

تکواندو فراتر از ورزش

(دیدگاهی متفاوت که چرا تکواندو را انتخاب میکنیم)

تالیف و گرد آورنده:

اسماعیل اسفندیاری

مربی بین المللی، دانش آموخته آکادمی کوکی وان کره

داور بین المللی فدراسیون جهانی تکواندو

دارای گریلد مشکی دان ۷

ناظر فنی فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

در عملکرد باشگاه‌ها و مربیان

مدرس دانشگاه

سرشناسه	: اسفندیاری، اسماعیل، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	: تکواندو فراتر از ورزش: دیدگاهی متفاوت که چرا تکواندو را انتخاب میکنیم / تالیف و گردآورنده اسماعیل اسفندیاری.
مشخصات نشر	: اهواز : آیات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۱ ص.
شابک	: 978-964-8593-27-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیها
عنوان دیگر	: دیدگاهی متفاوت که چرا تکواندو را انتخاب میکنیم.
موضوع	: تکواندو
موضوع	: Tae kwon do
رده بندی کنگره	: 9/GV1114
رده بندی دیویی	: 8153/796
شماره کتابشناسی	: 7618296
ملی	
وضعیت رکورد	: فیها



www.ayatpub.ir

تکواندو فراتر از ورزش

اسماعیل (فرید) اسفندیاری	گردآوری و تالیف
نشر آیات	ناشر
نشر آیات - علی قطبی زاده	صفحه آرایی
اول - ۱۴۰۰	چاپ
جلد ۱۰۰۰	شمارگان
۹۷۸-۹۶۴-۸۵۹۳-۲۷-۳	شابک
۴۵۰۰۰ تومان	قیمت

حق چاپ محفوظ است

اهواز، کمپلو، خیابان انقلاب، بین ارفع و ولیعصر، پاساژ عبدالخانی

۰۹۳۵۵۴۶۵۵۲۵ - ۰۶۱۳۳۷۹۲۱۵۸

ayaypub1370@yahoo.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه و هدف
۱۱	دامنه و کاربرد
۱۳	فصل اول_ آشنایی با کشور کره جنوبی
۱۴	جغرافیای کره
۱۶	مردم کره (جغرافیای انسانی)
۲۲	سیاست کره جنوبی
۲۵	پرچم و شعار ملی جمهوری کره
۲۷	رابطه ایران و کره
۲۹	فصل دوم تاریخچه تکواندو
۲۹	کره و ایران
۳۰	تاریخچه تکواندو در کره
۳۳	تکواندو نوین
۳۵	تاریخچه فدراسیون جهانی تکواندو
۳۶	تاریخچه تکواندو ایران
۳۸	رؤسای فدراسیون طی ادوار قبل
۳۹	اقتدار تکواندو ایران در جهان
۴۱	رکوردها و عناوین انفرادی کسب شده ایران در تکواندو

عناوین کسب شده فدراسیون از بدو تاسیس تا کنون ۴۲

فصل سوم فلسفه تکواندو ۴۷

نام تکواندو چگونه انتخاب شد ۴۸

معنی تکواندو ۴۹

لباس تکواندو ۴۹

ترتیب رنگ کمربندهای رده در تکواندو ۵۰

فلسفه کمربندها ۵۱

فرم یا پومسه ۵۳

فلسفه فرمها ۵۴

اهداف فرمها ۵۶

اصول مهم در اجرای فرم ۵۹

فلسفه هر فرم در تکواندو ۶۰

فصل چهارم اخلاق در تکواندو و آموزه‌های دینی ۶۵

اصول اخلاقی در تکواندو ۶۶

ساختار تکواندو بر اساس ارزش‌های انسان ۶۷

چرا تکواندو را انتخاب میکنیم ۶۸

کجا و چه زمانی را برای انجام تکواندو انتخاب کنیم ؟ ۷۲

تکواندو، بهترین ورزش رزمی در ایران و جهان ۷۳

ضرورت پرداختن به ورزش ۷۵

اهمیت ورزش از دید گاه اسلام ۷۶

- ۸۰ ورزش‌های اسلامی و لازمه‌های اخلاقی
- ۸۵ قهرمان ماندگار (شهدا و فرهنگ ایثار)
- ۸۷ جایگاه شهید
- ۹۰ قدردانی از قهرمانان وطن « اهداء مدالها به شهداء و خانواده ایشان »
- ۹۱ برگزاري يادواره شهداء
- ۹۲ اهداء عضو (نفس قهرمان)
- ۹۳ حقوق ورزش
- ۹۹ فصل پنجم شناخت سبک‌های تکواندو، شناخت استاد
- ۱۰۰ سبک‌های تکواندو
- ۱۰۴ تفاوت‌های فنی‌هان مادانگ با کیوروگی
- ۱۰۷ درجه استادی در تکواندو
- ۱۰۷ استاد کیست ؟
- ۱۰۸ دان ۹ و دان ۱۰
- ۱۱۰ منابع:

مقدمه و هدف

انتخاب ورزش و یک رشته ورزشی، از دغدغه‌هایی است که در تمامی دوران فکر پسرها و دخترها را به خودش مشغول کرده. و خانواده‌ها هم از زمان کوچکی فرزندشان به آن فکر می‌کنند. و از همه مهم تر آینده و آینده نگری خانواده‌ها، انتخاب یک رشته ورزشی برای فرزندان است.

علی ایحال با توجه به اینکه شروع و نخستین ورزش رسمی و باشگاهی نویسنده در دوران نوجوانی تا سال ۱۳۶۲ کشتی در معیت مرحوم بهلوان محمد رضا رمضان زاده آغاز شد. لیکن علیرغم یدک کشیدن عنوان قهرمانی آموزشکده‌های خوزستان این انتخاب بدون مشاوره با کسی و بررسی ابعاد آن و صرفاً فقط برای ورزش کردن آغاز شد و به یک باره با انتخاب تکواندو پرونده ورزشی ام در کشتی بسته و فصل جدیدی با شروع و ادامه تکواندو در زندگی من آغاز شد و بی‌تردید عمری را در رشته‌ای سپری کردم که به آن علیرغم کسب افتخار علاقه‌ای نداشتم.

بی تردید هرکسی دلایل خودش را برای انتخاب ورزش تکواندو دارد. بعضی افراد به دلایل فیزیکی مانند شرایط تمرینی، استقامتی که بدست می‌آورند و یا دفاع شخصی این ورزش را ادامه می‌دهند. بعضی افراد برای شخصیت مثل تقویت انضباط شخصی و یا کسب شهرت به این ورزش می‌پردازند. و تعدادی از افراد بخاطر مزایای روحی مانند کسب آرامش روحی و تقویت ذهن و تمرکز به ورزش تکواندو می‌پردازند.

تکواندو ورزشی است که علاوه بر پرتحرک بودن و تقویت قوای جسمانی به تقویت روحیه انسان می‌پردازد (حتی اصول تکنیک‌ها در بعضی از فرم‌های آن نشأت گرفته از صلابت و آرامش است) با اینکه تکواندو ورزشی رزمی و پر برخورد است

ولی بخاطر نوع لباس مبارزه (هوگو) و قوانین آن در مبارزه و دیگر سبک‌های متعلقه باعث شده کمترین صدمات فیزیکی و آسیب‌های ورزشی را داشته باشد. اگر کسی تنها برای سلامتی بخواهد ورزش نماید، با انتخاب این ورزش علاوه بر ورزیدگی به روحیه ای قوی و اعتماد به نفس مثال زدنی دست می‌یابد. و اگر شور و شوق مبارزات جهانی را در سر می‌پرورانید این ورزش فارغ از سن و سال و جنس، راحت‌تر از هر ورزش رزمی دیگر به شما جهت حضور در میادین جهانی کمک می‌کند. همچنین این ورزش بواسطه علمی‌بودنش نه تنها با درس و ادامه تحصیلات منافاتی ندارد بلکه به علت آنکه انرژی مازاد افراد را به طور صحیحی به توانمندی تبدیل می‌کند و تقویت کننده تمرکز و نیروی فکر است حتی در زمان امتحانات درسی نیز برای دانش آموزان مفید فایده است. این ورزش در بعضی از دانشگاه‌های آمریکا (مانند دانشگاه بوستون) و همچنین ایران بصورت کلاسیک و مدرن در دانشگاه علمی و کاربردی و فدراسیون تکواندو ایران تدریس می‌شود.

به هر حال اگر اگر هنوز در انتخاب ورزش دلخواه خود دو دل هستید من به همه کسانی که پر انرژی هستند و ورزش را به عنوان یک رکن زندگی‌شان می‌خواهند انتخاب کنند، ورزش تکواندو را پس از مطالعه این کتاب پیشنهاد میکنم، پس دست به زانو بزن و فقط یک یا علی بگو چون هدف اصلی در این کتاب راهنمایی هنرجویان و خانواده‌های ایشان برای انتخاب اصلح و جلوگیری از تضعیف روح و جسم، کمک به انتقال دانش از طریق بالا بردن آگاهی و ترویج فرهنگ و اخلاق ورزش در هنر رزمی دفاعی تکواندو، ایجاد بستر مناسب برای هدایت هنرجو و خانواده ایشان به سمت ورزش پویا، یاد دهنده و یاد گیرنده و نهایتا تبادل اطلاعات در راستای علمی و کاربردی بودن این ورزش است.