



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΣΤΟ  
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΕ-KWON-DO ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ  
ΤΑΚΤΙΚΗ-ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

**Βασιλακάκος Ευάγγελος      Α.Μ: 200424336**

**Ντούσης Νικόλαος      Α.Μ : 99383**

**Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Σμυρνιώτου Αθανασία**

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020**

*(Ο συγγραφέας της εργασίας αυτής έχει αυτός και μόνον την ευθύνη των γραφομένων του.  
Το περιεχόμενο θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί με προσοχή ως προς τα στοιχεία που  
παρατίθενται. Η εργασία έχει βαθμολογηθεί ανάλογα / από το 5 έως το 10).*

© Copyright  
Βασιλακάκος Ευάγγελος  
Ντούσης Νικόλαος  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

## Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΕ-KWON-DO ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ-ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

### Περίληψη

Με αφορμή την αλλαγή των κανονισμών των αγώνων της παγκόσμιας ομοσπονδίας ΤΑΕKWONDO(WT), οι κανονισμοί αναφέρονται σε αλλαγές που αφορούν τα λακτίσματα στο κεφάλι που βαθμολογούνται με τρεις πόντους επιπλέον, ένας πόντος με περιστροφικό λάκτισμα και τα λακτίσματα στον θώρακα με δυο πόντους συν ένα πόντο με περιστροφικό λάκτισμα. Γι' αυτό τον λόγο αποφασίσαμε να διεξαχθεί η έρευνα αυτή με σκοπό να διαπιστωθεί εάν προκύπτει διαφοροποίηση στην αγωνιστική νοοτροπία των αθλητών (αν δηλαδή οι αθλητές επιδιώκουν τεχνικές που να τους επιφέρουν περισσότερους πόντους). Για τις ανάγκες της έρευνας αυτής, παρακολουθήσαμε βιντεοσκοπημένους αγώνες τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Το υλικό προέρχεται κυρίως από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Rio De Janeiro το 2016 και τα δύο τελευταία Παγκόσμια Πρωταθλήματα Ανδρών-Γυναικών στο Muju of Korea το 2017 και στο Manchester of England 2019. Το σύνολο των αθλητών που βιντεοσκοπήθηκαν και αναλύθηκαν είναι 100 άτομα. Καταγράφηκαν και αναλύθηκαν οι τεχνικές ώστε να διαπιστωθεί ποιες τεχνικές αποδίδουν περισσότερο. Έγιναν συγκρίσεις ώστε να διαπιστωθεί εάν πράγματι υπάρχει αλλαγή στην τακτική και τεχνική του αγώνα, σε σχέση με την παλαιότερη καταγεγραμμένη έρευνα (Streifetal, 1997) όπου όλες οι τεχνικές απέδιδαν ένα πόντο στα λακτίσματα των αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: ταε κβον ντο, λακτίσματα, κανονισμοί, διαιτησία

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη .....	iii
Πίνακας Περιεχομένων .....	iv
Κατάλογος Σχημάτων .....	vi
Κατάλογος Πινάκων .....	vi
<b>I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....</b>	<b>σελ.</b>
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος .....	σελ.1
1.2. Σημασία της έρευνας .....	σελ.1
1.3. Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις .....	σελ.2
1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας .....	σελ.2
1.5. Διευκρίνιση όρων .....	σελ.2
<b>II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....</b>	<b>σελ.3</b>
2.1. Τι είναι το tae-kwon-do .....	σελ.4
2.2. Η φύση του Tae-Kwon-Do .....	σελ.5
2.3. Το πνεύμα του Tae-Kwon-Do .....	σελ.6
2.4. Η φιλοσοφία του Tae-Kwon-Do .....	σελ.8
2.5. Τέχνη και Άθλημα .....	σελ.9
2.6. Ιστορικά στοιχεία του Tae-Kwon-Do .....	σελ.10
2.7. Κανονισμοί: Ιστορική αναδρομή των κανονισμών .....	σελ.19
<b>III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....</b>	<b>σελ.22</b>
3.1. Δείγμα .....	σελ.22
3.2. Διαδικασία .....	σελ.22
3.3. Εργαλεία μέτρησης .....	σελ.22
<b>IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....</b>	<b>σελ.23</b>
4.1. Η συνέχεια παρόμοια .....	σελ.
<b>V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....</b>	<b>σελ.40</b>

**VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ..... σελ.41**

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 1.1. Συχνότητα τεχνικών.....	σελ.25
Γράφημα 1.2. Επιθέσεις δεξιού ποδιού .....	σελ.27
Γράφημα 1.3. Άμυνες δεξιού ποδιού .....	σελ.28
Γράφημα 1.4. Επιθέσεις δεξιού ποδιού .....	σελ.31
Γράφημα 1.5. Άμυνες δεξιού ποδιού .....	σελ.31
Γράφημα 1.6. Συχνότητες λακτισμάτων.....	σελ.32
Γράφημα 1.7. Αναλυτική στατιστική τεχνικών διεθνών αθλητών.....	σελ.36
Γράφημα 1.8. Άμυνες δεξιού ποδιού .....	σελ.36
Γράφημα 1.9. Συνολική στατιστική τεχνικών .....	σελ.37
Γράφημα 1.10. Στατιστική τεχνικών Ελλήνων επίθεσης δεξιού ποδιού .....	σελ.38
Γράφημα 1.11. Στατιστική τεχνικών Ελλήνων άμυνας δεξιού ποδιού.....	σελ.39
Γράφημα 1.12. Συνολική στατιστική τεχνικών .....	σελ.39

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1.1. Συχνότητα τεχνικών .....	σελ.24
Πίνακας 1.2. Ανάλυση στατιστική τεχνικών .....	σελ.27
Πίνακας 1.3. Αναλυτική στατιστική τεχνικών (Streif, 1997).....	σελ.30
Πίνακας 1.4. Συχνότητες τεχνικών (Streif, 1997).....	σελ.30
Πίνακας 1.5. Συχνότητα τεχνικών άμυνας και επίθεσης .....	σελ.34
Πίνακας 1.6. Συχνότητα Τεχνικών Ελλήνων και Διεθνών αθλητών.....	σελ.35
Πίνακας 1.7. Συνολική καταγραφή τεχνικών.....	σελ.35
Πίνακας 1.8. Αναλυτική στατιστική τεχνικών Ελλήνων αθλητών.....	σελ.37
Πίνακας 1.9. Ολική καταγραφή τεχνικών.....	σελ.38

# I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## 1.1. Ορισμός του προβλήματος

Το ΤΑΕ KWON DO (TKD) αποτελεί μια αρχαία πολεμική τέχνη, που αναπτύχθηκε στη Κορέα πριν από 2300 χρόνια περίπου. Συγκεκριμένα, το TKD συνδυάζει τις απότομες γραμμικές κινήσεις του καράτε με τις ρέουσες κινήσεις με κυκλικά μοτίβα του Kung-fu, με εξειδικευμένες τεχνικές λακτισμάτων. Για πρώτη φορά εισάγεται στο επίσημο πρόγραμμα αγώνων των Ολυμπιακών αγώνων του 2000 στο Σύδνεϋ της Αυστραλίας. Τα τελευταία χρόνια διδάσκεται σε περισσότερες από 200 χώρες ενώ άνω των 40 εκατομμυρίων αθλητές ασχολούνται με αυτό. Από την Ολυμπιάδα του 2000 μέχρι και την Ολυμπιάδα του 2016 στο Λονδίνο και για λόγους θεαματικότητας και τηλεοπτικού χρόνου η Παγκόσμια Ομοσπονδία TKD, μέσω της επιτροπής διαιτησίας έχει πραγματοποιήσει σημαντικές αλλαγές στους κανονισμούς του αθλήματος. Με αφορμή την αλλαγή των κανονισμών των αγώνων της παγκόσμιας ομοσπονδίας TAEKWONDO(WT), οι κανονισμοί αναφέρονται σε αλλαγές που αφορούν τα λακτίσματα στο κεφάλι που βαθμολογούνται με τρεις πόντους επιπλέον, ένας πόντος με περιστροφικό λάκτισμα και τα λακτίσματα στον θώρακα με δυο πόντους συν ένα πόντο με περιστροφικό λάκτισμα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διαπιστωθεί εάν προκύπτει διαφοροποίηση στην αγωνιστική νοοτροπία των αθλητών (αν δηλαδή οι αθλητές επιδιώκουν τεχνικές που να τους επιφέρουν περισσότερους πόντους). Επομένως αποφασίστηκε η διεξαγωγή μιας πειραματικής έρευνας με στόχο την τεκμηρίωση των αλλαγών του αγώνα ως προς την τεχνική και την τακτική σε σχέση με τον τρόπο των τεχνικών που χρησιμοποιούνται από τους αθλητές κατά τη διάρκεια του αγώνα.

## 1.2. Σημασία της έρευνας

Οι αλλαγές σε κανονισμούς αθλημάτων συχνά έχει φανεί πως οδηγούν σε μεταβολές των απαιτήσεων τους για απόδοση. Η παρούσα μελέτη αποτελεί έναν οδηγό για τους προπονητές ως προς τη μεθοδολογία και το περιεχόμενο της προπόνησης καθώς αναλύει τις απαιτήσεις του αθλήματος μετά την τελευταία αλλαγή των κανονισμών. Η

αλλαγή των κανονισμών που έγινε, κυρίως για λόγους θεαματικότητας, πιθανότατα επηρεάζει τη νοοτροπία των αθλητών στον αγώνα ενώ οι προπονητές πρέπει να έχουν γνώση και να προσαρμοστούν στις νέες απαιτήσεις του αθλήματος.

### **1.3. Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις**

- Ποιες τεχνικές δεξιότητες των αθλητών επηρεάστηκαν από την αλλαγή των κανονισμών;
- Τα θεαματικά λακτίσματα μεταβλήθηκαν μετά την αλλαγή των κανονισμών;
- Οι αλλαγές στους κανονισμούς απέφεραν τις αλλαγές που ανέμεναν τα μέλη της επιτροπής του TKD;

### **1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας**

Σε αυτό το σημείο της μελέτης κρίνεται απαραίτητο να επισημανθεί ότι η παρούσα ερευνητική εργασία έχει σαφείς περιορισμούς. Συγκεκριμένα, το δείγμα της μελέτης ήταν μικρό για καθολική γενίκευση των αποτελεσμάτων σε ολόκληρο των πληθυσμό του TKD. Για να εξαχθούν καθολικά συμπεράσματα κρίνεται απαραίτητο να πραγματοποιηθούν μεγαλύτερης ευρύτητας έρευνες οι οποίες να καλύπτουν το σύνολο των ομάδων. Επιπλέον, κάποιες από τις πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή των δεδομένων ήταν διαδικτυακές και επομένως δεν μπορούσε να ελεγχθεί η αξιοπιστία τους. Τέλος, κατά τη σύγκριση των αποτελεσμάτων δεν ήταν εφικτός ο έλεγχος της ομοιότητας του επιπέδου των Ελλήνων και Διεθνών αθλητών.

### **1.5. Διευκρίνιση όρων**

- Tae Kwon Do: Ο τρόπος να μάχομαι μόνο με το σώμα μου
- Πούμσε: Τεχνικό
- Chagi: Κλωτσιά
- Ap Chagi: Μπροστινή κλωτσιά
- Yop Chagi: Πλαϊνή κλωτσιά με την φτέρνα



- Dollyo Chagi: Ημικυκλική κλωτσιά με το ταρσό
- Naero Chagi: Κλωτσιά από πάνω προς τα κάτω

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Πριν από πολλές χιλιάδες χρόνια (600μ.Χ.) στην χερσόνησο της Κορέας αναπτύχθηκε μια πολεμική τέχνη η HwaRangDo, η οποία χρησιμοποιούνταν στα πεδία της μάχης ως μέσo επιβίωσης των πολεμιστών της εποχής (HwaRang). Αρχικά ονομάστηκε SooBakGi αλλά με την πάροδο του χρόνου ανέπτυξαν αυτή την τέχνη και την ονόμασαν Taek-kyon. Κατά την ενοποίηση των βασιλείων της Κορέας αναπτύχθηκε ο κορεάτικος πολιτισμός με αποτέλεσμα και την άνθιση των πολεμικών τεχνών. Στο τελείωμα του Β' Παγκοσμίου Πολέμου ο ανθυπολοχαγός ChoiHongHi ο οποίος στη διάρκεια της εξορίας του στην Ιαπωνία, δίδαξε σε λίγους στρατιώτες του την τότε νέα πολεμική τεχνική, που ήταν ένας συνδυασμός του SooBakGi με το καράτε και το Taek-kyon. Στην συνέχεια ακολούθησε συμβούλιο δασκάλων και άλλων ειδικών και επιλέχθηκε στις 11 Απριλίου 1955 η ονομασία TAEKWONDO, γι αυτή τη νέα πολεμική τέχνη που δημιουργήθηκε. Το 1966, με έδρα τη Σεούλ ιδρύεται η International Taekwondo Federation (ITF) η οποία λόγω πολιτικών διαφορών μεταφέρεται το 1972 και το 1983 στο Τορόντο και την Βιέννη αντίστοιχα. Το 1973 λόγω πολιτικών ζητημάτων ιδρύεται στην Νότιο Κορέα με έδρα της τη Σεούλ η World Taekwondo Federation (WTF) όπου και αναγνωρίζεται από την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ). Το 1998 λαμβάνει μέρος ως άθλημα επίδειξης στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων στην Σεούλ και το 1992 στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης όπου η Ελληνική ομάδα κατέκτησε το Χάλκινο Μετάλλιο στις Γυναίκες με την αθλήτρια Ευμορφία Δροσίδου. Το 2000 στο Σύδνεϋ της Αυστραλίας, επίσημα πλέον η Ελλάδα κατακτά το Χρυσό Μετάλλιο με τον Μιχάλη Μουρούτσο. Ενώ ακολουθεί και η Ολυμπιάδα του 2004 στην Αθήνα με ένα αργυρό μετάλλιο από την Ελισάβετ Μυστακίδου και ένα ακόμη αργυρό από τον Αλέξανδρο Νικολαΐδη. Ο Αλέξανδρος Νικολαΐδης κατέκτησε ένα ακόμα αργυρό μετάλλιο για την Ελλάδα το 2008 στο Πεκίνο της Κίνας. Τα τελευταία χρόνια το Taekwondo (W.T.) εξασκείται σε

περισσότερες από 160 χώρες παγκοσμίως με περισσότερους από 70 εκατομμύρια εγγεγραμμένους αθλούμενους (Rike, 2004).



## 2.1. Τι είναι το tae-kwon-do

Το TaeKwonDo όπως αναφέρθηκε παραπάνω είναι μια κορεάτικη μορφή πολεμικής τέχνης, η οποία διαμορφώθηκε μέσα από μια αυτόνομη εξέλιξη για πάνω από 2000 χρόνια. Η λέξη TaeKwonDo σημαίνει κυριολεκτικά «τέχνη γροθιών και λακτισμάτων» (Tae = πόδι, Kwon = γροθιά, Do = τέχνη). Περιλαμβάνει λακτίσματα, χτυπήματα με τις γροθιές, άλματα, αποκρούσεις (μπλοκ), αποφυγές και αντεπιθέσεις. Είναι μια μορφή αυτοάμυνας και ταυτόχρονα ένα σύστημα συναγωνισμού, του οποίου οι ανώτερες τεχνικές έχουν κερδίσει την παγκόσμια αναγνώριση. Από αγωνιστικής πλευράς, το Τάε Κβον Ντο δίνει έμφαση στη δύναμη, την ταχύτητα και την ακρίβεια. Καθώς οι τεχνικές του βελτιώνονται συνεχώς, το σύγχρονο Τάε Κβον Ντο είναι η πιο γρήγορα αναπτυσσόμενη και η πιο προχωρημένη μορφή πολεμικής τέχνης στον κόσμο.

Ωστόσο, το Τάε Κβον Ντο δεν καλύπτει μόνο τις σωματικές κινήσεις, είναι επίσης ένα σύστημα εκπαίδευσης του νου, δίνοντας ιδιαίτερο βάρος στην ανάπτυξη ενός ηθικού χαρακτήρα και πνεύματος, στοιχεία απαραίτητα για την επιτυχία. Πιο συγκεκριμένα, πέρα από τη βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης, το Τάε Κβον Ντο βελτιώνει και προάγει την συγκέντρωση, την αυτοπεποίθηση, την πειθαρχία και την

υπομονή. Αξίζει να σημειωθεί ότι το Τάε Κβον Ντο αναπτύσσει μια αίσθηση γενναιοδωρίας προς τους πιο αδύναμους. Όσοι ασκούνται με πειθαρχία, συχνά βιώνουν απροσδόκητες ωφέλειες στην ζωή τους, όπως για παράδειγμα προαγωγές στη δουλειά ή καλύτερες ενδοοικογενειακές σχέσεις, πιθανότατα λόγω της αυξημένης αυτοπεποίθησης που τους έχει προσφέρει το Τάε Κβον Ντο (Rike, 2004).

## **2.2. Η φύση του Tae-Kwon-Do**

Η φύση του Τάε Κβον Ντο προέρχεται από δυο θεμελιώδη συστήματα αξιών, τα οποία αποκτήθηκαν τόσο από τις κινέζικες, όσο και από τις κορεάτικες φιλοσοφικές αξίες. Οι αξίες αυτές, η πρακτική και η ιδεολογική, διαμορφώνουν το σωστό πνεύμα του Τάε Κβον Ντο και από την στιγμή που συνδυάζονται με τη σωματική δραστηριότητα στην τάξη (ντότζανγκ) αναπτύσσεται η γαλήνη μεταξύ των μαθητών και βελτιώνεται η αυτοπεποίθηση. Σύμφωνα με τον Rike (2004) σε επίπεδο πρακτικών αξιών, η σωματική εξάσκηση οδηγεί στην αίσθηση προσωπικής ικανοποίησης. Μαθαίνοντας τις τεχνικές του Τάε Κβον Ντο οι ασκούμενοι αναπτύσσουν μια αίσθηση επιτυχίας, ενώ όταν διδάσκονται αυτοάμυνα, αισθάνονται σίγουροι ότι μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Αυτή η πρακτική αξία βρίσκεται στις βασικές κινήσεις κάθε τεχνικής (είτε είναι τεχνική αυτοάμυνας, φόρμα ή εξάσκηση συμπλοκής με αντίπαλο όπου καλλιεργούν τη φυσική κατάσταση και την υγεία) αλλά και στις αρχές που διέπουν τις κινήσεις αυτές. Την ισορροπία ανάμεσα στα δυο άκρα οι ασκούμενοι την αποκτούν μόνοι τους. Για παράδειγμα, αν κάποιος τους επιτεθεί, έχουν αποκτήσει την αυτοπεποίθηση ότι μπορούν να τον βλάψουν, όμως, χρησιμοποιώντας την κρίση τους, εφαρμόζουν τις τεχνικές με μόνο όση δύναμη απαιτείται, προκειμένου απλώς να έχουν τον έλεγχο. Η ιδεολογική αξία είναι κάτι το οποίο απαιτείται από ένα άτομο που ασχολείται με το Τάε Κβον Ντο και είναι βασισμένη σε ένα σύστημα πεποιθήσεων από διάφορες ιδέες, οι οποίες καλύπτουν όλο το πεδίο της ανατολικής φιλοσοφίας. Από την πλευρά αυτήν, η πεμπτουςία της άσκησης στο Τάε Κβον Ντο είναι η συνειδητοποίηση της σχέσης μεταξύ ανθρώπου και φύσης και η ζωή σε αρμονία με το σύμπαν. Η αξία αυτή βρίσκεται στα τρία ιδεώδη που σχηματίζουν την ταυτότητα του Τάε Κβον Ντο:

- Το πρώτο ιδεώδες είναι τεχνικό και βασίζεται στις πρακτικές διαστάσεις της εξάσκησης, δηλαδή πως ο ασκούμενος έρχεται σε επαφή με τη φύση κάνοντας διαλογισμό μέσω της αναπνοής και της κυκλοφορίας του καθαρού αέρα. Οι πρακτικές ωφέλειες του Τάε Κβον Ντο είναι η άοπλη αυτοάμυνα και η καλή υγεία που αποκομίζει κάποιος μέσω της εξάσκησης σε αυτό. Το πρώτο αυτό ιδεώδες είναι βασικό συστατικό της άσκησης στο Τάε Κβον Ντο.

- Το δεύτερο ιδεώδες είναι το καλλιτεχνικό, το Μου Γιε, το οποίο σημαίνει ότι η τέχνη προκύπτει από την ένωση του νου και της ψυχής, ένωση η οποία αντικατοπτρίζεται στη δράση. Η τελειοποίηση των όμορφων αλλά δυνατών κινήσεων επιτυγχάνεται μέσω της συγκέντρωσης και του ελέγχου. Ο ασκούμενος κατανοεί τη συνεργασία μεταξύ ανθρώπου και φύσης όταν εγκαταλείπει το εγώ (τον νου που κάνει διαχωρισμούς) το οποίο ελέγχει την συμπεριφορά και χρησιμοποιεί τον συνδυασμό πρακτικής, τεχνικής και συγκέντρωσης. Όταν οι ασκούμενοι καταφέρουν, μέσω αυτής της ένωσης, να πετύχουν την τελειότητα στην κίνηση, τότε θα έχουν κατακτήσει το Μου Γιε.

- Το τρίτο ιδεώδες είναι το φιλοσοφικό, όπου η θεωρία και η πράξη οδηγούν σε έναν θετικό τρόπο ζωής. Ο κύριος στόχος του ιδεώδους αυτού είναι να μετατραπεί ο εσωστρεφής νους (ο οποίος ελέγχεται από το περιβάλλον) σε έναν εξωστρεφή νου (ο οποίος ελέγχει το περιβάλλον). Με άλλα λόγια, μέσω της αυτοπεποίθησης και της αποφασιστικότητας, οι ασκούμενοι αποκτούν ισχυρότερη θέληση και συνεπώς μπορούν να κάνουν θετικές αλλαγές στη ζωή τους αντί να καταβάλλονται από τα προβλήματά της καθημερινότητας.

### **2.3. Το πνεύμα του Tae-Kwon-Do**

Όταν αναφερόμαστε στο «πνεύμα του Τάε Κβον Ντο», εννοούμε τη διαδικασία σκέψης η οποία πηγάζει από τις αξίες οι οποίες εδραιώνονται από τη φιλοσοφία και την εξάσκηση στο Τάε Κβον Ντο. Σε ένα γενικότερο πλαίσιο, όταν αναφερόμαστε στο ανθρώπινο πνεύμα, εννοούμε τη σοφία εκείνη η οποία εδραιώνει έναν τρόπο σκέψης βασισμένο σε συγκεκριμένες αξίες. Οι άνθρωποι, από τη φύση τους, δρουν και αντιδρούν σύμφωνα με τις αξίες που έχουν οριστεί στον νου τους από τους γονείς, τους φίλους και την κοινωνία. Κατ' ανάλογο τρόπο οι άνθρωποι που ασχολούνται με το Τάε Κβον Ντο,

ανταποκρίνονται στις αξίες της οργάνωσης. Έχουν σεβασμό και βοηθούν ο ένας τον άλλον, υιοθετούν την αρχή «παν μέτρον άριστον» και ζουν αρμονικά. Η συμπεριφορά αυτή επιτυγχάνεται μόνο όταν έχουν βελτιώσει την ικανότητά τους να αντιλαμβάνονται τη σχετικότητα των πραγμάτων και δρώντας αποτελεσματικά και αποφασιστικά, σύμφωνα με την εκπαίδευσή τους. Από τη στιγμή που η συμπεριφορά και η ηθική φιλοσοφία αυτή έχουν εδραιωθεί στους ασκούμενους, μέσω της αφομοίωσης των ιδεωδών του Τάε Κβον Ντο (του τεχνικού, του καλλιτεχνικού και του φιλοσοφικού), έχουν πετύχει να αποκτήσουν ένα πνεύμα Τάε Κβον Ντο.

Η διαδικασία αυτή είναι τόσο εσωτερική όσο και εξωτερική. Η εσωτερική διαδικασία σχηματίζεται μέσω της υιοθέτησης των φιλοσοφικών αξιών μέσω της προπόνησης. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αυτής, αποκτάται ένα ενεργό και θετικό πνεύμα, το οποίο ελέγχει το σύμπαν αντί να καταβάλλεται από αυτό. Με το πέρασμα του χρόνου, η διαδικασία αυτή γίνεται εξαιρετικά υποκειμενική και για τον λόγο αυτόν ο σχηματισμός του πνεύματος μπορεί να γίνει μονόπλευρος και παραμορφωμένος και αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα το να γίνει το άτομο υπερβολικά σίγουρο για τον εαυτό του ή να μην έχει τον πλήρη έλεγχο. Σε αυτό ακριβώς το σημείο, χρειάζεται εξισορρόπηση που προσφέρει η εξωτερική διαδικασία, η πειθαρχία του Τάε Κβον Ντο. Η εξωτερική διαδικασία διαμορφώνεται μέσω της μακροχρόνιας άσκησης καθώς μαθαίνονται να εφαρμόζονται οι αξίες αυτές στην καθημερινή ζωή. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να υπάρχει η καθοδήγηση από εκπαιδευμένο δάσκαλο, ως προς την παραδοσιακή πειθαρχία του ντότζανγκ, αλλά και η εξάσκηση με έναν πιο έμπειρο συναθλητή, ώστε να εξασφαλίζεται η βελτίωση προς τη σωστή κατεύθυνση. Έτσι, αναπτύσσεται σωστή αντίληψη του συστήματος των αξιών και της ηθικής φιλοσοφίας που έχει εδραιώσει το Τάε Κβον Ντο μέσα στην ιστορία του και μπορεί να εφαρμοστεί στην καθημερινή ζωή.

Εν ολίγοις, το πνεύμα του Τάε Κβον Ντο ξεκινάει από τις τεχνικές, αναπτύσσεται μέσα στα πλαίσιά τους και φτάνει στην ολοκλήρωση μέσω αυτών, για να μπορέσει να μεταφερθεί και στην υπόλοιπη ζωή, όταν εφαρμόζεται στο ατομικό σύστημα αξιών. Ουσιαστικά ο τελικός στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα καλό και ισορροπημένο ανθρώπινο ον.



#### **2.4. Η φιλοσοφία του Tae-Kwon-Do**

Η φιλοσοφία του Τάε Κβον Ντο είναι το απόλυτο σύστημα αξιών που έχουν προέλθει από την κορεάτικη φιλοσοφία και χρησιμοποιούνται στο Τάε Κβον Ντο, προκειμένου να μεγιστοποιούνται οι δυνατότητές του ατόμου. Οι αξίες αυτές είναι ιδιαίτερα σημαντικές για να διαμορφωθεί δυνατός νους και σώμα τα οποία είναι απαραίτητα συστατικά για την επιτυχία. Το Τάε Κβον Ντο είναι πολύ περισσότερο από την σωματική εξάσκηση. Ουσιαστικά, είναι η διαμόρφωση ενός χαρακτήρα με υψηλές ηθικές αξίες στάνταρ τα οποία εξελίσσονται τελικά σε τρόπο ζωής. Η διαδικασία αυτή επιτυγχάνεται, κατ' αρχάς, με τη διαμόρφωση του πνεύματος του Τάε Κβον Ντο. Με το πνεύμα αυτό θα δημιουργηθούν τα μέσα για να ζήσετε μια ισορροπημένη ζωή, βασισμένη στην αρμονία μεταξύ του ατόμου και της φύσης, αποδιώχνοντας το εγώ και φτάνοντας στο επίπεδο του Μου Γιε -το ιδεώδες της τέχνης, όπου η ψυχή βυθίζεται στο σώμα για να επιτύχει την τέλεια δράση. Ο πυρήνας της φιλοσοφίας του Tae Kwon Do είναι η ιδέα του δυϊσμού στη φύση, ενός δυϊσμού ο οποίος εκφράζεται μέσω της αλληλεπίδρασης αντίθετων δυνάμεων. Όταν οι αντίθετες δυνάμεις είναι κατανομημένες εξίσου, το αποτέλεσμα θα είναι η ισορροπία η οποία οδηγεί στην αρμονία. Αν, για παράδειγμα, ο επιτιθέμενος χρησιμοποιεί επιθετική ενέργεια, ο αντίπαλος θα πρέπει να ανταποκριθεί

χρησιμοποιώντας υποχωρητική ενέργεια, δηλαδή κάνοντας ένα βήμα στο πλάι και επιτρέποντας στον επιτιθέμενο να περάσει από δίπλα χωρίς να βλάψει τον αντίπαλο. Έτσι, αυτό που ήταν σκληρό (η επιθετική ενέργεια του αντιπάλου) γίνεται μαλακό (αβλαβές) και αυτό που ήταν μαλακό (η υποχωρητική ενέργεια) γίνεται σκληρό (η άμυνα απέναντι στην επικίνδυνη επίθεση), επιτρέποντας στην αρμονία και την ισορροπία να επιστρέψουν.

Μέσω της εκπαίδευσης στο Ταε Κβον Ντο, οι ασκούμενοι μπορούν να οδηγηθούν από τη μετριότητα στην αριστεία. Το «Do» στο TaeKwonDo ενοποιεί όλες τις προσπάθειες κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, με μία ενιαία ενέργεια νου και σώματος. Μέσω προγραμμάτων προοδευτικής εξάσκησης, τα οποία βελτιώνουν τη συγκέντρωσή και παρέχουν τη δυνατότητα στους ασκούμενους να αντιληφθούν καλύτερα το άτομο τους ώστε να ολοκληρωθεί και να επιτευχθεί η αρμονία με τους άλλους ανθρώπους, με τη φύση και με το σύμπαν. Εν ολίγοις, η φιλοσοφία του Ταε Κβον Ντο διδάσκει τη σημασία που έχει ένα υγιές σώμα και ένας συγκροτημένος νους. Δημιουργεί μια συνειδητοποίηση της αρμονικής αλληλεπίδρασης του ανθρώπου με το περιβάλλον του, όταν ακολουθούνται υψηλές ηθικές αξίες. Από τη στιγμή που ο μαθητής κατανοήσει τη διαδικασία αυτή, δρα και αντιδρά προς όφελος των άλλων. Δίνει μόνο όσα θα ήθελε να λάβει και αποδέχεται μόνο όσα θα έδινε ο ίδιος. Μια σημαντική παράμετρος της συγκεκριμένης φιλοσοφίας είναι ότι ωφελεί τους πάντες, ανεξαρτήτως θρησκείας, προσωπικών αξιών ή πεποιθήσεων.

## **2.5. Τέχνη και Άθλημα**

Πολλοί πιστεύουν ότι το Ταε Κβον Ντο, ως τέχνη είναι διαφορετικό από αυτό που είναι ως άθλημα. Μερικοί πιστεύουν ότι το Ταε Κβον Ντο είναι μια πνευματική τέχνη και ότι η αθλητική διάστασή του δεν ενδιαφέρεται για αυτήν αλλά ασχολείται μόνο με τη μάχη. Καμία από τις δύο απόψεις δεν είναι σωστή. Αν υπάρχει διαφορά μεταξύ της τέχνης και του αθλήματος του Ταε Κβον Ντο, αυτή είναι ότι η τέχνη δεν αναγνωρίζει κανόνες στη μάχη, ενώ το άθλημα του Ταε Κβον Ντο έχει πολύ αυστηρούς κανόνες, προκειμένου να διασφαλιστεί η σωματική ακεραιότητα του διαγωνιζόμενου. Ως τέχνη το Ταε Κβον Ντο εστιάζει στη φιλοσοφία, στις τεχνικές, τις αξίες και το πνεύμα του. Όμως τόσο η τέχνη,

όσο και το άθλημα του Ταε Κβον Ντο εστιάζουν την προσοχή τους στις τεχνικές και τις πνευματικές διαστάσεις του ατόμου, προκειμένου το άτομο αυτό να διοχετεύσει την ενέργειά του προς έναν και μόνο στόχο: να ζήσει μία καλή και ισορροπημένη ζωή.

Τα Πούμσε είναι ένα σύστημα κινήσεων επίθεσης και άμυνας, οι οποίες εκτελούνται σε μια προκαθορισμένη σειρά. Οι βασικές αυτές κινήσεις συνδυάζουν όλες τις ικανότητες της πολεμικής τέχνης, με έναν τρόπο γεμάτο χάρη αλλά ταυτόχρονα εξαιρετικά δυναμικό. Μέσω των κινήσεων, ο μαθητής αναπτύσσει ένα συγκεκριμένο επίπεδο ικανότητας και παράλληλα, ελέγχου της αναπνοής του- και τα δύο αυτά χαρακτηριστικά ρυθμίζονται ακόμα καλύτερα μέσω του ελεγχόμενου Κιορούγκι απέναντι σε αντίπαλο. Το Κιορούγκι, το οποίο αρχικά χρησιμοποιούταν στη μάχη, εξελίχθηκε σε ένα άθλημα συμπλοκής με κανόνες και κανονισμούς. Στο άθλημα υπάρχει συναγωνισμός, στον συναγωνισμό υπάρχει αναμέτρηση και στην αναμέτρηση υπάρχει φόρμα. Ο ιδεώδης στόχος του αθλήματος είναι ο συναγωνισμός, όμως, καίτοι η νίκη είναι ο στόχος για τον οποίο παλεύετε, δεν θα πρέπει να είναι αποκλειστικός. Τόσο η τέχνη όσο και το άθλημα έχουν τις ίδιες αξίες, τις αξίες ενός έμπιστου και ενάρετου ανθρώπου. Μαζί συνυπάρχουν αρμονικά κάτω από την ονομασία Ταε Κβον Ντο.

## **2.6. Ιστορικά στοιχεία του Tae-Kwon-Do**

Η ιστορία του Ταε Κβον Ντο πάει πίσω χιλιάδες χρόνια, γύρω στα 50 π.Χ. Οι τεχνικές του δοκιμάζονταν, αναθεωρούνταν και περνούσαν στις επόμενες γενεές. Σήμερα το Ταε Κβον Ντο έχει εξελιχθεί στην πιο γρήγορα αναπτυσσόμενη πολεμική τέχνη στον κόσμο. Οι πρόγονοι των σημερινών Κορεατών σχημάτισαν τις φυλές τους μετά τη νεολιθική περίοδο, ήδη από τότε ασκούσαν στα Τονγκμαένγκ, Μίτσο και Κάμπι, τα οποία ήταν φόρμες του Ταε Κβον Ντο. Οι φόρμες αυτές αργότερα μετασχηματίστηκαν σε ασκήσεις σχεδιασμένες να αναπτύξουν τη σωματική και πνευματική υγεία. Επί αρκετούς αιώνες πριν την χριστιανική εποχή, γίνονταν μάχες για τον έλεγχο των περιοχών της Κορέας. Κατά την εποχή εκείνη το Ταε Κβον Ντο πέρασε από αρκετές αλλαγές και πήρε διάφορα ονόματα. Όμως, κατάφερε να παραμείνει η πρωτότυπη πολεμική τέχνη η οποία γεννήθηκε από την κορεάτικη κουλτούρα.



### *ΤΑ ΤΡΙΑ ΒΑΣΙΛΕΙΑ*

Από το 57 π.Χ. ως μετά το 900 μ.Χ. διάφορες περιοχές της κορεάτικης χερσονήσου γνώρισαν τρία βασίλεια. Αυτά ήταν χαλαρά οργανωμένες ομοσπονδίες φυλών, κατά πολύ ελεγχόμενες από τον στρατό. Οι στρατιωτικοί εκπαιδεύονταν στις πολεμικές τέχνες, οι οποίες βοήθησαν στην ανάπτυξη του Ταε Κβον Ντο. Το παλαιότερο βασίλειο ήταν το Σίλα (57 π.Χ.-935 μ.Χ.) το οποίο ιδρύθηκε στην πεδιάδα Κιόνγκτζου, στην νοτιοανατολική Κορέα. Το Σίλα είχε μια στρατιωτική εκπαίδευση και κοινωνική οργάνωση η οποία ονομαζόταν Χουαράνγκ (Ιππότης των λουλουδιών).

Το δεύτερο βασίλειο ήταν το Κογκούριο (37 π.Χ.-668 μ.Χ.), το οποίο ιδρύθηκε στην Κοιλάδα του Ποταμού Γιάλου, στο βόρειο τμήμα της Κορέας. Το τρίτο βασίλειο ήταν το Μπαεκτσέ (18 π.Χ.-600 μ.Χ.) το οποίο ιδρύθηκε στη νοτιοδυτική πλευρά της κορεάτικης χερσονήσου.

### *ΟΙ ΧΟΥΑΡΑΝΤΟ ΚΑΙ Ο ΚΩΔΙΚΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥΣ*

Οι ρίζες της φιλοσοφίας του Ταε Κβον Ντο μπορούν να ανιχνευθούν στην εποχή Σίλα. Η ιδεολογία ήταν ένας συνδυασμός του παραδοσιακού τρόπου ζωής των κοινοτήτων των φυλών και των επιρροών από τον Βουδισμό και τον Κομφουκιανισμό. Ο Γουόν'γκουάνγκ Πόπσα, ένας μοναχός, ήταν ο άνθρωπος που έγραψε τους 5 κανόνες πάνω στους οποίους βασίστηκε η φιλοσοφία του Χουαράνγκ. Οι πέντε αυτοί κανόνες ήταν η πίστη προς το έθνος, ο σεβασμός και η υπακοή προς τους γονείς, η εμπιστοσύνη προς τους φίλους, η ανδρεία στη μάχη και η αποφυγή της μη αναγκαίας βίας και των σκοτωμών. Καθώς ο καιρός περνούσε, προστέθηκαν και άλλες αρχές, με αποτέλεσμα να φτάσουμε στις 10 εντολές του Ταε Κβον Ντο.

### *ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΔΥΝΑΣΤΕΙΕΣ*

Την περίοδο της Δυναστείας Σίλα οι Χουαραντό εξάπλωσαν Ταε Κβον Ντο (τότε Ταε Κιον) σε ολόκληρη την Κορέα. Η εξάσκηση γινόταν περισσότερο ως ψυχαγωγία και με στόχο τη βελτίωση της υγείας και της καλής φυσικής κατάστασης. Την περίοδο της Δυναστείας Κόριο, το Ταε Κβον Ντο έπαψε να είναι ψυχαγωγία και έγινε περισσότερο μάχη, καθώς υπήρχαν αναταραχές μεταξύ του λαού, του στρατού και του βασιλικού οίκου. Το όνομα, επίσης, είχε αλλάξει από Ταε Κιον σε Σουμπάκ. Το Σουμπάκ έγινε

σημαντικό εθνικό άθλημα. Όμως, τη δεύτερη περίοδο της δυναστείας Γι, η σημασία του μειώθηκε. Οι πολιτικές διαμάχες και οι φιλονικίες μέσα στη βασιλική οικογένεια οδήγησαν στο να δοθεί έμφαση στην εκπαίδευση και να αποθαρρύνονται οι στρατιωτικές δραστηριότητες. Το αποτέλεσμα ήταν το Σουμπάκ να παραμείνει μια ψυχαγωγική δραστηριότητα για τον απλό λαό και να εξαπλωθεί σε ολόκληρη τη χώρα.

### *Ο 20<sup>ος</sup> ΑΙΩΝΑΣ*

Το πρώτο μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα έφερε στην Κορέα μεγάλες αναταραχές και αλλαγές. Η ιαπωνική κατοχή του 1909 επέβαλλε αλλαγές στην κορεάτικη κουλτούρα, μια από αυτές ήταν η απαγόρευση της άσκησης στις πολεμικές τέχνες. Έτσι, η άσκηση γινόταν μυστικά έως το 1945 που ανακηρύχθηκε η ανεξαρτησία του κορεάτικου κράτους. Το 1946, άνοιξαν στην Σεούλ δύο σχολές Ταε Κβον Ντο. Πριν από τον πόλεμο της Κορέας, οι δάσκαλοι Ταε Κβον Ντο συναντήθηκαν για να βελτιώσουν τις τεχνικές τους κι έτσι βελτίωσαν ολοκληρωτικά το Ταε Κβον Ντο, κάνοντάς το αυτό που είναι γνωστό ως «Σύγχρονο Ταε Κβον Ντο». Κατά τη διάρκεια του πολέμου, οι Ρώσοι εξολόθρευσαν συστηματικά τους διάσημους δασκάλους του Ταε Κβον Ντο. Οι απώλειες εκείνες ήταν βαρύτατες για τον κορεάτικο λαό. Στη δεκαετία του 1960, οι Κορεάτες εκπαιδευτές διάβηκαν τα σύνορα της χώρας τους και δίδαξαν Ταε Κβον Ντο σε όλον τον κόσμο. Αυτή η εξάπλωση οδήγησε προφανώς στην ανάγκη της τυποποίησης των κανόνων και ενός φορέα ο οποίος θα εφαρμόζει τους κανόνες αυτούς. Μια τέτοια οργάνωση δημιουργήθηκε το 1973, η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ταε Κβον Ντο (World Tae Kwon Do Federation–WTF). Τα επόμενα χρόνια, δημιουργήθηκαν εθνικές οργανώσεις και ενώσεις σε όλον τον κόσμο. Το 1980, η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή αναγνώρισε το άθλημα στην 38<sup>η</sup> γενική της συνέλευση. Τον Σεπτέμβριο του 1994, το άθλημα χαρακτηρίστηκε παμψηφεί ως Ολυμπιακό αγώνισμα για το έτος 2000.



### *ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ / ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΣΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥΣ*

Στις πρωτόγονες κοινωνίες οι άνθρωποι ζούσαν σε ένα περιβάλλον στο οποίο θα έπρεπε αναγκαστικά να αναπτύξουν μεθόδους και ικανότητες που θα τους εξασφάλιζαν την επιβίωσή τους τη διατροφή δηλαδή φαγητό και νερό, αλλά και την ασφάλειά τους τόσο από άγρια ζώα, όσο και από εχθρούς. Στην προσπάθειά τους να αμυνθούν αποτελεσματικά από επιθέσεις, χρησιμοποιούσαν χέρια, πόδια και πρωτόγονα όπλα. Αργότερα, όταν βελτίωσαν τα όπλα, συνέχιζαν να αναπτύσσουν και να καλλιεργούν την ικανότητά τους στην άοπλη αλλά και στην ένοπλη μάχη για λόγους ενδυνάμωσης και ανάπτυξης του σώματος και διατήρησης της ασφάλειάς τους. Με την οργάνωση των ανθρώπων σε κοινωνίες εξελίχθηκε η εξάσκηση σε μορφές διαφόρων αγωνισμάτων, πολλά από τα οποία συνυφάνθηκαν με θρησκευτικά δρώμενα. Επομένως, στα αρχαία χρόνια οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν μια πρώτη μορφή άοπλης και ένοπλης πάλης, για τρεις κυρίως λόγους:

1. Ως μέθοδο άμυνας από επιθέσεις άγριων ζώων, αλλά και άλλων ανθρώπων.
2. Ως μέθοδο κυνηγιού για την εξασφάλιση τροφής.
3. Ως μέθοδο εκγύμνασης και ενδυνάμωσης του σώματος για να είναι αποτελεσματικοί στην άμυνα και στο κυνήγι.

Μέσα από την πολύχρονη εμπειρία των συμπλοκών τους με άγρια ζώα, εμπνεύστηκαν από τις κινήσεις τους και έτσι δημιουργήθηκαν οι πρώτες τεχνικές. Οι κινήσεις των ζώων προς τα εμπρός (επιθετική ενέργεια) και προς τα πίσω (άμυνα), οι επιθέσεις του από και προς όλες τις κατευθύνσεις και γενικά η συμπεριφορά τους στη μάχη, υποδεικνύουν στους ανθρώπους τυποποιημένες ενέργειες άμυνας και επίθεσης. Οι άνθρωποι μετά από παρατήρηση άρχισαν να αντιγράφουν και να μιμούνται τις κινήσεις αυτές προσαρμόζοντάς τις στις ανάγκες τους. Αξιοποιείται κάθε τεχνική επίθεσης με λακτίσματα και γροθιές, κάθε τεχνική άμυνας (μπλοκάρισμα, κίνηση κ.α.) προς όλες τις κατευθύνσεις και με πολλές παραλλαγές. Κάπως έτσι δημιουργήθηκαν οι πρώτες «φόρμες άμυνας», δηλαδή σειρές από τυποποιημένες ενέργειες αμυντικών κινήσεων και επιθετικών κτυπημάτων προς όλες τις κατευθύνσεις, ενάντια σε φανταστικούς αντιπάλους, με σκοπό την εξάσκηση και την βελτίωση των κινήσεων. Με την πρόοδο του πολιτισμού, οι ασκήσεις αυτές συνδυάστηκαν με τη Φιλοσοφία και την καλλιέργεια του νου. Όπως μας λέει ο Ντάρριους Νοβίκι χαρακτηριστικά «...Για εκατοντάδες χρόνια η παραδοσιακή εξάσκηση στις πολεμικές τέχνες περιελάμβανε πνευματική άσκηση, βοηθώντας στην πνευματική προετοιμασία του πολεμιστή. Ο διαλογισμός χρησιμοποιούνταν από τον μαχητή για να κατανοήσει τον εαυτό του και τον αντίπαλο, για προσωπική βελτίωση και για να βελτιώσει την αυτοσυγκέντρωση κατά τη διάρκεια της μάχης...». Επίσης μία ενδιαφέρουσα άποψη εκφράζεται από τον Γ. Πλανά (1995, σ. 12) που αναφέρει χαρακτηριστικά: «...Ήταν τεχνικές πολέμου που εφαρμόστηκαν από τους αρχαίους Έλληνες, τους Ρωμαίους και του ιππότες του Μεσαίωνα στην Ευρώπη, από τους Ατζέκους στην Αμερική και από τους λαούς της ανατολής...» και «...Εκτός όμως από την τεχνική φαίνεται να υπήρχε ανέκαθεν ένας ηθικός κώδικας, ένας άγραφος νόμος μεταξύ των πολεμιστών που καθόριζε το πνεύμα που γίνονταν οι μάχες. Παραδείγματα τέτοια υπάρχουν άφθονα στα έπη, στις μυθολογίες και στις ιστορίες των λαών. Η ύπαρξη ενός ηθικού κώδικα έδινε έναν ευγενή χαρακτήρα στον πολεμιστή και στη μάχη. Όριζε ένα δρόμο (do), ο οποίος οδηγούσε τον άνθρωπο σε ανώτερα πεδία εξέλιξης με σκοπό την αυτοπραγμάτωση...»

Είναι δύσκολο να προσδιοριστεί με ακρίβεια πότε έκαναν την εμφάνισή τους για πρώτη φορά οι «Πολεμικές τέχνες» ή έστω μία στοιχειώδης μέθοδος ή έστω ένας τρόπος άμυνας σώμα με σώμα. Υπάρχουν κάποιοι θρύλοι που αναφέρουν αφενός πως την

αυτοάμυνα επιβίωσης μαζί με τη γραφή, το εμπόριο, τη γεωργία, τις ιατρικές επιστήμες, το κυνήγι και το ψάρεμα τα δίδαξαν κατά τη βασιλεία τους, τρεις μυθικοί αυτοκράτορες ο Χουάνγκ Τσε, ο Μποκ Χι και ο Σεν Νουνγκ, στην Κίνα περί το 3.500 π.Χ. Αφετέρου στην Αίγυπτο ήδη από το 3.000 π.Χ., απεικονίζονται τεχνικές αγώνων μέσω διαφόρων σκαλιστών μορφών και ιερογλυφικών γραφών αναπαριστώντας ένα είδος πυγμαχίας. Επίσης, προφορική παράδοση αναφέρει για πραγμάτωση μάχης με τα χέρια από πολεμιστές της Μεσοποταμίας (3.00 π.Χ.-2.500 π.Χ.). Στα Ορφικά κείμενα, μία συλλογή από αρχαία φιλοσοφικά ποιήματα που είναι και από τα σημαντικότερα συγγράμματα του κόσμου, μαζί με φιλοσοφικό στοχασμό και μελέτες αστρονομικών φαινομένων, γίνεται μνεία του Παγκόσμιου αθλήματος. Η αναφορά αυτή έγινε μέσα σε ένα κείμενο τόσο παλιό που δεν μπορεί να χρονολογηθεί με τις συμβατικές χρονολογίες. Στην Αρχαία Ελλάδα, επίσης κατά τη Μυκηναϊκή εποχή έχουμε το αγώνισμα της Πυγμαχίας, που απεικονίζεται σε αγγείο του 14<sup>ου</sup> αιώνα π.Χ. Στην κλασική ελληνική αρχαιότητα εμφανίζονται οι πρώτες βιβλιογραφικές πληροφορίες για το Παγκράτιο, που τοποθετείτε στην Ολυμπιάδα του 648π.Χ. Ο Πλάτωνας μάλιστα, κάνει αναφορά για το αγώνισμα που προέκυπτε από τον συνδυασμό Πάλης, Πυγμαχίας και χρησιμοποίησης των ποδιών σε ένα σύστημα μάχης όπου όλο το σώμα ήταν ένα ενιαίο «όπλο». Ο Πλάτωνας περιγράφει ακόμη και την αξία της σωματικής άσκησης με τη μορφή της «σκιαμαχίας» και αυτό αποτελεί απτή απόδειξη, για το πόσο σημαντική θεωρούσαν οι Αρχαίοι Έλληνες την εξάσκηση της άοπλης μάχης. Η ιστορία μας διδάσκει ότι ο Μέγας Αλέξανδρος κατά τη διάρκεια της μεγαλειώδους του εκστρατείας, διοργάνωσε κατά καιρούς «γυμνικούς» αγώνες μεταξύ των στρατιωτών του, δηλαδή αγώνες σώμα με σώμα, με χρήση χεριών και ποδιών. Είναι γνωστή η μονομαχία του Ολυμπιονίκη Διώξιππου, ο οποίος αν και άοπλος, νίκησε τον πάνοπλο στρατηγό Κόραγο, κατά τη διάρκεια ενός συμποσίου, ενώπιον του Μεγάλου Αλεξάνδρου και των αξιωματούχων του. Οι διάφοροι λαοί (Σύριοι, Πέρσες, Αιγύπτιοι, Βαβυλώνιοι, Ινδοί κ.α) που παρακολουθούσαν αυτή τη μέθοδο άοπλης πάλης, την αντέγραψαν, τη μελέτησαν, την αποκωδικοποίησαν και την ενέταξαν στην κουλτούρα τους και στις δικές τους μορφές μάχης (Φυσεντζίδης, 2007).

## *Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ*

Υπάρχουν πολλές θεωρίες σχετικά με την πρώτη εμφάνιση ενός είδους «πρώτης μορφής» Ταεκβοντό. Κανένας ιστορικός δεν μπορεί να τεκμηριώσει με σιγουριά την ακριβή χρονολογική περίοδο εμφάνισής του ή την ακριβή δομή του. Αυτό στο οποίο όλοι συμφωνούν είναι ότι ο «προπάτορας του Ταεκβοντό» σίγουρα είναι βαθιά ριζωμένος για τουλάχιστον 2.000 χρόνια στην ιστορία της Κορέας. Σύμφωνα με τους ιστορικούς, η πολεμική αυτή τέχνη έχει χρησιμοποιήσει στη μακρόχρονη πορεία της, διαφορετικά ονόματα όπως Ταεκίον, Σούμπακ, Χουαράνγκ κ.α. Μερικοί υποστηρίζουν ότι το Τάεκβοντο πρωτοεμφανίστηκε στην Κίνα, αλλά με άλλη δομή και ονομασία και όχι στην Κορέα. Είτε μέσω της πρώτης επίσημης καταγεγραμμένης επικοινωνίας και επαφής του κρατιδίου Πούγιο (ένα από τα πρώτα κρατίδια που διαμορφώθηκαν στην ευρύτερη περιοχή της Κορεατικής χερσονήσου) με την Κίνα, όπου οι πρόγονοι των σημερινών Κορεατών γνώρισαν μία μορφή μάχης, είτε σύμφωνα με μία άλλη θεωρία που αναφέρει ότι προέρχεται από το Κβον Μποπ, το οποίο είναι μία παλιά παραδοσιακή κινέζικη πολεμική τέχνη, η οποία εφαρμόστηκε από τον Ινδό Βουδιστή Μοναχό Μποντιντάρμα, που χρησιμοποιεί τα πόδια και τα χέρια ως μέθοδο αυτοάμυνας, αλλά και τρόπο γύμνασης για καλή φυσική κατάσταση.

Σύμφωνα, λοιπόν, με τον θρύλο αλλά και κάποια βουδιστικά κείμενα γραφής που έχουν διασωθεί, ο Μποντιντάρμα εγκαταστάθηκε στην Κίνα τον 6<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. Εκεί ίδρυσε ένα μοναστήρι στο οποίο -εκτός των άλλων- δίδασκε στους μαθητές του «ειδικές τεχνικές των χεριών και των ποδιών» και μαζί «ειδικές ασκήσεις αναπνοής και αυτοσυγκέντρωσης». Επίσης, έδινε μεγάλη σημασία και στην πνευματική διδασχά μέσω της Φιλοσοφίας και ειδικά μέσα από τις αρχές του Ι Τζινγκ (το Βιβλίο των Αλλαγών) και του Τάο. Αναφέρεται δε, ότι όλο αυτό το σύστημα και ο συμβιασμός αποτέλεσε την απαρχή των πολεμικών τεχνών (Κουνγκ Φου, Τάι Τσι Σουάν και Κέμπο). Μία άλλη θεωρία που καταγράφεται είναι ότι οι Κορεάτες από αρχαιοτάτων χρόνων ήταν αναγκασμένοι διαρκώς να βρίσκονται σε μία προσπάθεια υπεράσπισης ή απελευθέρωσης των πάτριων εδαφών τους από τους Κινέζους, τις ορδές των Μογγόλων, τους Σιβηριανούς και του στρατού των Ιαπώνων. Ανέπτυξαν τοιούτοτρόπως ένα πνεύμα μαχητικότητας, έντονου εθνικισμού, αλλά και ικανοτήτων μάχης σώμα με σώμα. Οι Κορεάτες υποστηρικτές της παραπάνω θεωρίας αμφισβητούν την προέλευση του Ταε Κβον Ντο από την Κίνα, με

επιχείρημα διάφορα αρχαιολογικά ευρήματα, τα οποία ανακάλυψαν δύο Ιάπωνες αρχαιολόγοι το 1935. Η ανακάλυψη αυτή αφορούσε δύο αρχαίους βασιλικούς τύμβους, τον Μιόνγκ Τσονγκ και τον Κάκτσου Τσονγκ, οι οποίοι προσδιορίζονται την εποχή της δυναστείας Κογκουριό και πιο συγκεκριμένα τη χρονολογική περίοδο μεταξύ 3μ.Χ. και 427 μ.Χ. , στην πόλη Τουνσκό (πρωτεύουσα του βασιλείου Καγκουριό) μέσα στους οποίους υπήρχαν παραστάσεις δύο μαχητών σε στάσεις μάχης κάποιας αρχικής μορφής του προγενέστερου Ταεκβοντό. Σύμφωνα με τον Ιάπωνα ιστορικό Τατάσι Σάϊτο (Study of Culture in Ancient Korea): *«Οι ζωγραφίες ή μας δείχνουν ότι ο νεκρός του τάφου ασχολείτο με το Ταεκβοντό ή ότι οι άνθρωποι επιδίδονταν σε αυτό, με χορό και τραγούδι, για σκοπούς παρηγοριάς για την κάθαρση της ψυχής του νεκρού»*. Η κορεάτικη προέλευση του Ταεκβοντό, εκτός των παραπάνω ενισχύεται από τους ιστορικούς και από την ανεύρεση αγάλματος, ενός γνωστού για την εποχή του πολεμιστή (περίοδος βασιλείας του Χιεγκόνγκ 742-746 μ.Χ. ).

Η άποψη της αμιγούς κορεάτικης προέλευσης του Ταεκβοντό βασίζεται στο ότι το Ταεκβοντό αναπτύχθηκε έντονα στο βασίλειο της δυναστείας Σίλα (57π.Χ.-936μ.Χ.), με την ονομασία Σούμπак στο «επίλεκτο στρατιωτικό σώμα» Χουαράνγκντο που ιδρύθηκε από τον Τσινγκ Χιόνγκ, 24<sup>ο</sup> βασιλιά της δυναστεία Σίλα. Σε ακριβή μετάφραση Χουαράνγκντο σημαίνει «Ανθισμένοι Νέοι» . Οι άνδρες που αποτελούσαν το επίλεκτο αυτό σώμα, προέρχονταν από οικογένειες ευγενών και καταγράφονται από τους ιστορικούς ως οι πρώτοι που χρησιμοποιούν συστηματικά την πολεμική μορφή της τέχνης Σούμπак. Για την ένταξη του ενδιαφερομένου σε αυτήν την στρατιωτική και εκπαιδευτική ξεχωριστή ομάδα , προϋποθέσεις αποτελούσαν εκτός της ευγενούς καταγωγής, η επιτυχία σε δύσκολες δοκιμασίες και τελετές, διακρίσεις σε διάφορους αγώνες Πάλης, Τοξοβολίας κ.α. και τέλος εξετάσεις μύησης. Οι επίλεκτοι αυτοί άνδρες δεν έδιναν έμφαση μόνο στη σωματική εξάσκηση, αλλά και στην καλλιέργεια του πνεύματος, στην ηθική συγκρότηση και στη γνώση της Φιλοσοφίας. Διδάσκονταν ιστορία, τακτική πολέμου, κομφουκιανική φιλοσοφία και βουδιστική ηθική συμπεριφορά. Από τη στιγμή που εντάσσονταν στο επίλεκτο σώμα, η πρακτική τους εκπαίδευση ήταν ιδιαίτερα σκληρή, πειθαρχημένη και επίπονη (χειμερινό κολύμπι, τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων κ.α.). Ήταν όλοι τους εξαιρετικοί ιππείς, τοξότες, ξιφομάχοι και άριστοι γνώστες της πολεμικής τέχνης σώμα με σώμα Σουμπάκ.

Ακολουθούσαν ευλαβικά έναν κώδικα τιμής, όπως τον δίδαξε ο Βουδιστής Μοναχός Γουόνγκ Γουάνγκ που αποτελούσε για αυτούς τον οδηγό του όλου συστήματος εκπαίδευσης

1. Να είσαι πιστός στο κράτος σου και στον βασιλιά σου
2. Να τιμάς τους γονείς σου
3. Να είσαι αξιόπιστος στους φίλους σου
4. Να μην υποχωρείς ποτέ από τη μάχη
5. Να μην χρησιμοποιήσεις ποτέ άσκοπη βία

Μια άλλη σοβαρή ένδειξη της κορεάτικης καταγωγής του Ταεκβοντό, είναι η εγχάρακτη απεικόνιση δύο γιγαντιαίων μορφών αντιμέτωπων σε μαχητική στάση Ταεκβοντό, σε ναό ενός μεγάλου πύργου που βρίσκεται στην περιοχή της δυναστείας Σίλα. Το Σαμγκούκ Γιούσα και το Σαμγκούκ Σάγκι, τα αρχαιότερα έγγραφα στην ιστορία της Κορέας, μαζί με άλλα επίσημα έγγραφα, δείχνουν τον διαχωρισμό που δίνουν οι Χουαράνγκντο στο Σούμπακ σε δύο διαστάσεις όσον αφορά τη σωματική εκγύμναση:

1. Αυτοάμυνα και εκμάθηση άοπλης μάχης σώμα με σώμα
2. Ψυχαγωγική εξάσκηση ως μέσο ψυχικής τελείωσης σε γιορτές και θρησκευτικές ή μη τελετές

Κατά τη διάρκεια της δυναστείας Κοριό, που βασίλευσε για 500 περίπου χρόνια, το Σούμπακ είχε κυρίαρχη θέση όχι μόνο ως Πολεμική Τέχνη, αλλά και ως Φιλοσοφία. Ο βασιλιάς Γι Τζονγκ δείχνει έντονο ενδιαφέρον για αυτήν την Πολεμική Τέχνη , παρακολουθώντας την από κοντά και σύντομα στηρίζοντάς την. Στις αρχές της δυναστείας Γι, το Σούμπακ θεωρείται μία ώριμη Πολεμική Τέχνη και γίνεται πολύ δημοφιλής στα λαϊκά στρώματα. Το 1790 ύστερα από διαταγή του βασιλιά Τζεόνγκιο συγγράφεται από τον Λι Ντουκ ΜΟΥ ένα εικονογραφημένο βιβλίο, το γνωστό MuyeDodoTongji, στο οποίο περιλαμβάνονταν όλες οι κορεάτικες μέθοδοι και πολεμικές τέχνες της εποχής, με συστήματα άοπλης αλλά και ένοπλης μάχης. Ένα από τα πιο σπουδαία κεφάλαια αυτού του συγγράμματος, ήταν αφιερωμένο στο Ταεκβοντό. Ήταν η πρώτη φορά στην ιστορία της Κορέας που γραφόταν ένα τέτοιο βιβλίο. Προς το τέλος της δυναστείας Γι, οι διανοούμενοι της εποχής απέκτησαν μεγάλη δύναμη και επιρροή και κατάφεραν να δώσουν περισσότερη πνευματική και φιλοσοφική διάσταση στην κοινωνία της εποχής , με αποτέλεσμα να υποβαθμίσουν όσους εξασκούσαν στις



Πολεμικές Τέχνες. Έτσι παρατηρείται μια παρακμή, την οποία παρατείνει χρονικά από το 1909 μέχρι το 1945 η κατοχή της Κορέας από τους Ιάπωνες, κατά τη διάρκεια της οποίας οι Ιάπωνες κατακτητές απαγορεύουν για ευνόητους λόγους την εξάσκηση κάθε κορεάτικης Πολεμικής Τέχνης. Οι Ιάπωνες κατάφεραν να εισάγουν στην Κορέα ιαπωνικές Πολεμικές Τέχνες . Τις κορεάτικες όμως πολεμικές τέχνες τις διατήρησαν με μεγάλη μυστικότητα , αξιοθαύμαστο ζήλο και επίπονη προσπάθεια κάποιοι Μεγάλοι Δάσκαλοι σε μικρές ομάδες επιλεγμένων μαθητών (Φυσεντζίδης, 2007).

Μετά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου και την απελευθέρωση της Κορέας από τις Συμμαχικές Δυνάμεις, οι κορεάτικες Πολεμικές Τέχνες ανασυγκροτήθηκαν. Δημιουργήθηκαν διάφορες Ακαδημίες (Κουάν) διδασκαλίας και διάδοσης των μαχητικών τεχνών. Συγκεκριμένα, από το 1945 μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 1960 υπήρχαν στην Κορέα συνολικά περίπου 40 Ακαδημίες, οι οποίες καλλιεργούσαν το Ταε Κβον Ντο με διάφορες παραδοσιακές μορφές. Μερικά χρόνια πριν, το 1955, ανακοινώθηκε η επίσημη ονομασία (Ταε Κβον Ντο) της Εθνικής Πολεμικής Τέχνης της Κορέας και μπήκαν τα θεμέλια για την καλλιέργεια και διάδοση αυτής της πανέμορφης μαχητικής τέχνης. Από εκείνη την περίοδο ξεκινάει μια συνεχώς αυξανόμενη δημοτικότητα και ανοδική πορεία για το άθλημα, όχι μόνο σε εθνικό επίπεδο αλλά και σε Παγκόσμιο, που συνεχίζεται μέχρι και σήμερα. Το 1961 ιδρύθηκε η Κορεάτικη Ομοσπονδία Ταεσουντό και το 1965 μετονομάστηκε σε Κορεατική Ομοσπονδία Ταεκβοντό. Σήμερα το Ταε Κβον Ντο (αγωνιστικό και παραδοσιακό) είναι ένα αρκετά διαδεδομένο άθλημα, με οργανωμένες Ομοσπονδίες και Συλλόγους σε 195 χώρες και αριθμεί περίπου 70.000.000 αθλούμενους (Φυσεντζίδης, 2007).

## **2.7. Κανονισμοί: Ιστορική αναδρομή των κανονισμών**

Από το 2000 ως το 2020 οι κανονισμοί έχουν αλλάξει πολλές φορές για λόγους όπου θα αναφερθούν λεπτομερώς στη συνέχεια του κειμένου. Στους πρώτους παγκόσμιους αγώνες το 1973 στην Σεούλ ίσχυαν οι εξής κανονισμοί. Το τερέν είχε διάσταση 8x8 m και κάτι με την περιμετρική γραμμή που έφτανε 12x12 m. Τα προστατευτικά ήταν προαιρετικά (επικαλυμμένες και επιβραχιονίδες) ενώ στον εξοπλισμό των αθλητών δεν συμπεριλαμβάνονταν η μάσκα. Υπήρχαν 3 γύροι των τριών λεπτών, οι κριτές ήταν 4 και ο διαιτητής βρισκόταν στο κέντρο. Όλα τα χτυπήματα κέρδιζαν από έναν πόντο. Το 1986,

προκειμένου το άθλημα αυτό να ενταχθεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες ως άθλημα επίδειξης, αποφασίστηκε η υποχρεωτική χρήση όλου του προστατευτικού εξοπλισμού (κάσκα, θώρακας, επικαλαμίδες, επιβραχιονίδες, σπασουάρ, μασελάκι). Έως και στην Ολυμπιάδα του Σύδνεϋ 2000 ίσχυαν οι παραπάνω κανονισμοί.

Από την Ολυμπιάδα του 2000 μέχρι και την Ολυμπιάδα του 2016 στο Λονδίνο και για λόγους θεαματικότητας η Παγκόσμια Ομοσπονδία Taekwondo, μέσω της επιτροπής διαιτησίας αποφάσισε και κατάφερε να κάνει τεράστιες αλλαγές στους κανονισμούς. Ο λόγος γι αυτό το e-system την ηλεκτρονική καταγραφή δηλαδή των πόντων για να διατηρηθεί η ακεραιότητα του αθλήματος και με video replay, ως έλεγχος των φάσεων. Συνδυαστικά με την κάρτα που έχει στην κατοχή του ο προπονητής, του δόθηκε το δικαίωμα να αμφισβητήσει συγκεκριμένα στοιχεία και να διεκδικήσει επιπλέον πόντους. Επιπλέον άλλαξε ριζικά ο εξοπλισμός του αθλητή και πλέον υπάρχουν η ηλεκτρονική κάσκα και ο ηλεκτρονικός θώρακας μαζί με γάντια χεριών και ηλεκτρονικά "καλτσάκια" ποδιών. Το τερέν από 12x12m, μίκρυνε σε καθαρό αγωνιστικό χώρο 10x10m, υπερυψώθηκε με κλίση 30% από το έδαφος καθώς και οι θέσεις των προπονητών μεταφέρθηκαν έξω από αυτό. Στην συνέχεια άλλαξε και το σχήμα του από τετράγωνο έγινε οχτάγωνο με αγωνιστικό χώρο 8x8m.

Επειδή λοιπόν το τερέν έχει σχήμα οκταγώνου χρησιμοποιούνται περισσότερες τεχνικές. Με βάση αυτό και σε συνδυασμό με την μείωση στο χρόνο επίθεσης (πρέπει να είναι κάτω από 5'') καθιστά τον αγώνα πιο πολυδιάστατο. Οι κριτές από τέσσερις μειώθηκαν σε τρεις και στην συνέχεια λόγω του e-system μειώθηκαν σε δύο, ενώ ο κεντρικός διαιτητής παρέμεινε ως είχε. Οι πόντοι κατά 90% καταγράφονται μέσω του ηλεκτρονικού συστήματος και συμπληρώνουν οι κριτές το υπόλοιπο 10% με τα button. Η ανάδειξη πιο θεαματικών τεχνικών ήταν και ο λόγος που έπρεπε να γίνει η διαμόρφωση των πόντων. Από το 2018 οι αλλαγές στους κανονισμούς αφορούσαν στη διαμόρφωση των πόντων, στο κεφάλι αρχικά από έναν σε δύο και στην συνέχεια σε τρεις συν δύο (περιστροφικό λάκτισμα) πόντοι, ενώ στον θώρακα από έναν πόντο σε δύο συν δύο (περιστροφικό λάκτισμα) πόντους. Αλλαγή υπήρξε και στην γροθιά όπου πλέον κερδίζεις πόντους με μεγαλύτερη ευκολία σε σχέση με πριν κάνοντας το άθλημα ακόμα πιο ενθουσιώδες. Πόντους μπορεί να κερδίσει πια ο αθλητής με διάφορους τρόπους, εφόσον υπήρξε διαφοροποίηση στους κανονισμούς (πέσιμο, πάτημα περιμετρικής

γραμμής, πιάσιμο αντιπάλου, αντικανονικό χτύπημα ,αποφυγή αγώνα). Αρχικά οι ποινές (kamjo) από τρεις έγιναν τέσσερις και στην συνέχεια δέκα, ενώ οι παρατηρήσεις (kyonggo) καταργήθηκαν (Ελληνική Ομοσπονδία Tae Kwon DO, Κανόνες Διαιτησίας, 2017).

Συνοπτικά:

- Τα λακτίσματα στον θώρακα πλέον κερδίζουν δύο πόντους και δύο επιπλέον πόντους (περιστροφικό λάκτισμα).
- Τα λακτίσματα στην κάσκα κερδίζουν επίσης τρεις πόντους και δύο επιπλέον πόντους (περιστροφικό λάκτισμα).
- Όλες οι ποινές πλέον κερδίζουν πόντο και παράλληλα καταργήθηκαν οι παρατηρήσεις.
- Ο εξοπλισμός είναι πλέον ηλεκτρονικός(e-system), ηλεκτρονικός θώρακας, ηλεκτρονική κάσκα σε συνδυασμό με ηλεκτρονικά πατουσάκια και με γαντάκια που σε λίγο καιρό θα γίνουν και αυτά με την σειρά τους ηλεκτρονικά.
- Στο προπονητή δίνεται μία κάρτα οπού του δίνει το δικαίωμα να υπερασπιστεί τον αθλητή του όπως και να αμφισβητήσει κάποια φάση του αγώνα έχοντας το video-replay.



## III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### 3.1. Δείγμα

Στην μελέτη αυτή επιλέχθηκε ένα δείγμα εκατό αθλητών υψηλού επιπέδου, εκ των οποίων οι 50 (πενήντα) ανήκουν στην κατηγορία των γυναικών και οι υπόλοιποι 50 (πενήντα) ανήκουν στην κατηγορία των ανδρών.

### 3.2. Διαδικασία

Το υλικό που χρησιμοποιήθηκε, προήλθε από προσωπικά αρχεία των ερευνητών για τα 4 τελευταία έτη, καθώς και από το διαδίκτυο (παγκόσμιοι, πανευρωπαϊκοί και πανελλήνιοι αγώνες). Αφού συλλέχτηκε το υλικό, πραγματοποιήθηκε η καταγραφή του και έγινε η ανάλυση των δεδομένων με χρήση Η/Υ και συσκευή αναπαραγωγής ψηφιακών δίσκων σε οθόνη. Έγινε η καταγραφή λακτισμάτων σε φυλλάδια, καθώς αθροίστηκε η συχνότητα των τεχνικών σε πίνακες, με την χρήση στατιστικών μεθόδων. Η διαδικασία αυτή πραγματοποιήθηκε στο σύνολο των αθλητών αλλά και ξεχωριστά για τα σύνολα των Ελλήνων και των Διεθνών αθλητών. Στη συνέχεια αναλύθηκαν όλα τα δεδομένα του συνόλου των αθλητών και η σύγκριση αυτών μεταξύ Ελλήνων - Διεθνών. Σε συνέχεια, καταγράφονται τα αποτελέσματα της ανάλυσης της προγενέστερης έρευνας του Streif (1997), η οποία πραγματοποιήθηκε σε αθλητές της εθνικής ομάδας της Γερμανίας στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο HongKong το 1997 (Thomas & Nelson, 2008).

### 3.3. Εργαλεία μέτρησης

Για την επίτευξη της έρευνας τα όργανα που επιλέχθηκαν, είναι τα εξής:

- Διαδίκτυο για την παρακολούθηση των αγώνων.
- USBstick για την αποθήκευση και ανάλυση των αγώνων.
- Συσκευή αναπαραγωγής τους και οθόνη προβολής (H/Y).

- Πίνακες λακτισμάτων και γενικά χτυπημάτων σε επίθεση και άμυνα, είτε με χρήση του δεξιού ποδιού , είτε με χρήση του αριστερού ποδιού για κάθε γύρο.
- Το υλικό που χρησιμοποιήθηκε προήλθε από προσωπικά αρχεία των ερευνητών των τελευταίων τεσσάρων ετών καθώς και από το διαδίκτυο ( καταγεγραμμένοι παγκόσμιοι, πανευρωπαϊκοί και πανελλήνιοι αγώνες).
- Συλλέχθηκε το υλικό και πραγματοποιήθηκε η καταγραφή των λακτισμάτων σε φυλλάδια καθώς επίσης αθροίστηκε η συχνότητα των τεχνικών σε πίνακες με την χρήση στατιστικών, στοιχεία άκρως απαραίτητα για την μετέπειτα ανάλυση τους.

Η διαδικασία αυτή έγινε για το σύνολο των αθλητών αλλά και ξεχωριστά για τα σύνολα των Ελλήνων και των Διεθνών αθλητών. Στη συνέχεια έγινε ανάλυση του συνόλου των τεχνικών ενεργειών των αθλητών , η σύγκριση τους μεταξύ Ελλήνων και Διεθνών και η συσχέτιση τους με τα αποτελέσματα της ανάλυσης της προγενέστερης έρευνας του (Streif, 1997).

#### IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά από καταγραφή και ανάλυση πενήντα (50) αγώνων, σε δείγμα εκατό αθλητών (50 αθλητές και 50 αθλήτριες) από την Ολυμπιάδα του 2016, τα τελευταία δύο παγκόσμια πρωταθλήματα ανδρών-γυναικών στο Muju το 2017 και στο Manchester το 2019 καθώς και τα 2 τελευταία Πανελλήνια Πρωταθλήματα ανδρών και γυναικών προέκυψαν τα παρακάτω στοιχεία (Πίνακας 1).

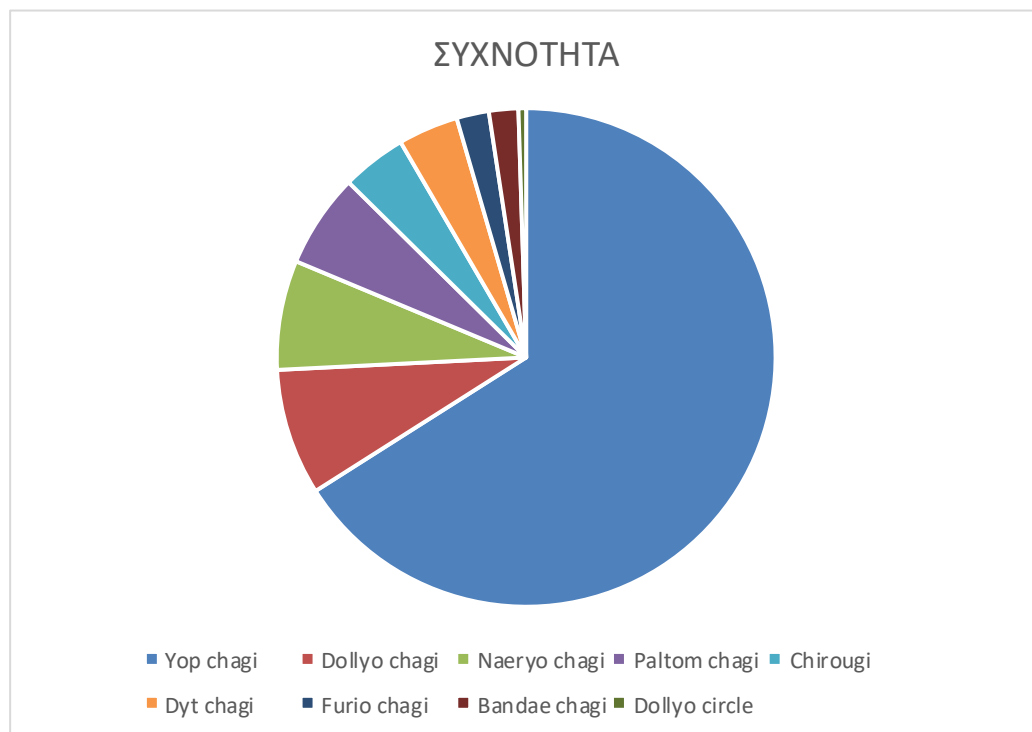
- Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν στην ολική στατιστική καταμέτρηση 6.254 λακτίσματα εκ των οποίων η δημοφιλέστερη τεχνική αναδείχθηκε με συχνότητα 4,127 και ποσοστό 66% το λάκτισμα στο σώμα Yorchagi.
- Δεύτερο κατά σειρά το λάκτισμα Dollyochagi, με συχνότητα 512,8 και ποσοστό 8,2%.
- Στην τρίτη θέση το λάκτισμα Naeryochagime με συχνότητα 444,0 και ποσοστό 7.1%.
- Ακολουθεί τέταρτο με συχνότητα λάκτισμα Dollyochagi (paltom) με συχνότητα 381 και ποσοστό 6,1 %.
- Στην πέμπτη θέση βρίσκεται η γροθιά Momtongchirougi με συχνότητα 263 και ποσοστό 4,2 %

- Στην συνέχεια ακολούθησε το οπίσθιο στριφογυριστό λάκτισμα Dytchagi με συχνότητα 244 και ποσοστό 3.9 %.
- Επόμενο λάκτισμα είναι το Huriochagime συχνότητα 131 και ποσοστό 2.1%.
- Προτελευταίο είναι το στριφογυριστό οπίσθιο ψηλό λάκτισμα Bandaechagime συχνότητα 119 και ποσοστό 1,9 %.
- Ένατο και τελευταίο λάκτισμα είναι το περιστροφικό εναέριο λάκτισμα Dollyochagi με συχνότητα 31 και ποσοστό 0,5%.

**Πίνακας 1.1:** Συχνότητα τεχνικών

<b>Τεχνική</b>	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστό</b>
Yop Chagi	4127	66%
Dollyo Chagi	513	8,20%
NaeryoChagi	444	7,10%
PaltomChagi	381	6,10%
Chirougi	263	4,20%
DytChagi	244	3,90%
FurioChagi	131	2,10%
BaudaeChagi	119	1,90%
Dollio Circle	31	0,50%
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>6254</b>	<b>100%</b>

**Γράφημα 1.1:** Συχνότητα τεχνικών



Σύμφωνα με την στατιστική ανάλυση των τεχνικών του Πίνακα 2 παρατηρούμε τα εξής: Οι περισσότεροι αθλητές είναι "δεξιόποδαροι", δηλαδή το «καλό» τους πόδι είναι το δεξί. Ο πίνακας της αναλυτικής του τεχνικού επαληθεύεται μέσα στους αγώνες. Διαπιστώσαμε ότι στις επιθέσεις με μπροστινό πλαϊνό λάκτισμα YopChagi σημειώθηκαν 1726 λακτίσματα με το δεξί πόδι ενώ με το αριστερό 531 λακτίσματα. Το ίδιο ισχύει και για την άμυνα, όπου η διαφορά είναι τεράστια. Με το δεξί πόδι καταγράψαμε 1468, ενώ με το αριστερό πόδι 402. Καταλαβαίνουμε πως οι αθλητές νιώθουν μεγαλύτερη σιγουριά και βεβαιότητα, βάζοντας μπροστά το καλό τους πόδι, όπου βρίσκει πιο εύκολα και γρήγορα τον στόχο. Επίσης, αυτή η τεχνική πρωταγωνιστεί λόγω του ότι χρησιμεύει όχι μόνο για να κερδίσει πόντο στην επίθεση, αλλά για να ανοίξει έναν δρόμο για μια ολοκληρωμένη επίθεση. Επίσης, το ίδιο λάκτισμα πρωταγωνιστεί επειδή μπορεί πιο εύκολα και πιο γρήγορα να σταματήσει την επίθεση του αντιπάλου. Άλλος ένας λόγος που χρησιμοποιείται είναι πως παρατηρήθηκε ότι οι τραυματισμοί στο μέρος του κουτεπιέ έχουν μειωθεί σε μεγάλο βαθμό λόγω του ότι η τεχνική του YopChagi χτυπάει

με την πατούσα και όχι με το κουτεπιέ αλλά ακόμα με αυτή την τεχνική παρατηρούμε αυξημένους τραυματισμούς στα γόνατα και στην λεκάνη. Μια αποτελεσματική αμυντική τεχνική είναι το DytChagi, όπου το δεξί πόδι σκοράρει το ίδιο και επίθεση και άμυνα, ενώ μας κίνησε το ενδιαφέρον ότι με το αριστερό πόδι υπάρχει σεβαστή διαφορά συχνότητας 102 και 77 αντίστοιχα. Τεράστια αλλαγή υπέστη η τεχνική της γροθιάς όπου πλέον χρησιμοποιείται με πολλούς τρόπους, είτε επίθεση, είτε άμυνα. Υπερισχύει η άμυνα με δεξί χέρι σε συχνότητα 77 και 84 αντίστοιχα, ενώ με αριστερό χέρι σε 42 και 49 αντίστοιχα. Η αλλαγή αυτή έγινε την τελευταία πενταετία. Όσον αφορά τα ψηλά λακτίσματα, οι αθλητές προτιμούν το DollyoChagi, ως συνέχεια του YorChagi, με συχνότητα για το δεξί πόδι 211 και 182 αντίστοιχα, ενώ το αριστερό 76 και 52 αντίστοιχα. Με μικρή απόδοση έρχεται στην επιφάνεια το Banae, όπου λόγω παρακινδυνεύσεως και δύσκολης τεχνικής αποδίδει 2 πόντους επιπλέον, με το ρίσκο της πτώσης και αφαίρεσης πόντου. Επίσης, το ίδιο ρίσκο μπορεί να πάρει ο αθλητής με το περιστροφικό κυκλικό πλαϊνό χτύπημα DollyoChagi (κυκλικό), όπου οι κίνδυνοι παραμένουν ίδιοι. Μια τεχνική που δεν γινόταν η χρήση της τόσο συχνά στο παρελθόν ενώ τώρα την συναντάμε σε πολλούς αγώνες είναι το Bituro Chagi (dragon kick) το οποίο αναφέρεται σε ένα λάκτισμα που παραδίδεται πλαγίως σε σχέση με το σώμα του ατόμου που κλωτσάει.

Υπάρχουν δύο περιοχές που χρησιμοποιούνται συνήθως ως σημεία πρόσκρουσης:

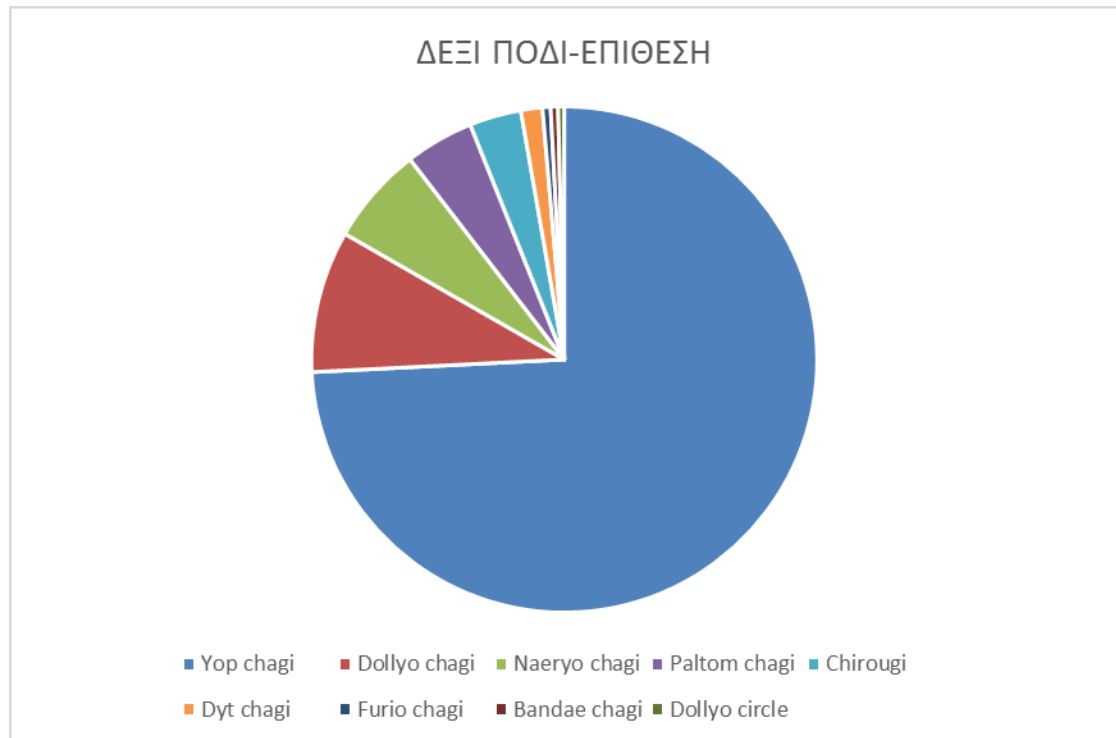
Η φτέρνα του ποδιού και η εξωτερική άκρη του ποδιού. Η φτέρνα είναι πιο κατάλληλη για σκληρούς στόχους όπως τα πλευρά, το στομάχι, το σαγόνι και το στήθος. Ενδεικτικά αναφέρουμε και το Higio, όπου σιγά σιγά το βλέπουμε όλο και περισσότερο σε τακτικές άμυνας με συχνότητα 12 και 68 αντίστοιχα για το δεξί πόδι και 6 και 32 αντίστοιχα για το αριστερό.



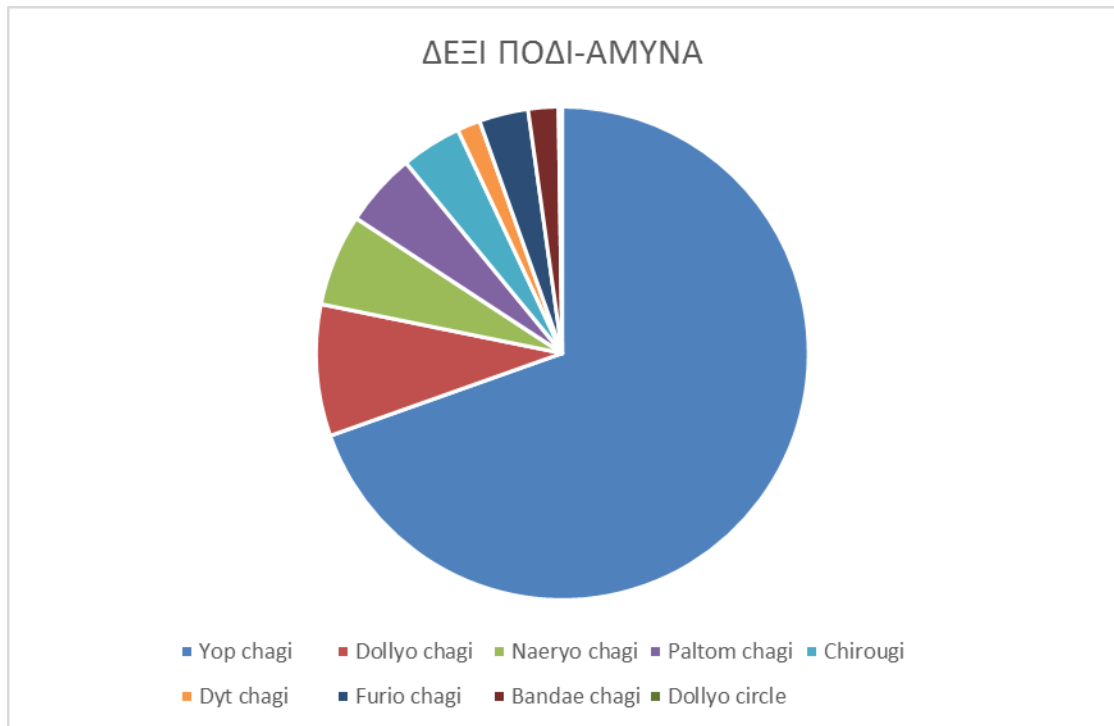
**Πίνακας 1.2:** Ανάλυση στατιστική τεχνικών

ΤΕΧΝΙΚΗ	Δεξί πόδι		Αριστερό πόδι	
	ΕΠΙΘΕΣΗ	ΑΜΥΝΑ	ΕΠΙΘΕΣΗ	ΑΜΥΝΑ
Yop Chagi	1726	1468	531	402
Dollyo Chagi	211	182	76	52
Naeyro Chagi	146	127	79	80
Paltom Chagi	102	102	94	83
Chirougi	77	84	42	49
Dyt Chagi	32	32	102	77
Furio Chagi	12	68	6	32
Baudae Chagi	11	42	12	54
Dollio Chagi	9	5	14	3

**Γράφημα 1.2:** Επιθέσεις δεξιού ποδιού



**Γράφημα 1.3:** Άμυνες δεξιού ποδιού



*ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (Streif, 1997), Παγκόσμιο πρωτάθλημα στο Hong Kong το 1997.*

Ο Streif, πραγματοποίησε έρευνα σε 16 αγώνες της Εθνικής Γερμανίας αλλά με τους τότε κανονισμούς, όπου ίσχυαν σε γενικές γραμμές.

- Όλα τα χτυπήματα είτε στον θώρακα, είτε στο κεφάλι, απέδιδαν έναν πόντο, ακόμη και σε περίπτωση Knock - down.
- Όλοι οι αγώνες και σε άντρες αλλά και σε γυναίκες διεξάγονταν σε 3 γύρους με διαφορά 3 λεπτά ο καθένας, με ένα λεπτό διάλειμμα.

- Ο κάθε αθλητής είχε μέγιστο αριθμό πονιών, 3 βαθμούς όπου χωρίζονταν σε ολόκληρο βαθμό - ποινή (kamjo) ή σε 6 παρατηρήσεις (kyongo), όπου για κάθε 2 παρατηρήσεις έχανε έναν βαθμό.
- Σε περίπτωση ισοπαλίας, ο διαιτητής έπαιρνε την τελική απόφαση για την ανάδειξή του.
- Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι το μπροστινό λάκτισμα στο σώμα DollyoOllgul χρησιμοποιήθηκε πιο πολύ από όλες με συχνότητα 298 και ποσοστό 40,71%.

Μέσα από την ανάλυση παρατηρήθηκαν ότι τα 119 λακτίσματα (16,3%) ήταν με δεξί πόδι.

- Δεύτερο κατά σειρά έρχεται το μπροστινό λάκτισμα (MirroChagi) με συχνότητα 159 και ποσοστό 21,72%. Να τονίσουμε ότι τα 83 (11,6%) ήταν με το αριστερό πόδι στην επίθεση, ενώ τα υπόλοιπα ήταν άμυνα με το δεξί πόδι.
- Τρίτο έρχεται το οπίσθιο γυριστό λάκτισμα (DytChagi) με συχνότητα 86 και ποσοστό 11,75%, όπου με αριστερό πόδι υπερερεύσε η επίθεση με συχνότητα 19 και 2,6%, ενώ στο δεξί πόδι υπερερεύσε η άμυνα, με συχνότητα 39 λακτίσματα και ποσοστό 5,3%.
- Το DollyoChagi (ψηλό λάκτισμα) ξεχώρισε με συχνότητα 22 και ποσοστό 3,01%.

Από αυτά με συχνότητα 10 και ποσοστό 1,4% έγιναν ως επιθετική τεχνική, ενώ ως αμυντική τεχνική, έχουν και τα 2 πόδια από 2 λακτίσματα με ποσοστό 0,3%.

Τα αποτελέσματα των τεχνικών που πραγματοποιήθηκαν έδειξαν ότι σε 16 αγώνες υπάρχουν 739 λακτίσματα συνολικά και το ψηλό ημικυκλικό λάκτισμα (DollyoChagiOllgul) κέρδισε την έκτη θέση (Μπούτιος, 2004).

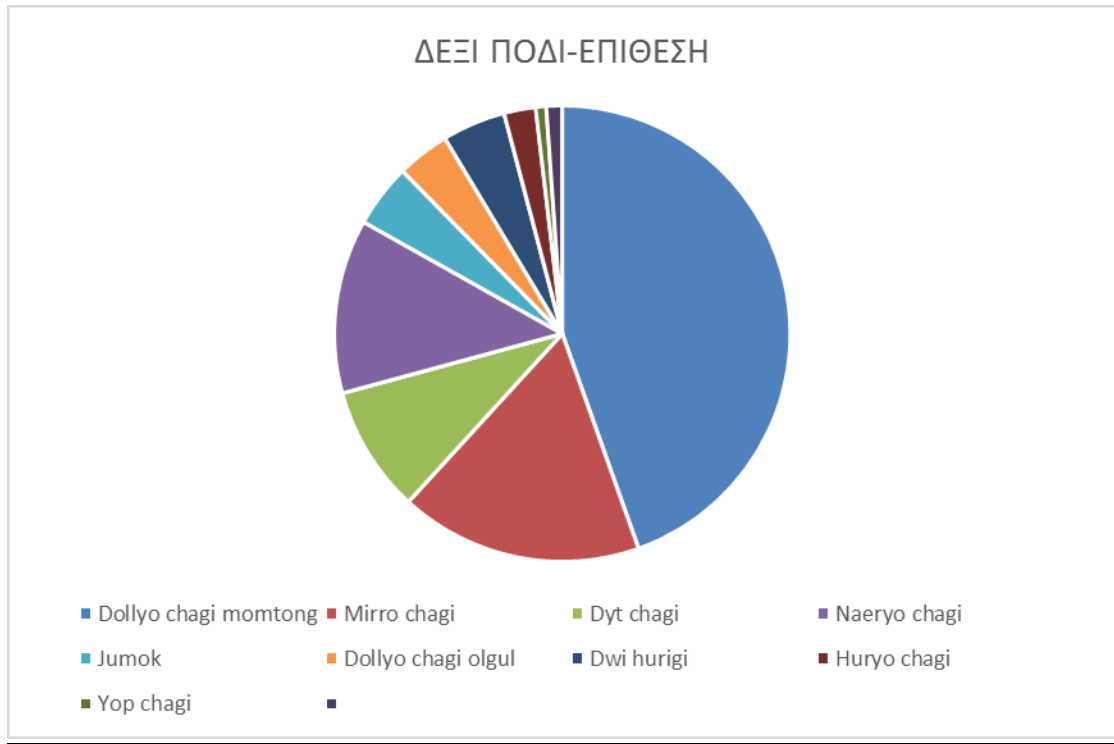
**Πίνακας 1.3:** Αναλυτική στατιστική τεχνικών (Streif, 1997)

ΤΕΧΝΙΚΗ	Δεξί πόδι		Αριστερό πόδι	
	ΕΠΙΘΕΣΗ	ΑΜΥΝΑ	ΕΠΙΘΕΣΗ	ΑΜΥΝΑ
Dollyo Chagi Momtong	119(16,3%)	44(6%)	82(11,2%)	53(7,2%)
Mirro Chagi	46(6,3%)	6(0,8%)	85(11,6%)	22(3%)
Dyt Chagi	24(3,3%)	39(5,3%)	19(2,6%)	4(0,5%)
Naeryo Chagi	33(4,5%)	23(3,2%)	8(1,1%)	0
Jumok	12(1,6%)	32(4,4%)	11(1,5%)	2(0,3%)
Dollyo Chagi Olgul	10(1,4%)	2(0,3%)	8(1,1%)	2(0,3%)
Dwi Hurigi	12(1,6%)	5(0,7%)	2(0,3%)	0
Huryo Chagi	6(0,8%)	4(0,5%)	0	0
Yop Chagi	2(0,3%)	0	6(0,8%)	0
ΑΛΛΑ	3(0,4%)	1(0,1%)	0	2(0,3%)

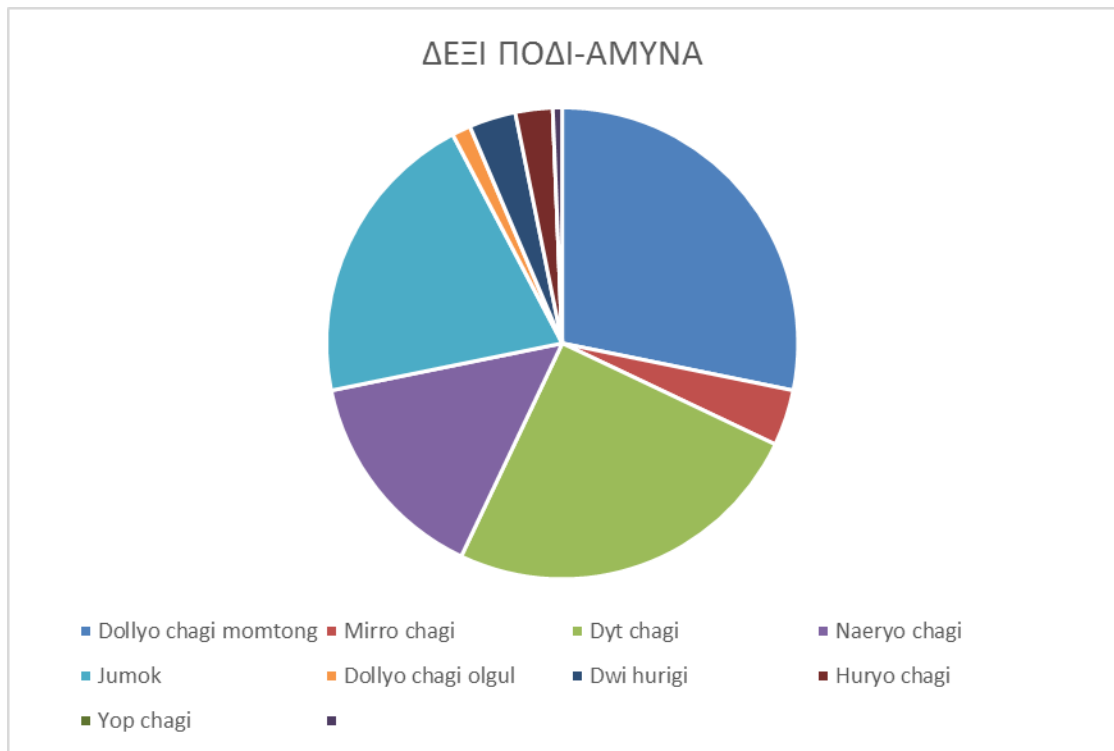
**Πίνακας 1.4:** Συχνότητες τεχνικών (Streif, 1997)

ΤΕΧΝΙΚΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Dollyo Chagi Momtong	298	40,71%
Mirro Chagi	159	21,72%
Dyt Chagi	86	11,75%
Naeryo Chagi	64	8,74%
Jumok	57	7,79%
Dollyo Chagi Olgul	22	3,01%
Dwi Hurigi	19	2,60%
Huryo Chagi	10	1,37%
Yop Chagi	8	1,10%
ΑΛΛΑ	6	0,82%
<u>ΣΥΝΟΛΟ</u>	739	100%

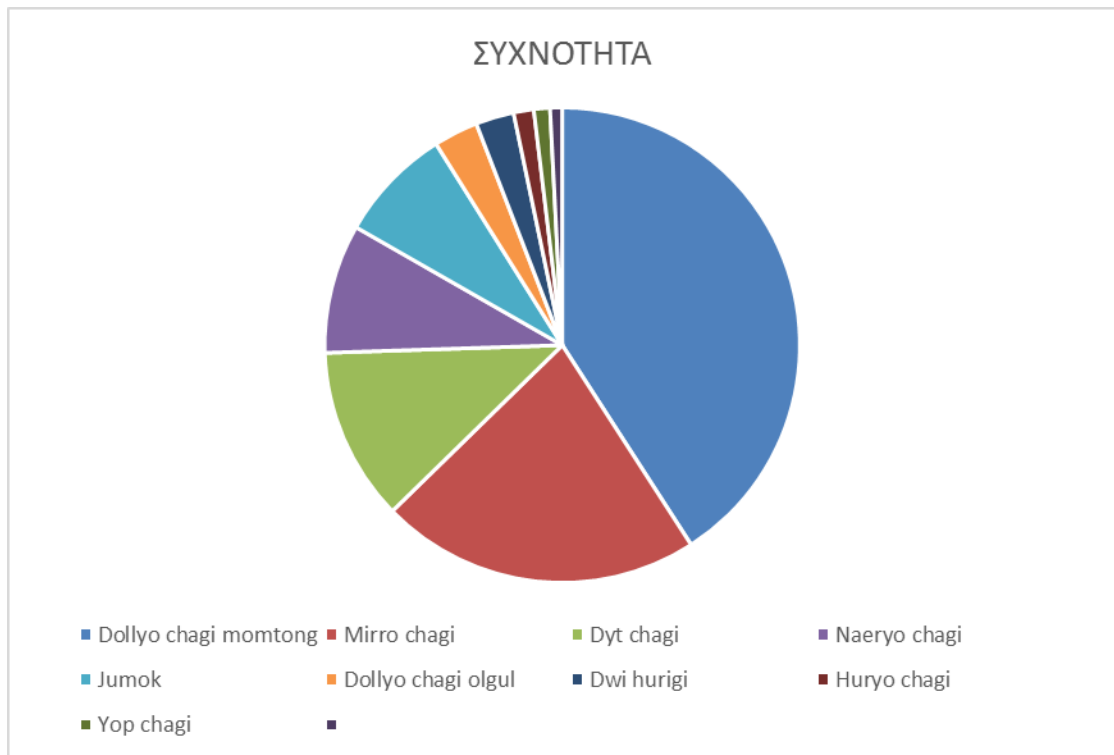
**Γράφημα 1.4:** Επιθέσεις δεξιού ποδιού



**Γράφημα 1.5:** Άμυνες δεξιού ποδιού



**Γράφημα 1.6:** Συχνότητες λακτισμάτων



#### *ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ*

Στα πλαίσια των καινούριων κανονισμών των αγώνων και σε σχέση με την νοοτροπία των αθλητών πριν και μετά τις αλλαγές, έχουμε τα παρακάτω αποτελέσματα:

- Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον Streif (1997) διαπιστώθηκε ότι το DollyoChagiMomtong με ποσοστά 40,71% και αντίστοιχα 70,02% αποτελεί την πρώτη προτίμηση των τότε αθλητών μέσα στον αγώνα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός πως στο παρελθόν εξασφαλιζόταν ευκολότερα και με μεγαλύτερη ασφάλεια ο πόντος, υπήρχε δυνατότητα εκτέλεσης συνδυασμών και άλλων λακτισμάτων και δεν απαιτείται μεγάλος βαθμός εξειδίκευσης για την εκτέλεσή του. Σε αντίθεση με την παρούσα έρευνα όπου πρωταγωνιστικό ρόλο έχει το YopChagi με ποσοστό 66%. Κοινό τους σημείο ότι είναι το πρώτο λάκτισμα, και για την πραγματοποίηση πόντου, αλλά και για την δυνατότητα συνδυασμών, χρησιμοποιώντας το ως ξεκλείδωμα του αντιπάλου.

- Παρατηρείται στην έρευνα του Streif (1997) πως οι τεχνικές που επιλέγουν οι αθλητές μέσα στον αγώνα για να λακτίσουν στην περιοχή της κάσκας είναι κατά σειρά:

NaeryoChagi (8,74%), DollyoChagiOlgul (3,01%), DwiHurigi (2,6%) και τέλος το HuryoChagi (1,37%). Όλα τα παραπάνω λακτίσματα εκτελούνται κατά το μεγαλύτερο ποσοστό στην επίθεση με το δεξί πόδι. Στη παρούσα έρευνα σημειώνεται διαφορετική σειρά λακτισμάτων με αυτή του Streif, τα λακτίσματα YorChagi, DollyoChagi, NaeryoChagi, BandaeChagi με ποσοστά 66%, 8,2%, 7,1% και 1,9% αντίστοιχα. Κοινό σημείο και των 2 ερευνών βρίσκουμε στο λάκτισμα NaeryoChagi όπου βρίσκεται στο νούμερο 3 ως επιλογή των αθλητών με ποσοστό 8,74% και 7,1% αντίστοιχα, όπως επίσης κοινό σημείο στην 8η και προτελευταία θέση επιλογής των αθλητών είναι το HuryoChagi με ποσοστό 1,37% και 2,1% αντίστοιχα. Η εκτέλεση ψηλών λακτισμάτων απαιτεί καλή τεχνική κατάρτιση ώστε η αποτελεσματικότητα αυτών μέσα στον αγώνα να είναι η μέγιστη δυνατή. Η εξειδίκευση είναι δύσκολη και προφανώς αυτός είναι ένας βασικός παράγοντας που τα ψηλά λακτίσματα εκτελούνται στην επίθεση και με χρήση του δεξιού ποδιού (Streif), αφού το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού χρησιμοποιούν το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου, δηλαδή τα δεξιά άκρα. Το DollyoChagiOlgul και το NaeryoChagi έχουν μικρότερο βαθμό δυσκολίας από τα BandaeChagi και HuryoChagi, γι' αυτό χρησιμοποιούνται περισσότερο μες στον αγώνα. Φαίνεται πως το υψηλό επίπεδο των αθλητών οδήγησε στην εκτέλεση των λακτισμάτων (NaeryoChagi, DollyoChagiOlgul) και με το αριστερό πόδι στην επίθεση καθώς και επιλογή των BandaeChagi και HuryoChagi στην άμυνα.

- Επίσης παρατηρείται πως οι Έλληνες και Διεθνείς αθλητές επιλέγουν την ίδια σειρά λακτισμάτων με πολύ μικρές διαφορές. Μία από αυτές βρίσκεται στο νούμερο 5 σε ποσοστά για τους διεθνείς με το DytChagi, ενώ για τους Έλληνες αθλητές στο νούμερο 5 των επιλογών τους προτιμούν την γροθιά με ποσοστά 5,6% και 4,04% αντίστοιχα. Τα μεγαλύτερα ποσοστά των Διεθνών οφείλονται στο υψηλό επίπεδο τεχνικής κατάρτισης αλλά και λόγω σωματικής κατασκευής, που τους δίνει την ευχέρεια χρήσης των ψηλών λακτισμάτων με αποτελεσματικότητα.

**Πίνακας 1.5:** Συχνότητα τεχνικών άμυνας και επίθεσης

<b>ΤΕΧΝΙΚΗ</b>	<b>ΕΠΙΘΕΣΗ</b>	<b>ΑΜΥΝΑ</b>	<b>ΕΠΙΘΕΣΗ</b>	<b>ΑΜΥΝΑ</b>
Yop Chagi	519	1246	334	302
Dollyo Chagi	150	170	38	41
Naeryo Chagi	99	117	47	73
Paltom	74	93	68	75
Chirougi	67	67	31	28
Dyt Chagi	26	24	98	58
Hurio Chagi	7	59	3	25
Baudae	11	41	11	53
Dollyo circle	9	5	12	3

**Πίνακας 1.6:** Συχνότητα Τεχνικών Ελλήνων και Διεθνών αθλητών

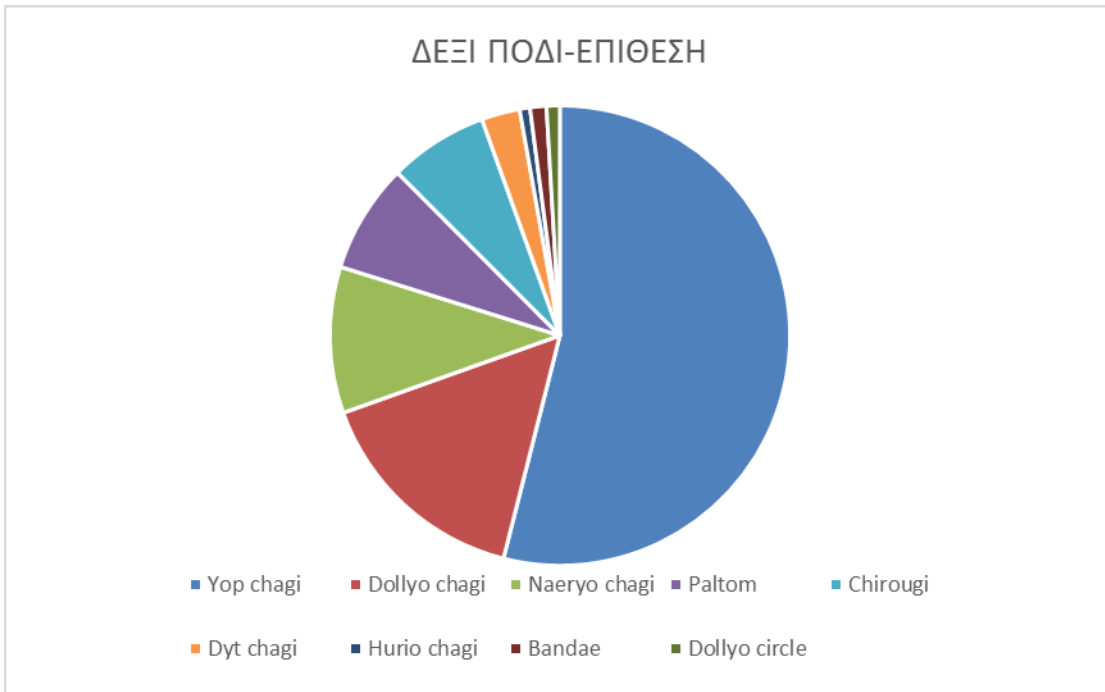
<b>ΤΕΧΝΙΚΕΣ</b>	<b>STREIF</b>	<b>2020</b>	<b>ΔΙΕΘΝΕΙΣ</b>	<b>ΕΛΛΗΝΕΣ</b>
Yop Chagi	1,09%	66%	64,30%	71,53%
Dollyo Chagi	3,01%	8,20%	8,17%	8,35%
Naeryo Chagi	8,74%	7,10%	7,26%	6,55%
Paltom Chagi	40,71%	6,10%	6,43%	4,99%
Chirougi	7,79%	4,20%	5,05%	4,04%
Dyt Chagi	11,75%	3,90%	5,60%	2,54%
Furio Chagi	1,37%	2,10%	2,24%	1,64%
Baudae Chagi	2,65%	1,90%	2,42%	0,23%



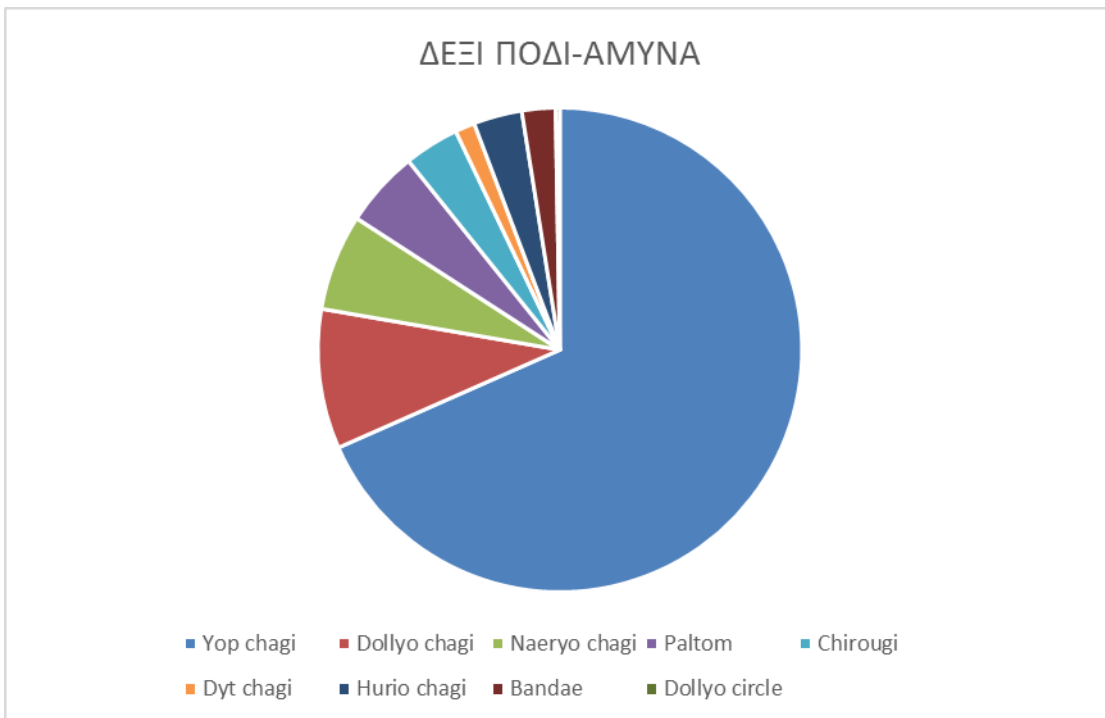
**Πίνακας 1.7:** Συνολική καταγραφή τεχνικών

<b>ΤΕΧΝΙΚΕΣ</b>	<b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΠΟΣΟΣΤΟ</b>
Yop Chagi	3079	64,30%
Dollyo Chagi	391	8,17%
Naeryo Chagi	348	7,26%
Paltom	308	6,43%
Chirougi	204	5,05%
Dyt Chagi	207	5,60%
Hurio Chagi	107	2,24%
Baudae	116	2,24%
Dollyo circle	29	0,60%
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>4789</b>	<b>100%</b>

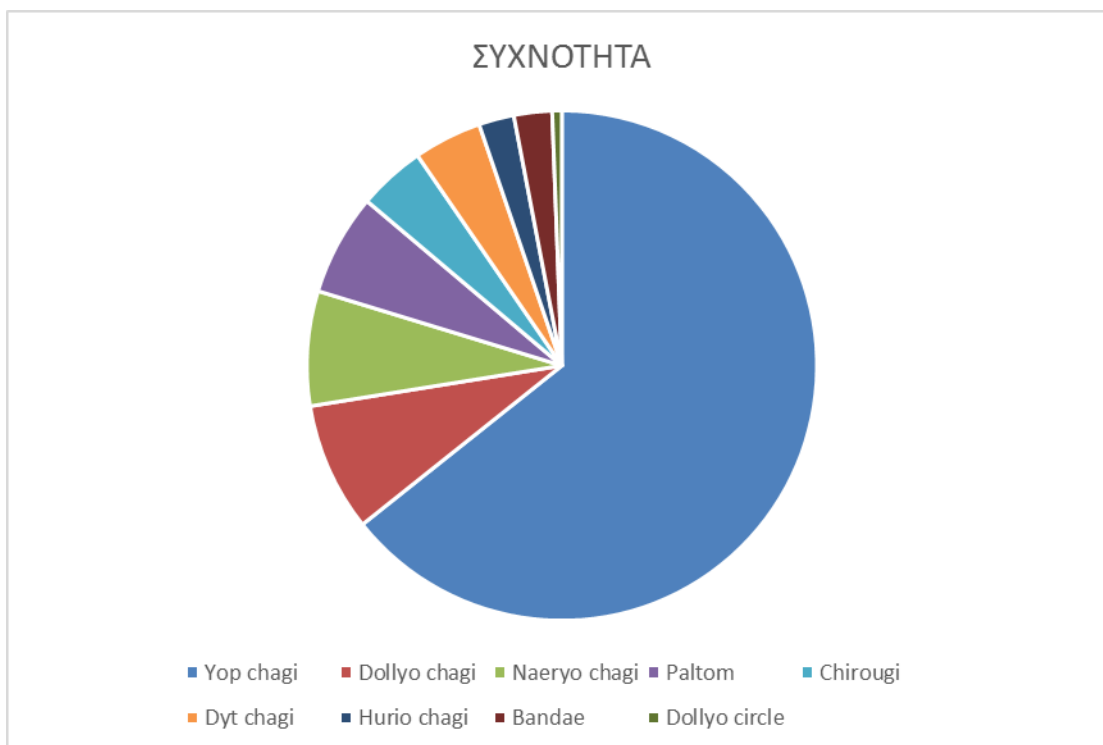
**Γράφημα 1.7:** Αναλυτική στατιστική τεχνικών διεθνών αθλητών



**Γράφημα 1.8:** Άμυνες δεξιού ποδιού



**Γράφημα 1.9:** Συνολική στατιστική τεχνικών



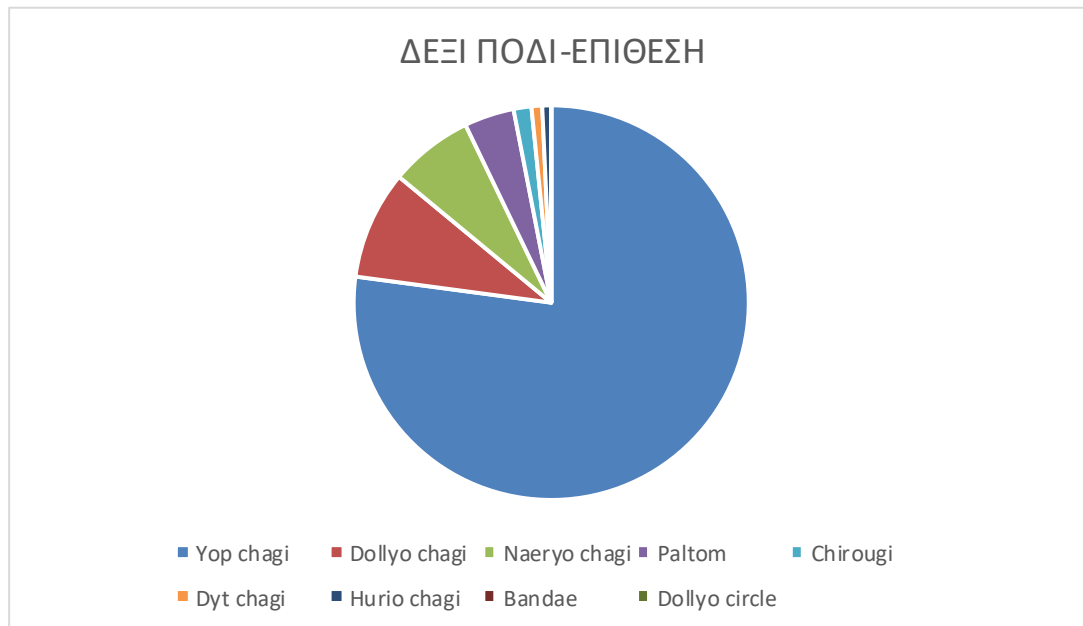
**Πίνακας 1.8:** Αναλυτική στατιστική τεχνικών Ελλήνων αθλητών

ΤΕΧΝΙΚΗ	Δεξί πόδι		Αριστερό πόδι	
	ΕΠΙΘΕΣΗ	ΑΜΥΝΑ	ΕΠΙΘΕΣΗ	ΑΜΥΝΑ
Yop Chagi	529	222	197	100
Dollyo Chagi	61	12	38	11
Naeryo Chagi	47	10	32	7
Paltom	28	9	28	8
Chirougi	10	17	11	21
Dyt Chagi	6	8	4	19
Hurio Chagi	5	9	3	7
Baudae	0	1	1	1
Dollyo circle	0	0	2	0

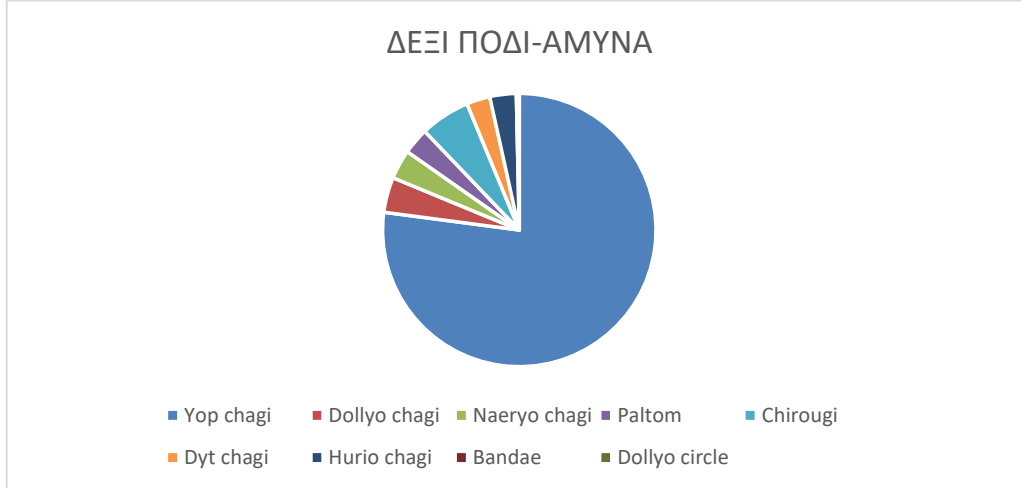
**Πίνακας 1.9:** Ολική καταγραφή τεχνικών

ΤΕΧΝΙΚΕΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Yop Chagi	1048	71,53%
Dollyo Chagi	122	8,35%
Naeryo Chagi	96	6,55%
Paltom	73	4,99%
Chirougi	59	4,04%
Dyt Chagi	37	2,54%
Hurio Chagi	24	1,64%
Baudae	3	0,23%
Dollyo circle	2	0,13%
ΣΥΝΟΛΟ	1464	100%

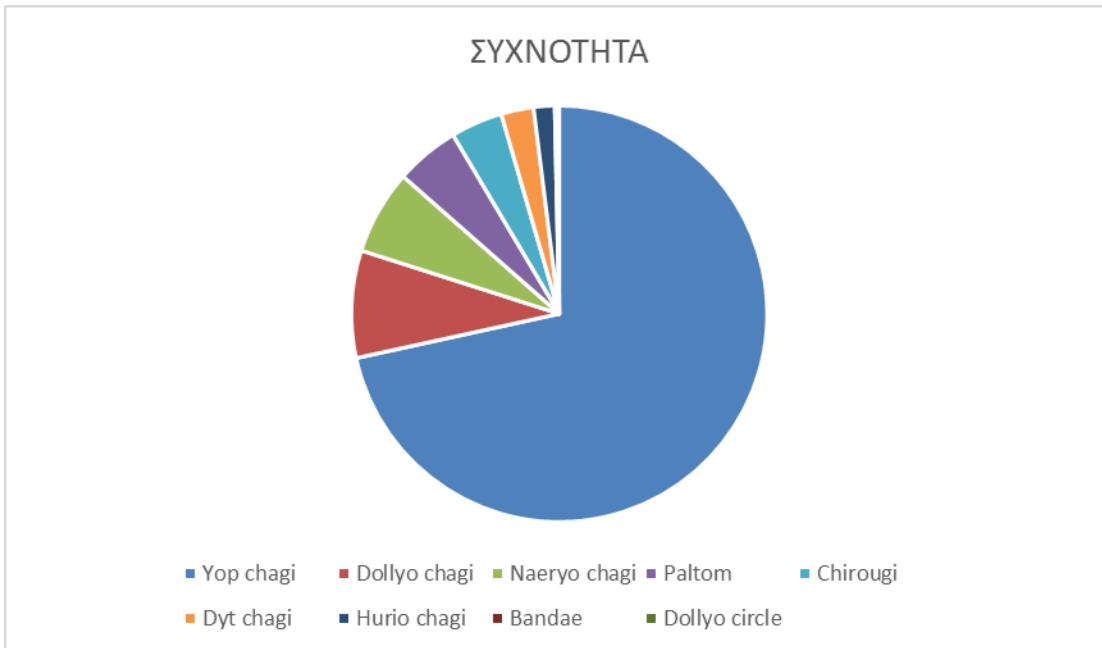
**Γράφημα 1.10:** Αναλυτική στατιστική τεχνικών Ελλήνων αθλητών επίθεσης δεξιού ποδιού



**Γράφημα 1.11:** Αναλυτική στατιστική τεχνικών Ελλήνων αθλητών άμυνας δεξιού ποδιού



**Γράφημα 1.12:** Συνολική στατιστική τεχνικών



## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Μετά το πέρας της έρευνας και την ανάλυση της, καταλήξαμε σε συμπεράσματα, τα οποία αφορούν στη νοοτροπία/τακτική των αθλητών στον αγώνα. Με την αλλαγή των κανονισμών περιμέναμε πως το πλεονέκτημα των τριών (συν δύο) πόντων που δίνεται στους αθλητές εάν πετύχουν λάκτισμα στην περιοχή της κάσκας, θα τους έδινε το κίνητρο να χρησιμοποιούν όσο το δυνατόν ψηλότερα λακτίσματα. Παρ' όλα αυτά εξακολουθούν να χρησιμοποιούν την τεχνική του μπροστινού ημικυκλικού λακτίσματος (YorChagi). Όπως αναφέραμε και σε προηγούμενο κεφάλαιο, το YorChagi είναι μια "σίγουρη" ενέργεια για την εξασφάλιση πόντου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αυτό κυριαρχεί ως πρώτη προτίμηση μια πενταετία σχεδόν. Η αλλαγή που παρατηρείται έχει να κάνει με την σύνθεση των λακτισμάτων, όπως παραδείγματος χάρη μετά από ένα χαμηλό λάκτισμα να τελειώσει η ενέργεια της επίθεσης ή της άμυνας με ψηλό λάκτισμα (επιδίωξη που έχει αυξηθεί). Πριν την αλλαγή των κανονισμών σε σχέση με τον διπλασιασμό και τριπλασιασμό των πόντων, η επιδίωξη ψηλού λακτίσματος πιθανόν να μην ήταν μέσα στην στρατηγική του αθλητή για να κερδίσει τον αγώνα από πλευράς πόντων αλλά μόνο knock - out.

Η εκτέλεση ψηλού λακτίσματος επιφέρει μεγάλο ρίσκο στον αθλητή που το επιχειρεί διότι του μειώνει τον χρόνο αντίδρασης σε μια αποτυχημένη προσπάθειά του. Ακόμη ένας παράγοντας είναι το υψηλό επίπεδο των αθλητών, ο ανταγωνισμός που υπάρχει σε επίσημες μεγάλες διοργανώσεις (Πανευρωπαϊκά, Παγκόσμια Πρωταθλήματα, Ολυμπιάδα) που δεν επιτρέπει λάθη. Βέβαια, η τεχνική κατάρτιση που επιτυγχάνεται μέσα από την προπόνηση καθώς και ο σωματότυπος του αθλητή παίζει ρόλο στην εκτέλεση ψηλών λακτισμάτων μέσα στον αγώνα.

Χρήζει μελλοντικής έρευνας ότι η αλλαγή στα Cadet (ύψους/βάρους) στον τρόπο που οι αθλητές θα χωρίζονται ανά κατηγορία θα γίνεται με βάση το ύψος αντί για βάρος. Η ζύγιση των αθλητών/αθλητριών γίνεται την προηγούμενη ημέρα των αγώνων. Η διαδικασία αυτή πραγματοποιείται για να διαπιστωθεί αν πράγματι οι αθλητές έχουν δηλωθεί στη σωστή κατηγορία βάρους, ανάλογα με το σωματικό τους βάρος. Η επίσημη

ζύγιση, γίνεται μόνο μία φορά. Εν τούτοις αθλητής που δεν είναι εντός των ορίων ζύγισης, μέσα σε επιτρεπόμενα χρονικά πλαίσια δικαιούται να ζυγιστεί εκ νέου.

Αξιοσημείωτο είναι πως στην έρευνα του Streif (1997) και την παρούσα έρευνα υπάρχει διαφορά ως προς την επιλογή δεξιού και αριστερού λακτίσματος είτε στην επίθεση είτε στην άμυνα. Στην πρώτη όλα τα ψηλά λακτίσματα εκτελούνται κατά πλειοψηφία με το δεξί πόδι στην επίθεση και δεν τα συναντάμε στην άμυνα. Με το πέρασμα του χρόνου έχουμε αλλαγές στην επιλογή ποδιού ως προς την εκτέλεσή τους, που δηλώνουν πως υπάρχει μια μεγάλη αλλαγή στην νοοτροπία των αθλητών. Στην παρούσα έρευνα παρατηρήθηκαν πολλές ενέργειες γροθιάς και ως επιθετική ενέργεια αλλά και ως αμυντική ενέργεια. Αξίζει να αναφερθεί πως η αλλαγή της νοοτροπίας ως προς την εκτέλεση της γροθιάς έχει κερδίσει έδαφος. Επιπλέον, σημειώθηκαν ενέργειες ψηλών λακτισμάτων με μεγαλύτερο ποσοστό χρήσης του δεξιού ποδιού και όχι του αριστερού. Ο λόγος είναι ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών τοποθετεί μπροστά το καλό του πόδι, ενώ στην έρευνα του Streif το δεξί πόδι τοποθετείται πίσω. Ήδη, οι Διεθνείς αθλητές έχουν μεγαλύτερα ποσοστά στα ψηλά λακτίσματα απ' ότι οι Έλληνες αθλητές. Ίσως να μην φανεί άμεσα στα πρώτα χρόνια της εφαρμογής των νέων κανονισμών, λόγω της προπαρασκευαστικής διαδικασίας για την απόκτηση υψηλής τεχνικής κατάρτισης, μα σίγουρα στις επόμενες έρευνες που θα ακολουθήσουν η νοοτροπία των αθλητών στον αγώνα θα έχει αλλάξει!

## VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βαγενάς, Γ. (2001). Στατιστικές εφαρμογές στην αθλητική επιστήμη.
- Ελληνική Ομοσπονδία Tae-Kwon-Do (2019). Κανονισμοί διαιτησίας 2019.
- Μπούτιος, Σ. Ολυμπιακοί Αγώνες 2004
- Νοβίκι, Ν. (1999).
- Πλανάς (1995)
- Rike (2004). Σύγχρονο TaekwonDo. Εκδόσεις Αλκιμαχών
- Streif, G. (1993). Taekwondo Modern. Wettkampf-Videoanalysen, Statistiken und deren Rückschlüsse auf das Anforderungsprofil und die Trainingsplanung eines Taekwondo-Kämpfers (Freikampf). Kernen: Sensei Verlag

- Σουν Μαν Λη & ΓΚΑΕΤΑΝΕ ΡΙΚΕ (2004). Το επίσημο εγχειρίδιο: Σύγχρονο Ταε Κβον Ντο. Εκδόσεις ΑΛΚΙΜΑΧΩΝ.
- Thomas, J., & Nelson, J. (2003). Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα. Αθήνα: Πασχαλίδης.
- Φυσεντζίδης Μ. (2017). Ολυμπιακό Ταεκβοντό. Εκδόσεις Βογιατζή.