



Το taekwondo στη ζωή μας

Το Taekwondo είναι ένα κορεατικό πολεμικό άθλημα με βαθιές ρίζες που ανάγονται σε αρχαίες εποχές. Από το 2000 συγκαταλέγεται στα Ολυμπιακά αθλήματα και είναι ευρέως διαδεδομένο σε όλο τον κόσμο.

Το άθλημα του taekwondo απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, μικρούς και μεγάλους, καθώς 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, η οποία προκύπτει μέσα από την αλληλεπίδραση που έχουν οι αθλητές μεταξύ τους στην προπόνηση. Σε γενικές γραμμές, το **Tae Kwon Do** είναι μια ψυχαγωγική, ευχάριστη και παραγωγική δραστηριότητα για έναν άνθρωπο, ο οποίος έρχεται σε επαφή με τον εαυτό του, γνωρίζει τις αδυναμίες του, τα όρια του αλλά και τις δυνατότητες και ικανότητες του.



Μερικά από τα οφέλη που προσφέρει το Taekwondo είναι:

- Οι προπονητές μπορούν να προσαρμόσουν τις τεχνικές του Taekwondo για να είναι προσιτές σε άτομα με αναπηρία.
- Υπάρχουν ειδικά προγράμματα εκπαίδευσης που σχεδιάζονται για να διδάξουν τεχνικές

Taekwondo σε άτομα με αναπηρία, λαμβάνοντας υπόψη τις ξεχωριστές ανάγκες τους.

- Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η συμμετοχή σε τέτοιου είδους προγράμματα ή αγώνες μπορεί να προσφέρει στους συμμετέχοντες πολλά οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης της αυτοπεποίθησης, της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και της ανάπτυξης δεξιοτήτων αμυντικής τεχνικής.
- Η πρακτική του Taekwondo μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με διαταραχές αυτιστικού φάσματος να αναπτύξουν αίσθηση αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης καθώς βελτιώνουν τις δεξιότητές τους και κατακτούν νέες.
- Το Taekwondo απαιτεί συγκέντρωση και αυτοέλεγχο κατά την εκτέλεση τεχνικών και τη συμμετοχή σε αγώνες. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με διαταραχές αυτιστικού φάσματος να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην αυτο-ρύθμιση και τη συγκέντρωση.

Τρίκαλα η πόλη του Taekwondo :

Στην πόλη μας τα τελευταία 24 χρόνια, ο Σύλλογος Ολυμπιακών Αθλημάτων Τρικάλων (Σ.Ο.Α.Τ) όπου εδρεύει στο Κλειστό δημοτικό γυμναστήριο (Κατσιμήδειο) διατηρεί ακαδημίες για όλες τις ηλικίες με τμήματα αγωνιστικού, τεχνικού και φυσικής κατάστασης (τηλ 6945775154 κ. Νίκος Παϊταρίδης).