

[Taekwondo Çalışmanın Amaçları](#)

[Taekwondo Nedir?](#)

[Taekwondo da Kemer Anlamları](#)

[Taekwondo da Terimler](#)

[Taekwondo nun Faydaları](#)

[Taekwondo nun Tarihçesi](#)

□

Taekwondo' nun Faydaları□

Taekwondonun Faydaları diğer spor branşlarıyla hemen hemen ortaklık içerir.Bunları şu şekilde sıralayabiliriz.

1-Fizyojik 2-Psikolojik 3-Sosyolojik

Fizyolojik ve biyolojik faydaları

Daha enerjik bir organizma sağlar.

Bedensel ve zihinsel yorgunluklara karşı direnci artırır.

Kilo almayı önler vücut yağını düşürür.

Bedensen işlerde geç yorulmayı erken dinlenmeyi sağlar.

İç salgı bezlerinin düzenli çalışmasını sağlar.

Vücutta kılcal damar sayısı artar.

Kalp üzerinde olumlu etkilere yol açar.

Kalp volümü artar,Kalbin pompaladığı kan miktarı arar.,sol ventrükülde hipertrofi olur,Kalbi besleyen kroner damarlar genişler.

Sosyolojik faydaları

Farklı toplumların insanlarını kaynaştırır.

Belli amaçlara ulaşmada eğitsel bir amaçtır.

Grup çalışmaları ile fertler arasında karşılıklı işbirliği ve dayanışmayı geliştirir.

Fertlerin kurallara uymasını ve dürüst olma özelliklerini geliştirir.

Fertler arasındaki sosyalleşme sürecini hızlandırır.

Her yaş meslek ve cinsten insanın boş zamanını değerlendirmesinde etkili bir araçtır.

Milletçe ihtiyaç duyulan karşılıklı sevgi ve saygı bağlarını kuvvetlendirir.

Kötü alışkanlıklardan uzak tutar,toplum dışı fertleri topluma kazandırır.

İnsanların çalışma ortamlarında yaşadıkları stres ve baskılardan kurtulmalarında bir araçtır.

Kişilerin toplum içinde statü kazanmalarını sağlar.

Psikolojik faydaları

İradeyi kuvvetlendirir zekayı geliştirir.

Telafi mekanizması olarak kompleksli insanların tedavisine katkı sağlar.

Seksüel dürtüleri fiziki harcamalara çevirir.

Kişiliği olumlu yönde geliştirir,mücadele ve dayanma gücünü artırır.

Pozisyonlara ve sürpriz gelişen durumlara uyum sağlayabilme ve anında karar verebilme

Taekwondo' nun Faydaları

Perşembe, 29 Ocak 2009 18:22 - Son Güncelleme Pazartesi, 23 Temmuz 2012 13:32

özelliklerini geliştirir,sorumluluk duygusunun oluşmasını sağlar.
İnsanın kendini yenilemesine yol açar ve hoşgörü duygularını geliştirir