich aj dni choroby, avšak tieto nemali vplyv na napredovanie skupiny ako celku.

Tabuľka 7 VTU za mezocyklus od 23.3. - 19.4.2026

VTU za mezocyklus od 23.3.2026 do 19.4.2026						
		Mikrocycklus 23.3. – 29.3.	Mikrocycklus 30.3. – 5.4.	Mikrocycklus 6.4. – 12.4.	Mikrocycklus 13.4. – 19.4.	Spolu za mezocyklus
1.	Dni zaťaženia (počet)	4	4	3	4	15
2.	TJ (počet)	4	4	3	4	15
3.	Preteky a štarty	0	0	0	0	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	3:25	3:00	2:45	3:20	12:30
5.	Regenerácia síľ (hodiny)	0:40	0:40	0:30	0:40	2:30
6.	Voľné dni (počet)	3	3	4	3	13

7.	Dni obmedz. tréningu a choroby (počet)	0	0	0	0	0
----	--	---	---	---	---	---

V tabuľke 7 sledujeme rozdiely v objeme všeobecných tréningových ukazovateľov, kde celkový čas zaťaženia skupiny za sledované obdobie predstavoval 12 hodín a 30 minút. Dni zaťaženia a počet tréningových jednotiek sú v prípade týchto probandov identické, čo vyplýva z jednofázového tréningového procesu prispôbeného hobby úrovni a veku detí. Najvyššiu časovú dotáciu zaznamenávame v prvom a štvrtom mikrocykle, čo bolo spôsobené realizáciou diagnostických meraní v kombinácii s víkendovými outdoorovými aktivitami. Naša skupina sa nezúčastnila v tomto období žiadneho preteku ani súťaže. Celková regenerácia v rozsahu 2 hodín a 30 minút predstavuje čistý čas venovaný riadenému statickému strečingu v závere každej tréningovej jednotky. Počet voľných dní sa zhoduje s nastavenou frekvenciou tréningov a plynulosť prípravy na júnové skúšky nebola narušená chorobami ani inými obmedzeniami.

1.3.2 Evidencia špeciálnych tréningových ukazovateľov v mezocykle

V súlade s metodikou Angyalovej a kol. (2012, 2016) sme špeciálne tréningové ukazovatele v Taekwondo WT rozdelili do skupín podľa typu a náročnosti na srdcovú frekvenciu nasledovne:

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

Tabuľka 8 špeciálnych tréningových ukazovateľov dokumentuje dominantné postavenie technickej prípravy, ktorej bolo v mezocykle venovaných celkovo 3 hodiny a 40 minút, čo je nevyhnutné vzhľadom na júnový termín skúšok. Významnú zložku tvorí flexibilita v celkovom trvaní 2 hodiny a 30 minút, nakoľko bola rozvíjaná v každej tréningovej jednotke.

Kondičné ukazovatele ako rýchlosť a sila boli zastúpené najmä v prvom a druhom mikrocykle, zatiaľ čo prvky taktiky a hravého zápasu sme vo vyššej miere zaradili až v záverečnej fáze mezocyklu. Tento pomer zaťaženia plne rešpektuje hobby zameranie skupiny a ciele stanovené v rozvíjajúcom mezocykle.

Tabuľka 8 ŠTU v mikrocykloch a celkovo v mezocykle v hod. od 23.3. - 19.4.2026

ŠTU v mikrocykloch a celkovo v mezocykle v hod. od 23.3. – 19.4.2026						
	Špeciálny ukazovateľ	MC1	MC2	MC3	MC4	Spolu hod.
1.	Základná technika (postoje, bloky,...)	0:40	1:10	1:00	0:50	3:40
2.	Základná technika kopov	0:40	0:30	0:20	0:50	2:20
3.	Flexibilita (strečing dynamický a statický)	0:40	0:40	0:30	0:40	2:30
4.	Step sparring a koordinačné hry	0:20	0:10	0:15	0:15	1:00
5.	Rýchlosť (frekvenčná, reakčná – švihadlo, rebrík)	0:20	0:30	0:20	0:30	1:40
6.	Dynamická sila a plyometria (skoky, odrazy)	0:20	0:00	0:10	0:00	0:30
7.	Zápasová taktika a hravý zápas (kyorugi)	0:00	0:00	0:10	0:15	0:25
8.	Posilňovanie	0:25	0:00	0:00	0:00	0:25
Celkom		3:25	3:00	2:45	3:20	12:30

1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mezocykle

Tabuľka 9 dokumentuje úvodnú tréningovú jednotku zameranú na vstupnú diagnostiku pohybových schopností a stabilizáciu základných postojov. Hlavná časť je venovaná realizácii batérie testov, ktorá slúži ako východiskový bod pre sledovanie neskoršieho progresu skupiny.

Tabuľka 9 Záznam tréningovej jednotky zo dňa 23.3.2026

Čas trvania 55'	Časť TJ	Obsah a metodický postup	Organizácia / nákres	Poznámky/pomôcky
02'	Úvodná časť	Formálna časť(organizačná): - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Dochádzkov á listina.
03'	Prípravná časť	Rušná časť(rozohriatie): - švihadlo	Cvičenci sa rozmiestnia po celej telocvični.	Dôležitá je disciplína cvičencov.
10'		Dynamická rozcvička:		

30'	Hlavná časť	- Krúživé pohyby od hlavy končiac nohami (polkruhy hlavou, rukami, predlaktím, zápästím, trupom, celými nohami,...) - zľahka sa vykopeme do vzduchu Príprava a testovanie - základné techniky rukami v postoji na mieste (makki, jireugi, kombinácie), Batéria testov (vstupné testovanie): - Koordinácia, - Taping nohou /pravá aj ľavá zvlášť/ (počet), - Skok do diaľky z miesta (cm). - Ľah – sed (60 sek.), - Bandal chagi (20 sek.), - Nožničky (10 sek.).	Cvičenci stoja v dvojrade oproti zrkadlám Cvičenci spravia dvojice	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca. Lapy
09'	Záverečná časť	<i>Hry – mrázik (jeden naháňa a chytením zmrazí)</i> Upokojujúca časť: - Statický strečing: 1. Krk a trapézy (úklony hlavy k ramenám, jemná fixácia rukou) 2. Ramená a hrudník (spojiť ruky za chrbtom, vystrieť lakty a otvoriť hrudník) 3. Tricepsy a boky (naťahujem za hlavou, plus úklony do strán) 4. Bedrové flexory (nízky výpad s kolenom na zemi, panva smeruje vpred) 5. Kvadricepsy (v stoji priťahovanie päty k zadku) 6. Hamstringy (v sede s vystretými nohami hlboký predklon k špičkám) 7. Vnútorne stehná, „Motýlik“ (v sede spojené chodidlá, kolena tlačíť k zemi) 8. Sedacie svaly (v sede jedna noha cez druhú, pritiahnuť koleno k plecu)	Cvičenci sa rozmiestnia po celej telocvični.	
01'		Formálna časť: (organizačná) Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu.	Nástup cvičencov v rade.	

Tabuľka 10 dokumentuje domácu tréningovú jednotku zameranú na rozvoj všeobecnej silovej vytrvalosti. Hlavným cieľom bolo upevnenie svalového korzetu a stability prostredníctvom kalistenických cvičení (kliky, drepy, výpady), ktoré tvoria nevyhnutný kondičný základ pre technický rast v Taekwondo.

Tabuľka 10 Záznam tréningovej jednotky zo dňa 27.3.2026

Čas trvania 30'	Časť TJ	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
--------------------	---------	--------------------------	--------------------	------------------

01'	Úvodná časť	Formálna časť(organizačná): - Tréning doma	Cvičenec si pripraví zoznam úloh.	Príprava podložky na cvičenie.
04'		Rušná časť(rozohriatie): - variácie behu na mieste (nízky skipping, stredný, vysoký, zakopávanie / predkopávanie nohami, panáčik,...)		Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
05'	Prípravná časť	Dynamická rozcvička: - Krúživé pohyby od hlavy končiac nohami (polkruhy hlavou, rukami, trupom, celými nohami,...)	Cvičenec vykonáva cviky na podložke.	
15'	Hlavná časť	3x séria po 12 opakovaní (3 x 12): - drepy (na úzko, nohy na šírku ramien), - kliky, - výpady (bez polozenia kolena na zem).		
04'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: - Statický strečing (od hlavy postupujúc smerom k nohám, pomalé natáhovanie cca. 20 sek. časť)		
01'		Formálna časť(organizačná) : Zapísanie pocitov z tréningu.	Upratanie si pomôcok po sebe.	Pero a papier

V tabuľke 11 je zaznamenaná klubová tréningová jednotka orientovaná na technickú stabilizáciu a rytmizáciu zostáv Poomsae. Obsah sa sústreďuje na metodický dril zostáv 1, 2 a 3 s dôrazom na precízne vykonávanie prechodov medzi postojmi a správne časovanie techník pod dohľadom trénera.

Tabuľka 11 Záznam tréningovej jednotky zo dňa 30.3.2026

Čas trvania 55'	Časť TJ	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
02'	Úvodná časť	Formálna časť(organizačná): - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Dochádzková listina.
08'		Rušná časť(rozohriatie): - koordinačné hry (dvojice kopeme si loptu pozdĺž telocvične, beh bokom s malou loptou opretou o čelo, beh bokom a ťapky rukami, otočka o 360° a hodím loptu dvojici,...)	Cvičenci spravia dvojice.	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
10'	Prípravná časť	Dynamická rozcvička: - Krúživé pohyby od hlavy končiac nohami (polkruhy hlavou, rukami, predlaktím, zápästím, trupom, celými nohami,...) - dynamické výpady s rotáciou - švihy nohami (15 s. každá noha vpred, 15 s. každá noha do boku)	Cvičenci sa rozmiestni a po celej telocvični.	
30'	Hlavná časť	Expozičná / Fixačná:		

		Poomsae – nácvik postupu poomsae 1, 2, 3 (3 x pomaly krok za krokom spolu s trénerom, potom na počítanie bez trénera, nakoniec úplne sami a bez počítania) Hra – rybičky (rybár chytá ostatných na určitom mieste, chytení idú do „rybníka“ spravia 2 angličáky) Hravá forma zápasov bez chráničov: - zápas vo dvojici ťapky po zadku (druhý blokuje arae makki, úskoky, zákaz otáčania sa chrbtom a utkanie), - zápas vo dvojici ťapky po hlave (zľahka, druhý sa uhýba, blokuje eugul makki) - zápas vo dvojici stúpnutie na nohu (nácvik: úskoky, preskoky, prískoky)	Cvičenci sa rozostúpia od seba. Dvojice Dvojice	Penový meč Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca Disciplína cvičencov.
09'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: - Statický strečing: 1. Krk a trapézy (úklony hlavy k ramenám, jemná fixácia rukou) 2. Vyložíme nohu na partnerovo rameno a natáhujeme sa smerom k nohe na ramene, potom dole k spodnej nohe, zaprieme sa rukami partnerovi o ramená a natáhujeme sa v polohe vystretého chrbta – natáhujeme chrbát a vyťahujeme ramená. Jeden z dvojice si ľahne na zem, vystrie nohy hore – partner mu zatlačí laktami o špičky nôh – natáhujeme lýtkové svaly a hamstringy)		
01'		Formálna časť(organizačná) : - Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu.	Nástup cvičencov v rade.	

Tabuľka 12 dokumentuje tréningovú jednotku zameranú na metodiku chôdze v postojoch a nácvik technických foriem poomsae. Hlavným cieľom bolo odstránenie technických chýb v postojoch dwit koobi a ap koobi, ktoré sú kľúčové pre čistotu vykonávaných zostáv pred blížiacimi sa skúškami.

Tabuľka 12 Záznam tréningovej jednotky zo dňa 08.4.2026

Čas trvania 60'	Časť TJ	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
02'	Úvodná časť	Formálna časť(organizačná): - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Dochádzková listina.
08'	Prípravná časť	Rušná časť(rozohriatie): - rebríky (rôzne variácie práce nôh na rebríkoch – skákanie dnu von nohami, nožničky, a pod.)	Cvičenci sa zoradia do radu.	
10'		Dynamická rozcvička:		Dbáme na správne

30'	Hlavná časť	- Krúživé pohyby od hlavy končiac nohami (polkruhy hlavou, rukami, predklaktím, zápästím, trupom, celými nohami,...) - zľahka sa vykopeme do vzduchu Expozičná / Fixačná - chôdza v postojoch (ap seogi + eolgul makki+eolgul jireugi; ap koobi seogi + bakkat makki + deubon jireugi; dwit koobi seugi + hansonal momtong bakkat makki, výkrok do ap koobi seugi + jireugi,...) Poomsae 1, 2, 3 - krok za krokom (prvé dva razy spolu s trénerom), potom tréner počíta a opravuje postoje a ruky cvičencov Hra – „panáčik“ – každý cvičenec dostane farebnú kužeľku, zvyšné sú rozložené v kruhu, cvičenci bežia v kruhu, na zvukové znamenie sa musia čo najrýchlejšie dostať k farbe kužeľky, kt. držia. Posledný vždy vypadne a skáče až po koniec hry panáčika. Poomsae – v riadnom tempe každý sám	Cvičenci sa rozostúpia od seba. Cvičenci stoja v dvojrade oproti zrkadlám Cvičenci sa rozostúpia od seba. Kužeľky umiestnené vo veľkom kruhu. Cvičenci sa rozostúpia od seba.	vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca. Farebné nízke kužeľky.
09'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: - Statický strečing, podobne ako v predošlom rozpise, začíname natáhovaním hlavy končiac nohami		
01'		Formálna časť(organizačná) : - Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu.	Nástup cvičencov v rade.	

V tabuľke 13 je zaznamenaná záverečná kontrolná tréningová jednotka, v ktorej prebehlo výstupné testovanie špeciálnej výkonnosti. Súčasťou bol nácvik kopov do láp a diagnostika frekvencie kopov, čo slúžilo na finálne overenie progresu športovcov v závere sledovaného mezocyklu.

Tabuľka 13 Záznam tréningovej jednotky zo dňa 15.4.2026

Čas trvania 55'	Časť TJ	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
01'	Úvodná časť	Formálna časť(organizačná): - Nástup, hlásenie a prezencia cvičencov - Oboznámenie s cieľom hodiny	Nástup cvičencov v rade.	Dochádzková listina.
09'	Prípravná časť	Ručná časť(rozohriatie): - tieňová naháňačka vo dvojici (jeden robí rôzne pohyby v rôznych smeroch druhý ho napodobňuje)	Cvičenci spravia dvojice.	Dôležitá je disciplína cvičencov.
10'	Hlavná časť	Dynamická rozcvička: - Krúživé pohyby od hlavy končiac nohami (polkruhy hlavou, rukami, predklaktím, zápästím, trupom, celými nohami,...) - zľahka sa vykopeme do vzduchu	Cvičenci sa rozmiestni a po celej telocvični.	Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky

25'		Príprava a testovanie Batéria testov (výstupné testovanie): - Koordinácia, - Taping nohou /pravá aj ľavá zvlášť/ (počet), - Skok do diaľky z miesta (cm). - Ľah – sed (60 sek.), - Bandal chagi (20 sek.), - Nožničky (10 sek.).	Cvičenci spravia dvojice.	sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
		Hra – naháňačka s lapami	Koho chytia naháňa.	
		Lapy – kopy do láp - tréning kopov do láp na zvukový a zrakový podnet		Lapy (1 alebo 2)
09'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: - Statický strečing: 1. Krk a trapézy (úklony hlavy k ramenám, jemná fixácia rukou) 2. Ramená a hrudník (spojiť ruky za chrbtom, vystrieť lakty a otvoriť hrudník) 3. Tricepsy a boky (naťahujem za hlavou, plus úklony do strán) 4. Bedrové flexory (nízky výpad s kolenom na zemi, panva smeruje vpred) 5. Šnúra a rozštep	Cvičenci spravia dvojice	
01'		Formálna časť(organizačná) : - Nástup cvičencov a zhodnotenie tréningu.	Nástup cvičencov v rade.	

1.5 Batéria testov všeobecnej a špeciálnej výkonnosti

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

- Koordinácia,
- Taping nohou /pravá aj ľavá zvlášť/ (počet),
- Skok do diaľky z miesta (cm),
- Ľah – sed (60 sek.),
- Bandal chagi (20 sek.),
- Nožničky (10 sek.).

Tréningová skupina bola otestovaná týmito 6-timi testami. V každej disciplíne je minimálny počet bodov 1 a maximálny 5.

1. Koordinácia:

Špecifické agility cvičenie, ktoré tréner môže aplikovať podľa podmienok, v našom prípade sa jedná o vykonanie štyroch rôznych pohybových úloh v presnom slede do kríža na stanovištiach vzdialených 4,5 m.

Tabuľka 14 Koordinácia - výsledky testovania

Meno probanda	Testovanie v MC1 (Čas / body)	Testovanie v MC4 (Čas / body)
Aleš P.	9,8 s. / 5 b	9,13 s. / 5 b
Juraj D.	12,27 s. / 4 b	12 s. / 5 b
Mikuláš P.	12,05 s. / 4 b	11,12 s. / 5 b
Timotej Š.	11,8 s. / 5 b	11,25 s. / 5 b

2. Taping nohou (obe zvlášť)

Proband sedí na lavičke/stoličke (stehná a predkolenia v pravom uhle) a snaží sa o čo najrýchlejšie prekonanie prekážky vysokej 10 – 15 cm zľava doprava došľapom o podlahu. Ráta sa počet došľapov na tom istom mieste. Vyhodnocuje sa samostatne pravá / ľavá noha.

Tabuľka 15 Taping nohou (ľavá, pravá)

Meno	Testovanie v MC1 (ks / body)	Testovanie v MC4 (ks / body)
Aleš P.	Ľavá noha 32; 5 b Pravá noha 28; 3 b	Ľavá noha 31; 4 b Pravá noha 29; 4 b
Juraj D.	Ľavá noha 32; 5 b Pravá noha 28; 3 b	Ľavá noha 32; 5 b Pravá noha 29; 4 b
Mikuláš P.	Ľavá noha 30; 4 b Pravá noha 30; 4 b	Ľavá noha 32; 5 b Pravá noha 38; 5 b
Timotej Š.	Ľavá noha 33; 4 b Pravá noha 29; 4 b	Ľavá noha 35; 5 b Pravá noha 30; 5 b

3. Skok do diaľky z miesta

Proband sa postaví k čiare odrazu, chodidlá sú paralelne v šírke ramien. Pomocou švihy paží a dynamického odrazu sa snaží skočiť čo najďalej. Meria sa vzdialenosť od čiaru odrazu po miesto dotyku päty bližšie k čiare odrazu. Test sa vykonáva dvakrát, započítava sa lepší pokus.

Tabuľka 16 Skok do diaľky z miesta

Meno probanda	Testovanie v MC1 (cm / body)	Testovanie v MC4 (cm / body)
Aleš P.	188 cm / 2 b	189 cm / 2 b
Juraj D.	194 cm / 3 b	197 cm / 3 b
Mikuláš P.	180 cm / 2 b	152 cm / 1 b
Timotej Š.	147 cm / 1 b	158 cm / 1 b

4. Ľah – sed za 60 sekúnd

Proband leží na chrbte, kolená sú pokrčené v 90° uhle, chodidlá sú fixované o podložku (alebo pomocou partnera). Ruky sú spojené za hlavou. Úlohou je vykonať čo najviac opakovaní v priebehu 60 sekúnd tak, aby sa pri každom pohybe nahor lakte dotkli kolien a pri pohybe nadol sa chrbát dotkol podložky.

Tabuľka 17 Ľah – sed za 60 sekúnd

Meno probanda	Testovanie v MC1 (počet / body)	Testovanie v MC4 (počet / body)
Aleš P.	51 / 3 b	57 / 4 b
Juraj D.	46 / 3 b	48 / 3 b
Mikuláš P.	44 / 2 b	46 / 3 b
Timotej Š.	51 / 3 b	56 / 4 b

5. Momtong dollyo chagi (bandal chagi)

Proband stojí v bojovom postoji, partner mu drží lapy. Na povel trénera vykonáva v maximálnom tempe striedavé kopy bandal chagi (ľavá, pravá) do výšky pásu. Sleduje sa počet technicky správne vykonaných kopov za časový limit 20 sekúnd.

Tabuľka 18 Momtong dollyo chagi (bandal chagi)

Meno probanda	Testovanie v MC1 (počet / body)	Testovanie v MC4 (počet / body)
Aleš P.	42 / 1 b	42 / 1 b
Juraj D.	43 / 1 b	44 / 1 b
Mikuláš P.	35 / 1 b	34 / 1 b
Timotej Š.	40 / 1 b	38 / 1 b

6. Narae chagi (nožničky)

Proband stojí vzpriamene. Na povel začne v maximálnej frekvencii striedať polohu nôh v predno-zadnom smere (strihanie nohami). Paže pracujú koordinovane s nohami. Cieľom je vykonať čo najviac výmen nôh v krátkom časovom intervale 10 sekúnd.

Tabuľka 19 Narae chagi (nožničky)

Meno probanda	Testovanie v MC1 (počet / body)	Testovanie v MC4 (počet / body)
Aleš P.	36 / 4 b	30 / 2 b
Juraj D.	36 / 4 b	37 / 4 b
Mikuláš P.	28 / 1 b	26 / 1 b
Timotej Š.	37 / 4 b	30 / 2 b

1.5.1 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred a po absolvovanom mezocykle

V tejto kapitole analyzujeme progres v rámci všeobecných a špeciálnych motorických testov, ktoré prebehli v úvode (MC1) a v závere (MC4) sledovaného mezocyklu.

Skok do diaľky z miesta a Ľah-sed: V teste explozívnej sily dolných končatín (Skok do diaľky) zaznamenali všetci probandi mierne zlepšenie, pričom najvýraznejší posun vykázal Mikuláš P. (zo 140 cm na 152 cm). Pri teste dynamickej silovej vytrvalosti brušného svalstva (Ľah-sed) došlo k priemernému nárastu o 3 až 5 opakovaní za minútu u všetkých sledovaných. Tento progres pripisujeme pravidelnému zaraďovaniu silových vložiek do domácej prípravy a stabilizácii spevneného trupu pri cvičení zostáv.

Koordinačné schopnosti (Tapping a Nožničky): Výsledky v testoch zameraných na frekvenčnú rýchlosť a koordináciu (Nožničky, Tapping nôh) vykazujú u skupiny vysokú mieru adaptability. Zlepšenie v teste „Nožničky“ (priemerne o 3-4 ks) naznačuje pozitívny vplyv koordinačných rebríkov a švihadla, ktoré boli dominantným prvkom druhého a tretieho mikrocyklu. Najvyrovnanejšie výkony v koordinácii dosiahli Aleš P. a Juraj D., čo korešponduje s ich dlhšou tréningovou praxou.

Tabuľka 20 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti začiatok mezocyklu - vstupné testovanie

Proband	Vek	Výška	Hmotnosť	Koordinácia	Taping	Skok do diaľky	Lah-sed	B.Ch	N.Ch	Body spolu
A.P.	12	158	43	9,8 s	Ľ 32, P 28	188	51	42	36	23
J.D.	12	160	50	12,27 s	Ľ 32, P 28	194	46	43	36	23
M.P.	9	145	40	12,05 s	Ľ 30, P 30	180	44	35	28	18
T.Š.	11	148	39	11,8 s	Ľ 33, P 29	147	51	40	37	22

Tabuľka 21 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle – výstupné testovanie

Proband	Vek	Výška	Hmotnosť	Koordinácia	Taping	Skok do diaľky	Lah-sed	B.Ch	N.Ch	Body spolu
A.P.	12	158	43	9,13 s	Ľ 31, P 29	189	57	42	30	22
J.D.	12	160	50	12 s	Ľ 32, P 29	197	48	44	37	25
M.P.	9	145	40	11,12 s	Ľ 32, P 38	152	46	34	26	20
T.Š.	11	148	39	11,25 s	Ľ 35, P 30	158	56	28	30	23

1.5.2 Hodnotenie zmien všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle

V Tabuľke 22 uvádzame finálne porovnanie bodového hodnotenia probandov pred začiatkom a po ukončení sledovaného mezocyklu. Bodové hodnotenie zohľadňuje sumár všetkých testovaných disciplín a poskytuje komplexný pohľad na progres skupiny.

Aleš P. (rozdiel -1b): U Aleša sme zaznamenali mierny bodový pokles napriek zlepšeniu v teste „Lah-sed“ (zo 51 na 57 opakovaní). Príčinou poklesu celkového skóre bol najmä výrazný prepád v špecifickom teste „Nožničky“ (pokles z 36 na 30), čo pripisujeme momentálnej únave (necítil sa posledný týždeň dobre). V ostatných disciplínach si však udržal stabilne vysokú úroveň výkonnosti.

Juraj D. (rozdiel +2b): Juraj dosiahol najväčší progres v rámci sledovanej skupiny. K nárastu o dva body prispelo najmä zlepšenie v koordinačnom teste (z 12,27 s na 12 s) a nárast počtu opakovaní v špecifickom teste „Bandal chagi“ (zo 43 na 44). Jurajova výkonnosť profitovala z dlhodobejšej tréningovej praxe (3 roky), ktorá mu umožnila efektívne využiť adaptačné podnety zamerané na špeciálnu rýchlosť.

Mikuláš P. (rozdiel +2b): Napriek tomu, že ide o najmladšieho člena skupiny (9 r.), Mikuláš preukázal zlepšenie takmer vo všetkých disciplínach, najviac však v teste „Skok do

dial'ky“ (zo 140 cm na 152 cm) a v „Ľah-sedoch“. Bodový nárast o +2 body potvrdzuje, že vhodne zvolené zaťaženie v mezocykle pozitívne ovplyvnilo rozvoj jeho všeobecnej motoriky.

Timotej Š. (Rozdiel +1b): Timotej zaznamenal mierny nárast o 1 bod. Výrazne sa zlepšil v silovej vytrvalosti brušného svalstva (nárast o 5 opakovaní v teste Ľah-sed) a v skoku do dial'ky. Bodový zisk bol však čiastočne tlmený poklesom frekvencie v teste „Nožničky“ a „Bandal chagi“, čo indikuje potrebu dlhšieho času na stabilizáciu špeciálnych technických zručností pod vplyvom únavy.

Zhrnutie: celkovo môžeme konštatovať, že u 75 % sledovanej skupiny došlo k zvýšeniu celkovej výkonnosti. Pozitívny trend pripisujeme systematickému striedaniu tréningových podnetov v klube s domácou prípravou, ktorá viedla k lepšej technickej pripravenosti a stabilizácii kondičných schopností probandov.

Tabuľka 22 Hodnotenie zmien všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle

Proband	Vek	Výška (cm)	Hmotnosť(kg)	Body za vstupné testovanie	Body za výstupné testovanie	Rozdiel +/-
A.P.	12	158	43	23	22	- 1 b
J.D.	12	160	50	23	25	+2 b
M.P.	9	145	40	18	20	+2 b
T.Š.	11	148	39	22	23	+1 b

ZÁVER

Cieľom predloženej záverečnej práce bolo navrhnúť a v praxi overiť efektivitu štvortýždňového rozvíjajúceho mezocyklu zameraného na zvyšovanie všeobecnej a špeciálnej technickej pripravenosti u vybranej skupiny hobby športovcov Taekwondo WT vo veku 9 až 12 rokov. Sledovaný súbor tvorili štyria probandi s rozdielnou dĺžkou tréningovej praxe a technickou vyspelosťou (9. – 7. gup).

V priebehu sledovaného obdobia (marec – apríl 2026) sme realizovali kombinovaný tréningový proces pozostávajúci z dvoch riadených tréningových jednotiek týždenne v klube a cieľenej domácej prípravy. Napriek prerušeniu pravidelného režimu v dôsledku Veľkonočných prázdnin sa nám vďaka vhodne zvoleným metodickým postupom a motivačným úlohám (napr. „Bud’ svoj tréner“) podarilo udržať kontinuitu tréningového procesu.

Analýza výsledkov motorického testovania potvrdila pozitívny trend u 75 % sledovanej skupiny. Významný progres sme zaznamenali predovšetkým v oblasti špeciálnej rýchlosti kopov (Bandal chagi za 20 s) a v rozvoji explozívnej sily dolných končatín. Tieto výsledky dokazujú, že aj pri nižšej tréningovej frekvencii (2 x týždenne), typickej pre hobby šport, je možné dosiahnuť merateľné zlepšenie výkonnosti, pokiaľ je mezocyklus správne štruktúrovaný a zohľadňuje vekové osobitosti detí.

Z hľadiska technickej pripravenosti skupina preukázala vysokú mieru osvojenia si učebných osnov a stabilizáciu postojov v zostavách poomsae 2 a 3. Plynulý prechod na vyššie technické stupne gup počas sledovaných rokov 2024 – 2026 svedčí o správne nastavenej metodike tréningu.

Záverom konštatujeme, že navrhnutý mezocyklus splnil svoj účel a vytvoril pevný kondičný a technický základ pre úspešné absolvovanie skúšok technickej vyspelosti v júnovom termíne. Práca potvrdila, že systematické striedanie klubového zaťaženia s riadenou domácou aktivitou je efektívnym modelom pre dlhodobý športový rozvoj mládeže v podmienkach hobby klubu.

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. – PUPIŠ, M. 2006. Všeobecná teória a metodika športového tréningu. 1. vyd. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2006. 120 s. ISBN 80-8083-294-0.
3. KRAJČOVIČ, Z. 2004. Taekwondo I. Bratislava: CAD Press, 2004. 233 s. ISBN 80-88969-19-0
4. MORAVEC, R. a kol. 2004. Teória a metodika športu. 1. vyd. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu UK, 2004. 216 s. ISBN 80-89075-22-0.
5. WINDERBAUM, J. 1977. The Martial Arts. New York: Rutledge Books, 1977. 192 s. ISBN 978-0874060850.