

TAEKWONDO

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu



Kolegij

TAEKWONDO

Dražen Čular, prof. –PREDAVAČ

Internacionalni taekwondo instruktor 5. dan

TEMA: OSNOVE TAEKWONDOA





UVOD

- Što je taekwondo ?
- Klasifikacija i analiza taekwondo sporta
- Povijest taekwondo-a
- Taekwondo u svijetu
- WTF, ITF, Kukkiwon
- Taekwondo u Hrvatskoj
- Taekwondo u Splitu





ŠTO JE TAEKWONDO ?

- Taekwondo je borilačka vještina porijeklom iz Koreje. Izvorno značenje riječi Taekwondo znači "vještina borenja rukama i nogama". Taekwondo je, na iskustvu i znanosti zasnovana, metoda uporabe svih dijelova tijela u borbi sa jednim ili više nenaoružanih ili naoružanih protivnika. Postojala su različita mišljenja, od takvih, da je Taekwondo nešto kao religija, pa do tvrdnji da je to jedan od oblika ulične tuče. Odbacimo li ova ekstremna gledišta, možemo tvrditi da je Taekwondo za nekog vještina borenja, za nekog umjetnost pokreta, za nekog samoobrana, a za većinu stil života.
- Taekwondo je također olimpijski sport koji pozitivno djeluje na cjelokupni razvoj antropološkog statusa pojedinca. Broj učesnika u vježbanju nije ograničen. Za vježbanje ove vještine nije nam potrebno mnogo prostora, posebna odjeća ili mnogo rekvizita i to je razlog što milijuni ljudi koriste Taekwondo kao oblik rekreacije.



KLASIFIKACIJA I ANALIZA TAEKWONDO SPORTA

- Prema kriteriju strukturalne složenosti TKD je **POLISTRUKTURALNI SPORT**

Sport u kojem dominiraju otvorene ili poluotvorene kretne strukture koje se izvode u varijabilnim uvjetima. Znači individualni sport u kojem su pokreti unaprijed uvježbani (napad - kontra), ali njihovo izvođenje ovisi o reakcijama protivnika. Za vrhunski rezultat trenirati se mora svakodnevno da bi se automatizirale odabrane tehnike kako bi u određenoj situaciji što brže reagirali.



KLASIFIKACIJA I ANALIZA TAEKWONDO SPORTA

- **Prema kriteriju fiziološke dominacije energetske procesa:**

ANAEROBNI SPORT (GLIKOLITIČKI ENERGETSKI PROCES)

Spada u sportove visokog intenziteta u trajanju od 30 sekundi do 3 minute. Taekwondo je sport u kojem se boduju samo udarci punom snagom. Znači da se trenutku mora osloboditi velika količina energije. Kemijski gledano kad tijelo treba energiju za kontrakciju mišića, naš organizam razbija tvar pod imenom adenozin tri fosfat (ATP), visoko energetske molekule koja se sastoji od tri fosfata vezana energetskim vezama za adenozin. Operacija se događa u sarkomeri mišićne stanice. Ta se energija brzo potroši i mehanizam koji je obnavlja naziva se glikolitička energija. To je ništa drugo nego razgradnja glukoze (šećera deponiranog u mišiću) bez prisustva kisika. Za razvoj ovih fizioloških komponenti organizma sportaša se primjenjuju intervalna metoda rada. Trening pod velikim intenzitetom (puls i preko 200 otkucaju u minuti) u trajanju do 3', a zatim faza odmora. Intervali zavise od faze priprema, i treniranosti sportaša.



KLASIFIKACIJA I ANALIZA TAEKWONDO SPORTA

- Prema kriteriju dominacije motričkih sposobnosti:

BRZINA I BRZINSKA SNAGA

Sport ovakvih karakteristika zahtijeva i specifičnu vrstu mišića. Broj i vrsta mišićnih vlakana (mišićnih stanica) su genetski određena. Imamo crvena i bijela mišićna vlakna. Vrhunski taekwondo sportaši imaju veliki postotak bijelih "brzinskih" mišićnih vlakana. Treningom djelujemo na dužinu i oblik mišića. Tako velikim brojem ponavljanjem određene tehnike povećavamo broj sarkomera (segmenti mišića zaduženi za kontrakciju). Sukladno tome istezanjem tog istog mišića djelujemo na sintezu bjelančevina i brzinu stvaranja novih sarkomera na spoju mišića i tetive. (Bjelančevine su osnovni gradivni element mišića)



POVIJEST TAEKWONDO-a

- Prve tragove Taekwondo-a možemo naći u povijesti Koreje već treće godine p.n.e. Nakon toga javljaju se pisani zapisi o umijeću borenja oko 300. godine (u vrijeme kada je Koreja bila podijeljena na tri kraljevstva: Silla, Koguryo i Baek Ye). Sve tri kraljevine su imale ratničke grupe slične samurajima u Japanu. Te grupe su u osnovi svojeg borilačkog umijeća imale različite oblike borilačkih vještina, preteče Taekwondo-a. Nakon 2. svjetskog rata general **Choi Hong Hi** bavi se idejom o ujedinjenju svih korejskih borilačkih vještina u jednu modernu vještinu i šport. Zajedno s ostalim majstorima borilačkih vještina u Koreji, 1954. godine, je ostvario tu ideju.





POVIJEST TAEKWONDO-a

- Godine 1974. Taekwondo se dijeli na dvije međunarodne federacije i to na Svjetsku Taekwondo federaciju (WTF) i Internacionalnu Taekwondo federaciju (ITF). Sjedište WTF-a je u Južnoj Koreji, u Seoulu i zove se Kukkiwon. Sjedište ITF-a je u Kanadi kamo je emigrirao Choi Hong Hi (osnivač modernog Taekwondo-a). WTF je svjetska organizacija koja se brine za napredovanje i usavršavanje Taekwondo sporta, a ITF je postala organizacija koja više drži do tradicionalnog dijela Taekwondo-a. Taekwondo doživljava naročitu afirmaciju nakon olimpijade u Seulu 1988 godine, gdje je Taekwondo uvršten u natjecanje kao eksperimentalni sport.



TAEKWONDO U SVIJETU

- Taekwondo danas predstavlja moderan olimpijski, međunarodni šport i borilačku vještinu raširenu u više od 180 zemalja svijeta sa više od 40 000 000 vježbača.
- Taekwondo ima točno definiranu tehniku, metodologiju rada, terminologiju i športska pravila.
- Taekwondo je postao vlasništvo čovječanstva i prerastao obilježje korejskog nacionalnog športa



TAEKWONDO U SVIJETU

MULTISPORTSKA NATJECANJA U KOJIMA PARTICIPIRA TAEKWONDO

- Olympic Games (Demonstration sport in 1988 and 1992 and official sport since 2000)
- World Games (Taekwondo does not participate in the Games now)
- World Military Games
- Asian Games
- Pan American Games
- All Africa Games
- Universiade (summer) (from 22nd edition: Taegu, Korea, 2003)
- Goodwill Games (Taekwondo does not participate in the Games now)
- Southeast Asian Games
- East Asian Games
- Central Asian Games (from 5th edition, 2003)
- Central American Games
- Central American and Caribbean Games
- South American Games
- Bolivarian Games
- Pan Arab Games
- South Pacific Games (from 1995)
- Maccabiah Games (from 16th edition: Israel/ July 16-26, 2001)



TAEKWONDO U SVIJETU

SVJETSKA TAEKWONDO NATJECANJA PROMOVIRANA OD WTF

- World Taekwondo Championships
- Women's World Taekwondo Championships
- World Junior Taekwondo Championships
- World Cup Team Taekwondo Championships



TAEKWONDO U SVIJETU

REGIONALNA TAEKWONDO NATJECANJA PROMOVIRANA OD WTF

- Asian Taekwondo Championships
- European Taekwondo Championships
- Pan American Taekwondo Championships
- African Taekwondo Championships
- Asian Junior Taekwondo Championships
- European Junior Taekwondo Championships
- Pan American Junior Taekwondo Championships



TAEKWONDO U SVIJETU

OSTALA TAEKWONDO NATJECANJA

- World championships of single discipline of FISU & CISM
- World University Taekwondo Championships (promoted by FISU)
- World Military Taekwondo Championships (promoted by CISM)



TAEKWONDO U SVIJETU

- **WTF** - world taekwondo federation/svjetska taekwondo federacija
- **ITF** - international taekwondo federation/internacionalna taekwondo federacija
- **Kukkiwon** –World taekwondo headquarters/fakultet za taekwondo u Seoulu





TAEKWONDO U HRVATSKOJ

- U našoj zemlji prvi puta pojavljuje se 1962 i to u Rijeci, ali se brzo i gasi, jer se prvi vježbač Taekwondoa u Hrvatskoj Petar Kružić vraća na rad u Njemačku gdje je naučio osnove Taekwondo-a. Godine 1968. u Karlovac, na poziv karatista Nikole Pečka i Božidara Podhraškog, dolazi koreanski instruktor Park Sun Jae (tad 5.dan) i održava prvi Taekwondo seminar sa ciljem popularizacije ove boričke vještine.
- Danas u Hrvatskoj ima više od 100 Taekwondo klubova, od kojih u Zagrebu, djeluje dvadesetak, U ostalim djelovima Hrvatske imamo klubove u Karlovcu, Osijeku, Slavonskom Brodu, Našicama, Bjelovaru, Vinkovcima, Križevcima, Splitu, Zadru, Rijeci, Rovinju, Korčuli, itd..



TAEKWONDO U HRVATSKOJ

- Svi klubovi su okupljeni u Taekwondo savez Hrvatske čiji je predsjednik prof.dr.sc. Franjo Prot , a tajnik Dražen Madarević (5. Dan). Najviši stupanj majstorskog zvanja u Hrvatskoj ima gospodin Nikola Pećko 7. Dan i koji je ujedno i jedan od osnivača Taekwondoa u Hrvatskoj.
- Naša nacionalna federacija je organizirala nekoliko velikih Taekwondo manifestacija i to :
 - svjetski taekwondo kup 1991
 - juniorsko evropsko prvenstvo 1995. god.
 - svjetsko vojno prvenstvo 1996. god.
 - europski taekwondo kup 1997.god.



TAEKWONDO U HRVATSKOJ

- Taekwondo je definitivno najuspješniji olimpijski borilački sport sa osvojene 2 brončane medalje (Sandra Šarić i Martina Zubčić) na zadnjim OI i jednim četvrtim mjestom (Nataša Vezmar)
- Hrvatska ima i svjetskog prvaka (Filip Grgić)



TAEKWONDO U HRVATSKOJ

- Filip Grgić prvak svijeta i najbolji sportaš Hrvatske 2007





TAEKWONDO U HRVATSKOJ

- Sandra Šarić i Martina Zubčić dvije brončane olimpijske medalje zlatnog sjaja





TAEKWONDO U SPLITU

- Petar Mijić ima zasluge za početke vježbanja Taekwondo-a u gradu Splitu
- Prvi taekwondo klub osnovan u Splitu je TK Split (ITF) Treneri u klubu su bili Neno Bulović i Frane Omrčen
- Prvi taekwondo klub koji je njegovao WTF način osnovao je prof.dr.sc. Dragan Primorac pod nazivom TK Kocunar 1988 godine

TAEKWONDO



TAEKWONDO U SPLITU





TAEKWONDO U SPLITU

- 1989. TK Split prelazi na WTF način
- Početkom domovinskog rata TK Split prestaje sa radom , a članovi i treneri TK Split osnivaju nove klubove
- Umberto Coce osniva TK Neryo
- Janez Stor i Dražen Čular osnivaju TK STkwan



TAEKWONDO U SPLITU

- Tiskani mediji su tada puno više davali prostora taekwondou nego danas

PROGLAŠENJE NAJBOLJIH TEKVONDAŠA U ŽUPANIJI
Ivan Dragun i ST Kwan
 Mladi Ivan Dragun, član ST Kwana proglašen je za najboljeg tekvondaša Splitsko-dalmatinske županije u protekloj 2002. godini. Osim što je proglašen ukupno najboljim natjecateljom Ivan Dragun je dominirao i među kadetima, a u tom uzrastu najbolje natjecateljica je Petra Matijašević, članica Nerya. Zanimljivo je da je Matijaševićeva zahvaljujući svojim rezultatima proglašena i najboljom juniorkom, dok je u muškoj konkurenciji ta laskava titula pripala Darku Vorkapiću članu Galeba. Seniorske nagrade za najbolje dobili su Marko Gavrančić iz Kocunar Dalmacijacementa, te Zvezdana Popović, članica ST Kwana. Poredak klubova: 1. ST Kwan, 2. Galeb, 3. Neryo, 4.-5. Kocunar DC i Marjan.
 R. RADICA

TALENTI
LENO BONDARITI ZABRANIO SAO U TAE-KWON DOU

Srebro iz Colorado Springsa
 Na najjužnijem juniorskom turniru na svijetu uz natjecanje 850 boraca iz 37 zemalja i 14 država Sjedinjene države u Americi, a onda i u završnom meču u poraz od Korejca Linu odobio boja od 3:2, pri čemu nije nevazno što su 21 vođa u borbu korejska.

21 borba, 20 pobjeda
IVAN DRAGUN, 14-GODIŠNJAČ ČLAN TAEKWONDO KLUBA ST KWAN

U svojoj trenerskoj karijeri nikada nisam vidio tako disciplinirano dijete, inače odličan predstojnik za taekwondo, kaže njegov trener Dražen Galur.

+55 SENIORSKI

W	5	4	1	0	6
0	9	1	0	0	0
4	5	4	1	0	0
4	5	4	1	0	0

21 borba, 20 pobjeda
 Ivan Dragun, 14-godišnjak, član taekwondo kluba ST Kwan, osvojio je srebrnu medalju na najjužnijem juniorskom turniru na svijetu uz natjecanje 850 boraca iz 37 zemalja i 14 država Sjedinjene države u Americi, a onda i u završnom meču u poraz od Korejca Linu odobio boja od 3:2, pri čemu nije nevazno što su 21 vođa u borbu korejska.

Medalje i diplomu na ravnomaru svojih trenera
 Alfons i Alfred Čurepić s Jurecom Stornom i Draženom Čularem

Članovi taekwondo kluba ST Kwan u Splitu, braća blizanci Alfons i Alfred Čurepić, pramerno su osvojili zlatnu, pramerno srebrnu medalju na kadetskom pripremnom turniru što je održano u Bjeovanzu. U konkurenciji 54 mlada boraca koji su u kategoriji do 31 kg izšli na ring da pokušaju svoju vještinu i snagu spiliti su blizanci, tek 11-godišnjaci, pobijedili sve svoje protivnike, od kojih su neki bili i 2-3 godine stariji. Najbolji desni odbojnik sedam borbi od kojih su neke uobjili prije isteka regularnog vremena, blizanci su se našli u finalu

da međusobno podijele srebrno odličje. Unijao odboj na nož, oni su tom prilikom izveli akrobacijsku demonstraciju ovog borbakog sporta, pa je sudeći medija bila tak puka formalnost.

● Za vrijeme prvih borbi imali smo malu tremu, ali kad smo vidjeli koliko smo bolji od ostalih, znali smo da ćemo se odvojiti nađ u finalu. A kako smo se dogovorili za medalje, našla je sudeća stvar – upeli su medalje.

Spiltske sportke naše Alfons i Alfred Čurepić, nađ se

TALENTI
SPLIČANI ALFONS I ALFRED ČUREPIĆ KADETSKI PRIVICI HRVATSKE U TAE-KWON-DOU

Zlatni blizanci
 Svladavši lako brojne suparnike spiltski blizanci našli su se u finalu, ali se nisu htjeli boriti „na nož“, već su u ekshibicijskom nadmetanju bratski podijelili zlatno-srebrno odličje

Medalje i diplomu na ravnomaru svojih trenera
 Alfons i Alfred Čurepić s Jurecom Stornom i Draženom Čularem

Članovi taekwondo kluba ST Kwan u Splitu, braća blizanci Alfons i Alfred Čurepić, pramerno su osvojili zlatnu, pramerno srebrnu medalju na kadetskom pripremnom turniru što je održano u Bjeovanzu. U konkurenciji 54 mlada boraca koji su u kategoriji do 31 kg izšli na ring da pokušaju svoju vještinu i snagu spiliti su blizanci, tek 11-godišnjaci, pobijedili sve svoje protivnike, od kojih su neki bili i 2-3 godine stariji. Najbolji desni odbojnik sedam borbi od kojih su neke uobjili prije isteka regularnog vremena, blizanci su se našli u finalu

da međusobno podijele srebrno odličje. Unijao odboj na nož, oni su tom prilikom izveli akrobacijsku demonstraciju ovog borbakog sporta, pa je sudeći medija bila tak puka formalnost.

● Za vrijeme prvih borbi imali smo malu tremu, ali kad smo vidjeli koliko smo bolji od ostalih, znali smo da ćemo se odvojiti nađ u finalu. A kako smo se dogovorili za medalje, našla je sudeća stvar – upeli su medalje.

Spiltske sportke naše Alfons i Alfred Čurepić, nađ se

Momci za Barcelonu
 Spiltski sportke naše Alfons i Alfred Čurepić, nađ se

UKRATKO S TATAMIJA
 U kratkoj reportaži o taekwondo turniru u Barceloni...

Srebrni Coce
 Srebrni Coce, član kluba ST Kwan...

TAETWON-DO KLUB 'SPLIT' NA STARI DEJNTIVNOG PROMJANA

LETNI KAMP NA VUŠI
'Tae-kwon-do 94'

HOVARS
 U okviru ovog taekwondo turnira...

LUČIĆU, ČULARU I ŽELJKU ZLATO

Splićanke lete u Seul



TAEKWONDO U SPLITU

- **TK St kwan je prvi klub na prostoru bivše Jugoslavije koji je organizirao seminar vođen od strane Nositelja najvišeg TKD zvanja Lee Kwan Yung crni pojasa 9. dan (seminar se održao u dvorani OŠ Meje**





TAEKWONDO U SPLITU

- Trenutno u Splitu djeluju sljedeći klubovi :
 - TK Kocunar
 - TK Neryo
 - TK STkwan
 - TK Galeb
 - TK Marjan
 - TK Monter
 - TK Lotus





TAEKWONDO U SPLITU

- Danas je Split važan taekwondo centar
- Ana Zaninović je uz sestru Luciju trenutno najperspektivnija sportašica koja je ostvarila najveći rezultat u povijesti Splitskog taekwondo-a (srebrna medalja sa svjetskog prvenstva).



TAEKWONDO



Taekwondo

Olympic sport since 2000