

**Fakulta tělesné výchovy a sportu
Univerzity Karlovy v Praze**

Obor : Trenérská škola

**SPORTOVNÍ TŘÍDY TAEKWON-DO ITF
A STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK**

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

VEDOUCÍ PRÁCE : Hwang Ho Yong

AUTOR : Jana Mikulenková

OSTRAVA 2003

OBSAH

Úvod	3
1. Teoretická část práce	5
1.1. Taekwon-do ITF	5
1.1.1. Tradiční část Taekwon-do ITF	6
1.1.2. Sportovní část Taekwon-do ITF	8
1.1.2.1. Technické sestavy (tul)	8
1.1.2.2. Sportovní boj (matsogi)	9
1.1.2.3. Speciální techniky (t-ki)	10
1.1.2.4. Silové přerážení (wirok)	11
1.2. Obecná sportovní příprava mládeže	12
1.2.1. Hlavní východiska sportovní přípravy	13
1.2.1.1. Respektování věk.zákonitostí a zvláštností vývoje ...	13
1.2.1.2. Všestrannost	14
1.2.1.3. Raná specializace	16
1.3. Období vývoje a jeho charakteristika	18
1.3.1. Období staršího školního věku (11-15 let)	18
1.3.1.1. Tělesný a pohybový vývoj	18
1.3.1.2. Zájmy	20
1.3.1.3. Sociální vztahy	21
1.3.2. Zvláštnosti vývoje organismu mládeže	22
1.3.2.1. Fyziologický vývoj	22
1.3.2.2. Schopnost vykonávat tělesnou práci a sport	23
1.3.2.3. Relaxace a regenerace	23
1.3.3. Akcelerace a retardace	24
2. Sportovní příprava ve sportovních třídách	25
2.1. Projekt sportovních tříd	25
2.1.1. Důvody vzniku sportovních tříd	26
2.1.2. Možnosti vzniku sportovních tříd	27

2.2. Specifika sportovní přípravy	28
2.3. Koncepce sportovní přípravy	28
2.3.1. Příprava v jednotlivých ročnících	29
2.3.2. Základní opatření	30
3. Doporučený obsah přípravy	33
3.1. Pohybové schopnosti	33
3.1.1. Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj	33
3.1.2. Vytrvalostní schopnosti a jejich rozvoj	34
3.1.3. Silové schopnosti a jejich rozvoj	35
3.1.4. Pohyblivost a její rozvoj	36
3.1.5. Obratnostní schopnosti a jejich rozvoj	37
3.2. Pohybové dovednosti	39
3.2.1. Nácvik a zdokonalování	39
3.2.2. Doporučené tréninkové prostředky	40
3.2.2.1. Cvičení nesespecifická	41
3.2.2.2. Cvičení specifická rozvíjející	41
3.2.2.3. Cvičení specifická nácviková	43
3.3. Obecné zásady tréninku	45
Závěr	48
Seznam použité literatury	49
Seznam příloh	50

Úvod


Pohyb udělal z lidí bytosti obratné a dovedné i více či méně rozumné. To bylo kdysi dávno, pak si lidé přestali hrát, upnuli se k víře, práci a vážným tématům. Uplynula staletí, civilizace zaznamenala velký rozmach a člověk řadu neduhů (např. civilizační choroby). Životní styl mnoha dnešních dětí tvoří televize, počítačové hry a rychlé občerstvení. Čas, který děti dříve trávili tím, že si hráli venku s kamarády ze sousedství, navštěvovali několik sportovních kroužků či klubů, je nyní více věnován sedavým činnostem. Tato změna v životním stylu způsobila, že spontánní pohyb téměř vymizel, že ho musíme nahrazovat pohybem záměrným a dětem ho někdy dokonce organizovat. Módní vlivy se nyní snaží pohyb předkládat potencionálním zájemcům v atraktivních podobách, kdekdo ho propaguje a i zarytí nepřátelé tělesné činnosti již naštěstí připouštějí, že spontánní pohyb život zpestřuje a prodlužuje. Vše nasvědčuje tomu, že civilizace je v současné době opět na prahu nové éry.

Jednou z těchto atraktivních podob je právě Taekwon-Do ITF. Toto v současné době velmi oblíbené východoasijské bojové umění, má také svou sportovní část, ve které Česká republika získává nesčetné úspěchy na mezinárodní scéně – ME, MS juniorů a následně seniorů. Právě oblíbenost a popularita přitahuje nové zájemce do řad jeho cvičenců. Protože stoupá zejména počet dětí a mládeže, mezi nimiž je určité množství talentů, kteří mají zájem a chuť cvičit, zlepšovat se a někteří tajně sní i o členství v reprezentaci, proč toto nadšení nepodporovat. Velmi účinně tak lze také kompenzovat horší životní styl této mladší generace a směřovat (usměrňovat) je k určitému cíli. Ať už je to více pohybu, formování osobnosti ve smyslu cílevědomosti, vytrvalosti, sebeovládání, nebo uvědomění si vnitřního pozitivního pocitu z dobře vykonané práce.

Právě díky tomuto zájmu začínají na základních školách vznikat třídy s rozšířenou výukou Taekwon-Do, které by měli soustřeďovat všechny

tyto talentované děti a mládež. A na základě spolupráce s příslušným oddílem v tom daném městě, je připravovat všestranně a optimálně pro jejich další sportovní život.

Cíle a úkoly

Hlavním cílem mé práce je vymezení problematiky sportovní přípravy dětí staršího školního věku, a to zejména v podmínkách tříd s rozšířenou výukou Taekwon-do  základních školách¹. K tomu bylo využito poznatků získaných od několika oslovených specialistů, kteří daný projekt sportovních tříd se zaměřením na Taekwon-do rozjížděli, a nyní již funguje třetím rokem. Mezi oslovenými byli za 8.ZŠ (ČSA 570) ve Frýdku-Místku, kde daný projekt probíhá, PaedDr. Marie Rojková (ředitelka školy), dále Mgr. Taťána Sojková (třídní učitelka), dále pak ing. Miroslav Sýkora (vedoucí trenér ve sportovních třídách, předseda Školy Taekwon-do ITF Frýdek-Místek) a Jana Hoňková (asistentka trenéra).

Důležitou součástí práce je rovněž podrobné zpracování teoretické části a to především v oblasti:

- charakteristiky Taekwon-do,
- specifikace sportovní přípravy mládeže,
- objasnění hlavních vývoj. znaků staršího školního věku,
- vymezení projektu sportovních tříd.

Na závěr práce je mým úkolem ze získaných poznatků a vlastní praxe práce s mládeží, vypracovat návrh doporučených tréninkových prostředků a obecných zásad při jejich používání ve sportovní přípravě dětí staršího školního věku v daném projektu.

¹ Všeobecně jsou označovány jako sportovní třídy, s příslušnou specializací, proto v této práci budu využívat pouze toto označení.

1. Teoretická část práce

V této části jsou zejména prezentovány obecně platné teoretické poznatky a zákonitosti, jež mají užší souvislost s danou problematikou. Kromě vymezení základních informací o Taekwon-do a sportovních třídách, zde uvádím i charakteristiku staršího školního věku a také přehled problematiky sportovní přípravy mládeže. Opírám se v něm především o monografie Štilce (1989), Podroužky a Ďumbala. (1986).

1.1. Taekwon-do ITF

Taekwon-do ITF², je moderní umění sebeobrany, které se opírá o tradiční a filozofické zásady starokorejských druhů válek jako Tae Kyon a Soo Bak-Gi. Samotný název Taekwon-do se skládá ze tří korejských slov, kde „tae“ by se mohlo přeložit jako noha, kop či létání. Druhé slovo „kwon“ jako ruka či pěst a poslední, třetí slovo „do“ můžeme chápat jako určitou správnou cestu životem, nezkaženou životní filozofií. Taekwon-do se skládá z více než tři tisíc pět set přesně popsaných prakticky využitelných technik – úderů, kopů, úhybů, seků atd. Typické je především svou velkou silou, dokonalou technikou nohou, rychlostí, obratností a tak není nic překvapujícího, že např. i v mnoha mimo asijských zemích jako USA, Rusko nebo Polsko je Taekwon-do mnohem populárnější nežli ostatní bojová umění. Dá se tedy předpokládat, že Taekwon-do může být v současné době jedním z nejnávybějších bojových umění, které má možnost naučit se každý (v rámci svých možností a schopností).

² International Taekwon-Do Federation, v překladu Mezinárodní Taekwon-Do Federace.

1.1.1. Tradiční část Taekwon-do ITF

Taekwon-do bylo oficiálně založeno 11.4.1955 generálem Choi Hong Hi³, který je také autorem názvu tohoto bojového umění a až do své smrti (2002) byl také jeho prezidentem. Právě generál mu dal do vínku tu dokonalou techniku kopů i úderů, obrany i útoku. Sám říkal, že žádné jiné bojové umění na světě nemá tak rafinovanou, složitou a efektivní techniku jako právě jeho Taekwon-Do. Zároveň však vždy dodával, že žádná z těchto výhod nesmí být zneužita. O tom svědčí i jeho myšlenky, které jsou základem celého Taekwon-Do. Každý, kdo se chce tomuto umění věnovat a dosáhnout v něm určitých výsledků, se musí s následujícími myšlenkami a názory ztotožnit, pochopit je a zůstat jim věrný. (viz příloha č.3)

Mezi hlavní přednost výuky patří jeho ucelená a dokonalá skladba, která zaručuje neustálou možnost zdokonalování se v technikách po mnoho let nebo i celý život. Kompletní skladba je v současné době popsána v obsáhlé 15-ti dílné encyklopedii Taekwon-do. Skládá se z pěti významných, relativně samostatných částí, které jsou však vzájemně velice propojeny, a to ze základních pohybů, technických sestav, rozvoje mysli a těla, výuky boje a technik sebeobrany. Všechny fáze výuky jsou spolu tak těsně spjaty, že je nemožné dlouhodobě oddělit jednu od druhé.

Základním prvkem výuky, jak již byli zmíněno, je nácvik základních technik. Po zvládnutí určité skupiny základních technik, jsou tyto sdruženy do sestav, tzv. *tulů*. Těchto tulů je celkem 24 a jsou rozděleny podle náročnosti. Pro mnohé je nejatraktivnější částí výuka volného *boje*. Vytvořený systém nácviku je přesně rozdělen do několika fází, z nichž každá má za úkol nejprve naučit určitou vlastnost, která je v opravdovém boji potřebná (např. nácvik efektivní vzdálenosti mezi soupeři, kombinace

³ Stručný životopis generála Choie je přiložen v příloze č.2.

jednotlivých technik ap.). Protože ale v simulovaném boji, nelze použít na soupeře tvrdou techniku, která by mohla mít za následek i velice nebezpečné zranění cvičence, existuje zde speciální forma výuky tzv. *wirok* (silové přerážení). Zde má každý možnost si plně vyzkoušet svou sílu i techniku, aniž by jinému ublížil. Např. na exhibicích je možnost vidět přerážet 10 střešních tašek jednou ranou, sekání cihel nebo ledových ker ap. Vrcholnou formou výuky Taekwon-Do je vlastní sebeobrana člověka - *hoosin sul*, kdy je jedinec schopen ubránit se útoku jednoho útočníka (někdy i více útočníků). Užití samotné sebeobrány by mělo být prováděno reflexně, bez jakékoliv předchozí přípravy či domluvy.

Technická úroveň studentů se podobně jako i v jiných bojových uměních vyjadřuje technickým stupněm, který má podobu barevného pásku společně s technickým označením. Technické stupně v Taekwon-do dělíme na žákovské a mistrovské. Žákovských stupňů (kup) je celkem deset a označují se 5-ti různými barvami (bílá, žlutá, zelená, modrá a červená). Talentovaný student může dosáhnout nejvyššího žákovského stupně za zhruba 3 roky svého usilovného tréninku. Mistrovské stupně (Dan) se vyznačují černou barvou s římským označením příslušného Danu. Těch je celkem 9 a dělí se do čtyř skupin. 1. až 3. Dan označuje asistenta instruktora, 4. až 6. Dan jsou již instruktoři, 7. a 8. Dan jsou mistři a 9. Dan označuje velmistra. Z tohoto rozdělení je zřejmé, že skutečným mistrem Taekwon-do se stává student až získáním 7. a vyššího Danu.

V České republice bylo Taekwon-do ITF poprvé zaregistrováno v roce 1987. Má tedy za sebou již šestnáctiletou tradici (píše se rok 2003) a za tuto dobu si i na našem území vytvořilo řadu příznivců. Členská základna v České republice je tvořena více než 3.500 členy a co do velikosti figuruje na 36 místě z celkového počtu 79 sportů. Z počtu členů připadá na mládež více než $\frac{2}{3}$ z celkového počtu. Jednotliví členové jsou sdružováni v mateřských oddílech po celé republice, kterých je podle posledních údajů 31. V žebříčku popularity sportů dosáhlo v roce 1999, zejména díky

dosavadním sportovním úspěchům celkové 29.místo, avšak s tím handicapem, že nezískalo bonifikaci olympijského sportu (jiná federace Taekwon-do WTF patří do této rodiny olympijských sportů od roku 2000 – OH v Sydney – pozn. autora).

1.1.2. Sportovní část Taekwon-Do ITF

Ve své pravé podstatě tedy Taekwon-Do ITF není sport, sportovní disciplíny byly do jeho struktury přidány až později a to především ze dvou důvodů. Člověk je od přírody tvor soutěživý, a rád zkouší, kdo je lepší. Pokud by ale dva příznivci chtěli vyzkoušet své opravdové umění Taekwon-do, musel by jeden z nich v boji nutně zemřít. Právě proto byl vytvořen umělý systém volného boje a ostatních disciplín, která mají svá předem daná pravidla, a kde si každý adept může bez vážnějšího rizika zranění vyzkoušet svou dovednost v Taekwon-do. Druhým důvodem bylo, že při soutěžení na mezinárodních soutěžích, se lidé jednotlivých států a mentalit setkávají, navzájem se poznávají, učí se a spolupracují. Což přináší užitek nejen jim samotným, ale rozvoji Taekwon-do po celém světě.

Taekwon-do má čtyři zcela odlišné soutěžní disciplíny, soutěží se :

- v technických sestavách (tul),
- ve sportovním boji (matsogi)
- ve speciálních technikách (t-ki)
- v silovém přerážení (wirok)

z nichž poslední dvě využívají sportovních náradí.

1.1.2.1. Technické sestavy (tul)

V technických sestavách jednotlivců spolu cvičí najednou 2 soutěžící se stejným technickým stupněm, kteří stojí na vyznačených místech tatami, které označují počátek i konec jejich cvičené sestavy. Soutěžící odcvičí nejprve sestavu první -povinnou (určenou rozhodčím) a poté sestavu druhou – volitelnou (vybranou již samotným soutěžícím). Obě tyto sestavy pět rozhodčích oboduje dle daných kritérií : technika, síla, kontrola dechu, rovnováha a rytmus. O vítězství pak rozhoduje celkový součet bodů.



Existuje zde i soutěž týmů, kdy danou sestavu cvičí společně vždy 5 soutěžících najednou. Ti si mohou do své sestavy přidat určitý typ choreografie, která je potom dalším bodovaným kritériem. Zde je důležitá také spolupráce všech členů týmu.

1.1.2.2. Sportovní boj (matsogi)

Ve sportovním boji se spolu utkávají v zápasišti 9 x 9 metrů vždy dva soutěžící příslušné váhové kategorie (pět v ženské i mužské kategorii), označení červenou nebo modrou šerpou, uvázanou zezadu na pásku. Bojují v předepsaných chráničích rukou, nohou a suspensoru (pouze muži), mohou však využít i doporučenou výstroj jako chránič holení, zubů.



Semikontaktní boj probíhá dvoukolově (2x2 minuty), vždy s minutovou přestávkou. Zápas se nepřerušuje po každé úspěšně provedené technice, ale až po určitém provinění soutěžícího, např. upadnutí, nedovolená technika apod. Soutěžící se snaží navzájem zasahovat povolenými technikami rukou a nohou do přední a boční části těla od pasu výše, a podle použité techniky může získat 1 až 3 body.

I zde existuje soutěž týmů (5+1 náhradník), kde se snaží každý tým získat v pěti zápasech vítězných 6 bodů, 2 body za vítězství, 1 bod za remízu. Zde trvá boj pouze 1 x 2 minuty a mohou se spolu utkat závodníci libovolných váhových kategorií.

1.1.2.3. Speciální techniky (t-ki)

Soutěž ve speciálních technikách spočívá v rozbití desek ve velké výšce nebo dálce. Ve skocích do výšky jsou desky umístěny ve speciálních stojanech, do dálky se skáče přes dvě pásy, uchycené na speciálních stojáncích, deska se drží v ruce. Cílem je postupně 5-ti přesně předepsanými technikami:



: kop vzhůru, obloukový kop, boční kop s otočkou o 360 stupňů, obloukový kop s otočkou a boční kop do dálky přelomit 2 cm silnou dřevěnou desku v přesně dané výšce nebo dálce. Za přelomení získává soutěžící 3 body, za nalomení pouze 2 body. Ženy zdolávají jen 3 techniky (nesoutěží v kopech s otočkou). V soutěži týmů pak každý člen daného týmu (muži – 5+1, ženy –

3+1) má vybranou svou jednu techniku, kterou se snaží získat pro tým plný počet bodů.

1.1.2.4. Silové přerážení (wirok)

I zde se soutěží v 5-ti předepsaných technikách v mužské kategorii: úder přední stranou pěsti a sek hranou ruky, obloukovým, bočním a obloukovým kopem v otočce. Ženy soutěží pouze ve 3 technikách (nemají úder a kop v otočce). Při každé technice se snaží závodník jedním nepřerušným pohybem a správnou úderovou plochou zlomit stanovený počet plastových (dříve i dřevěných) desek o síle 2 cm, upevněných v řadě za sebou ve speciálních stojanech. Soutěž týmů probíhá stejným způsobem jako u speciálních technik. Jeden člen týmu – jedna technika.



Soutěží se ve všech věkových kategoriích na republikové úrovni. Žáky počínaje, přes juniory a seniory konče. Na mezinárodních světových soutěžích se mohou utkat podobně jako i v jiných sportech juniorské a seniorské kategorie. Soutěže jsou realizovány výhradně v halách. Struktura soutěží je koncipována jako: oblastní soutěže (kraje), národní soutěž (Mistrovství Moravy, Mistrovství Čech), celorepubliková soutěž (MČR), kontinentální soutěže (ME), celosvětové soutěže (MS). Mimo uvedené soutěže ještě funguje systém podpory a přípravy mládeže sdružované do tzv. „Středisek talentované mládeže“ se svými vlastními soutěžemi.

Realizace velkých soutěží je náročná zejména díky omezeným finančním zdrojům. Technické zabezpečení soutěže spočívá v zajištění soutěžních prostor a patřičného technického vybavení (např. tatami – spec. povrch, který se pokládá na plochu haly a probíhají na něm veškeré soutěže – pozn. autora). Jednotlivé oddíly nemají ve většině případů dostatečné prostředky k zajištění menších soutěží a tyto poté probíhají na standardním povrchu haly. Patřičným vybavením disponuje zejména svaz zastřešující jednotlivé oddíly. Výhodou soutěží v hale je stálost podmínek. Personální zabezpečení je kryto dobrovolníky z řad členů svazu.

1.2. Obecná sportovní příprava mládeže

Sportovní příprava dětí a mládeže je systematický pedagogický proces zaměřený k výchově zdravých, všestranně zdatných sportovců, kteří na základě harmonického vývoje dosáhnou v období plného rozvoje sil nejvyšších individuálních výkonů ve vybraném sportu, nebo disciplíně (Štilec, M. a kol., 1989).

Pojem sportovní příprava dětí a mládeže byl zaveden záměrně, autoři tohoto pojmu vycházeli z podstatného znaku tréninkového procesu vzhledem k tréninku dospělých – k jeho přípravnému charakteru. Ve většině sportů se totiž ukazuje, že sportovní trénink dětí a mládeže je počáteční etapou dlouhodobého tréninkového procesu, jehož vrchol, s ohledem na individuální výkonnost, spadá většinou do období dospělosti.

Zájem o sportovní trénink dětí a mládeže je nutno spojovat s rostoucí úrovní sportovní výkonnosti na celém světě. Četné statistické údaje a analýza příprav předních světových i našich sportovců ukazuje, že maximálních sportovních výkonů, chápaných individuálně, lze dosáhnout pouze dlouhodobou přípravou (Štilec, M. a kol., 1989).

1.2.1. Hlavní východiska sportovní přípravy

Sportovní příprava se tedy vztahuje na mladé jedince v období jejich intenzivního vývoje. Proto je proces sportovní přípravy mládeže podřízen hlavním východiskům, které podstatně odlišují tento proces od sportovního tréninku dospělých.

1.2.1.1. Respektování věk.zákonitostí a zvláštností vývoje

Východiskem vhodné metodiky sportovní přípravy v jednotlivých druzích sportu jsou jednak poznatky o zákonitostech somatického, fyziologického, psychického a sociálního vývoje mládeže, jednak poznatky o vlivu sportovní přípravy na vývoj organismu v různých věkových etapách.

Podrobná analýza těchto faktorů umožňuje volbu správných a účinných postupů při vytváření a zdokonalování pohybových dovedností, při rozvíjení pohybových schopností, při celkovém zatěžování organismu a osobnosti. Ovlivňují výběr přiměřeného obsahu a forem, stanovení množství tréninkové zátěže i účinnou stavbu a plánování několikaletého procesu sportovní přípravy i její organizace.

Jsou východiskem pro určení počátku sportovní přípravy, pro postup s průměrnými i nadprůměrnými jedinci. V respektování věkových zákonitostí nelze však spatřovat pouze jakousi redukci všech stránek sportovní přípravy vzhledem ke sportovní přípravě dospělých, znamená celkově odlišný přístup ke všem složkám sportovní přípravy z hlediska kvantity i kvality.

1.2.1.2. Všestrannost

Všestrannost chápeme jako jednu z hlavních zásad sportovní přípravy mládeže. Zásada všestrannosti je logicky dávána do souvislosti s výkonnostním i vrcholovým sportem. Nízká úroveň všestranného základu je v přímé souvislosti s předčasně ukončeným výkonnostním vývojem mnoha nadějných sportovců dětského a dorosteneckého věku.

Teorie i praxe dokazují, že vysoká úroveň všestrannosti je nutným předpokladem pozdějšího specializovaného tréninku pokud jde o pohybové schopnosti i pohybové dovednosti. Speciálního pohybového výkonu lze u dětí a mládeže dosáhnout na základě vysoké úrovně pohybových schopností současně při bohatých pohybových zkušenostech. Děti, které zvládly velké množství rozličných pohybů, zvládnou snáze a rychleji pohyby nové a nedělá jim to velké potíže.

Všestrannost v širokém slova smyslu je nezbytným předpokladem rozvoje osobnosti mladého sportovce. V praxi to znamená podněcovat zájem mladých sportovců o sport a tělesnou kulturu vcelku i o mimo sportovní oblast života.

Co vlastně všestranností sledujeme?

- vypěstování vysoké práce schopnosti organismu potřebné pro pozdější specializovaný a náročný trénink,
- posílení jednotlivých funkcí a orgánů v komplexu, a tím zvýšení odolnosti vůči námaze a únavě,
- vytvoření návyků na pohyby různého charakteru, různé náročnosti, na různý stupeň zatížení,
- předcházení ranné specializaci a udržení stálého zájmu o sport a o pohyb,

- všestranný a rovnoměrný rozvoj pohybových schopností a zdokonalení pohybových dovedností s ohledem na věkové zvláštnosti,
- rozvoj osobnosti po všech stránkách a především přirozenou cestou,
- v neposlední řadě předcházení svalových dysbalancí, prevence pozdějších zdravotních obtíží, které mohou v pozdějším věku činit větší či menší potíže při vrcholných výkonech daného jedince.

Podle Štilce můžeme rozvoj všestrannosti rozdělit do tří stupňů:

1.Obecná všestrannost – pro její rozvoj se používají co nejrozmanitější tréninkové prostředky, pro rozvoj pohybových schopností, prostředky na získání co největšího množství pohybových dovedností a činností pro získání širokých pohybových zkušeností. Předpoklady pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností se nevyvíjejí paralelně. V průběhu vývoje existují tzv. **citlivá období**, která naznačují, pro kterou ze schopností je v určité etapě přednost při jejím příznivém rozvoji. Je známo, že metodika rozvoje jednotlivých schopností má svou specifiku v různých věkových stupních.

Do puberty klademe mimořádný důraz na rozvoj koordinace, obratnosti, její úroveň má bezprostřední vliv na zvládnutí techniky. Věk kolem 8–9 roku je nazýván „zlatým věkem motoriky“, proto právě v tomto věku se mladí jedinci nejnázve učí novým dovednostem a nemělo by se toto mimořádně příznivé období promeškat, ale naopak využít! Zatím co obecnou rychlost a vytrvalost lze rozvíjet s úspěchem v předpubertálním, pubertálním i popubertálním období, platí určitá omezení pro rozvoj síly (Štilec, M.,1989).

2.Specializovaná všestrannost– v tréninku specializované všestrannosti zaujímají místo tréninkové prostředky, jejichž charakter odpovídá pohybové činnosti příslušného sportu. Patří sem speciální

průpravná a imitační cvičení, speciální průpravné hry a celá řada sportovních dovedností a disciplín, které některou stránkou svého průběhu odpovídají struktuře zvoleného sportu. Nejde jen o vnější podobnost tréninku, ale o podobný rytmus, orientaci v prostoru, na svalové úsilí, volní úsilí, odvahu atd. Takto chápaný trénink je účinný svou pestrostí a rozmanitostí, emocionálností i náročností. Je přechodem ke specializovanému tréninku. Charakter funkčního stavu, motoriky i psychiky v době, kdy ještě není ukončen vývoj, určuje trénink jako kvantitativní. Postupně a přiměřeně jsou zařazovány tréninkové prostředky „na kvalitu“, prostředky více speciální, vysoké intenzity až na maximum (Štílec, M.,1989).

3.Všestrannost v rámci vybraného sportu – Mállokterý sportovec může být v útlém věku zaměřen na tzv. úzkou specializaci. Mění se jeho předpoklady, možnosti a často i zájem. Důvody pro uplatnění této všestrannosti jsou především metodické a také souvisí s perspektivností sportovce.

1.2.1.3. Raná specializace

V souvislosti s všestranně koncipovanou přípravou je nutno upozornit na často diskutovaný problém – **rané specializace**, to jsou mimořádné výkony podávané v raném věku. Jsou důsledkem právě rané specializace, kdy je použit příliš brzy specializovaný trénink, nebo je aplikován nesprávně na jedince, který je biologicky akcelerovaný. Je zde opomenuta fáze všestrannosti, která je nutným základem pozdější specializace a bez níž si nelze pozdější vrcholný výkon představit.

Je to jednostranné zatěžování organismu a to vede nejprve k výraznému zlepšení, ale potom se výkonnost zastaví a nebo vzrůstá jen pomalu a mladý sportovec je opotřebovaný a bez další motivace. Ti, co

trpělivě a správně prošli fází všestranného rozvoje, postupují později rychleji do popředí a ti, co se zdáli být velmi perspektivní, díky rané specializaci, ustupují do stínu a je to většinou jejich konec s aktivním závoděním.

Bohužel stále se setkáváme s trenéry, kteří na tento závažný problém zapomínají a nerespektují ho. Nesprávně zaměňují akcelerované jedince za talenty a snaží se na nich uplatnit specializovaný trénink, který v další perspektivě se později mívá účinkem. Stává se, že chtějí příliš brzy po svých mladých svěřencích velké výkony, čímž je nesprávně zatěžují a to je nezodpovědné. Výkon za každou cenu určitě není ten správný cíl ani u dospělých kategorií. Mladí sportovci mají být naopak všestranně připravováni na pozdější vzrůst výkonnosti ve své specializaci a potom podávat ty nejlepší výsledky v „produktivním závodnickém věku“.

Bohužel dnešní systém vrcholných soutěží už dorazil i k mládežnickým kategoriím a jsou zvýšené nároky na správný výběr talentu. Ukáže se později jestli tento trend je ovšem tím správným gestem od jednotlivých federací, právě s ohledem na ranou specializaci a pak předčasný odchod těchto sportovců ze závodního pole. Sportovní trénink mládeže a nejen ten je zaměřen velmi často na velkou trpělivost trenéra i jeho svěřenců. Neustálé hledání nových metod a možností jak využít různé tréninkové prostředky vyžaduje velkou trpělivost a vůli. Trenér by si měl především uvědomit, že nejdůležitější je všestranná a základní etapa ve vývoji sportovce a nesnažit se nic uspěchat, jedině pak se může dostavit požadovaný výsledek. Samozřejmě, že se vyskytují i případy kdy tomu bylo jinak, ale to je jen ve výjimečných případech a týká se to jen mimořádně talentovaných jedinců (Štilec, M.,1989).

1.3. Období vývoje a jeho charakteristika

V této části uvádím pouze charakteristiku a zvláštnosti jednoho konkrétního vývojového období lidského věku s přihlédnutím k cílům mé práce.

1.3.1. Období staršího školního věku (11 - 15 let)

Starší školní věk znamená období výraznější přestavby organismu. Typické jsou četné a nerovnoměrné biologické změny, odrážející se i v psychickém vývoji.

V zásadě lze říci, že charakteristickým znakem změn je růstové zrychlení, provázené rychlým rozvojem sekundárních pohlavních znaků. S ohledem na hormonální a další procesy se někdy toto období ještě rozlišuje na dvě fáze: první od 10-11 let do 12-13 let (prepubescence) a druhá navazující fáze do 15-16 let (puberta).

1.3.1.1. Tělesný a pohybový vývoj

První fáze představuje z hlediska sportu vhodnou dobu pro motorické učení, postupné zlepšování silových schopností umožňuje dobré ovládnutí těla. Zhruba v 11. letech dochází k morfoloogickému a funkčnímu dozrávání vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů, jejich hodnoty se blíží stavu dospělého organismu. Poměrnou rovnováhou mezi procesy vzruchu a útlumu dochází k rychlému upevňování podmíněných reflexů.

Objevuje se schopnost porozumět racionálnímu zdůvodnění. V souhrnu má dítě již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu, soustředění vydrží již delší dobu. Mohou být již nacvičovány i pohyby

s vysokými požadavky na prostorovou a časovou orientaci. Kladný vliv na motorický rozvoj je zvláště odvahou a ochotou podstoupit i určité riziko.

Toto věkové období má již dobrý předpoklad pro komplexní rozvoj rychlostních schopností: reakce, jednotlivých pohybů i rychlostní frekvence. Z hlediska rychlostního základu je období 10-13 let považováno za velmi příznivé a často rozhodující.

Ve druhé fázi se mění více než jindy výška i hmotnost těla, růst kostry i svalstva není rovnoměrný. Celkově růst pohybového ústrojí jakoby předbíhal vývoj vnitřních orgánů. Pubertální věk je závažný pro formování návyků správného držení těla (zvýšený růst může přinášet náchylnost ke vzniku poruch hybného systému, např. skoliózy).

Nerovnoměrný tělesný vývoj ovlivňuje pohybové možnosti, v přímé souvislosti pokračuje přirozený vzestup výkonnosti. Zlepšuje se schopnost analýzy pohybu a lépe se chápe průběh vlastní pohybové činnosti k měnícím se podmínkám. S přibývajícím věkem se zvětšují rozdíly mezi chlapci a dívkami. Ačkoli tělesná výkonnost zdaleka nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost a přiměřená docilita dává vhodné předpoklady pro účelný trénink.

Nelze však zapomenout, že vývoj i růst ještě pokračuje, spěje ke konci, ale ukončen zatím není. Především osifikace kostí a vnitřní orgány zůstávají limitem výkonnosti i omezujícím činitelem tréninku.

Tréninková orientace má směřovat k rozvoji obratnosti, v souvislosti s tím se ve specializaci zdůrazňuje nácvik techniky. Nástupem puberty se mohou někdy objevit určité obtíže v koordinaci. Zdá se však, že u dětí, které pravidelně sportují, se tento stav neprojeví vůbec nebo jen v malé míře. Větší diskoordinace se vyskytuje u chlapců.

Zahajování puberty je typické rozvojem síly, která až dosud probíhala u chlapců i děvčat přibližně stejně. Anaerobní kapacita vzrůstá

teprve se začátkem puberty, zpočátku by nemělo být zařazováno zatěžování, které vede k větší tvorbě laktátu.

Soustředěnější vytrvalostní trénink hlavně metodami nepřerušovaného zatížení střední intenzity a delšího trvání však možnostem tohoto věkového období odpovídá a je pro rozvoj řady funkcí velmi prospěšný. Po stránce rozumové nastává celkové rozšíření obzoru, zvětšuje se okruh chápání, prohlubuje se logické abstraktní myšlení. Také se rozvíjí paměť.

1.3.1.2. Zájmy

Zájmy dospívajících chlapců a dívek se stávají ve srovnání se zájmy mladších žáků postupně *diferencovanějšími, bohatšími a ustálenějšími*, spojují se též více s vyvíjející se osobností pubescenta a s jeho vztahy k různým stránkám života. V mladším školním věku se zájmy většinou spojovali s prací a hrami ve škole a často se měnily, ve starším školním věku se okruh znalostí a zkušeností značně prohlubuje a to vytváří nové zájmy, nebo prohlubuje zájmy starší. Vzniká touha po hlubších poznacích a prohlubuje se také zájem o veřejný, společenský a politický život. Zkušenosti ze zájmových kroužků na školách ukazují, že se zájmy stávají čínorodějšími a vytrvaleji se pěstují.

Zájmy žáků i v tomto věku je třeba usměrňovat a věnovat jim určitou pozornost, protože mohou také získat nezdravý charakter. Přílišná snaha dospívajícího zvládnout všechno nové, všemu hned rozumět může svádět k měnivosti zájmů, k zájmu o vše, jenže bez jakékoli vážnosti a hloubky. Tak umí dospívající někdy vystřídat za jeden rok i několik zájmových kroužků, ale nikdy si neosvojí žádoucí znalosti a dovednosti. Na druhé straně se může stát, že se dospívající vrhne s velkou zaníceností na pěstování jednoho zájmu tak, že nic jiného pro něj neexistuje, a zanedbává

proto i školní povinnosti. To je jev nezdravý, neboť způsobuje jednostrannost a znemožňuje všestranný vývoj. Proto je velmi náročné, ale i důležité najít určitý kompromis a dospívající usměrnit, a navést tak, aby se třeba sami mohli řídit heslem, že toho čeho je příliš není vždy užitečné, ale spíše škodlivé.

1.3.1.3. Sociální vztahy

Pohlavní dospívání značně mění vztah dospívajícího k dospělým, k rodičům, k učitelům a i k vrstevníkům druhého pohlaví. Vývoj sociálních vztahů však v dospívání nekončí, ale pokračuje v následujícím vývojovém období. Základní charakteristika sociálních vztahů, které budou dominovat v osobnosti budoucího dospělého člověka, se však projevuje už v dospívání.

Sociální vztahy nevznikají sami od sebe, ale vytvářejí je na základě jistých vývojových dispozic vnější vlivy, jakož i vlastní aktivita dospívajícího. U dospívajících se může výrazně projevovat snaha napodobovat dospělé (i negativně) zejména mimikou, gestikulací, oblékáním apod. Nenahraditelnou cenu má proto osobní příklad, podložený sportovní minulostí. V kritice vychovávajících autorit jsou někdy až příliš rezolutní a nesmlouvaví. Nejistotu chování v přímém styku s dospělými často zakrývají a kompenzují – např. vzdorným pohazováním hlavy, úšklebky – což bývá dospělými považováno za jednoznačný projev nepřízně. Roste význam party, kamarádské vztahy však často procházejí kritickými fázemi, zvláště u dívek.

Citový život dospívajících je nadměrný a zároveň neproporcionální k velikosti podnětů. Často u pubescentů můžeme pozorovat prudké přechody v chování, reakce na trest bývá obyčejně dosti nepříznivá a stává se zdrojem dalších konfliktů. Velice nepříjemně snášejí dospívající citový chlad, zaujatost, přehnanou přísnost i drobnější nespravedlnosti.

Sportovní zaměření pomáhá řešit i výchovné problémy v širším měřítku. Všechny výchovné zásahy musí být vedeny taktně, diskrétně a spravedlivě. Velké přestupky řešit až po odeznění citového zaujetí, které bývá překážkou objektivního posouzení situace. Důležité je i vyhnout se nejčastějším chybám: jako je nevšímavost, malé porozumění, nepřiměřená tvrdost výchovných sankcí, veřejné vytýkání chyb. Trenér by se měl snažit dostat se do role staršího zkušenějšího přítele, který umí pochopit a lidsky poradit.

1.3.2. Zvláštnosti vývoje organismu mládeže

Při realizaci tréninkového procesu u dětí a mládeže je nutno více než jindy brát v úvahu veškeré změny, které probíhají v organismu dospívajícího jedince a ovlivňují ať už kladně nebo záporně jeho sportovní výkonnost.

1.3.2.1. Fyziologický vývoj

a) ukončení tělesného růstu a váhy

Do puberty (12-15 let) je tělesná výška určována hlavně růstem dolních končetin, po pubertě růstem trupu. Růst kostí do délky se děje před pubertou, v době puberty rostou kosti co do objemu. Pubertální růst se týká hlavně kostry, postpubertální svalstva. Dochází tedy k dokončování a upevňování růstu, jakož i ustálení tělesných změn a forem do definitivní podoby až na hmotnost, která se mění podle výživy.

b) anatomické a fyziologické změny

Dochází k dokončení vývoje všech orgánů. Netvoří se již žádné nové kosti, ale naopak se jejich počet srůstem redukuje, kosterní věk, závisí na postupu pohlavního dozrávání. Zvětšuje se hmotnost mozku a srdce (až o

třetinu), zvětšují se plíce, zvyšuje se krevní tlak, snižuje se postupně tepová frekvence. Dochází k zesílení svalstva. V 15 letech činí podíl svalstva k celkové hmotnosti těla 33 %, v 16 letech až 44 %. Dochází k zesílení šlach, takže muskulatura je pevnější, odolnější a pružnější.

1.3.2.2. Schopnost vykonávat tělesnou práci a sport

Asi do 16. roku věku jsou pohyby nemotorné a neuhlazené, ale po 16. roce dochází postupně k jejich zvládnutí a k větší eleganci. Přibývá svalové výdrže, od 15 do 19 let se síla ruky skoro zdvojnásobuje, pracovní vytrvalost projevená výdrží se dokonce více než ztrojnásobuje. Je zřejmé, že tato fakta přímo ovlivňují sportovní výkonnost.

1.3.2.3. Relaxace a regenerace

V tomto období dochází k rozvoji nejen fyzickému, ale i psychickému. Činnosti nejsou dosud zmechanizovány a tím i ustáleny. Mladý jedinec se musí neustále přizpůsobovat novým poměrům psychicky i fyzicky, což vyžaduje vynakládání značného množství energie. Z těchto důvodů je u mládeže neustále potřeba zdůrazňovat význam regenerace a psychické relaxace. Nejdůležitější podmínkou je klidný a dostatečný spánek v délce alespoň 8,5 hodiny. Velmi důležitá je tedy psychická pohoda a to nejen při sportování, ale také doma a ve škole a v jiných sociálních skupinách, kterých je sportovec členem. Všechna tato fakta musí mít trenér na zřeteli při přípravě závodníka k pozdějším vrcholným výkonům, protože ovlivňují nejen momentální sportovní výkonnost, ale i jeho budoucí výkonnost. (Podroužek. V., Ďumbala. M., 1986).

1.3.3. Akcelerace a retardace

Výše uvedené poznatky vyjadřující obecné tendence, zákonitosti a zvláštnosti různých věkových období. V individuálních případech se však ve stupni vývoje mohou objevovat větší nebo menší odchylky a u stejně starých dětí můžeme pozorovat někdy až nápadné rozdíly ve stavbě těla, schopnostech, pohybové výkonnosti atd.

Kromě kalendářního věku, který je dán datem narození, se ve sportu zajímáme také o tzv. věk biologický. Rozumí se jím skutečné dosažený stupeň růstu a vývoje. Tělovýchovné lékařství používá ke stanovení biologického věku hlavně normy vývoje výšky a hmotnosti těla podle jednotlivých let, atlasy kostní zralosti a stupeň pokročilosti pubertálních změn. V případě odlišnosti se může jednat v zásadě o dva případy individuálně různého tempa vývoje v průběhu života dětí a mládeže. Jde o vývojové zrychlení - **akceleraci** : biologický věk je vyšší než kalendářní, vývojové zpoždění - **retardaci** : kalendářní věk převyšuje věk biologický.

O těchto problémech se zmiňujeme proto, že se bezprostředně dotýkají sportu a tréninku dětí a mládeže. Stupeň tělesného vývoje se totiž také odráží na sportovním výkonosti. Často se stává, že více vyvinutí jedinci dosahují díky své tělesné převaze poměrně dobrých výkonů. Souvisí to mimo jiné s tím, že akcelerovaní jedinci většinou vydrží i vyšší tréninkové zatížení. Nezřídka je také považujeme za talenty, později však bývají dostiženi a předstiženi. Je to však výhradně na znalostech a zkušenostech trenéra, aby rozpoznal, kdy je jedinec skutečně talentem a kdy jde jen o akceleraci (Štilec, M.,1989).

2. Sportovní příprava ve sportovních třídách

Sportovní třídy přispívají k vytvoření podmínek pro systematickou přípravu Taekwon-do dětí a mládeže. Jejich předností je skloubení výuky a sportovní přípravy v rámci jednoho režimu ve vhodných podmínkách. Do těchto tříd jsou vybírány pohybově nadané děti. V průběhu sportovní přípravy jsou zkoumány jednak jejich celková všestrannost v různých pohybových aktivitách, tak zejména jejich předpoklady pro jednotlivé Taekwon-do disciplíny.

2.1. Projekt sportovních tříd

Sportovní třídy představovaly do roku 1990 jeden ze základních článků péče o sportovně talentovanou mládež, v rámci tehdejšího systému vrcholového sportu. Jejich činnost se však uplatnila jen v omezeném počtu sportů jako byla atletika, plavání, lyžování, gymnastika, fotbal a lední hokej. Po roce 1990 v souvislosti se změnami ve společnosti a ve školství došlo k úpravám v jejich činnosti. Jejich zřizování, financování, vlastní činnost i činnost kontrolní byly nahodilé a bez součinnosti se sportovními svazy.

V roce 1999 byl zpracován projekt intenzifikace sportovních tříd na základních školách, v široké spolupráci a při metodické a kontrolní činnosti ze strany sportovních svazů. Jedná se o chvályhodný počín, nicméně desetileté vakuum v jejich činnosti ve spojitosti s některými objektivními současnými potížemi způsobují, že cesta navázat na dříve velmi dobře propracovaný a efektivní systém je dost trnitá.

2.1.1. Důvody vzniku sportovních tříd

Sportovní třídy by měli soustředit talentované děti v příslušných sportovních odvětvích a na základě spolupráce se sportovním klubem je připravovat všestranně a optimálně pro jejich další sportovní život. Proto existuje hned několik důvodů, proč by sportovní třídy měli vznikat :

-tradice

V České republice jde již o dříve vyzkoušený a dobře fungující model z minulých let, který vychoval některé dnešní velmi úspěšné sportovce. Tento projekt je navíc finančně dotován z rozpočtu ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a to především na jejich mzdové prostředky. Tato státní finanční dotace však plyne pouze do vybraných olympijských sportů, mezi něž Taekwon-Do ITF nepatří. Z toho důvodu trenéři zatím hledají finanční podporu u Českého svazu Taekwon-Do ITF, u obvodních úřadů města nebo kraje, nebo také přímo u základní školy či jejího zřizovatele. Přispět může samozřejmě také spolupracující sportovní klub.

-zvýšená úspěšnost

Ve sportovních třídách usilujeme o vytvoření specifických pohybových a výkonnostních předpokladů pro dosažení maximální výkonnosti v seniorské kategorii. Mládeži je díky tomu věnována větší pozornost (a to nejen časová), což může vést k dosahování lepších výsledků na národních soutěžích, ale následně také v zahraničí např. ME, MS. To může být důvod k větší medializaci daného odvětví, podpory a také většího zájmu laické veřejnosti. Ale aby se takovýchto výsledků dosáhlo, měl by být zachován pyramidový systém návaznosti : sportovní třídy, střediska (centra) talentované mládeže ve spolupráci s oddíly, a jako vrchol pyramidy juniorská a následně seniorská reprezentace.

-nenáročnost

Sportovní třídy jsou určeny zejména pro nadanou a talentovanou mládež, a protože výuka probíhá ve škole, za kterou se neplatí, mohou tak svůj talent

rozvíjet i talentované děti méně majetných rodin. Většinu pomůcek mohou zpočátku zapůjčit oddíly, později s přírůstkem zkušeností a dovedností je možné si samostatně pořídit např. chrániče apod.

-správné návyky

Mládež si postupně vytváří nejen správné pohybové návyky, ale zvyšuje se i jejich zájem o tělesnou aktivitu, kterou mohou také vhodně vyplňovat svůj volný čas. V budoucnu, i když nebudou sportovně úspěšní, většina zůstane tělesné aktivitě věrná, což jim pomůže lépe zvládat nemoci a nástrahy dnešního světa.

2.1.2. Možnosti vzniku sportovních tříd

Školy se sportovními třídami jsou chápány jako výběrová školská zařízení, kde zařazení žáků do těchto tříd je ovlivněno mírou pohybového nadání jedince. Ředitelé se souhlasem zřizovatele základní školy a spolupracujícího sportovního oddílu mohou na svých školách vytvářet třídy s rozšířeným vyučováním některých předmětů nebo skupin předmětů. Žáky do těchto tříd zařazuje ředitel školy na základě doporučení školy, ve které žák plní povinnou školní docházku, podle nadání a předpokladu žáka, a to nejpozději do 15. června. K zařazení žáka je třeba souhlasu zákonného zástupce.

Takto může ředitel školy relativně jednoduše vytvářet pro své žáky třídy, ve kterých může probíhat výuka vybraného předmětu nad rámec základních učebních osnov. Mezi takovéto předměty mohou patřit také předměty sportovní. Pak jsou takovéto třídy obecně nazývány sportovními, se zaměřením na určité sportovní odvětví. Zařazování do těchto sportovních tříd je prováděno na základě specifického výběrového řízení, kterého se účastní také trenér spolupracujícího oddílu.

2.2. Specifika sportovní přípravy

Ve sportovní přípravě se snažíme vytvářet prostor pro **formování osobnosti**, která zvládne svoji vlastní existenci. Podněcujeme radost z pohybu, učíme žáky chránit svoje zdraví, rozvíjet vlastní možnosti, pěstujeme pocity sounáležitosti, odpovědnosti a solidarity.

Výkonnost žáků závisí ve velké míře na stupni biologického rozvoje, který nemusí odpovídat kalendářnímu věku. Akcelerovaní jedinci mají lepší aktuální výkonnost. Při hodnocení jednotlivých výkonů žáků musíme brát v úvahu stupeň biologické zralosti a charakter přípravy, která výkonům předcházela.

V procesu sportovní přípravy zdůrazňujeme komplexnost, pohybovou a funkční všestrannost. Zachováváme přitom principy rozvoje zdravotně orientované zdatnosti jako nutného předpokladu pro rozvoj výkonově orientované zdatnosti v adolescentním věku.

2.3. Koncepce sportovní přípravy

Sportovní přípravu realizujeme v převážně dopoledních hodinách TV, kde ve dvou vyučovacích jednotkách po 45 minutách se děti věnují všestranné přípravě, která se prolíná s teorií i praxí Taekwon-do. A poté v převážně odpoledních tréninkových lekcích, které probíhají většinou dvakrát po 90 minutách. Tyto lekce je možno zaměřit více individuálně (není podmínkou), zejména podle výkonnostního nebo technického stupně, příprava by se měla více věnovat samotným disciplínám. Na odpoledních lekcích by měl být také přítomen vždy i jeden nebo více asistentů, pro lepší efektivitu výuky a kontroly. Na sportovní přípravě dětí se bezprostředně podílejí trenéři Taekwon-do z místního oddílu, někdy za pomoci učitelů TV (gymnastika–akrobacie, plavání atd.). Celkově uplatňujeme při výuce

zejména skupinový způsob vedení tréninku, individuální přístup k žákům se může vyskytnout při nácviku a zdokonalování techniky, při výchovných zásadách a při zadávání drobných organizačních úkolů.

Pro stanovení celkové koncepce sportovní přípravy 11-15letých je velmi důležitá znalost zákonitostí vývoje výkonnosti. Při hodnocení sportovní přípravy nelze považovat za hlavní kritérium bezprostřední sportovní výkon. Požadujeme znalost postupu, jakým bylo výkonu dosaženo. Intenzivní tréninkové zatížení akceleruje výkonnost, ale může negativně ovlivnit rostoucí organismus. Ve sportovní přípravě dětí by měl převažovat objem nad intenzitou, nespecifická cvičení nad specifickými /Taekwon-do/ cvičeními.

2.3.1. Příprava v jednotlivých ročnících

K vyjádření struktury a objemu zatížení v jednotlivých činnostech slouží tréninkové ukazatele a jejich hodnoty zpracované do plánu školního roku. Plán je zpracován pro optimální časové, prostorové a materiálně technické podmínky. Slouží trenérům jako orientace v problematice sportovní přípravy žáků 6.-9.tříd.

V **6.ročníku**, který považujeme z hlediska dlouhodobé přípravy za první rok systematického tréninku, má vliv na růst výkonnosti jakákoliv pohybová činnost. Přirozený vývoj a objem všestranné pohybové činnosti je podnětem pro rozvoj základních pohybových schopností, což se u pohybově nadaných dětí projeví ve zvýšení všeobecné i Taekwon-do výkonnosti.

V **7.ročníku** se soustředíme na rozvoj koordinačních předpokladů a vzhledem k teorii senzitivních období vhodně stimulujeme rozvoj rychlostních předpokladů zejména schopnost rychlé frekvence pohybů.

V **8.ročníku** postupně zvyšujeme zejména všeobecnou Taekwon-do výkonnost "objemovým" tréninkem, v němž všestranné nespecifické činnosti zaujímají 60% a všestranné Taekwon-do činnosti 40%. Pozornost zaměřujeme na rozvoj rychlostně-silových schopností.

A v **9.ročníku** nadále zvyšujeme podíl specifických Taekwon-do činností, trénink začíná být zaměřován na určitou skupinu disciplín, příprava je vedena s ohledem na individuální předpoklady jedince a s ohledem na jeho tělesný a motorický rozvoj.

Sportovní příprava žáků 6.- 9.tříd je z hlediska dlouhodobého tréninkového procesu základní etapou tréninku.

Cílem přípravy v 6. - 9.ročníku tříd s rozšířenou výukou Taekwon-do ITF je všestranný rozvoj základních pohybových schopností s důrazem na rozvoj rychlostních schopností, zvládnutí základní techniky Taekwon-do, Taekwon-do disciplín a zvládnutí široké škály pohybových dovedností.

2.3.2. Základní opatření

Systematická sportovní příprava vyžaduje i hygienická opatření týkající se denního režimu, výživy a regenerace.

Denní režim žáků by měl obsahovat vhodné střídání zatížení a odpočinku. Za zatížení považujeme v širším slova smyslu: školu, sportovní přípravu a domácí povinnosti. Za odpočinek považujeme: spontánní vzdělávací a pohybové činnosti a spánek. Vyřešit vhodné střídání jednotlivých činností není jen věcí žáků, potřebují k tomu účinnou pomoc učitelů, trenérů i rodičů.

S denním režimem souvisí i **stravování**. Na budování vhodných stravovacích návyků se podílí škola i rodina. Pravidelná smíšená strava alespoň pětkrát denně, obsahující dostatečné množství bílkovin, tuků i glycidů zajišťuje v době růstu dostatek bílkovin pro stavbu tkání, enzymů a některých hormonů.

Žáci jsou vedeni k dodržování jednoduchých zásad:

- ke konzumaci ovoce a čerstvé zeleniny
- ke konzumaci mléčných výrobků /mléko, jogurty, tvarohy, sýry/
- k dodržování dvouhodinového odstupu mezi jídlem a tréninkem

K pravidelným hygienickým návykům patří **sprchování** a výměna oblečení po každém tréninku. Vedle osobní čistoty je třeba dbát na čistotu tělocvičny. Pravidelné koupání, sprchování chladnou vodou a pobyt v přírodě vedou k odolnosti vůči změnám počasí. Odolnost organismu snižuje výskyt nemocí z nachlazení. Zvláštní pozornost věnujeme žákům s lehkými formami alergií. Dále dbáme na vhodné oblečení a obutí. Nevhodná obuv může posilovat ortopedické problémy, které jsou v době růstu poměrně časté.

Regenerace sil dětí je biologický proces, který má za úkol obnovit funkční schopnosti organismu. V dětském věku musíme naučit žáky využívat prostředky regenerace sil a naučit je vnímat regeneraci jako nedílnou součást sportovní přípravy. Nejde jen o obnovení funkčního stavu organismu, ale i o prevenci poruch pohybového ústrojí.

Regenerační procesy se uplatňují ve sportovní přípravě v různých formách. Ihned po cvičení mají regenerační procedury napomoci k uklidnění a uvolnění. /Sprcha, automasáž,.../. Delší dobu po tréninku nebo po závodech používáme formy regenerace, které mírně povzbuzují tělesné funkce.

K nejčastějším formám regenerace sil patří:

- kompenzační cvičení
- doplňková pohybová činnost /klus, plavání.../
- sprcha, střídavé koupele, ledování, vanová koupel
- masáž / ruční, podvodní, přístrojová/
- regenerace světelnými prostředky, teplem /opalování, solárium/
- saunování

Ve sportovní přípravě nelze opomenout její **výchovně vzdělávací** dopad na žáka. Sportovní příprava by měla být vedena tak, aby žáci získali pocit, že trénují pro zdraví, pro pocit radosti z pohybu a z výkonů.

Seznamujeme žáky s teorií a soutěžními pravidly Taekwon-do ITF a vedeme je k jejich dodržování. Možnou účastí na soutěžích rozvíjíme jejich závodnické dovednosti. Zájem o Taekwon-do rozvíjíme sledováním exhibicí, soutěží a zapojováním žáků i do organizačních a pomocných prací na trénincích, soutěžích, motivujeme žáky k vedení osobního tréninkového deníku. Vedeme žáky k dochvilnosti, k respektování trenérů a učitelů, k plnění povinností doma i ve škole, k dodržování zásad životosprávy.

3. Doporučený obsah přípravy

Obsah sportovní přípravy tvoří nesespecifická a specifická cvičení (Taekwon-do ITF).

Nesespecifická cvičení se významně podílejí na celkovém rozvoji motoriky žáků, její obratnostní (koordinační) i kondiční stránky. Kompenzují nerovnoměrné zatížení svalových skupin, snižuje nebezpečí zranění. Jedná se o pestrý program s celou řadou různých variant použitých cvičení, který přispívá ke komplexnímu rozvoji pohybových schopností a vede k vytvoření bohatých pohybových zkušeností, které jsou základem pro zvládnutí racionální techniky Taekwon-do disciplín.

Specifická cvičení přispívají k rozvoji speciálních pohybových schopností (cvičení rozvíjející) a k nácviku a zdokonalování techniky Taekwon-do disciplín (cvičení nácvičná)

3.1. Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou vrozené, relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v pohybové činnosti se také projevují.

3.1.1. Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj

Z rozvojem svalstva v období školního věku je možno přecházet na obratnostně-rychlostní až klasicky rychlostní cvičení.

Rychlostní schopnosti jsou u dětí jednou ze **základní schopností**. Jejich rozvoj má spolu s obratností prioritu před všemi ostatními

schopnostmi. Pro Taekwon-do ITF jsou rychlostní schopnosti základní schopností, která se spolu s ostatními schopnostmi rozvíjí nejvíce a je jí věnována největší pozornost.

Rychlost bývá většinou popisována jako schopnost provádět krátkodobě pohyby s maximálně dosažitelnou rychlostí, vysokým úsilím a bez většího vnějšího odporu. Projevy rychlosti jsou různorodé.

Na tréninku rozvíjíme všechny druhy reakční, acyklickou, cyklickou rychlost. Nejvhodnější formou jsou pro děti štafetové hry, při kterých je zatížení v délce kolem 10 s. Cvičení na rozvoj rychlosti je nutné zařazovat do tréninkové jednotky minimálně jednou týdně. Důvodem je snaha zabránit vyhasnutí těchto schopností. V tréninku rozvíjíme vzhledem k prováděnému sportu hlavně rozvoj rychlosti dolních končetin, ale doplňujeme cviky na rozvoj rychlosti i jiných tělních segmentů (rukou, trupu).

Pro rozvoj rychlostních schopností u dětí bychom měli dodržovat tyto požadavky:

- rychlé pohyby provádět technicky správně, uvolněně
- střídat pohyby kontrolovanou a maximální rychlostí
- dávat přednost rychlostním cvičením s nároky na frekvenci pohybů před rychlostními cvičeními silového charakteru
- mezi jednotlivými rychlostními cvičeními nechávat dostatečnou pauzu na odpočinek

3.1.2. Vytrvalostní schopnosti a jejich rozvoj

Vytrvalostní schopnosti dětí jim umožňují provádět pohybovou činnost po relativně dlouhou dobu. Úroveň vytrvalostních schopností se projevuje zvládnutím velkého objemu pohybové činnosti, v udržení pohybů mírné intenzity po určitou dobu a v rychlém zotavování po zátěži.

Vytrvalost je tedy také považována za schopnost odolávat únavě. Je nenahraditelnou složkou všestrannosti.

Vytrvalostní zátěže dětí vedou rychle k nárůstu oběhové zdatnosti, která přetrvává do dospělosti i v případě později redukováného pohybového režimu

Pro rozvoj vytrvalostních schopností u dětí bychom měli dodržovat tyto požadavky:

- soustředíme se pouze na rozvoj aerobní vytrvalosti
- k rozvoji vytrvalosti využíváme převážně nespecifická cvičení (košíková, kopaná, plavání ...)
- běháme v různém prostředí
- opakovaně provádíme různé techniky a kopy

3.1.3. Silové schopnosti a jejich rozvoj

Silové schopnosti se u dětí projevují v překonávání nebo udržování vnějšího odporu svalovou kontrakcí. Podle druhu pohybových projevů hovoříme o maximální, rychlé, výbušné a vytrvalostní síle.

Pro děti a mládež je nejlepší formou tzv. posilování přirozené, k němuž řadíme gymnastická cvičení, při nichž se překonává odpor tvořený hmotností vlastního těla nebo jeho částí (kliky, shyby, leh-sed), šplh, překonávání překážek, pohyb v terénu, drobné úpoly a hry. Máme-li možnost, absolvujeme posilovací cvičení 3x týdně, vždy s jednodenními přestávkami mezi jednotkami.

Vhodnou metodou jsou také tzv. silové vstupy. Jedná se o přerušení nějaké činnosti a každý má za úkol udělat např. 10 kliků, "sklapovačky", apod. Poté, co skončí cvičení, pokračují ve hře. Je důležité protahovat

posilované partie a na závěr cvičení provádět vyrovnávací a kompenzační cvičení.

Pro rozvoj silových schopností u dětí bychom měli dodržovat tyto požadavky:

- upřednostňujeme posilování svalů, které udržují tělo ve vzpřímené poloze
- posilujeme relativně málo zatěžované svalstvo a protahujeme svalové skupiny náchylné ke zkracování
- vybíráme převážně nespecifická posilovací cvičení komplexního charakteru
- začínáme s nácvikem techniky specifických posilovacích cviků, které provádíme s vlastní hmotností a později s lehkým náčiním

3.1.4. Pohyblivost a její rozvoj

Pohyblivost je schopnost, která se u dětí projevuje v rozsahu jejich pohybů. Rozvíjíme rozsah pohybů v kloubech, ohebnost páteře, svalovou pružnost a schopnost svalového uvolnění. Rozvoj pohyblivosti je u dětí v těsném vztahu s rozvojem koordinace a síly. Optimální pohyblivost je předpokladem pro zvládnutí většiny Taekwon-do technik a kopů.

Pro rozvoj pohyblivosti u dětí bychom měli dodržovat tyto požadavky:

- mobilizujeme a protahujeme rovnoměrně všechny klouby a svalové skupiny gymnastickými cvičeními
- zvýšenou pozornost věnujeme svalovým skupinám náchylným ke zkracování

- protahovací cvičení zařazujeme na začátku a na konci každé tréninkové jednotky
- protahovací cvičení zařazujeme vždy mezi posilovací cvičení
- děti se sníženou úrovní pohyblivosti motivujeme ke každodennímu domácímu cvičení

3.1.5. Obratnostní schopnosti a jejich rozvoj

Obratnost (šířeji koordinační schopnosti) je schopnost učit se rychle nová cvičení, umožňuje dětem účelně řídit svoje pohyby v měnících se podmínkách, ale také provádět cvičení, která jsme delší dobu nedělali. Bývá uváděno sedm koordinačních schopností významných pro výkonnostní sport dětí: schopnost reakce, orientace, diferenciacie, rovnováhy, rytmizace, spojování a přestavby pohybů.

Při rozvoji koordinačních schopností bychom měli u dětí uplatňovat dvě metody:

- metodu změn komplexního pohybu
- metodu zachování komplex. pohybu ve změněných podmínkách

1. Metoda změn komplexního pohybu

a/ prostorovou diferenciací rozvíjíme:

- během do zatáčky, se změnami směru, pozpátku, s obraty,
- skoky do vymezeného prostoru,
- techniky, kopy prováděné s obraty, pozpátku

b/ časovou diferenciaci a rytmizaci rozvíjíme:

- během se záměrně měněným tempem,
- přeběhy různě vzdálených značek, resp. malých překážek

c/ dynamickou diferenciaci rozvíjíme:

- během do schodů, ze schodů,
- odrazy přes různě vysoké a vzdálené překážky,

d/ přizpůsobivost rozvíjíme tréninkem v různých podmínkách:

- techniky a kopy prováděné, běh po trávě, písku, ve vodě,
- trénink v nepříznivých klimat.podmínkách, vítr, déšť, horko...

2. Metoda zachování komplex. pohybu při změněných podmínkách

a/ zachování provedení pohybu ve stále měnících se podmínkách:

- odrazy z parket, žíněny nebo z trávníku,
- starty na zvukové signály s různými intervaly mezi povely,
- kopy ve výskoku do různých výšek,
- přeběhy překážek s malými rozdíly ve výšce a vzdálenosti

b/ zachování provedení pohybů při častém střídání:

- disciplín, různých způsobů v jedné disciplíně (t-ki),
- celého pohybu a dílčích fází pohybu, dílčích variant pohybu
- pravostranného a levostranného provedení pohybu,

c/ zachování provedení pohybu v únavě:

- koordinační cvičení na konci tréninku,
- koordinační cvičení po předcházející vytrvalostní zátěži,
- koordinační cvičení po závodech.

d/ zachování pohybu při záměrném ovlivnění senzomotorického systému:

- cvičení se zavřenýma očima,
- se zúženým výhledem,
- po několika otočkách či kotoulech

3.2. Pohybové dovednosti

Dovednost je učením získaná pohotovost řešit správně, rychle a úsporně určitý pohybový úkol, tedy efektivně vykonávat určitou pohybovou činnost.

3.2.1. Nácvič a zdokonalování

Technika žáků se liší od techniky dospělých. Děti jsou schopné využívat více rychlosti než síly. Zvládnutí techniky je podmíněno stupněm tělesného rozvoje. Výkonnost nebývá v přímém souladu s úrovní techniky. Do puberty probíhá osvojování techniky celkem rychle a snadno díky vyrovnanému vztahu mezi procesy podráždění a útlumu v CNS /centrální nervové soustavě/. Značná část žáků je schopná provádět nové pohyby naráz pouhým napodobením. Představu o pohybu získají žáci ukázkou a výkladem. První praktické pokusy provádějí žáci komplexně, někdy ve zjednodušené formě.

Pro zdokonalování techniky bychom měli používat rozmanitého výběru prostředků:

- slovní upozornění na chybu
- povely s naznačením rytmu pohybu

- ulehčení podmínek nácviku
- zopakování výkladu a ukázky
- navození pohybu imitačním cvičením
- delší opakování prvku
- zvukové povely v průběhu pohybu
- speciální průpravná cvičení

3.2.2. Doporučené tréninkové prostředky

Tréninkové prostředky můžeme rozdělit do třech skupin:

1. Cvičení nesespecifická /všeobecně rozvíjející/
2. Cvičení specifická rozvíjející
3. Cvičení specifická nácviková

Teorie k jednotlivým cvičením byla zmíněna v kapitole 3. s názvem - doporučený obsah přípravy, na str. 32.

V této části doporučuji jen některé činnosti a tréninkové prostředky, které může trenér se svými svěřenci využívat při nácviku a cvičení v tréninkových jednotkách (hodinách). Protože jich však existuje nepřeberné množství, zde je jen výčet některých z nich.

Vždy záleží na trenérovi, na jeho fantazii a představivosti, na konkrétní situaci a na umění použít dané cvičení ve správnou chvíli, tvořivě jej doplnit nebo obměnit. A to nejen vzhledem k daným podmínkám, ale zejména k aktuálnímu stavu svěřenců. Proto by trenér nikdy neměl za každou cenu trvat na svém, většinou doma, připraveném a rozpracovaném plánu dané tréninkové jednotky.

3.2.2.1. Cvičení nespécifická

a/ základní gymnastika



- protahovací (obr.1), stabilizační, mobilizační cvičení
- cvičení s normálními i plnými míči
- cvičení s lavičkami, na žíněnkách, na žebřinách
- přetahy (obr.2), přetlaky, pády
- překážkové dráhy (obr.3), akrobacie
- roztahovací kopy

b/ sportovní hry

- košíková
- kopaná
- odbíjená
- házená
- vybíjená nebo jiné míčové hry

3.2.2.2. Cvičení specifická rozvíjející

a/ rychlostní cvičení:

- krátké běhy, proloženy obratnostními prvky (obraty, kotouly),
- starty z různých poloh a po různých cvicích,

- akcelerační běh z místa, z chůze, z klusu, od mety, na signál
- honičky ve dvojicích, trojicích ...
- provádět určitou techniku, kop nebo kombinace co nejrychleji
- snažit se rychle provést úhyb, varianty pohybu apod.

Mimo tělocvičnu můžeme zařazovat také cviky na rychlostní schopnosti. Jsou to cviky trochu jiného rázu, ale pro rozvoj rychlostních schopností velice prospěšné např. běh do kopce a z kopce, běh po vrstevnici na prudkém kopci, běh lesem, kdy se musí cvičenci vyhýbat stromům aj.

b/ vytrvalostní cvičení:



- běžecké hry v terénu, na hřišti
- kruhové cvičení na stanovištích
- klus, běh po určitou dobu
- provádět různé techniky, kopy po určitou dobu do lap

- ve dvojicích větší počty opakování úhybů do stran, kombinací
- delší sportovní boj s jedním, více soupeři apod.

c/ posilovací cvičení:

- chůze po špičkách s pažemi ve vzpažení



- výpady s vysokým zvedáním kolen
- cval stranou, výskoky, přeskoky
- cvičení tzv. žabáci, trakaře, pavouci, raci a různé jiné varianty cviků

- cvičení s plnými míči /přenášení, různé odhody/

- posilování břišních a mezilopatkových svalů
- posilování svalstva trupu v leže, v podporech a ve visu apod.

d/ koordinační cvičení:

- běh slalomem, s obraty, běh pozpátku, běh stranou
- běh do schodů, přes různé překážky, se změnou tempa
- skoky z odrazové i neodrazové nohy
- skoky přes různě vysoké překážky
- hody s měnící se hmotností náčiní
- hody z různého postavení, oběma pažemi
- běhy, hody a skoky ve změněném prostředí

3.2.2.3. Cvičení specifická nácvičná

a/ technické sestavy - tuly



- nácvik jednotlivých technik samostatně, ve dvojicích (praktické použití)
- nácvik kombinací technik, např. spojených technik, rychlých technik
- krokování částí tulu, opakování celého tulu
- procvičování náročných technik, kopů z tulu
- simulované soutěžní provedení ve dvojicích

b/ sportovní boj – matsogi

- nácvik útočných technik (s příkrokem, přískokem, sklouznutím)
- nácvik obranných technik (odskoky, úhyby)

- využívání kontra technik ve dvojici



- kombinace úderů a kopů samostatně, ve dvojicích, s použitím lapy

- správné bojové postavení a pohyb po zápasišti

- boj v chráničích, se zdůrazněním na nacvičované techniky, kombinace

- simulované soutěžní provedení (čas.intervaly, určení vítěze, chyby)

c/ speciální techniky - t-ki

- nácvik dané techniky na místě, ve výskoku, s rozběhem (plynulým)

- skoky z krátkého rozběhu s důrazem na švihovou nohu

- skoky z krátkého rozběhu s důrazem na odrazovou nohu

- skoky do dálky přes malou překážku, přeskoky překážek

- simulované soutěžní provedení (postoj, test bez dotyku desky nebo pásky, pokus-provedení, postoj)

d/ silové přerážení - wirok

- nácvik správné techniky samostatně, do lapy, do přerážecích desek

- otužování úderových ploch rukou, nohou

- naměřování výšky, vzdálenosti, správné postavení

- nácvik provedení s pomocí náprahu, překroku

- simulované soutěžní provedení (naměření výšky desky, postoj, test bez dotyku desky, postoj, pokus-provedení, postoj)

3.3. Obecné zásady tréninku

V práci s dětmi je třeba dodržovat určité zásady, které jsou odlišné od práce s dospělými.

Nutnost vyučovat (ne trénovat)

Sportovní příprava dětí musí být založena na učení novým dovednostem a nikoliv na dávkování zatížení. Snažíme se děti opravovat, vysvětlovat, chválit i kritizovat. Při hodnocení si všímáme kromě velkých chyb ve cvičení i jednoduchých podrobností, které by nás třeba nikdy nenapadly sledovat. Je to způsobeno věkem, ale pro další rozvoj, i když děti ještě na některé připomínky ze strany trenéra nejsou schopnostně vybaveny, je to velmi podstatné. Neměli bychom připustit, aby se děti naučily špatné základy cvičení.

Dobrý vztah k dětem

Děti je potřeba pozitivně motivovat, potřebují mít atmosféru pohody, kde se nebojí projevit se. Není vhodné vytvářet podmínky tréninku jako tzv. pracovního tábora.

Velmi vhodné se jeví soutěžní hry, kdy jsou děti seřazeny ve dvojicích, přičemž jeden drží kopací terč a druhý provádí co nejrychleji žádanou techniku. Dvojice jsou umístěny vedle sebe a na povel trenéra se uskutečňuje technika. Vždy po provedené technice trenér vyhlásí nejrychlejšího cvičence, čímž se dosahuje určité motivace cvičících dětí. Podobná motivace je také možná při cvičeních, jako jsou například různé typy běhů, běhy s překonáváním překážek, atd. Po cvičení je vždy potřeba vyhlásit vítěze resp. vítězné družstvo z důvodu pozitivní motivace.

Děti musíme chválit, protože pochvala v dětem probouzí snahu o lepší výkon, kdežto negativní kritika bere dětem chuť do cvičení. Poměr odměn (pozitivní hodnocení) a kritik (negativní hodnocení) by měl být v přibližném poměru 3-4 : 1, tzn. 3-4x pochválit a jednou zkritizovat. Pokud se bude dítě kritizovat, je nutné tuto kritiku projevít tak, aby bylo nejprve řečeno něco pozitivního a teprve poté negativní hodnocení. Kritika by se měla týkat konkrétní prováděné chyby a ne obecně např. „to je hrozné“.

Dělení hřiště

Dělení hřiště se v našem sportovním odvětví provádí z hlediska určitého návyku na rozměry sportovního zápasoviště. V takovém to prostoru se potom provádí různé cvičení jako jsou honičky, skoky přes kozu, přeskokování nohou apod.

Skupinové vyučování

Největším problémem při tréninku Taekwon-do ITF je to, že děti nemají alespoň přibližně stejné dovednosti. I při tréninku starších žáků jsou rozdíly ve způsobu a délce chápání. Proto je nutné rozdělit děti do určitých skupin. Výhoda skupinového vyučování je hlavně v tom, že trénink je uzpůsoben každé skupince zvlášť, a když nějaké dítě nestačí rychlosti učení může být přeřazeno do jiné skupiny. Tím dosáhneme toho, že děti pohybově nadané nebudeme brzdit a naopak dovednostně slabší děti nebudou frustrované z toho, že nestačí.

Není však vhodné, aby trénink probíhal neustále ve stejných skupinkách. Občas nebo vždy na začátku určité tréninkové jednotky je vhodné alespoň na chvíli děti včlenit do tréninku vyspělejších cvičenců, aby si jednak vyzkoušeli atmosféru tréninku a jednak, aby se podívali a zacvičili si s pokročilejšími cvičenci.

Velmi důležitou a často nedoceňovanou otázkou je, kde má trenér při průběhu cvičení stát. Jednoznačně odpověď zní – na tom místě, aby viděl pokud možno na všechny cvičence, kteří jsou v danou chvíli do cvičení zapojeni.

Materiální vybavení

Pro vysokou efektivitu tréninku je vhodné užívat pomůcky, které jednak napomáhají lepšímu zvládnutí učiva a jednak přispívají k rozvoji všeobecného pohybového fondu. V našem případě se jedná hlavně o tzv. lapy (kopací terče), ochranné pomůcky (chrániče) v různé formě použití, gymnastické nářadí aj. Je nutné, aby každá tréninková jednotka měla dostatek tréninkových pomůcek.

Pro zvýšení efektivity výuky dovedností je vhodné do tréninku zařazovat speciální a zároveň technicky rozvíjející cviky jako jsou např. cviky techniky ve vodě, speciální posilovací cviky, obratnostní cviky, apod. Dalším prostředkem, který výrazně zvyšuje rychlost a kvalitu výuky je používání videotechniky.

Závěr

Ať už je našim cílem při získávání kondiční připravenosti u mladších sportovců rozvoj jakýchkoliv pohybových předpokladů, je důležité dodržovat hlavní zásadu jejich sportovního tréninku, tj. zásadu všestrannosti. Je-li tato zásada opomenuta (není-li respektována), příliš se urychluje růst sportovní výkonnosti, která pak nedosáhne takové úrovně, jaká by byla možná, kdyby byl včas a správně položen tzv. všestranný pohybový a funkční základ. Tento celosvětově uznávaný princip by neměl zůstat jen na papíře knih a příruček, ale měl by se stát hlavní zásadou naší tělovýchovné praxe každého trenéra (učitele) při práci s dětmi.

Rozvíjíme tedy bez ohledu na požadavky sportovních specializací všechny pohybové předpoklady a pamatujeme na to, že kdo chce patřit mezi nejlepší, musí sice disponovat potřebným stupněm vytrvalosti, síly i rychlosti, ovšem ani při rozvoji těchto základních determinant sportovního výkonu se neobejde bez dalších pohybových předpokladů, jakými jsou obratnost a pohyblivost. A samozřejmě nesmí chybět ani určitá míra technické vyspělosti.

Počátek pubescentního věku je tzv. zlatým věkem v oblasti rozvoje těchto pohybových předpokladů, proto využijeme v tréninkových činnostech těchto nashromážděných poznatků.

Práce je rozhodně přínosem a vhodnou pomůckou každému, kdo se sportovní přípravou starších dětí někdy zabýval, zabývá nebo hodlá zabývat v budoucnu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Choi Hong Hi. *Encyclopedia of Taekwon-do*. 1. vyd. Ontario, Kanada, 1983.
2. Štílec, M. *Sportovní příprav dětí a mládeže*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1989. 212s. ISBN 80-7066-026-0
3. Kuric, J. a kol. *Vývojová psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1964. 161s.
4. Dovalil, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 36s. ISBN 80-7184-653-8
5. Choutka, M., Dovalil, J. *Sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Olympia: Karolinum, 1991. 333s. ISBN 80-7033-099-6
6. Dovalil, M., Choutková, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. 191s.
7. Dovalil, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia. 2002. 336s. ISBN 80-7033-760-5
8. Fejtek, J., Mazurovová, Z. *Předsportovní příprava*. 1. vyd. Praha: Olympia. 1990. 133s.
9. Mužík, V., Krejčí, M. *Tělesná výchova a zdraví*. 1. vyd. Olomouc: Hanex Olomouc. 1997. 144s. ISBN 80-85783-17-7
10. Foster, R., Hartinger, K., Smith, K. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o. 1997. 107s. ISBN 80-7178-177-0
11. Tělovýchovný pracovník : 3/1999, 5/1999, 6/1999, 8/2000, 10/2001

Seznam příloh

- Příloha 1 Česko-korejská transkripce
Příloha 2 Životopis generála Choi Hong Hi
Příloha 3 Myšlenky generála Choi Hong Hi

Příloha č.1

Česko-korejská transkripce

Všechny jazyky, které používají jiné písmo než je *latinka*, se potýkají s problémem jejich přepisu. A protože Taekwon-do pochází z Koreje, je i pro nás důležitý způsob přepisu nejen jednotlivých korejských slov, ale i vlastních jmen do latinky.

Systém přesných pravidel česko-korejském přepisu je podle publicisty PhDr. Jiřího Janoše vypracován i pro přepis z korejštiny, ale v redakcích novin, časopisů a dokonce ani v České tiskové kanceláři jej však obvykle nemají k dispozici. Proto se dnes i u nás nejčastěji používá přepis korejštiny z jazyka anglického. A bohužel i tam se dnes vychází nejméně ze dvou velmi protichůdných systémů. Jedním je tradiční přepis autorů McCuna a Reischauera, druhým je nový systém ministerstva školství Korejské republiky.

Vzhledem k tomu, že valná většina zahraničních materiálů o Taekwon-Do včetně patnáctidílné encyklopedie je napsána v tradičním přepisu obou již zmíněných autorů, rozhodla jsem se proto ve své závěrečné práci využívat jejich přepisu a to i včetně vlastních jmen. Tento přepis se také používá ve výuce a tréninku ve většině škol Taekwon-Do v České republice.

Bohužel publikovaných českých prací o Taekwon-Do je v současné době mizivé procento, a myslím si, že se také ještě nikdo seriózně nezabýval uceleným korejsko-českým přepisem všech termínů Taekwon-Do. A proto předpokládám, že bude lepší v této práci použít tento tradiční přepis z angličtiny, ke kterému je dostatek podkladů, ačkoli není přesně podle pravidel česko-korejské transkripce.

Příloha č.2

Životopis generála Choi Hong Hi

Jen málo lidí se stalo ještě za svého života legendou. Korejský generál Choi Hong Hi, tvůrce moderního umění sebeobrany Taekwon-Do, mezi ně však jistě patřil. Narodil se 9. listopadu 1918 v malé korejské vesnici na severu země. V té době byla Korea již dlouhá léta okupována Japonskem, což nesli všichni Korejci velice těžce. Choi již jako velice mladý aktivně bojoval za osamostatnění Koreje, začal byl také vyloučen ze školy. Později ve svých devatenácti letech odjel do Japonska, aby tam se svými vrstevníky studoval na univerzitě. Zde se setkal s japonským bojovým uměním karate, kterému se několik let věnoval pod dohledem zakladatele stylu Shotokan, mistrem G. Funagoshim a dosáhl v něm II. Danu. V Japonsku jej také zastihla 2. světová válka, ve které byl jako Korejec donucen bojovat v japonské armádě. Z ní zakrátko společně s několika dalšími korejskými přáteli dezertoval, nicméně byli všichni posléze zajati a následně odsouzeni k smrti. Pouhé tři dny před popravou však Japonsko kapitulovalo, což mu jistě zachránilo život. Ihned po skončení 2. světové války se vydal Choi do Soulu, kde za pomoci americké armády stal u zrodu korejské armády. Vzhledem ke svým znalostem karate (korejsky Tang Soo) a korejského Taek Kyon od počátku prosazoval zařazení výcviku bojového umění i v armádě. Avšak svědomí a hrdost mu nedovolovalo vyučovat v Koreji japonské bojové umění, neboť Japonsko jeho zemi tak dlouho a tak krutě utiskovalo. Proto začal na základě svých zkušeností a ve spolupráci s několika dalšími korejskými mistry bojových umění i vědci tvořit umění zcela nové, vhodné pro korejské vojáky. V červnu 1949 dostal Choi rozkaz studovat vojenskou školu pro pokročilé ve Spojených státech. Po jejím ukončení se vrátil zpět do Soulu, kde jej také zastihla Korejská válka (1950-53). Během ní se stal Choi generálem jihokorejské armády. Po jejím skončení se v září 1953 stal zakladatelem 29. pěchotní divize, která byla později známá jako „pěstní divize“. Kombinací

vojenského drilu s výcvikem bojových umění se stala v korejské armádě zcela unikátní. Její vojáci byli připraveni bojovat jak se zbraněmi, tak i bez nich.

Základy nového bojového (válečnického) umění Choi dokončil po 9-ti leté práci v roce 1954. Za tu dobu se však již značně odlišilo od japonského karate i korejského Soo Bak Gi a Tae Kyon. Proto generál Choi navrhl pro toto bojové umění zcela nový název. Památného dne 11. dubna 1955 jej tak v Soulu představil světové veřejnosti jako Taekwon-Do. V té době měl generál Choi teprve 37 let. Následně v roce 1959 sdružil 6 největších korejských škol bojových umění do jedné národní organizace, Korejského svazu Taekwon-Do. Stal se také jejím prvním prezidentem. Generál Choi měl vždy veliké přání, aby se jeho Taekwon-Do začalo vyučovat i mimo armádu a také mimo území Koreje. Díky němu tak mohl propagovat svou rodnou zemi i v zahraničí. Proto velice často podnikal propagační cesty do zahraničí a všude kde přijel, si Taekwon-Do ihned získávalo značnou popularitu. Je zajímavé, že jednou z prvních zemí, kde se začalo Taekwon-Do vyučovat bylo tehdy i Západní Německo. Aby se mohlo Taekwon-Do dále volně šířit po celém světě, byla 22. března 1966 v Soulu založena Mezinárodní Taekwon-Do federace (International Taekwon-Do Federation), jejímž smyslem se stalo přibližovat Taekwon-Do jako moderní umění sebeobrany lidem celého světa. Zároveň byl vytvořen jednotný systém soutěží s přesnými pravidly i disciplínami a ujednotila se také kritéria pro získávání žákovských a mistrovských stupňů. Zakládajícími členy byli Korea, Vietnam, Malajsie, Singapur, Západní Německo, Spojené státy americké, Turecko, Itálie a Egypt. Prezidentem ITF se stal generál Choi Hong Hi. Koncem 60. let se při návštěvě Spojených států amerických setkal generál Choi s tehdy ještě poměrně neznámým Bruce Leem v jeho restauraci, kde mu generál Choi udělil čestný I. Dan.

Bohužel v roce 1972 byl generál Choi společně s mnoha svými mistry nucen odejít ze své rodné Koreje do exilu v Kanadě. Hlavní příčinou

tohoto rozhodnutí byl nátlak úřadu jihokorejského prezidenta Park Chung Hi, směřujícího do přetvoření Taekwon-Do na politický nástroj, s čímž generál Choi naprosto nesouhlasil. Jeho myšlenka byla, že Taekwon-Do je pro každého bez rozdílu a bez podmínek. Od té doby žil generál Choi mimo Koreu. Sídlo ITF se přesunulo nejprve do Kanady a později do neutrálního Rakouska, odkud mohlo směřovat dále i do tehdejšího východního bloku. Jihokorejská vláda se však nechtěla smířit s faktem, že Korea přestala být centrem ve světě již tolik populárního Taekwon-Do, a proto náměstek prezidentské ochranky Dr. Kim Un Yong dostal příkaz převzít Korejský svaz Taekwon-Do a následně založit novou mezinárodní federaci Taekwon-Do, která by měla ITF přímo konkurovat. V květnu 1973 tak vzniká Světová federace Taekwondo (WTF).

Další etapou ve vývoji Taekwon-Do byl rok 1974, kde se v kanadském Montrealu konalo 1. seniorské sportovní mistrovství světa v Taekwon-Do. Od té doby se jich uspořádalo již 13. V roce 1980 navštívil generál Choi, poprvé od svého odchodu do Japonska v roce 1937, také Severní Koreu, aby i v této zemi představil Taekwon-Do. Přelomovým rokem v životě generála Choie byl jistě rok 1983, kdy poprvé vydal své životní dílo, ucelenou patnáctidílnou encyklopedii Taekwon-Do, která obsahuje více jak 4.000 stran informací o Taekwon-Do. Tato encyklopedie se dočkala několika reedicí a dnes jí zná skoro každý student Taekwon-Do. Před několika málo lety, v září 1999 se stal generál Choi prezidentem Mezinárodní federace IMAC (International Martial Arts Comity), která sdružuje všechna významná bojová umění z celého světa. Bohužel pro nás všechny generál Choi Hong Hi 15. června 2002 v korejském Pyongyangu ve věku nedožitých 84 let zemřel.

Příloha č.3

Myšlenky generála Choi Hong Hi

1. Rozvojem přímé mysli a silného těla získáme sebedůvěru nezbytnou k tomu, abychom mohli stát za každých okolností na straně spravedlnosti a práva.
2. Spojíme se se všemi lidmi ve společném bratrství, nehledíce na rasu, národnost, sociální třídu, ideologii nebo náboženské vyznání.
3. Budeme se věnovat výstavbě mírové lidské společnosti, ve které převládá morálka, spravedlnost, lidská důvěra.

O tom, že výše zmíněné myšlenky nacházejí příznivou odezvu v mnoha lidských srdcích svědčí i fakt, že v současné době se Taekwon-Do věnuje okolo 100mil. nadšenců z více jak 145 zemí světa.