

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Taekwondo

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| - naziv predmeta: | Taekwondo |
| - godina studija: | 1. godina |
| - studij: | Diplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 1. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 45 |
| - broj ECTS bodova | 3 |

- O nastavnicima:

dr. sc. Dražen Čular, nositelj predmeta
tel: 021/457-187, e-mail: dcular@kifst.hr
konzultacije: ponedjeljkom od 10:30 do 12:00

2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:
- Uvod
 - Osnove taekwondo-a
 - Sistem taekwondo zvanja (pojaseva)
 - Analiza Taekwondo sporta
 - Taekwondo natjecanja
 - Prehrana natjecatelja
 - Upoznavanje i podjela osnovnih taekwondo tehnika
 - Osnove natjecateljske tehnike u sportskoj taekwondo borbi
 - Poomse – formalne vježbe (kate)
 - Samoobrana - Hosinsul
 - Selekcija, praćenje i priprema taekwondo sportaša
 - Elektronika u službi Taekwondo sporta

- Ishodi učenja predmeta:

Nakon odslušanih teorijskih predavanja student bi trebali :

- Navesti najvažnije događaje iz povijesti taekwondo-a u svijetu i u Hrvatskoj
- Objasniti osnovne principe i načela taekwondo-a
- Objasniti pravila taekwondo natjecanja
- Opisati tehniku izvedbe osnovnih taekwondo elemenata
- Objasniti bio-mehaničke karakteristike osnovnih taekwondo tehnika
- Analizirati specifične methodske postupke u taekwondou
- Objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u taekwondou
- Objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u taekwondou

Nakon odslušanih predavanja i odrađenih vježbi student bi trebali :

- Opisati svrhu izvođenja pojedinih taekwondo tehnika
- Pokazati pravilnu izvedbu osnovnih taekwondo tehnika
- Analizirati izvedbu osnovnih taekwondo tehnika
- Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi taekwondo tehnika
- Upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka

3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 30
- broj sati seminara: 0
- broj sati kinezioloških vježbi: 15
- ukupan broj sati nastave: 45

Predavanja se izvode u prostorijama Taekwondo kluba Stkwan i OŠ Skalice , 6 nastavnih sati tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uvod <ul style="list-style-type: none"> - O kolegiju - Nositelj kolegija - nastavnik - Nastava - Obveze studenata - Ispit - Plan, program i ishodi učenja - Vremenik i lokacije održavanja nastave - Literatura 2. Osnove taekwondo-a <ul style="list-style-type: none"> - Što je taekwondo (vještina ili sport)? - Povijest taekwondo-a - Taekwondo u svijetu (WTF, ITF, Kukkiwon, Olimpijski sport - Taekwondo u Hrvatskoj - Taekwondo u Splitu 	Dr. sc. Dražen Čular
2	<ol style="list-style-type: none"> 3. Sistem taekwondo zvanja (pojaseva) <ul style="list-style-type: none"> - O taekwondo zvanjima - Zvanja i nastup na natjecanjima - Način provođenja, sadržaj i vremenska ograničenja ispita za taekwondo zvanja - Klasifikacija taekwondo zvanja 4. Analiza taekwondo sporta <ul style="list-style-type: none"> - Prema kriteriju strukturalne složenosti - Prema kriteriju dominacije energetske procesa - Prema kriteriju dominacije motoričkih sposobnosti - Karakteristike taekwondo sportaša 5. Discipline u taekwondou (sportska borba, poomse-forme i test snage) Taekwondo natjecanja <ul style="list-style-type: none"> - Pravila natjecanja, - Zaštitna oprema - Suđenje u taekwondo sportu - Težinske kategorije - Organizacija taekwondo natjecanja - Karakteristične povrede u taekwondo sportu 	Dr. sc. Dražen Čular
3	<ol style="list-style-type: none"> 6. Prehrana natjecatelja <ul style="list-style-type: none"> - Dnevni unos s obzirom na potrebe taekwondo sportaša - Kontrola tjelesne težine 7. Doping u sportu Upoznavanje i podjela osnovnih taekwondo tehnika <ul style="list-style-type: none"> - Osnovni stav - Jahaći stav - Borbeni stav 	Dr. sc. Dražen Čular

Syllabus – Taekwondo

	<ul style="list-style-type: none"> - Donja blokada podlakticom - Gornja Blokada podlakticom - Srednja blokada podlakticom prema van - Srednja blokada podlakticom prema unutra - Dvostruka srednja blokada bridom dlana - Direktni udarac čelom šake - Direktni udarac čelom suprotne šake - Udarac bridom dlana u vrat prema unutra - Udarac gornjim dijelom šake - Udarac nogom prema naprijed - Udarca nogom u stranu (bočni udarac) - Kružni udarca nogom 	
4	<p>8. Osnove natjecateljske tehnike u sportskoj taekwondo borbi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udarci rukom - Udarci nogom - Borbeni stav - Kretanja(rad nogu) - Blokiranje - Fintiranje - Osnovne napadačke tehnike - Osnovne obrambene tehnike - Primjeri osnovnih kombinacija - Taktika - Statistički pregled učinkovitosti tehnika <p>9. Praktične metode treninga Poomse (WTF) – formalne vježbe (kate)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Napad i obrana u 4 pravca - 1. forma - 2. forma - 3. Forma <p>10. Samoobrana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anatomske i fiziološke karakteristike zglobova u funkciji primjene „poluga“ u samoobrani - Obrana od hvata za prsi sprijeda - Obrana od hvata preko ruku s leđa - Obrana od hvata za rame s boka - Obrana od „kravate“ - Obrana od „rukovanja“ - Obrana od „ragbijaškog“ napada (glavomu trku) - Obrana od napada nožem odozgo - Obrana od napada nožem odozdo 	Dr. sc. Dražen Čular
5	<p>11. Selekcija, praćenje i priprema taekwondo sportaša</p> <ul style="list-style-type: none"> - Upoznavanje i izbor antropološkog instrumentarija neophodnog u sustavu selekcije, praćenja , provjeravanja i ocjenjivanja taekwondo sportaša - Kineziometrijski ekvivalent nivoa sportske forme taekwondo sportaša - Korištenje suvremenih tehnologija u procesu učenja, provjeravanja i ocjenjivanja, selekcije, praćenja i pripreme taekwondo sportaša (informatička i ostala pomagala) - Izbor trenažnih operatora bazične i specifične sportske pripreme za taekwondo sportaše - Programiranje i kontrola treninga u taekwondo-u - Ciljevi, zadaci i principi treninga - Periodizacija trenažnog procesa 	Dr. sc. Dražen Čular

Syllabus – Taekwondo

	<ul style="list-style-type: none">- Specifičnosti razvoja motoričkih sposobnosti i izbor metoda i sredstava treninga u odnosu na dobne kategorije- Specifične vježbe u taekwondo sportu- Mjere osiguranja na treningu i natjecanju- Testiranje motoričkih sposobnosti taekwondo sportaša <p>12. Specifikacija i validacija mjernih instrumenata u svrhu praćenja rezultata u taekwondo sportu</p> <p>13. Elektronika u službi Taekwondo sporta</p> <ul style="list-style-type: none">- Elektronsko bodovanje u sportskoj borbi- Elektronsko mjerenje snage udarca u disciplini testa snage	
--	--	--

Syllabus – Taekwondo

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata 3 sata tjedno u dvorani Taekwondo Kluba STkwan prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	<ul style="list-style-type: none"> - Osnovni stav - Jahaći stav - Borbeni stav - Donja blokada podlakticom - Gornja Blokada podlakticom - Srednja blokada podlakticom prema van - Srednja blokada podlakticom prema unutra - Direktni udarac čelom šake - Direktni udarac čelom suprotne šake - Udarac nogom prema naprijed - Udarca nogom u stranu (bočni udarac) - Kružni udarac nogom 	Dr. sc. Dražen Čular
2	<p>14. Poomse (WTF) – formalne vježbe (kate)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Napad i obrana u 4 pravca - 1. forma - 2. forma - 3. Forma 	Dr. sc. Dražen Čular
3	<p>15. Samoobrana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obrana od hvata za prsi sprijeda - Obrana od hvata preko ruku s leđa - Obrana od hvata za rame s boka - Obrana od „kravate“ - Obrana od „rukovanja“ - Obrana od „ragbijaškog“ napada (glavomu trku) - Obrana od napada nožem odozgo - Obrana od napada nožem odozdo 	Dr. sc. Dražen Čular
4	<p>16. Osnove natjecateljske tehnike u sportskoj taekwondo borbi</p> <ul style="list-style-type: none"> - sparing 	Dr. sc. Dražen Čular
5	<p>17. Elektronika u službi Taekwondo sporta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elektronsko bodovanje u sportskoj borbi - Elektronsko mjerenje snage udarca u disciplini testa snage 	Dr. sc. Dražen Čular

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Taekwondo određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

Provjera znanja provodi se praktično i putem pismenog ispita, a konačna ocjena daje se na kraju nastave. Rad studenata će se vrednovati i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave kao i na završnom ispitu. Tijekom nastave student može ostvariti 70 bodova, a na završnom ispitu 30 bodova. Tijekom nastave vrednuje se pohađanje nastave (do 20 bodova), a svaki izostanak penalizira se sa -2 boda.

Praktični kolokvij/ispit

Na praktičnom ispitu vrjednuje se usvojeno znanje (do 50 bodova). Napad i obrana u 4 pravca i prva forma po 5 bodova, druga forma 5 bodova, treća forma 5 bodova, osnovne nožne tehnike (prednji kružni i bočni udarac) na statični cilj (fokusar) vrednuju se do 15 bodova, složene nožne tehnike (iz okreta) zadnji i zadnji kružni udarac) vrednuju se do 15 bodova. Pismenom ispitu mogu pristupiti studenti koji su tijekom nastave ostvarili najmanje 40 bodova.

Pismeni dio ispita

Na završnom, pismenom ispitu ocjenjuje se broj ispravnih odgovora na pismenom testu koji se sastoji od 20 pitanja, svaki ispravan odgovor nosi 1, 5 bod. Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena na način:

- >80= izvrstan (5),
- 76-80=vrlo dobar (4),
- 71-75= dobar (3),
- 61-70= dovoljan (2),
- <60 = nedovoljan (1)

5) Obavezna literatura

1. Čular, D., Diplomski rad : Metodski postupci učenja tehnika po programu Taekwondo škole za djecu Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu (1998)
2. Draganov G., P., Taekwondo fizička priprema. Jesi li spreman za ovaj sport ? , Hrvatski taekwondo savez, (2010).
3. Nobilo, T. Izvorni Taekwondo, Jugoart (1989)
4. Pieter,W., Heijmans, J., Scientific Coaching for Olympic Taekwondo, Meyer & Meyer, (2000)
5. Rok,K.,J. Taekwondo basic techniques & taeguk poomse - Text book Vol.1 Seolim publishing co. (1986)
6. Sang H. K., Kuk H, Chung, Kyung M. Lee, Taekwondo kyorugi, 2nd edition, , Turtle press, (1999)
7. Vučenik, A. Rebac,Z., Olimpijski taekwondo, Euroasija d.o.o. (1989) 8. Yong S.,K., Competitive taekwondo, Human Kinetics, (2006)
8. Čular, D. Čimbenici usješnosti u taekwondou-stavovi vrhunskih trenera, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu (2011)

6) Dopunska literatura

1. Čular D., Erceg, M., Gabrilo G., (2009). Razlike u ventilacijskoj funkciji pluća između mlađih kadeta pobjednika taekwondo prvenstva Splitsko-dalmatinske županije i ostalih sudionika.VIII konferencija o športu Alpe-Jadran, Poreč, Hrvatska (320-328).
2. Čular D., Granić, I., Strbad, M., (2009b). Razlike u ventilacijskoj funkciji pluća između mlađih kadetkinja pobjednica taekwondo prvenstva Splitsko-dalmatinske županije i ostalih natjecateljica. 2nd International Scientific Conference "Sport & Health", Tuzla, BIH, (42-46).
3. Čular, D., Krstulović, S., Tomljanović, M., (2010). Differences between medal winners and non-winners at the 2008 olympic games taekwondo tournament. Human movement. ? rad u proceduri objave
4. Čular, D., Miletić, D., (2010). Influence of dominant and non dominant body side on specific performance in taekwondo ? gender differences, Kinesiology. - rad u proceduri objave
5. Čular D, Tomljanović, M. Strbad M.,(2010). Neke metrijske karakteristike testa za procjenu snage dominantne i nedominantne noge kod polaznika taekwondo škole, 19. Ljetna škola kineziologa Hrvatske, Rovinj, Hrvatska
6. Čular, D., (2010) Konstrukcija i validacija mjernog instrumenta za procjenu razine izvođenja motoričkog znanja prednjeg udarca u taekwondo-u, seminarski rad - Doktorski studij kineziologije, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
7. Hwang, I. S. (1985). Biomechanical analysis of dwhurio chagi in taekwon?do, In: A Collection of Research Papers in the 1st World taekwondo seminar, Seoul, Kukkiwon, (67 ? 79).
8. Hwang, I. S. (1987). Analysis of the kicking leg in taekwondo, In: J. Terauds, B. Gowitzke and L. Holt (eds.). Biomechanics in sports III & IV. Proceedings of ISBS, Del Mar, CA: Academic publishers, (39 ? 47).ž
9. I.T.F. World Junior and Senior Tournament Rules, International TaeKwon-Do federation. Version 10, (2009)
10. Kazemi, M., Casella., C., Perri, G. (2009). 2004 Olympic tae kwon do athlete profile. Journal of canadian chiropractic association, 53, (144-152).
11. Kazemi. M., Waalen, J., Morgan, C. & White, A.R. (2006). A profile of olympic taekwondo competitors. Journal of sports science and medicine, Combat sports special issue, (114-121).
12. Marković, G., Mišigoj-Duraković, M., Trninić, S. (2005). Fitness profile of elite croatian female taekwondo athletes, Collegium Antropologicum 29 (1) (93-99).
13. Matsushigue, Karin A; Hartmann, Kátia; Franchini, Emerson (2009). Taekwondo: Physiological responses and match analysis, Journal of strenth and conditioning research Volume 23 - Issue 4 , (1112-1117).
14. Park, Y. J. (1989). A biomechanical analysis of taekwondo front kicks, Eugene, OR: Microform Publications.
15. Pieter, W., Taaffe, D., Heijmans, J, (1990). Heart rate response to taekwondo forms and technique combinations: A pilot study, Journal of sports medicine and physical fitness, Volume 30, Issue 1, (97-102).
16. Pravila za WTF tehnička natjecanja (poomsae) , Hrvatski taekwondo savez (2010)
17. Pravilnik o registraciji natjecatelja, Hrvatski taekwondo savez, (2011)
18. Propozicije natjecanja (WTF), Hrvatski taekwondo savez (2011)
19. Suzana, M. A., Pieter., W.,(2009) Motor ability profile of junior and senior taekwondo club athletes, Brazilian Journal of Biomotricity, v. 3, n. 4, (325-331).