

TAEKWONDO

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu



Kolegij

TAEKWONDO

Dražen Čular, prof. –PREDAVAČ

Internacionalni taekwondo instruktor 5. dan

TEMA: ANALIZA TAEKWONDO SPORTA





POLISTRUKTURALNI SPORT

- **Prema kriteriju strukturalne složenosti TKD je** 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.



ANAEROBNI SPORT (GLIKOLITIČKI ENERGETSKI PROCES)

- **Prema kriteriju dominacije energetske procesa**
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 zavisno od faze priprema, i treniranosti sportaša.



BRZINA I BRZINSKA SNAGA

- Prema kriteriju dominacije motričkih sposobnosti 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 istežanjem tog istog mišića djelujemo na sintezu bjelančevina i brzinu stvaranja novih sarkomera na spoju mišića i tetive. (Bjelančevine su osnovni gradivni element mišića)

KARAKTERISTIKE TAEKWONDO SPORTAŠA



- BRZINA, BRZINA REAKCIJE, BRZINA POKRETA, FREKVENCIJA POKRETA
- Sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta.
- Uvjeti: aktivnost živac – mišić sportska tehnika-opuštanje mišića
- KOEFICIJENT UROĐENOSTI VELIKI



KARAKTERISTIKE TAEKWONDO SPORTAŠA

- **EKSPLOZIVNOST**
Eksplozivna snaga je sposobnost koj omoguđuje sportašu davanje maksimalnog ubrzanja vlastitom tijelu ili Sposobnost aktivacije mišićnih vlakana u jedinici vremena
- **EKSPLOZIVNOST NOGU**
- **KOEFICIJENT UROĐENOSTI VELIKI**



KARAKTERISTIKE TAEKWONDO SPORTAŠA

- ANAEROBNI KAPACITET
Mogućnost tijela da radi velikim intenzitetom.
- Uvjet: ANAEROBNE ENERGETSKE
ZALIHE MOGUĆNOST PODNOŠENJA
VELIKE KONCENTRACIJE MLIJEČNE
KISELINE



KARAKTERISTIKE TAEKWONDO SPORTAŠA

- KOORDINACIJA ILI MOTORIČKA INTELIGENCIJA
Sposobnost brzog rješavanja motoričkih zadataka.
- Taekwondo elementi koordinacije:
BRZINSKA KORDINACIJA, TAJMING
AGILNOST, RAVNOTEŽA
- KOEFICIJENT UROĐENOSTI VELIKI

KARAKTERISTIKE TAEKWONDO SPORTAŠA



- **FLEKSIBILNOST**
Sposobnost izvođenja pokreta s velikom amplitudom.
- **AKTIVNA FLEKSIBILNOST** Koja se posebno ispoljava udarcima nogom u glavu. Da bi udarac bio brz, suprotna grupa mišića ne smije davati nepotreban otpor!!!



KARAKTERISTIKE TAEKWONDO SPORTAŠA

- **ANTROPOLOŠKI STATUS**
Visina tijela je zavisna od kategorije u kojoj natjecatelj sudjeluje, ali u principu je poželjana što veća razlika visine i težine. Traže se što duži ekstremiteti, uz što manji postotak masnog tkiva.
- **KONSTITUCIJA GENETSKI ODREĐENA
TEŽINA - NE**



KARAKTERISTIKE TAEKWONDO SPORTAŠA

- **KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI**
Omogućuju obradu motoričkih informacija, vrlo bitan čimbenik u sportu.
Obrada informacija vezanih za sport:
- 1. prihvaćanje i automatiziranje taekwondo tehnika na treningu
- 2. tajming kada i što napraviti u borbi

KARAKTERISTIKE TAEKWONDO SPORTAŠA



- **KONATIVNE DIMENZIJE – OSOBINE LIČNOSTI** Zadužene su za efikasnu adaptaciju na uvjete koje postavlja sport i sportski trening



KARAKTERISTIKE TAEKWONDO SPORTAŠA

KONATIVNI REGULATORI	NAČIN FUNKCIONIRANJA	ISPOLJAVANJE
OBRANA	Savršeno funkcioniranje	Odsutnost straha, pozitivna trema
NAPAD	Savršeno funkcioniranje	Instrumentalno – jako izraženo: borbenost po pravilima Reaktivno – kontrolirano podnošenje sučevih grešaka i gubitka meča
ORGANSKE FUNKCIJE	Savršeno funkcioniranje	Lako podnošenje napora, izdržljivost na fizičku bol
AKTIVITET	povišen	Ekstravertirana ličnost
CIJELINA LIČNOSTI	Savršeno funkcioniranje	motiviranost, samokontrola, sistematičnost,
SOCIJALNI ODNOSI	Savršeno funkcioniranje	Odgovornost, pouzdanost, timski d

TAEKWONDO



Taekwondo

Olympic sport since 2000