

Περιεχόμενα

Πρόλογος Προέδρου της Ελληνικής Φιλαθλητικής Εταιρείας	11
Πρόλογος Προέδρου της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ταεκβοντό	13
Πρόλογος Προέδρου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ταεκβοντό	15
Πρόλογος Β΄ έκδοσης	17
Πρόλογος Α΄ έκδοσης	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	
1. Εξέλιξη των Πολεμικών/Μαχητικών Τεχνών στους πρώτους Πολιτισμούς	22
2. Η προέλευση του Ταεκβοντό	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ	
1. Παγκόσμια Ομοσπονδία Ταεκβοντό (World Taekwondo Federation)	34
2. Οργανισμός Κουκιβόν (Kukkiwon)	36
3. Ίδρυμα Σωμάτων Ειρήνης Ταεκβοντό (Taekwondo Peace Corps)	39
4. Ηπειρωτικές Ενώσεις (Continental Unions)	41
5. Εθνικές Ομοσπονδίες	41
6. Αθλητικό Σωματείο	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	
1. Τι είναι το Ταεκβοντό	46
2. Η Στολή	49
3. Ζώνες και Ιεραρχία	51
4. Χώρος εξάσκησης	55
5. Εθιμοτυπία	57
6. Βασικοί κανόνες συμπεριφοράς	59
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΦΟΡΜΕΣ	
1. Στάσεις (Σόγκι)	62
2. Τεχνικές επίθεσης (Κιόνγκκιουκ Κίσουλ)	67
3. Λακτίσματα (Τσάγκι) και άλλα χτυπήματα με τα πόδια	79
4. Αμυνες (Μάκκι)	85
5. Θραύσεις (Κιόπκα)	91
6. Εξάσκηση με αντίπαλο (Κιορούγκι)	92
7. Φόρμες (Πούμσε)	103
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ	
1. Ένταξη στην προπονητική διαδικασία	202
2. Ένδυση και προστατευτικός εξοπλισμός	207
3. Βοηθητικά μέσα εξάσκησης	212

4. Προγραμματισμός Προπόνησης	213
5. Αυτόνομη Προπόνηση (Προθέρμανση-Κυρίως Άσκηση-Αποθεραπεία)	216
6. Γυμναστική	219
7. Διατάξεις	220
8. Κινησιολογία και βασικές τεχνικές αγώνων (με εξάρτηση)	229

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 - ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ - ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

1. Εισαγωγή	234
2. Αντιμετώπιση του τραυματισμού	237
3. Κακώσεις από έντονη κίνηση ή βίαιη επαφή	240
4. Παθήσεις και τραυματισμοί με έμμεσους τρόπους, χωρίς βίαιη επαφή	260
5. Άλλες Καταστάσεις	270
6. Ακινητοποιήσεις μελών και τρόποι μεταφοράς τραυματία	272
7. Παιδικές Ασθένειες	276
8. Πρόληψη και Προγραμματισμός	283

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 - ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ ΑΓΩΝΩΝ

ΓΕΝΙΚΑ	292
1. Αγωνιστικό Ταεκβοντό	293
2. Τεχνικά Πρωταθλήματα (Αγώνες Πούμσε)	330
3. Παρα-Ταεκβοντό	343

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 - ΝΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

1. Αθλητικό Σωματείο Ταεκβοντό	348
2. Ιδιωτικά Γυμναστήρια και Σχολές	350
3. Αθλητής	350
4. Παροχές σε διακρινόμενους αθλητές (Νόμος 2725/1999 όπως ισχύει σήμερα)	351
5. Υποτροφίες	356
6. Περίθαλψη-Αθλητικό Βοήθημα	356

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 - ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΖΩΝΩΝ

1. Έγχρωμες Ζώνες (Κουπ)	360
2. Μαύρες Ζώνες (Πουμ - Νταν)	367
3. Πίνακες αντιστοιχίας βαθμού/χρόνου προαγωγής	369

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 - ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΕΣ - ΟΡΟΣΗΜΑ

1. Στον Διεθνή χώρο	372
2. Στην Ελλάδα	385

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 - ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ - ΠΙΝΑΚΕΣ

1. Διακρίσεις Ελλήνων αθλητών και αθλητριών σε επίσημες Διεθνείς Διοργανώσεις ...	402
2. Πρωταγωνιστές των Ολυμπιακών Αγώνων	430
3. Γενική κατάταξη μεταλλίων Παγκοσμίων Πρωταθλημάτων Ανδρών/Γυναικών	461
4. Γενική κατάταξη μεταλλίων Ευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων Ανδρών/Γυναικών	464

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 - ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Βιβλιογραφία