

GODIŠNJI OLIMPIJSKI PROGRAM TRENINGA ZA TAEKWONDO, TRENER I NJEGOVE VJEŠTINE

# Kako voditi trening taekwondo za malu djecu



**ATLT**

An Athlete Today  
A Leader Tomorrow



Co-funded by  
the European Union



# DOBAR TRENER

Bilo da se radi o sportu, poslu, obrazovanju ili životnom treneru - igra ključnu ulogu u vođenju, motiviranju i razvoju drugih.



# DOBAR TRENER PRIJE BORBE



# DOBAR TRENER tijekom borbe





DOBAR TRENER nakon borbe

# TRENER I NJEGOVA FUNKCIJA:

Kako biste postigli najbolje rezultate kao trener taekwonda na natjecanjima, važno je pristupiti pripremi holistički, vodeći računa o svakom koraku procesa: prije, tijekom i nakon natjecanja.



# TRENER I NJEGOVA FUNKCIJA

Ukratko, ključ uspjeha trenera na taekwondo natjecanjima je sveobuhvatan pristup. Fokusiranje na tehniku, psihu igrača, strategiju i pravilan oporavak nakon natjecanja pomoći će u postizanju izvrsnih rezultata. Sportaši koji osjećaju podršku i profesionalnost trenera imat će veće šanse za uspjeh.



# DOBAR TRENER

## 1. Snažne komunikacijske vještine

- Jasno prenosi očekivanja, povratne informacije i upute.
- Aktivno i empatično sluša.
- Prilagođava stil komunikacije različitim pojedincima.

# DOBAR TRENER

## **2. Emocionalna inteligencija**

- **Razumije i upravlja vlastitim emocijama.**
- **Pokazuje empatiju i razumijevanje tuđih emocija.**
- **Gradi povjerenje i snažne odnose.**

# DOBAR TRENER

## **3. Vodstvo i inspiracija**

- **Vodi svojim primjerom.**
- **Motivira druge da pomiču svoje granice.**
- **Stvara viziju i inspirira druge da je ostvare**

# DOBAR TRENER

## **4. Znanje i stručnost**

- **Duboko razumijevanje predmeta ili područja koje podučavaju.**
- **Neprestano teži učenju i usavršavanju.**
- **Dijeli relevantno znanje i uvide s timom ili pojedincem.**

# DOBAR TRENER

## **5. Strpljenje i upornost**

- **Razumije da rast zahtijeva vrijeme.**
- **Ostaje miran pod pritiskom.**
- **Podržava druge kroz neuspjehe i probleme.**

# DOBAR TRENER

## **6. Prilagodljivost**

- **Fleksibilan s različitim osobnostima i stilovima učenja.**
- **Prilagođava strategije kada je potrebno.**
- **Konstruktivno reagira na promjene i neizvjesnost.**

# DOBAR TRENER

## **7. Usredotočenost na ciljeve i strategija**

- **Pomaže u postavljanju jasnih, ostvarivih ciljeva.**
- **Razvija i provodi akcijske planove.**
- **Mjeri napredak i po potrebi usavršava metode.**

# DOBAR TRENER

## **8. Podržavanje i ohrabrivanje**

- **Gradi samopouzdanje kod drugih.**
- **Slavi postignuća, velika ili mala.**
- **Pruža konstruktivne povratne informacije bez obeshrabrivanja.**

# DOBAR TRENER

## **9. Strast i predanost**

- **Iskreno mu je stalo do pomaganja drugima da uspiju.**
- **Uložili su u svoju ulogu i razvoj drugih.**
- **U proces unose entuzijazam i energiju.**

# FAZE OBUKE



# FAZE OBUKE



# FAZE OBUKE



# RAZRED ZA DJECU

Što djeca vole?



# TAEKWONDO

DJECA VOLE

1. Igra i  
zabavne  
aktivnosti

2. Kreativnost i  
izražavanje

3. Zabava i  
priče

4. Društvena  
interakcija

5. Kretanje i  
istraživanje

6. Poslastice

7. Znatiželja i  
učenje

8. Pažnja i  
pohvale

# Kako voditi trening taekwondo za malu djecu

## 1. Principi treniranja male djece

Pri radu s djecom (u dobi od 4 do 8 godina), glavni ciljevi su:

- Razvijajte koordinaciju, ravnotežu i disciplinu kroz igru.
- Izgradite samopouzdanje i društvene vještine.
- Predstavite taekwondo kao zabavan i pozitivan pokret, a ne kao strogu tehniku u početku.
- Sesije uvijek trebaju biti kratke, dinamične i poticajne.

# Kako voditi trening taekwondo za malu djecu

## 2. Kako započeti rad s djecom

- Stvorite pozitivnu atmosferu: Osmijehnite se, koristite njihova imena i proslavite trud.
- Postavite jasna i jednostavna pravila: „Slušaj – Pokušaj – Poštuj.“
- Koristite pripovijedanje: Pretvorite vježbe u igre („Budimo brzi nindže“, „Održavajte ravnotežu poput flaminga“).
- Ponekad uključite roditelje (posebno za vrlo mlade početnike).
- Pazite na sigurnost: Koristite mekane prostirke, bez kontaktnog sparinga u ovoj dobi.

# Kako voditi trening taekwondoa za malu djecu

## 3. Metode obuke

- Učenje kroz igru: Koristite igre za podučavanje osnovnih pokreta (trčanje, skakanje, udaranje, lovice).
- Ponavljanje kroz zabavu: Ponovite ključne tehnike u novim igrama ili izazovima.
- Strategija kratkog raspona pažnje: Mijenjajte aktivnosti svakih 5-7 minuta.
- Pozitivno potkrepljenje: Pohvalite trud i timski rad, ne samo učinak.

# Jedan trening taekwondo (45 minuta)

**Primjer jednog taekwondo treninga (45 minuta) Grupa: Početnici, dob 5-7 godina Cilj: Koordinacija, ravnoteža, osnovni taekwondo stav i udarac nogom Oprema: Čunjevi, mali jastučići, mekane lopte, glazba**

# Jedan trening taekwondo (45 minuta)

1. Igra zagrijavanja (10 minuta): „Trčanje životinja“
  - Djeca se kreću poput životinja (žablji skokovi, medvjed hoda, gepard trči).
  - Dodajte naredbe: „Stoj – Pažnja – Naklon.“
  - Svrha: Aktivirati tijelo, naučiti osnovnu kontrolu i slušanje.

# Jedan trening taekwondo (45 minuta)

## **2. Aktivnost osnovnih vještina (10 minuta): „Izazov ravnoteže“**

- **Stanite na jednu nozu (borbeni stav za taekwondo).**
- **Pokušajte zadržati ravnotežu 5 sekundi - tko može najdulje ostati u ravnoteži?**
- **Napredak: Dodajte spori prednji udarac nogom (Ap Chagi) uz održavanje ravnoteže.**

# Jedan trening taekwondo (45 minuta)

## 3. Glavni dio (15 minuta) Može biti staza s preprekama

### Igra: „Utrka u metu“

- Djeca u dva reda, jedna meta po timu.
- Svako dijete trči, izvodi prednji udarac nogom (Ap Chagi) na podlozi, trči unatrag i prati ga.
- Potaknite pravilnu tehniku i reakciju.
- Usredotočite se na brzinu, točnost i zabavno natjecanje.

### Igra: Taekwondo ogledalo

- Opis: Trener ili jedno dijete izvodi jednostavne pokrete (pozicije, blok, udarac), a ostali ih kopiraju kao u ogledalu.
- Cilj: Vježbanje promatranja, koncentracije i imitacije tehnike.
- Varijacija: Neka djeca naizmjenice vode – to gradi samopouzdanje i liderstvo.

# Jedan trening taekwondo (45 minuta)

## 4. Hlađenje i fokus (5 minuta) Tihi ninja

- Opis:

Djeca se tiho kreću po području za vježbanje poput nindži, trudeći se da ne stvaraju buku i održavajući dobru ravnotežu.

- Cilj:

Razviti fokus, kontrolu tijela i smirenost nakon aktivnih igara.

- Savjeti:

Možete dodati izazove poput „kreći se samo na prstima“, „zamrzni se kad plješćem“ ili „usporeno hodanje“.

# Jedan trening taekwondo (45 minuta)

## 5. Ključni savjeti za treniranje

- Održavajte jasan ritam: zagrijavanje → tehnika → igra → hlađenje.
- Koristite jednostavan jezik i pozitivnu energiju.
- Promatrajte svako dijete – dajte male osobne povratne informacije („Dobra ravnoteža, Ana!“).
- Uvijek završi s uspjehom i osmijehom.
- Možete napraviti malu ratničku karticu na kojoj će sudionici skupljati naljepnice ili pečate nakon svake obuke







# TRENING TAKOWNDO-a

- Kreiraj vlastiti trening

HVALA :)

SRETNO :)

