

دانلود پی دی اف کتاب آموزش تکواندو

دانلود کتاب

بسیاری از افراد فکر می‌کنند که تکواندو فقط یک ورزش مبارزه‌ای است. اما اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، درمی‌یابیم که این هنر، ترکیبی از فلسفه، روان‌شناسی و فیزیک است. این کتاب تلاش دارد تا نگاهی متفاوت به تکواندو داشته باشد.

در فصل اول، به این می‌پردازیم که چرا تکواندو یکی از سریع‌ترین سبک‌های مبارزه‌ای است. ترکیب حرکات چرخشی و قدرت پاها باعث شده تا این ورزشکاران بتوانند ضربات خود را با سرعت و دقت بالا اجرا کنند.

اما نکته‌ی جالب اینجاست که موفقیت در تکواندو فقط به تکنیک‌های فیزیکی وابسته نیست. یک مبارز موفق باید از نظر ذهنی نیز قوی باشد. به همین دلیل، فصل دوم این کتاب بر تمرین‌های ذهنی مانند تمرکز، مدیتیشن و کنترل استرس تمرکز دارد.