

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

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

Záverečná práca

Meno a priezvisko: Ing. Jana Babinská

Trénerstvo: III. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ILYO TAEKWONDO TRENČÍN

Dátum odovzdania práce: 3.5.2026

OBSAH

ÚVOD3

1.	MEZOCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1. 1.	Charakteristika sledovanej 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	8
1. 3. 1.	Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mezocykle	10
1. 3. 2.	Evidencia špeciálnych tréningových ukazovateľov v mezocykle	11
1. 4.	Záznamy tréningových jednotiek v mezocykle	12
1. 5.	Batéria testov všeobecnej a špeciálnej výkonnosti	19
1. 5. 1.	Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred a po absolvovanom mezocykle	21
1. 5. 2.	Hodnotenie zmien všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle	23
2.	ZÁVER	27
	ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	28

ÚVOD

V práci sa venujeme príprave a realizácii tréningového mezocyklu v trvaní štyroch týždňov v bojovom umení Taekwondo WT u skupiny piatich detí vo veku 8 – 10 rokov s technickou vyspelosťou 10. – 7. gup. Všetci sú členmi Slovenskej Asociácie Taekwondo WT a členmi klubu ILYO TAEKWONDO TRENČÍN.

Tréningový proces sme pripravili s dôrazom na rozvoj základných techník, koordinácie, flexibility a všeobecnej pohybovej pripravenosti. Deti mali v tomto období tri tréningy v klube týždenne, dva vonkajšie tréningy (beh, hry, základné techniky) a jeden domáci tréning podľa nami pripraveného plánu. Samozrejme sme zohľadnili aj hodiny telesnej výchovy v škole.

1 MEZOCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

V rámci športovej prípravy, vrátane bojových umení, vychádzame z princípov systematického plánovania tréningového procesu, ktorý označujeme ako periodizácia. Táto periodizácia umožňuje efektívne riadiť rozvoj športovej výkonnosti v čase a zároveň optimalizovať pomer medzi zaťažením a regeneráciou. Jednou zo základných jednotiek tohto plánovania je mezocyklus.

Mezocyklus chápeme ako strednodobý tréningový celok, ktorý zvyčajne trvá niekoľko týždňov (najčastejšie 3 až 6 týždňov) a pozostáva z viacerých mikrocyklov. Predstavuje logicky usporiadaný blok tréningu, v rámci ktorého sledujeme konkrétny cieľ športovej prípravy. V hierarchii tréningového procesu ho zaraďujeme medzi mikrocyklus (krátkodobá jednotka, spravidla týždenná) a makrocyklus (dlhodobý plán, často trvajúci niekoľko mesiacov až rok).

V bojových umeniach využívame mezocyklus na systematický rozvoj jednotlivých zložiek športového výkonu. V závislosti od cieľa prípravy môžeme mezocyklus orientovať napríklad na rozvoj silových schopností, rýchlosti, vytrvalosti, techniky alebo taktického myslenia. Každý mezocyklus je pritom špecificky štruktúrovaný tak, aby postupne zvyšoval tréningové zaťaženie a zároveň rešpektoval potrebu regenerácie organizmu.

Pri plánovaní mezocyklu zohľadňujeme aktuálnu úroveň športovca, fázu prípravy (prípravné, predzápasové alebo súťažné obdobie) a konkrétne požiadavky daného bojového umenia. Napríklad v prípravnom období sa môžeme zamerať na rozvoj všeobecnej kondície a sily, zatiaľ čo v predzápasovom období kladieme dôraz na špecifickú rýchlosť, techniku a taktiku.

Taekwondo WT je kórejské bojové umenie, ktoré sa skladá zo základných techník (postoje – seogi, bloky – makki, útoky – kongkyok), poomsae (súborných cvičení), hosinsul (sebaobrany), kyokpa a kyorugi. U detí vo veku 8–10 rokov kladieme veľký dôraz na hravosť, všestranný rozvoj a správne osvojenie základov, aby sme predišli chybám v technike a udržali motiváciu.

V našom klube vedíme tréningy 3x týždenne v telocvični. Používame pomôcky ako rebríky, lapy, odporové gumy, kužele a mäkké dosky, vesty, balančné pomôcky a iné. Tréningy vedú tréneri spolu s asistujúcimi staršími cvičencami.

1.1 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

Sledovanú tréningovú skupinu tvorilo päť chlapcov vo veku 8 až 10 rokov: Marko P., Timotej S., Markus M., Oleksandr T. a Ján V. Všetci cvičenci sú členmi nášho klubu a trénujú taekwondo WT už 1,5 až 2 roky. Ich aktuálna technická vyspelosť sa pohybuje od 10. gup po 7. gup.

Skupina je pomerne homogénna z hľadiska veku a technickej úrovne, avšak jednotliví chlapci sa odlišujú temperamentom, koncentráciou a pravidelnosťou dochádzky. Marko P., Timotej S., Markus M., Oleksandr T. a Ján V. je začiatočník, ktorý sa pripojil k tréningom ako posledný. Všetci chlapci navštevujú základnú školu, preto sme pri plánovaní museli zohľadňovať ich školské povinnosti, únavu po vyučovaní a dostatok času na regeneráciu.

Tréningový proces prebieha trikrát týždenne v telocvični klubu, doplnený dvoma vonkajšími tréningami (beh, atletika, hry, základné techniky, aj turistika a bicyklovanie s rodinou) a jedným povinným domácim tréningom podľa nami pripraveného plánu. Okrem toho deti absolvujú dve hodiny telesnej výchovy v škole. Takýto kombinovaný režim sme zvolili úmyselne, aby sme podporili nielen špecifické taekwondo zručnosti, ale aj všeobecnú pohybovú gramotnosť a zdravý životný štýl.

Na meranie zlepšenia sme využili štandardnú batériu testov Slovenskej Asociácie Taekwondo WT.



Obr. 1.: Fotografie z tréningov taekwondo sledovanej skupiny – archív klubu

1. 1. 1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie (BABINSKÁ, 2026)

V poslednom období sme sa so sledovanou skupinou zúčastnili niekoľkých klubových turnajov a súťaží v poomsae aj v základnom sparringu pre začiatočníkov. Niektoré deti absolvovali jednu až dve súťaže a seminár organizovaný Slovenskou Asociáciou Taekwondo WT.

Vzhľadom na ich nízku technickú úroveň a začiatočnícky status sa nedá hovoriť o významných výsledkoch v podobe medailí. Pre deti bola najdôležitejšia samotná účasť na týchto podujatiach, ktorá im poskytla cenné skúsenosti, zvýšila motiváciu a pomohla im lepšie sa adaptovať na súťažné prostredie. Najväčší prínos vidíme v tom, že deti získali sebavedomie pri verejnom vystupovaní a pochopili dôležitosť pravidelného tréningu.

Celkovo môžeme konštatovať, že hoci športové výsledky neboli ešte výrazné, účasť na súťažiach splnila svoj hlavný cieľ – motivovať deti a pripraviť ich na ďalšie súťažné obdobie.



Obr. 2.: Fotografia dvoch zo sledovanej skupiny na turnaji v Apríli 2026 – archív klubu (BABINSKÁ, 2026)



Obr. 3.: Fotografia členov sledovanej skupiny z klubového turnaja december 2025 – archív klubu

1. 2 Rozbor tréningového zaťaženia v mezocykle taekwondo WT

Tréningový mezocyklus sme realizovali v období od 1.4.2026 – 28.4.2026. Hlavným cieľom bolo reštartovať tréningový proces po Veľkonočných prázdninách, upevniť základné techniky a rozvíjať koordinačné a kondičné schopnosti detí hravou a veku primeranou formou.

Mezocyklus trval jeden mesiac, resp. 4 týždne, kde sme spravili na začiatku a na konci merania všeobecných a špeciálnych ukazovateľov výkonnosti. Počas celého obdobia sme kladli dôraz na nácvik základných techník, všeobecnú vytrvalosť, koordináciu, rýchlosť a kombinácie techník, flexibilitu, strečing a dynamickú silu. Menili sa však pomery jednotlivých prvkov

podľa zamerania daného mikrocyklu. Je potrebné dodať, že zlepšenie výsledkov v meraných ukazovateľoch je síce žiadané, avšak nie prioritou tréningovej skupiny, keďže tento mezocyklus je len časťou polročného makrocyklu ktorého primárnym cieľom je pripraviť skupinu na skúšky technickej vyspelosti.

Celý mezocyklus bol postavený tak, aby deti neboli preťažené, ale zároveň dosiahli viditeľný pokrok. Využívali sme rôzne pomôcky ako kužele, koordináčne rebríky, lapy, odporové gumeny a najmä množstvo pohybových hier, vďaka čomu boli tréningy pre deti atraktívne a zábavné.

Každé dieťa dostalo domov tréningový denník, do ktorého malo zaznamenávať svoje výsledky, pocity z tréningov a absolvované tréningové jednotky. Zároveň sme im pripravili dva predpripravené tréningové plány – jeden na domáce prostredie a druhý na vonkajšie prostredie, aby mali inšpiráciu a mohli cvičiť samostatne.

1. 2. 1 Zaradenie mezocyklu v makrocykle

Tento mezocyklus sme zaradili do stredu prípravného obdobia polročného makrocyklu, konkrétne hneď po Veľkonočných prázdninách. Takéto načasovanie považujeme za veľmi vhodné, pretože po krátkej prestávke bolo potrebné deti opäť systematicky priviesť k pravidelnému tréningu, obnoviť ich kondíciu a technickú úroveň pred koncom makrocyklu.

V makrocykle ide o dôležitú fázu budovania základov. Zohľadnili sme školské povinnosti detí a ich vek, preto sme nevolili príliš vysokú intenzitu, ale skôr postupné a racionálne zvyšovanie záťaže s dôrazom na správnu techniku a prevenciu zranení.

Makrocyklus pre skupinu začiatníkov tvorí obdobie piatich mesiacov, a to od februára po jún, kedy vrcholom makrocyklu sú skúšky technickej vyspelosti. Ako sme už spomenuli vyššie, po Veľkonočných prázdninách sme sa rozhodli v makrocykle zakomponovať mezocyklus viac zameraný na rozvoj všeobecných aj špeciálnych kondičných ukazovateľov aj ako motiváciu k rýchlemu navráteniu sa k tréningovému tempu po veľkonočnej prestávke. Deti sú súťaživé a považujú merania za motivačné.

1. 3 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mezocykle

Počas štvortýždňového mezocyklu deti absolvovali kombinovaný tréningový režim. Skladali sa z troch klubových tréningov týždenne (spolu 150 minút) v pondelok, stredu a štvrtok, jedného vonkajšieho tréningu a jedného domáceho tréningu podľa pripraveného plánu. Okrem toho sme započítali aj hodiny telesnej výchovy v škole. Všetci dostali odporúčanie na vonkajší a vnútorný tréning v takomto znení:

Individuálny tréning – vonkajší – 1x týždenne

1. Ľubovoľné zahriatie a strečing – 10 minút
2. 10 x rýchly šprint na rovine (približne 15 - 20min.) alebo 10 krát šprint do kopca (približne 10 - 15min.)
3. 6 krát vyskákánie schodiska v drepe (jedno poschodie) alebo výskoky z drepu do výšky bez prestávky v počte 10 – pauza – 8 – pauza – 5 – pauza a 3 výskoky (spolu 26 výskokov)
4. Plank 3 x 30 sekúnd
5. Vybehánie 10 minút – zahŕňa poklus, nízky steping, bočný steping, predkopávanie a iné.

Individuálny tréning – vnútorný – 1 x týždenne

1. Skákanie na mieste 8 minút (švihadlo / tieňový zápas a iné)
2. 5 x 10 brušákov (pauza max. 1 minúta)
3. 5 x 10 drepov (pauza max. 1 minúta)
4. 5 x 10 klikov (pauza max. 1 minúta)
5. 5 x 10 rýchlych opakovaní – tapping na každú stranu – ako v teste
6. Naťahovanie približne cca 10 minút (využiť napr. Youtube/Google obrázky – dynamické naťahovanie)

Tab. 1.: Tabuľka ukazuje rozloženie taekwondo tréningov počas mezocyklu

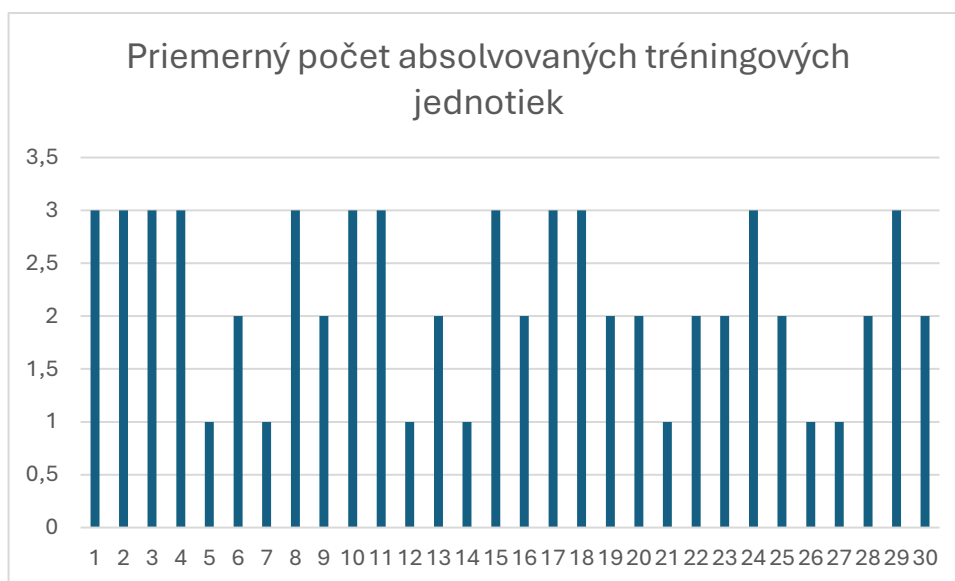
	Pondelok	Streda	Štvrtok
1. týždeň od 6.4	rozvoj rýchlosti, základné techniky	základné techniky, koordinácia, zápas	základné techniky- kopy a kombinácie, poomsae

2. týždeň od 13.4	základné techniky, koordinácia, zápas	rozvoj vytrvalosti, základné techniky	základné techniky- kopy a kombinácie, poomsae
3. týždeň od 20.4	rozvoj rýchlosti, základné techniky	základné techniky, koordinácia, zápas	základné techniky- kopy a kombinácie, poomsae
4. týždeň od 27.4	základné techniky, koordinácia, zápas	rozvoj vytrvalosti, základné techniky	základné techniky- kopy a kombinácie, poomsae

1. 3. 1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mezocykle

Medzi všeobecné tréningové ukazovatele sme zaradili dni zaťaženia, počet tréningových jednotiek, celkový čas zaťaženia, regeneráciu, voľné dni a dni obmedzeného tréningu. V tomto mezocykle sme nezaznamenali žiadne vážnejšie ochorenia okrem jedného účastníka ktorý vynechal týždeň, všeobecne iba sporadické vynechanie jedného-dvoch tréningov z dôvodu prechladnutia alebo iných školských povinností. Počas priebežnej kontroly však mali všetci problém splniť individuálne tréningy vonkajšie a vnútorné, v priemere si našli čas len na jeden týždenne. Nahrádzali tréningy skôr aktivitami ako rodinný šport – cyklistika, turistika a podobne.

Graf 1.: Ukazuje rozloženie záťaže počas mezocyklu. Prekvapivo deti absolvovali vysoký počet tréningových jednotiek vďaka kombinácii klubových, vonkajších a domácich aktivít. Počet tréningov je priemerom všetkých sledovaných cvičencov.



1. 3. 2 Evidencia špeciálnych tréningových ukazovateľov v mezocykle

Špeciálne tréningové ukazovatele sme rozdelili do skupín podľa typu zaťaženia: základná technika (postoje, bloky, kopy), flexibilita a strečing, koordinácia a rýchlosť, vytrvalosť, základné prvky kyorugi hlavne formou hier a poomsae. Najväčší časový objem sme venovali základnej technike, čo zodpovedá začiatočnickej úrovni detí.

	Trvanie v rámci tréningov v minútach
Základné techniky	250
športový zápas	60
poomsae	120
vytrvalosť	50
koordinácia	100
rýchlosť	50
flexibilita a natáhovanie	120

Tab. 2.: Tabuľka poukazuje na to, že najviac času bolo venovaného nácviku základných techník a rozvoju flexibility, natáhovania a poomsae. Zápasové prvky sme zaradili

predovšetkým formou zábavných hier a ľahkých cvičení vo dvojiciach, aby sme minimalizovali riziko a udržali deti v pozitívnom naladení.

1.4 Záznamy tréningových jednotiek v mezocykle

V nasledujúcej časti je ukážka piatich tréningových jednotiek z druhého a tretieho týždňového mikrocyklu, kde je jasne vidieť veľký dôraz na rozvoj techniky. Tréningové jednotky trvajú oficiálne 50 minút, pridávame však minútu pred a po tréningu na nástup a po tréningy nechávame deti hrať hry až do začiatku ďalšieho tréningu, čo už nie je zahrnuté v tréningovej jednotke (naháňačka, mrázik, sochy, mrkvičky a podobne).

Tab. č.1: Tabuľka zobrazuje tréningovú jednotku z dňa 20.4.2026 a je primárne zameraná na rozvoj základných techník a športový zápas.

Tréningová jednotka z dňa 20.4				
čas trvania	časť tréningovej jednotky	obsah a metodický postup	organizácia a nákres	poznámky a pomôcky
1 minúta	úvodná časť	Nástup a oboznámenie	Jeden rad	
10 minút	prípravná časť	Zahriatie a natáhovanie. Rebrík - preskoky znožmo, preskoky, prekročovanie a iné kombinácie. Spoločné natáhovanie bez organizácie pri rebríku.	Jeden zástup	rebrík

40 minút	Hlavná časť	20 minút - štart v trojrade na začiatku telocvične, prvé cvičenie preteky v šprinte 3x - beh pre loptičku, druhé cvičenie - vykonanie základných techník na začiatku telocvične, potom člnkový beh. 3. cvičenie - kopy pozdĺž telocvične. 20 minút - voľný športový zápas vo dvojiciach striedaný s kolom reakčným - hra a technickým kolom - nácvik techniky vo dvojici – sebon kyurugi.	Trojrad na začiatku telocvične, v druhej časti dvojice.	3 loptičky
1 minúta	záverečná časť	Nástup a rozlúčenie	Jeden rad	

Tab. č. 2.: Tabuľka zobrazuje tréningovú jednotku z dňa 24.4.2026 a je primárne zameraná na rozvoj základných techník a kopov, ich kombinácií a poomsae.

Tréningová jednotka z dňa 24.4				
čas trvania	časť tréningovej jednotky	obsah a metodický postup	organizácia a nákres	poznámky a pomôcky
1 minúta	úvodná časť	Nástup a oboznámenie	Jeden rad	
10 minút	prípravná časť	Zahriatie a naťahovanie. Beh v kruhu 15 kôl spolu s voľným precvičovaním základných techník pre 9 až 7 gup v behu. Stepingové techniky - krok, prekrok, preskok, otočka. Následný nástup zig zag a naťahovanie		
40 minút	Hlavná časť	10 minút - Pokračovanie v predošlom zig zag zoradení na tréning jednotlivých kopov v postoji. Kopy na 0-7 gup. 10 minút - pokračovanie v	10 minút - zoradenie zig zag, 10 minút zoradenie vo dvojiciach s lapami, 20 minút - zoradenie zig zag.	Lapy

		nácviku kopov do láp - vo dvojiciach. Kombinácie základných kopov. 20 minút tréning poomsae 1-3 najprv na počítanie, potom na sekcie a následne vo vlastnom tempe, všetko 2 krát.		
1 minúta	záverečná časť	Nástup a rozlúčenie	Jeden rad	

Tab. č. 3.: Tabuľka zobrazuje tréningovú jednotku z dňa 27.4.2026 a je primárne zameraná na rozvoj základných techník a rozvoju rýchlosti.

Tréningová jednotka z dňa 27.4				
čas trvania	časť tréningovej jednotky	obsah a metodický postup	organizácia a nákres	poznámky a pomôcky
1 minúta	úvodná časť	Nástup a oboznámenie	Jeden rad	
10 minút	prípravná časť	Zahriatie a naťahovanie - Beh cez kužielky, opakovaná rýchlosť kolená	Jeden zástup a beh cez kužielky. naťahovanie vo forme zig zag.	

		hore pri kuželloch, rôzne variácie, následne krátky naťahovanie vo dvojiciach		
40 minút	Hlavná časť	15 minút Vo dvojiciach na opačných stranách telocvične kopanie do lóp na rýchlosť opakované techniky. Jeden beží, kope, beží späť na svoje miesto, potom beží druhý a spraví to isté. 25 minút nácvik základných techník vo dvojiciach - útok obrana a následne sebaobrana do konca tréningu.	Dvojice sa rozložia každý s lapami na opačné strany telocvične. Následne dvojice v strede telocvične.	Lapy
1 minúta	záverečná časť	Nástup a rozlúčenie	Jeden rad	

Tab. č. 4.: Tabuľka zobrazuje tréningovú jednotku z dňa 29.4.2026 a je primárne zameraná na rozvoj základných techník koordinácie a športového zápasu.

Tréningová jednotka z dňa 29.4				
čas trvania	časť tréningovej jednotky	obsah a metodický postup	organizácia a nákres	poznámky a pomôcky
1 minúta	úvodná časť	Nástup a oboznámenie	Jeden rad	
10 minút	prípravná časť	Zahriatie a natáhanie - na mieste vo forme zig zag, Jeden je v predu a precvičuje zahrievací cvik, postupne sa prestriedajú všetci a tak isto prebehne aj stretching.	zig zag formácia	
40 minút	Hlavná časť	Prvých 20 minút hlavnej časti - Vo dvojiciach si deti precvičia základné techniky oproti sebe ako zrkadlo, následne vezmú loptu a robia koordinačné cvičenie ako výskok a hod,	vesty Lopty a	

		otočka a hod, otočka a odrazenie. Druhých 20 minút - Následne si deti dajú vesty a trénujú základné techniky do viest vo dvojiciach.		
1 minúta	záverečná časť	Nástup a rozlúčenie	Jeden rad	

Tab. č. 5.: Tabuľka zobrazuje tréningovú jednotku z dňa 30.4.2026 a je primárne zameraná na rozvoj základných techník a kopov, ich kombinácií a poomsae.

Tréningová jednotka z dňa 30.4				
čas trvania	časť tréningovej jednotky	obsah a metodický postup	organizácia a nákres	poznámky a pomôcky
1 minúta	úvodná časť	Nástup a oboznámenie	Jeden rad	
10 minút	prípravná časť	Zahriatie a naťahovanie. Beh okolo telocvične, kotule na žinienke, preskoky cez prekážky.	Žinienka, 5 prekážok rôznej veľkosti, beží sa v kruhu. naťahovanie formou zig zag.	

		nat'ahovanie v kruhu.		
40 minút	Hlavná časť	Spoločné precvičenie si poomsae 1-3 prvých 10 minút. Nasledujúcich 20 minút cvičí každý cvičenec poomsae sám, ostatní sa pozarajú v kruhu a hľadajú chyby na vylepšenie. Na záver 10 minút spravia cvičenci dva zástupy oproti lapám a robia kombinácie základných techník.	Pokračuje sa v nácviku v zig zag formácii, následne sú cvičenci v kruhu. Následne dva zástupy oproti lapám	Lapy
1 minúta	záverečná časť	Nástup a rozlúčenie	Jeden 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)
- Koordinácia

- Taping nohou /pravá aj ľavá zvlášť/ (počet)
- Skok do diaľky z miesta (cm)
- Ľah – sed (60 sek.)
- 4x10 m (sek.)
- Výdrž v zhybe nadhmat (sek.)
- Bandal chagi (20 sek.)
- Nožničky (10 sek.)

Použili sme nasledovné testy pre testovanú skupinu:

- Koordinácia
- Taping nohou (pravá + ľavá)
- Skok do diaľky z miesta
- Ľah-sed za 60 sekúnd
- Bandal chagi (20 sek.)
- Nožničky (10 sek.) (ANGYALOVÁ, 2012 a 2016)

Koordinácia:

Špecifické agility cvičenie, ktoré tréner môže aplikovať podľa podmienok. V danom prípade sa jedná o vykonanie štyroch rôznych pohybových úloh v presnom slede do kríža na stanovištiach vzdialených 4,5m. Dané cvičenia boli otočka 360 stupňov vpravo, podpor ležmo, otočka 360 stupňov vpravo a prednožka.

Taping nohou (obe zvlášť)

Cvičenec sedí na lavičke/stoličke (stehná a predkolenia v pravom uhle) a snaží sa o čo najrýchlejšie prekonanie stredovej čiary zľava do prava došľapom o podlahu. Ráta sa počet došľapov na tom istom mieste. Vyhodnocuje sa samostatne pravá / ľavá noha. Prekážka má 10 cm výšku.

Skok do diaľky z miesta

Cvičenec sa odráža z miesta cez pokrčené kolená a meria sa miesto dopadu od päty. Cvičenec má dva pokusy, zaznamenáva sa ten lepší výsledok.

Ľah – sed za 60 sekúnd

Cvičenec leží na zemi a druhý cvičenec mu pridržáva členky na zemi. Má pokrčené kolená a počíta sa každý sed kedy sa dotkne laktami kolien. Cvičenec musí držať po celý čas ruky za hlavou a pri ľahu sa musí dotknúť spodnou časťou chrbta zeme.

Momtong dollyo chagi (bandal chagi)

Cvičenec kope 30 sekúnd kopy bandal chagi do lapa, počítajú sa len kopy ktoré trafia lapu a medzi každým kopom musí položiť nohu na zem. Nohy strieda.

Narae chagi (nožničky)

Cvičenec kope nožnice 10 sekúnd do lapa. Kopy sú priame a s preskakovaním z nohy na nohu do výšky opaska kopajúceho cvičenca.

1. 5. 1 Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred a po absolvovanom mezocykle

Vstupné testovanie všeobecnej a špeciálnej výkonnosti sme zrealizovali **31. marca 2026** pred začiatkom mezocyklu. Výstupné testovanie sme vykonali **28. apríla 2026** po ukončení štvortýždňového mezocyklu.

Tab. č. 6.: *Evidencia všeobecnej a špeciálnej výkonnosti pred mezocyklom – vstupné testovanie a evidenciu po mezocykle – výstupné testovanie*

Marko P.		Začiatok	Koniec
	Koordinácia	14,5	12
	Sed-ľah	35	33
	Skok do diaľky	118	127
	Taping P.	27	36
	Taping Ľ.	24	31
	Nožnice	32	34
	Pandal	32	33

Timotej S.		Začiatok	Koniec
	Koordinácia	11	11,3
	Sed-l'ah	56	56
	Skok do diaľky	147	158
	Taping P.	40	40
	Taping L.	35	35
	Nožnice	30	39
	Pandal	38	40
Markus M.		Začiatok	Koniec
	Koordinácia	14,8	10,8
	Sed-l'ah	35	36
	Skok do diaľky	137	143
	Taping P.	26	35
	Taping L.	27	33
	Nožnice	32	25
	Pandal	32	32
Oleksandr T.		Začiatok	Koniec
	Koordinácia	12	12,4
	Sed-l'ah	28	36
	Skok do diaľky	163	167
	Taping P.	32	33

	Taping L.	27	45
	Nožnice	34	30
	Pandal	33	38
Ján V.		Začiatok	Koniec
	Koordinácia	12	13
	Sed-l'ah	35	33
	Skok do diaľky	128	137
	Taping P.	26	28
	Taping L.	27	26
	Nožnice	28	30
	Pandal	30	30

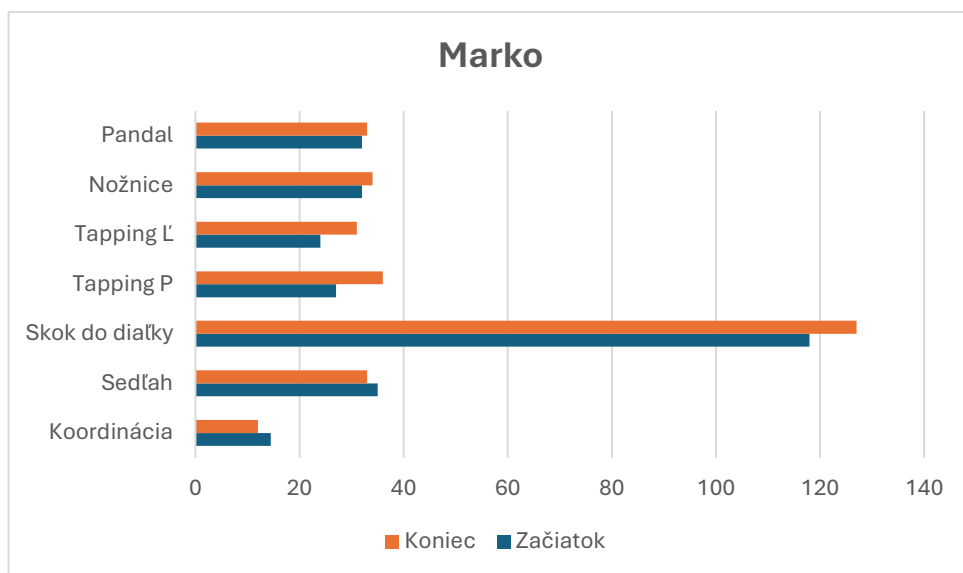
1. 5. 2 Hodnotenie zmien všeobecnej a špeciálnej výkonnosti po mezocykle

V tabuľke 15 sme porovnali vstupné a výstupné hodnoty testov. Z piatich sledovaných chlapcov dosiahli dve deti (Timotej a Oleksandr) viditeľné zlepšenie vo viacerých ukazovateľoch, najmä v skoku do diaľky, tapingu nohou a nožniciach. Markus zaznamenal mierne zlepšenie v koordinácii a skoku do diaľky. Ján mal stabilné výsledky s malým pokrokom v bandal chagi.

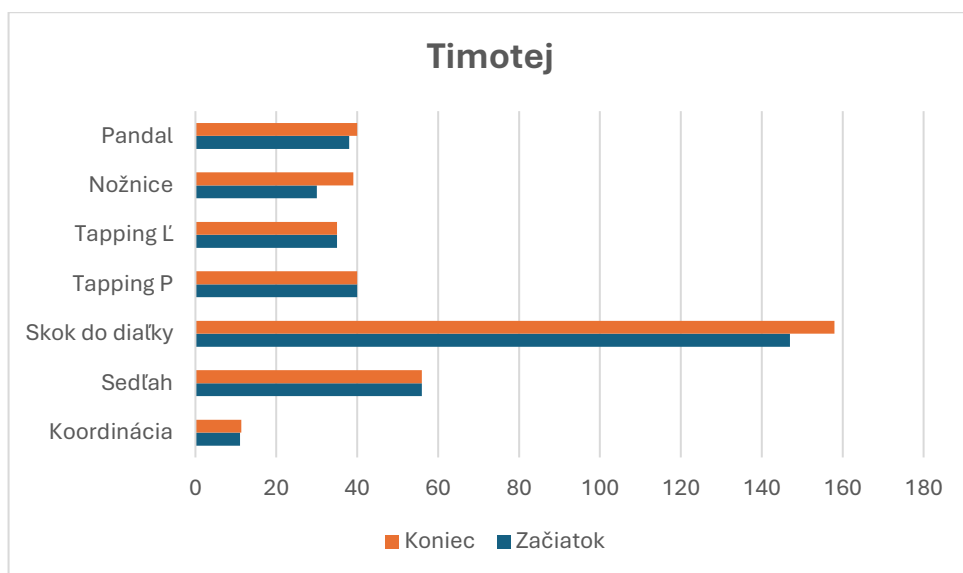
Marko M. naopak vykázal mierny pokles výkonnosti v tapingu a l'ah-sede, čo pravdepodobne súvisí s nižšou pravidelnosťou domácich a vonkajších tréningov a jedným vynechaným týždňom z dôvodu prechladnutia.

Celkovo hodnotíme výsledky mezocyklu pozitívne. Aj napriek tomu, že primárnym cieľom nebolo maximálne športové zlepšenie, ale upevnenie základov a udržanie motivácie, tri z piatich detí dosiahli zlepšenie. Najväčší pokrok bol zaznamenaný v špecifických taekwondo testoch (bandal chagi a nožničky), čo potvrdzuje správnosť zamerania tréningového procesu na základné techniky a koordináciu. Mierny pokles u jedného chlapca poukazuje na potrebu intenzívnejšej spolupráce s rodičmi pri plnení domácich tréningov.

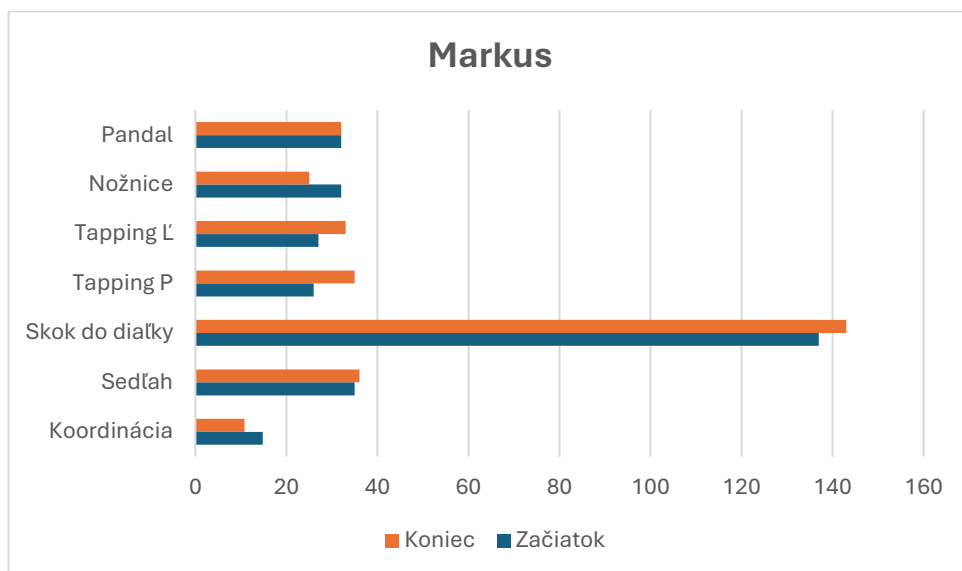
Graf 2.: Marko P. dosiahol viditeľné zlepšenie vo viacerých ukazovateľoch. Zároveň najpodrobnejšie vyplňal tréningový denník



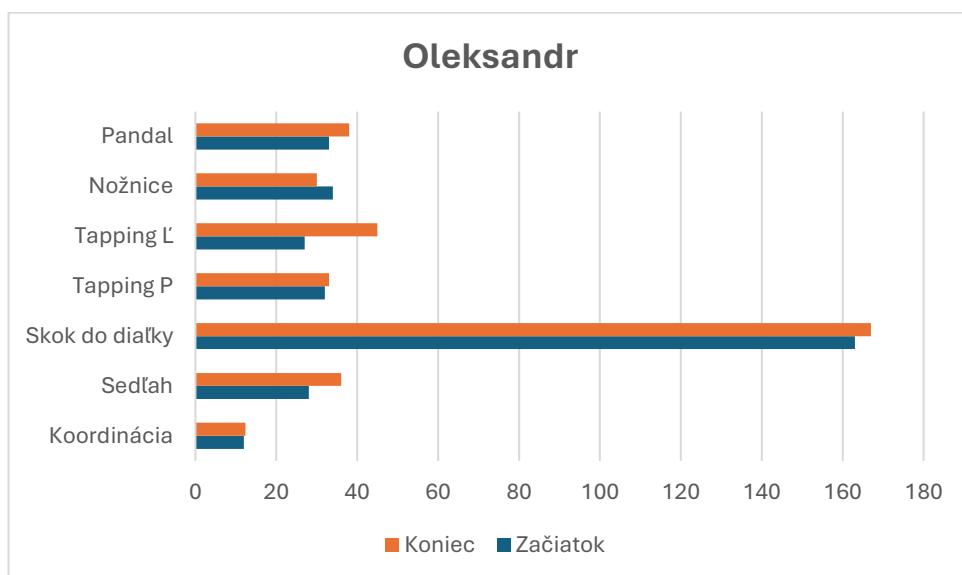
Graf 3.: Timotej S. dosiahol viditeľné zlepšenie vo viacerých ukazovateľoch, Tréningový denník mal plne vyplnený.



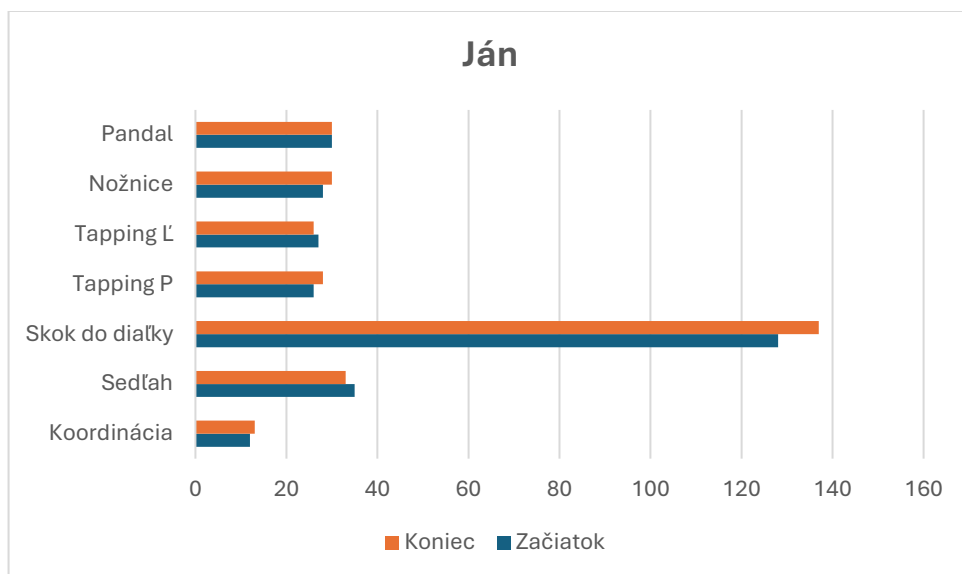
Graf 4.: Markus M. dosiahol zlepšenie vo viacerých ukazovateľoch napriek nevyplnenému tréningovému denníku, absolvoval však všetky tréningy a turnaj.



Graf 5.: Oleksandr T. dosiahol zlepšenie vo všetkých ukazovateľoch, zároveň absolvoval všetky tréningy a turnaj. Tréningový denník nevyplňal.



Graf 6.: Ján V. dosiahol mierne zlepšenie v niektorých ukazovateľoch, vzhľadom na to že je začiatočník a informoval trénerov že nerobil individuálne domáce tréningy je jeho malé zlepšenie pochopiteľné.



ZÁVER

Cieľom tejto záverečnej práce bolo pripraviť, realizovať a vyhodnotiť štvor-týždňový tréningový mezocyklus pre skupinu piatich chlapcov vo veku 8 – 10 rokov v Taekwondo WT. Mezocyklus sme zaradili do prípravného obdobia polročného makrocyklu s dôrazom na hravosť, rozvoj základných techník, koordinácie, flexibility a všeobecnej pohybovej pripravenosti.

Počas štyroch týždňov sme deťom poskytli kombinovaný tréningový režim pozostávajúci z klubových tréningov, vonkajších aktivít a domácich cvičení. Aj napriek čiastočnej nepravidelnosti v plnení individuálnych tréningov sa nám podarilo udržať vysokú motiváciu skupiny a dosiahnuť pozitívny vývoj u väčšiny cvičencov.

Získané výsledky potvrdzujú, že systematický a veku primeraný prístup prináša u detí dobré efekty nielen v špecifických taekwondo schopnostiach, ale aj v celkovej pohybovej gramotnosti. Najväčší prínos vidíme v tom, že deti si osvojili základy správnej techniky, zlepšili koordináciu a predovšetkým si taekwondo zamilovali ešte viac.

Mezocyklus splnil svoje ciele a poskytol nám cenné skúsenosti pre ďalšiu trénerskú prax. V budúcnosti plánujeme klásť ešte väčší dôraz na pravidelné monitorovanie domácich tréningov a individuálny prístup k jednotlivým deťom. Veríme, že vďaka tejto systematickej práci sa naša skupina bude naďalej úspešne rozvíjať a pripraví sa na skúšky technickej vyspelosti na konci makrocyklu.

Táto práca potvrdila, že aj u najmladších cvičencov je možný viditeľný pokrok, ak je tréningový proces premyslený, pestrý a motivujúci.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

ANGYALOVÁ, N. (2012 a 2016). *Osnovy vzdelávacieho programu Tréner Taekwondo WT III. kvalifikačného stupňa*. Košice: SATKD WT.

BABINSKÁ, J. (2026). *Klub bojového umenia ILYO Taekwondo Trenčín*. Dostupné na Internet: www.taekwondo-tn.sk