
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφάλαιο Α΄

Βασικά 15

Σχεδιασμός Προπονητικής Εφαρμογής	15
Προγραμματισμός	17
Taekwondo - Υγεία	25
Οι Στόχοι του Αγωνιστικού Taekwondo	26
Οργάνωση Προπονητικού Προγράμματος	28
Η Εξάσκηση	28
Εξάσκηση Κινητικού Συντονισμού	29
Α. Εικόνα του Σώματος	29
Β. Επίγνωση του Σώματος.....	29
Γ. Γενική ιδέα του Σώματος.....	30
Κινητικές - Τεχνικές Δεξιότητες.....	31
Φυσική Ικανότητα	32
Ατομικές Διαφορές.....	33
Φυσική Κατάσταση (Physical Fitness)	38
Αρχές της Εξάσκησης Αγωνιστικού Taekwondo	39
Φυσικά Χαρακτηριστικά για την Ηλικία των 6-8 Χρονών	40
Ηλικιακές Ανάγκες	40
Νοητικά Συναισθηματικά Χαρακτηριστικά.....	40

Συμπεράσματα	41
Προπονητικές Επισημάνσεις.....	44
Τα Παιδαγωγικά Μέσα Εκπαίδευσης του Αγωνιστικού Taekwondo	44
Η Αξία της Μάθησης.....	45

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄

Τα Στάδια της Κινητικής Εξέλιξης του Αθλητή του Αγωνιστικού Taekwondo 47

Περιγραφή.....	47
Στάδια Κινητικής Εξέλιξης.....	49
Ανάλυση.....	50
Επισημάνσεις.....	53
Τα Πρώτα Χρυσά Κινητικά Πρότυπα για το Αγωνιστικό Taekwondo.....	54
Το Τρέξιμο.....	55
Το Οριζόντιο Άλμα	56
Το Λάκτισμα	57
Κινητικές Δραστηριότητες	59
Παιχνίδια για την Εξάσκηση των Θεμελιωδών Κινητικών Προτύπων.....	63
Αξιολόγηση Θεμελιωδών Κινητικών Προτύπων.....	65
Άλμα.....	67
Κινητικές Ικανότητες και Φυσική Κατάσταση.....	69
Τα Χαρακτηριστικά της Υψηλής Απόδοσης.....	74
Δοκιμασίες Ελέγχου Φυσικής Κατάστασης και Κινητικής Ικανότητας.....	76
Δοκιμασίες Ελέγχου της Φυσικής Κατάστασης.....	77
Δέσμες Δοκιμασιών Κινητικής Ικανότητας, Αντιληπτικό - Κινητικό και Γνωστικό - Κινητικής Εξέλιξης.....	79

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄

Προπονητική Αγωγή Αγωνιστικού Taekwondo 81

Εισαγωγή	81
Οι Βασικές Επιδιώξεις του Προπονητικού Προγράμματος	82
Καθορισμός των Υπαρχουσών Ικανοτήτων	83
Παράγοντες Απόδοσης	84
Ατομικά - Φυσιολογικά - Ψυχολογικά Χαρακτηριστικά Κατά την Αναπτυξιακή Ηλικία.....	85
Ανάπτυξη Σωματικών Διαστάσεων	87
Φυσιολογικά Χαρακτηριστικά της Παιδικής Ηλικίας.....	92
Προσαρμοστικότητα κατά την Αναπτυξιακή Ηλικία.....	92
Κινητική Ανάπτυξη των Μικρών Αθλητών Ηλικίας 8 έως 11 Χρονών	93
Αναφορές στην Προπονητική Αγωγή	94
Ιδιαιτερότητες στην Επιβάρυνση και στην Ανάπτυξη των Φυσικών και Κινητικών Ικανοτήτων στα Αγόρια 8-11 Χρονών.....	98

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄

Βιολογικές Προσαρμογές 113

Η Άσκηση σε Σχέση με την Ανάπτυξη.....	113
Ρυθμός Ανάπτυξης.....	113
Η Επιλογή Αθλητικού Ταλέντου Αγωνιστικού Taekwondo	119
Οδηγός Προπόνησης Αγωνιστικού Taekwondo.....	121
Προγραμματισμός Προπόνησης.....	125
Μορφές Προπόνησης	126
Χαρακτηριστικά Ετήσιου Προγραμματισμού στην Παιδική Ηλικία	131
Μακροχρόνιος Προγραμματισμός	135
Ηλικίες	139
Χαρακτηριστικά Γνωρίσματα	142

Τα Είδη Ταχύτητας στο Αγωνιστικό Taekwondo	146
Γενικά.....	146
Α. Ταχύτητα Αντίδρασης.....	146
Β. Η Ταχύτητα των Μεμονωμένων Κινήσεων [Άκυκλη Ταχύτητα]	148
Γ. Η Ταχύτητα Μετακίνησης [Κυκλική Ταχύτητα]	148
Δ. Ταχύτητα Εκκίνησης	149
Ε. Ταχύτητα Ευκινήσις	149
Επιδεξιότητα	152
Αφομοίωση Τεχνικής	155
Στάδια Διδασκαλίας	155
Η Μεγιστοποίηση της Τεχνικής Απόδοσης	155
Τεχνικό - Τακτική Προπόνηση.....	158
Το Αποτέλεσμα της Προπόνησης.....	161
Δόμηση και Σχεδιασμός της Προπόνησης στην Παιδική και Εφηβική Ηλικία.....	162
Η Δόμηση και η Συστηματοποίηση της Προπόνησης στην Παιδική και Εφηβική Ηλικία.....	165

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε΄

Η Παιδική Τακτική του Αγωνιστικού Taekwondo [Η Στρατηγική Του Αγώνα] 169

Τακτική	169
Τεχνικοτακτική Προπονητική Εξάσκηση	175
Χρονικοί Αγωνιστικοί Παλμοί Κατά την Επίθεση.....	176
Αγωνιστική Θέση Ετοιμότητας	186

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΤ΄

Τεχνική Εφαρμογή των Πούμσε 195

Πούμσε	195
Τεχνική ανάλυση 1ου Πούμσε - Τέκο Ιλ Τζανγκ.....	197
Τεχνική ανάλυση 2ου Πούμσε-Τέκο Γουί Τζάνγκ.....	200
Τεχνική ανάλυση 3ου Πούμσε-Τέκο Σαμ Τζάνγκ.....	203
Τεχνική Ανάλυση 4ου Πούμσε - Τέκο Σα Τζάνγκ.....	206
Τεχνική ανάλυση 5ου Πούμσε - Τέκο Οη Τζανγκ.....	209
Τεχνική ανάλυση 6ου Πούμσε - Τέκο Γιουκ Τζανγκ.....	213
Τεχνική ανάλυση 7ου Πούμσε - Τέκο Τσιλ Τζανγκ.....	217
Τεχνική ανάλυση 8ου Πούμσε - Τέκο Παλ Τζανγκ.....	220

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ζ΄

Βασικοί Αγωνιστικοί Κανονισμοί 225

Βασικοί Κανονισμοί.....	225
Αγωνιστικός Χώρος Taekwondo.....	226
Αγωνιζόμενοι.....	227
Ιατρικός Έλεγχος.....	228
Προστατευτικός Εξοπλισμός Αγωνιστικού Taekwondo.....	228
Κατηγορίες Βαρών.....	229
Διάρκεια των Συναντήσεων.....	230
Κλήρωση.....	230
Ζύγιση.....	231
Διαδικασία Διεξαγωγής Αγώνων.....	231
Επιτρεπόμενες Τεχνικές και Περιοχές.....	232
Έγκυροι Βαθμοί.....	234
Απαγορευόμενες Ενέργειες.....	235
Παραβίαση της Γραμμής Ετοιμότητας.....	236

Απόφαση Ανωτερότητας.....	237
Αποφάσεις.....	238
Νοκ-Ντάουν [Πτώση]	239
Άμεση Καταγραφή Βαθμού.....	240
Μορφές Κατακύρωσης Βαθμού.....	241
Μη Κατακύρωση Βαθμού	242
Μορφές Ακύρωσης Βαθμού	243
Ο Διαιτητής του Αγωνιστικού Taekwondo	244

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Η΄

Τεχνικό - Τακτική Προπόνηση 249

Η Παιδική Αυτοάμυνα.....	262
--------------------------	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Θ΄

Τραυματολογία - Πρώτες Βοήθειες 265

Ορολογία.....	266
Τεχνική Αναπνοή	270
Τεχνική Αναπνοή	271
Ασφυξία.....	272

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι΄

Διατροφή και Taekwondo 275

Διατροφή.....	275
Ερευνητικά Στοιχεία.....	282

Βιβλιογραφία 285