

مقدمة بحث عن التايكواندو

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على سيد الخلق وعلى آله وأصحابه أجمعين، لعلّ الرياضة هي إحدى أبرز اللغات الأخلاقية التي أنتجتها حضارات العالم لأنها ثقافة تقوم على المنافسة الشريفة والنزاهة التي تبعث في الإنسان على مزيد من التقدم والإقبال للحصول على فرصة في الفوز الشريفة، حيث تناولنا خلال فقرات البحث التعريف بريضة التايكواندو والتعريف بأسس وقوانين تلك الرياضة وانتقلنا مع سطور البحث للتعريف بفنون التايكواندو وأبرز الأسماء العالمية التي أحرزت بطولات مهمّة فيها، وذلك بالاستناد على جملة من المراجع العالمية الرياضية لنختم أخيراً مع خاتمة متكاملة عن فقرات بحث التايكواندو.

بحث عن رياضة التايكواندو

تنطلق أهمية رياضة التايكواندو من كونها تمنح الإنسان القدرة على الدفاع عن النفس وتزيد من الثقة والأخلاق التي تقوم على المنافسة، وفي ذلك نسرد لكم فقرات البحث المتكامل:

تعريف بريضة التايكواندو

يمكن تعريف رياضة التايكواندو على أنها إحدى أصناف الرياضة التي يُمكن للرجال والنساء أن يقوموا على ممارستها، وتقوم على فكرة توجيه ركلات وصدّ أخرى، وهي إحدى الفنون القتالية الكورية الأصل، ويُعتبر الطريقة الأسمى في الدفاع عن النفس دون استخدام أي من أصناف الأسلحة، فهي إحدى الرياضات المميزة التي تقوم على المنافسة النزاهة والتدريب المستمر للإحاطة بأعلى درجات الرشاقة والذكاء في توقّع حركات الخصم والعمل على صدّها، ويتم تنظيم البطولات العالمية لتلك الرياضة أبرزها في جورة الألعاب الأولمبية، ودورة الجودو الآسيوية، وتحظى بنسبة إقبال عالمية منذ السنوات الأولى للطفولة.

قوانين رياضة التايكواندو

يتم الاستناد في تنظيم رياضة التايكواندو على عدد من القواعد والقوانين الثابتة التي توجب الالتزام بها بشكل مستمر وأساسي، وتشمل النقاط الآتية:

- تحقيق شرط إقامة اللعبة دولياً وتنظيمياً على ملعب خاص، يشمل على معايير محددة، على أن يكون مسطح وخالٍ من أي عقبات أو أسلحة
- يجب أن تكون اللعبة تُقام على سطح مغطى بالخشب، أو أي من المواد الأخرى التي تعكس الملمس الناعم
- من المهم أن يكون اللعب ضمن مساحة محدّدة لا تقل عن ١٢ * ١٢ متر

- تقوم فكرة اللعب على التصدي للخصم وفق الفئة الخاصة باللعب والتي يتم تعيينها بالأحزمة التي حاز عليها اللاعب.
- تكمن أهمية الفوز في عدم وقع اللاعب أثناء تعرّضه لأي من الركلات التي يتم تسديدها عبر الخصم.
- من المهم أن يتواجد حكم معترف به بشكل رسمي، على أن يعي القوانين الخاصة باللعب للتحكيم والإشارة للفائز باللعبة وإنهاءها في الوقت المناسب.

رياضة التايكواندو في الاولمبياد

تم إدراك رياضة التايكواندو ضمن باقة الألعاب الأولمبية عالمياً ويتم إجراء عدد من المنافسات العالمية التي يتم تنظيمها عالمياً لتتويج الفائزين، وتنص على الآتي:

- كان الاعتماد الأول لرياضة التايكواندو في دورة الألعاب الأولمبية منذ التاسع من نيسان أبريل لعام ١٩٧٦ ميلادي، لتكون إحدى الألعاب الأساسية التي تشهد منافسات من جميع دول العالم.
- تم اعتماد رياضة وقواعد التايكواندو في عدد واسع من القوات العسكرية لجيوش الدول، لما لها من دور إيجابي في بناء قوة جسدية ونفسية عالية للجنود.
- يُعتبر العام ٢٠٠٠ للميلاد هو العام الرسمي الذي تم تنظيم دوري التايكواندو الخاص في دورة الألعاب الأولمبية في مدينة سيدني.
- يتم تقسيم المسابقات الرياضية الخاصة بالتايكواندو بالاستناد على المستويات التي تم تحقيقها وبالاستناد على الأعمار المتقدمة للمنافسة.
- تُعتبر اللغة الكورية هي اللغة الأساسية التي تشمل على قواعد وأوامر الرياضة العالمية الأساسية، انطلاقاً من كونها اللغة الأم للرياضة.

فوائد وإيجابيات رياضة التايكواندو

تنعكس رياضة التايكواندو في عدد واسع من الإيجابيات والفوائد على الممارسين لها من جميع الأعمار، ويمكن تصنيف أبرز الفوائد المرتدة عن رياضة التايكواندو بالآتي:

- تقدّم رياضة التايكواندو عدد واسع من الفوائد الإيجابية صحياً لجسد الرياضي، فهي تقوم على منح الرياضيين اللياقة التامة للتعامل مع كافة مناخات العمل.
- تقوم رياضة التايكواندو على منح الرياضي قدرة في الدفاع عن النفس ضد أي اعتداء ممكن أن يتعرّض له، كما تساهم بدور إيجابي كبير في تنظيم ردود الأفعال السريعة التي تنشأ عند الرياضي.

- تنعكس رياضة التايكواندو على الرياضي بمستوى عالي من الثقة بالنفس، ناتجة عن شعور بالقوة الداخلية التي تُعتبر إحدى أبرز الإيجابيات عن ممارسة أي رياضة قوى بدنية.
- تقوم على منح الرياضي مستويات مرتفعة في القدرة على التركيز والقدرة على الانتباه والتعامل مع جميع التصرفات بشكل سريع، فهي تنمي سرعة البديهة في الإنسان.
- تمنح الرياضي قدرة على التخلص من السموم التي تنشأ في الجسد، عبر كثير من عمليات التعرّيق أثناء ممارسة التدريب المستمر والعمل في تلك الرياضة.

معلومات عن رياضة التايكواندو

انطلاقاً من كونها صارت إحدى أبرز الرياضات العالمية، نقوم على سرد قائمة بأبرز المعلومات التي تتناول تلك الرياضة، ونصت على النقاط الآتية:

- تعود تلك الرياضة في نشأتها الأولى إلى الأسرة الحاكمة في كوريا، وكانت تسيطر على كوجوريو، وكانت رياضة الطقوس الدينية الخاصة بالعائلة، وتترافق بعدد من الإيقاعات الموسيقية التي تُحدد شكل اللاعب أو الممارس لها والحركات المرافقة.
- نشأت رياضة التايكواندو وضمت جميع الفئات العمرية، لتعتمد في أساسها على تعليم السرعة والحركة والتفاعل مع الوسط القتالي بمنتهى التركيز والمرونة.
- تمّ إنشاء الرياضة للتأكيد على قوة الجسد والقدرة على الدفاع عن النفس بعيداً عن أي نوع من الأسلحة، فهي من الرياضات التي من الممكن أن تعمل بمجموعات قتالية متناسقة.
- تتطلب ممارسة رياضة التايكواندو عدد من التجهيزات المهمة كواقي الصدر أو ما يعرف (الهورجو) وواق لكل قدم من أقدام اللاعب وساقه، وواقي للرأس وأسفل منطقة الحزام الذي يُعرف باسم (لسابودي) بالإضافة إلى واقي الأسنان والقفّازات التي يتم ارتداؤها في اليد.

درجات اللاعب في رياضة التايكواندو

تختلف الدرجات التي تبدأ معها رياضة التايكواندو، حيث يتم تصنيف تلك الفئات بالاستناد على درجة الخبرة الرياضية والمدة التي تمّ قضاءها في التمرين، وفق الآتي:

- ، ويبدأ مع درجة الأبيض، حيث يرتديه اللاعب على خصره: **المستوى الأول**
- وهي المرحلة التي ينتقل فيها اللاعب لارتداء الحزام ذو: **المستوى الثاني** اللون الأصفر.

- ، وهي مرحلة ارتداء اللاعب للحزام ذو اللون البرتقالي، **المرحلة الثالثة** . ويتم تقسيمه إلى درجتين
- وهي المرحلة التي تتسم بارتداء اللاعب للون الأخضر، **المستوى الرابع** . وينقسم أيضا إلى درجتين
- **المستوى الخامس**، وهو مستوى اللعب بالحزام ذو اللون الأزرق، ويتم تقسيم اللعب في هذا المستوى إلى ثلاث درجات
- وهو مستوى اللعب بالحزام ذو اللون الأحمر، الذي **المستوى السادس** . ينقسم إلى ثلاث درجات أيضا
- وهو المستوى الأخير في اللعب، حيث يُمارس اللاعب **المستوى السابع** . تلك الرياضة وهو يرتدي الحزام ذو اللون الأسود الذي ينقسم إلى تسع درجات مختلفة

أشهر الأسماء في رياضة التايكواندو حول العالم

يشمل تاريخ رياضة التايكواندو على عدد واسع من الأسماء المُمهّمة التي وَضعت بصمةً عَالَمِيَّة في تلك الرِّياضة التي طالما كانت رياضة الأبطال والشّجعان، وتشمل القائمة كل من الآتي:

- وهي لاعبة من أصول مكسيكيّة، وقد حازت على **اللاعبة ماريا إسبينوزا** عدد من الميداليات العالمية في ألعاب الأولمبياد وكانت أبرزها في العام ٢٠٠٨ ميلادي، وحازت على ميدالية برونزية في أولمبياد عام ٢٠١٢ ميلادي، بالإضافة إلى ميدالية فضية في عام ٢٠١٦ ميلادي
- ورياضي من أصول أمريكيّة، وقد ولد في العام **اللاعب ستيفن لوبيز** ١٩٧٨ ميلادين وحاز على عدد من البطولات العالمية في رياضة التايكواندو، أبرزها الميدالية الذهبية في أولمبياد العام ٢٠٠٠ ميلادي، والبرونزية في أولمبياد العام ٢٠٠٨ للميلاد
- وهي من إحدى الولايات الأمريكيّة، وتعود أصولها **اللاعبة جيد لويز جونز** إلى ويلز، وقد ولدت في العام ١٩٩٣ ميلادي، وحققت عدد من الميداليات العالمية في مباريات التايكواندو في أولمبياد العام ٢٠١٢ والعام ٢٠١٦ للميلاد
- وهو لاعب تايكواندو مميّز تعود أصوله **اللاعب سيباستيان كريسمانيتش** إلى الأرجنتين، وقد ولد في العام ١٩٨٦ ميلادين وأحرز خلال سنوات احترافه عدد واسع من الميداليات العالمية، وأبرزها الذهبية التي حصل عليها في ٢٠١٢ ميلادي

سلبيات ومخاطر ممارسة التايكواندو

انطلاقاً من كونها إحدى الرياضات القتالية، فهي تنضوي على عدد من السلبيات بالإضافة إلى الإيجابيات الكثيرة التي كان لزاماً علينا التعريف بها، وأبرز تلك الصفات:

- من الممكن أن يتعرض الرياضي إلى بعض الإصابات الناتجة عن الممارسة العنيفة لتلك الرياضة، كالكسور والكدمات وغيرها من الرضوض المتوسطة من الممكن أن يتعرض الرياضي لخطر الإصابة بأحد الضربات الخطيرة، التي يتمكن أن تؤدي إلى كسر ما، أو ارتجاج في المخ، بسبب أي من الضربات القوية التي يمكن أن تصيب الرأس، أو تسبب كسر في الأنف أو تلف بأحد الأعضاء الداخلية.

خاتمة بحث عن التايكواندو

مع فقرة السلبيات التي تنشأ عن رياضة التايكواندو نصل بكم إلى نهاية البحث الذي تحدثنا من خلاله عن واحدة من أبرز الرياضات العالمية التي تساهم في دعم نفسية الإنسان وشحن قدراته على المنافسة والعلم على تحقيق النجاحات، حيث انتقلنا عبر فقرات البحث في سرد أسس رياضة التايكواندو والقوانين التي تنظم تلك الرياضة لننتقل في شرح إيجابيات التايكواندو وأبرز الأسماء العالمية في تلك الرياضة وفقاً لأحدث المراجع الرياضية.