

عنوان مقاله:

ارزیابی عوامل موثر در جذب بانوان به ورزش تکواندو

محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا نوری - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، مرکز تیران

رعنا نامداری - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، مرکز تیران

مهدی شریفی مقدم - مدرس گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، مرکز تیران

خلاصه مقاله:

ورزش به فعالیت ها یا مهارت های عادی جسمانی گفته می شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی، یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزیدگی، مهارت جویی، یا آمیزه ای از این اهداف انجام می گیرد. تکواندو نوعی هنر رزمی برای دفاع شخصی است که بیش از 2000 سال در کره حضور داشته است. این ورزش از جهاتی شبیه به کنگ فوی چینی، کاراته ی ژاپنی و سایر هنرهای رزمی کره ای مانند هاپکیدو و تانگ سو دو بوده و بر استفاده از پا ها برای زدن ضرباتی محکم تمرکز دارد. تکواندو هنری رزمی و ورزشی است که روش دفاع از خود را به هنرجو آموزش می دهد. ورزش تکواندو یکی از ورزش های المپیک و مدرن محسوب می شود. تکواندو ورزش ملی کره بوده و تمرکز آن در آن واحد بر جسم و روح است و همین موضوع باعث شده که در سطح جهانی محبوب باشد. در حال حاضر بیش از 40 میلیون نفر در سطح دنیا این ورزش را تمرین می کنند. سنگ نوشته ها و آثار تاریخی موجود، قدمت پیدایش تکواندو را به عهد باستان و جنوب شرق شبه جزیره کره می رساند. وجود تندیس دو راهب بودایی در معبد «سوکورام» در شهر کیونگ جو کره جنوبی که در حال اجرای تکنیک «کوم کانگ ماکی» می باشد سند محکمی بر وجود هنر های رزمی در آن زمان است. استیل خاص این رشته دفاعی که متکی بر ضربات پا با حداکثر قدرت است و بر حفظ فاصله فیزیکی با دشمن و طراحی فنون برای دور کردن مهاجم تاکید دارد، آن را از تمام سبک های رزمی موجود متمایز می کند. از این رو با این همه خصوصیات بانوان زیادی را به خود جلب کرده است و بسیاری از بانوان این رشته ورزشی را با توجه به تمرینات خاص و فنون حرکتی و تحرکی که دارد با هدف کاهش وزن نیز انجام می دهند.

کلمات کلیدی:

بانوان، تکواندو، سلامتی، تناسب اندام، اعتماد به نفس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1147099>

