



ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΤΑΕ ΚΒΩΝ ΝΤΟ

Το Taekwondo δεν είναι απλά μια τέχνη αυτοάμυνας ή μια μέθοδος καταστολής του αντιπάλου. Το Taekwondo αναπτύσσει όλες τις **φυσικοκινητικές ικανότητες** του μαθητή όπως: την **ισορροπία**, την **ταχύτητα**, την **δύναμη**, την **ευλυγισία**, την **αντανακλαστική ικανότητα**, καθώς επίσης, προσδίδει **αρμονία** και **ρυθμό** στο σώμα του μαθητή, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει τα μέγιστα στην **πνευματική ανάπτυξη**.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΤΑΕ ΚΒΩΝ ΝΤΟ ΩΣ ΗΘΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Το Taekwondo είναι ένα ιδιαίτερα δυναμικό άθλημα, είναι μια **αποτελεσματική τέχνη αυτοάμυνας**, είναι όμως παράλληλα, μια τέχνη με ιδιόμορφο ηθικό προσανατολισμό που δεν αποκτάται με την απλή εξάσκηση. Ίσως φανεί περίεργο που μια τέχνη, η οποία αναπτύσσει στον μαθητή ικανότητες καταστολής και συντριβής του αντιπάλου, προάγει έναν καλό και ηθικό χαρακτήρα και μια συμπεριφορά εξαιρετικά ήπια, μέσω της εκμάθησής του.

Η προπόνηση στο Taekwondo δεν έχει μόνο γυμναστικό χαρακτήρα. Μέσα από την προπόνηση ο αθλητής βγάζει στην επιφάνεια όλες τις αρετές του, ενώ ταυτόχρονα:

- **Μαθαίνει να πειθαρχεί σε κανονισμούς**
- **Μαθαίνει να σέβεται τον δάσκαλο και τους συμμαθητές του**
- **Μαθαίνει να αξιολογεί τον εαυτό του**
- **Μαθαίνει να αγωνίζεται με δίκαιο τρόπο**
- **Μαθαίνει να αναγνωρίζει την ανωτερότητα του αντιπάλου**
- **Μαθαίνει να προσπαθεί να πλησιάσει το τέλειο**
- **Μαθαίνει να δίνει «χείρα βοήθειας» μέσα και έξω από την αίθουσα προπόνησης**
- **Μαθαίνει να επιτυγχάνει μέσα από σκληρή και επίμονη προσπάθεια**
- **Μαθαίνει να μην τα παρατάει μετά από μια αποτυχία**
- **Μαθαίνει να δέχεται αξιοπρεπώς την ήττα**
- **Μαθαίνει να μην κομπάζει στις επιτυχίες**

- **Μαθαίνει να σέβεται την ιεραρχία (μικρές - μεγάλες ζώνες)**
- **Μαθαίνει να είναι ταπεινός (όχι δουλοπρεπής).**
- **Ψυχολογικά οφέλη της εξάσκησης του Taekwondo**

Υπό την έννοια της **προσωπικής έκφρασης** και του **ελέγχου της επιθετικότητας** το Taekwondo αποτελεί τον ιδανικό τρόπο να χαλαρώνει κάποιος από το άγχος της καθημερινότητας.

Οι πιέσεις που δέχεται ο σύγχρονος άνθρωπος είναι τεράστιες. Το άγχος και η ένταση κυριαρχούν στην ζωή του και δυστυχώς συνήθως εκτονώνετε με λάθος τρόπο.

Με την εξάσκηση στο Taekwondo και λόγω του δυναμικού χαρακτήρα του, μετατρέπουμε όλη αυτή την εσωτερική ένταση σε παραγωγική ενέργεια, ξεσπάμε με απλά λόγια, με αποτέλεσμα μετά την προπόνηση να επέρχεται μια τέλεια εσωτερική ηρεμία.

Το Taekwondo δημιουργεί στον μαθητή ένα έντονο συναίσθημα αυτοεπιβεβαίωσης όταν αντιλαμβάνεται πως περνώντας ο καιρός προοδεύει όλο και περισσότερο.