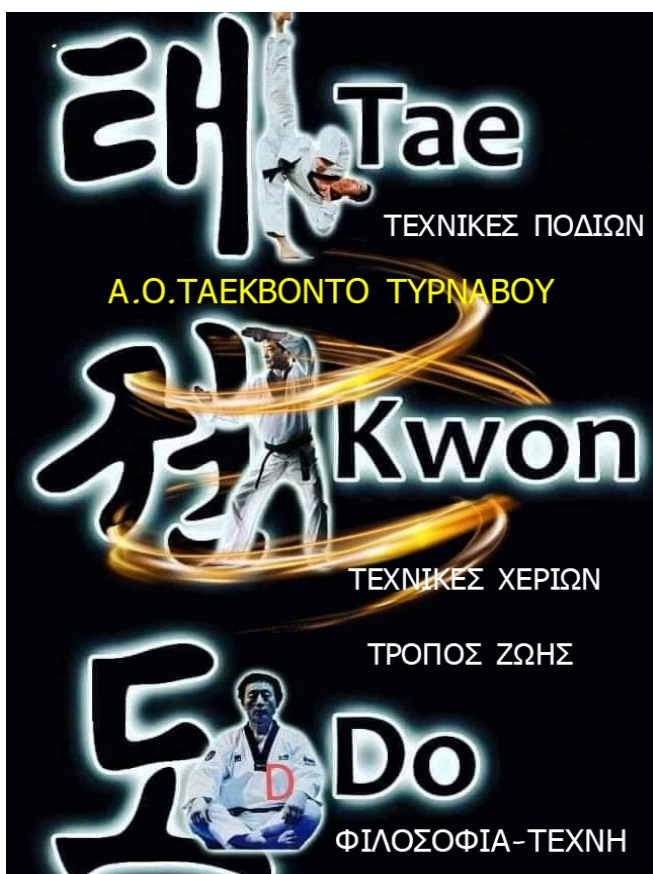




## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ

Το Taekwondo είναι Κορεάτικη πολεμική τέχνη αυτοάμυνας που πρωτοεμφανίστηκε πριν 2.000 χρόνια και εξελίχθηκε σε ένα από τα δημοφιλέστερα Ολυμπιακά αθλήματα του οποίου οι τεχνικές εφαρμόζονται με τα πόδια (Tae), με τα χέρια (Kwon) και με την πνευματική, την ηθική, την ψυχική δύναμη και τον τρόπο ζωής του ανθρώπου (Do).



Στο Taekwondo δεν προπονεί και βελτιώνει κανείς μόνο τη γενική φυσική του κατάσταση, όπως το μυοσκελετικό και καρδιοαναπνευστικό του σύστημα, αλλά και την ψυχική και πνευματική του υγεία.

Γενικότερα, η συγκεκριμένη τέχνη βοηθάει το πνεύμα, εμπνέει σεβασμό, ευγένεια, μετριοφροσύνη και αυτοκυριαρχία, προάγει τον συγχρονισμό, την συγκέντρωση και την αντίδραση, όπως επίσης την υπομονή και την επιμονή, στοιχεία τα οποία είναι πολύ σημαντικά για την ψυχική υγεία και την υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου.

Όσον αφορά την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, στο Taekwondo το παιδί μαθαίνει πώς να χειρίζεται και να εξωτερικεύει το άγχος, το θυμό του και άλλα αρνητικά συναισθήματα, διοχετεύοντας έτσι την ενέργεια του με έναν υγιή τρόπο, η οποία θα μπορούσε υπό άλλες συνθήκες να οδηγήσει σε λάθος δρόμο με αρνητικές συνέπειες (π.χ. παραβατική συμπεριφορά, επιθετικότητα, βία).

Επίσης βελτιώνει τις συναισθηματικές ικανότητες, τη πειθαρχία, την υπακοή, το θάρρος, την εμπιστοσύνη, το σεβασμό και αυξάνει την αυτοπεποίθηση του παιδιού. Το παιδί μαθαίνει να συγκρατεί την ψυχραιμία του και τον αυτοέλεγχο, καθώς επίσης να τηρεί και να συμβαδίζει με τους κανόνες της ομάδας και του συνόλου.

Τα παραπάνω είναι βασικά στοιχεία για την ορθή συμπεριφορά, τη σωστή κοινωνικοποίηση του παιδιού και την ομαλή ένταξη του σε άλλα κοινωνικά σύνολα όπως είναι το σχολείο, η οικογένεια, η παρέα του, μια αθλητική ομάδα κτλ.

Επιπλέον, αυξάνει τα επίπεδα συγκέντρωσης, την αντίληψη και κρίση του παιδιού, καθώς και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και την επικοινωνία (λεκτική ή μη λεκτική). Μέσω του Taekwondo το παιδί λαμβάνει ερεθίσματα, τα οποία καλείται να αποκωδικοποιήσει με τον δικό του μοναδικό τρόπο και να λάβει δράση σύμφωνα με την δική του κρίση. Γενικότερα εξασκεί και βελτιώνει τις διανοητικές και γνωστικές του ικανότητες.

Περαιτέρω, το Taekwondo είναι μια ψυχαγωγική, ευχάριστη και παραγωγική δραστηριότητα για τα παιδιά, τα οποία χαρακτηρίζονται από την έμφυτη ανάγκη για κίνηση και δημιουργική έκφραση. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τον εαυτό τους, γνωρίζουν τις αδυναμίες, τους , τα όρια τους αλλά και τις δυνατότητες και ικανότητες τους. Αναπτύσσουν δηλαδή αυτογνωσία!

Βασική αρχή του Taekwondo είναι η πειθαρχία και η αυτοσυγκέντρωση, οι οποίες βοηθούν το άτομο να αποδώσει σωματικά, γι' αυτό και καλλιεργούνται συνεχώς στην προπόνηση από αυτούς που ασκούν την πολεμική τέχνη.

Αν και το Taekwondo το ξέρουμε ως ένα άθλημα που δίνει έμφαση περισσότερο στα λακτίσματα, αν το ακολουθήσεις ως Πολεμική Τέχνη έχει απεριόριστα χτυπήματα με τα χέρια και πάρα πολλές τεχνικές αυτοάμυνας όπως ρίψεις και κλειδώματα.