**Β’ ΑΡΣΚΑΚΕΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ**

**Project**

**ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ. ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΒΙΟΚΙΝΗΤΙΚΗ**

**ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**JUDO:**

ΒΑΚΑ ΜΑΡΙΑ

ΑΝΔΡΙΑΝΟΣ ΑΝΕΣΤΗΣ

ΤΣΙΜΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ

ΠΑΤΑΠΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΚΑΡΑΔΗΜΟΥ ΕΛΕΝΗ

**TAEKWONDO:**

ΚΑΠΝΙΔΟΥ ΔΑΦΝΗ-ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΔΡΥΜΟΥΣΗ ΜΑΡΙΑ

ΚΩΣΤΑ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

ΔΙΓΕΝΗ ΜΑΡΚΕΛΛΑ

**HAPKIDO:**

ΚΑΡΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΚΑΡΤΑΛΑΜΑΚΗΣ ΗΛΙΑΣ

ΔΗΜΑΚΗΣ ΗΛΙΑΣ

ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ- ΚΗΡΟΛΙΒΑΝΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΓΚΛΕΤΣΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ-ΧΡΗΣΤΟΣ

**AIKIDO:**

ΚΑΡΤΑΛΗ ΙΩΑΝΝΑ

ΚΟΝΤΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

ΓΡΑΨΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ

**KUNG FU:**

ΤΖΑΘΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ-ΣΩΤΗΡΙΟΣ

ΓΚΟΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ

ΚΕΦΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ-ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ



**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ** 2014-2015

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**:ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΛΛΗΣ

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1**

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ..................................................................σελ.2**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ……………………………………..σελ.3**

**2.1 TAEKWONDO**

**2.1.1 ΙΣΤΟΡΙΑ……………………………………………………………………………..σελ.3**

**2.1.2 ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ……………………………………………………………………….σελ.4**

**2.2.JUDO**

**2.2.1 ΙΣΤΟΡΙΑ……………………………………………………………………………..σελ.7**

**2.2.2 ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ………………………………………………………………………..σελ.7**

**2.3 AIKIDO**

**2.3.1 ΙΣΤΟΡΙΑ……………………………………………………………………………..σελ.8**

**2.3.2 ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ……………………………………………………………………….σελ.10**

**2.4 HAPKIDO**

**2.4.1 ΙΣΤΟΡΙΑ…………………………………………………………………………….σελ.11**

**2.4.2 ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ……………………………………………………………………..σελ.13**

**KUNG FU**

**2.5.1 ΙΣΤΟΡΙΑ…………………………………………………………………………..σελ.15**

**2.5.2 ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ……………………………………………………………………….σελ.16**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

**ΥΠΟΘΕΣΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....................σελ.16**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**

**ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ……………………………………………………..σελ.22**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5**

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ……………………………………………………………………..σελ.23**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6…………………………………………………………………………….σελ.24**

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ………………………………………………………………………….σελ.24**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1**

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ**

Στην παρούσα έρευνα θα ασχοληθούμε με τη φιλοσοφία των δυναμικών αθλημάτων, τον τρόπο διδασκαλίας τους και τη δυνατότητα εφαρμογής των μεθόδων διδασκαλίας στη καθημερινή ζωή. Όταν μιλάμε για δυναμικά αθλήματα εννοούμε τα αθλήματα που χρησιμοποιούν τη δυναμική του σώματος και του νου με σκοπό την ικανότητα προστασίας και ανέλιξης του ανθρώπου. Τα δυναμικά αθλήματα έχουν τις ρίζες τους στις χώρες της ανατολής. Στη συνέχεια προσαρμόστηκαν στα δυτικά πρότυπα, διατήρησαν όμως στοιχεία από τις φιλοσοφικές τους αρχές. Είναι σίγουρα ανέφικτο να μελετήσουμε όλα τα δυναμικά αθλήματα που υπάρχουν, λόγω χρονικών κυρίως περιορισμών. Αποφασίστηκε έτσι από την ομάδα να μελετήσουμε πέντε χαρακτηριστικά αθλήματα, εκ των οποίων τα δυο είναι και ολυμπιακά. Τα αθλήματα που θα μελετηθούν είναι: tae kwon do, aikido, judo, hapkido, kung fu.

Η εποχή που ζούμε έχει σαν βασικό της χαρακτηριστικό το φόβο, κάτι που οι περισσότεροι από εμάς το αντιλαμβανόμαστε σε κάθε του μορφή, φόβος για το μέλλον, φόβος για το τώρα, φόβος για εξετάσεις φόβος…

Προβλήματα που γίνονται όλο και μεγαλύτερα είναι ακόμη ένα χαρακτηριστικό της εποχής μας, κακές διατροφικές συνήθειες, κίνδυνοι για τη σωματική μας ακεραιότητα, αγχωτικές καταστάσεις και κατάθλιψη είναι μερικά από τα σημάδια των καιρών. Τα δυναμικά αθλήματα που θα ασχοληθούμε μπορούν να βοηθήσουν στην επίλυση αυτών των προβλημάτων; Μπορεί η φιλοσοφία τους να μας βοηθήσει; Μπορώ να μάθω να αγωνίζομαι δίκαια; Είναι δυνατόν να πετύχω αυτό που πραγματικά εγώ θέλω; Ποιος είναι ο τρόπος να φτάσω στην αυτογνωσία; Είναι κατάλληλοι οι εκπαιδευτές στην Ελλάδα; Είναι μερικά από τα ερωτήματα που θα προσπαθήσουμε να δώσουμε απαντήσεις. Μελετώντας τη βιβλιογραφία θα κατανοήσουμε τις απαραίτητες φιλοσοφικές έννοιες και στη συνέχεια με τη χρήση ερωτηματολογίου, αφού χρησιμοποιήσουμε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα ατόμων θα προσπαθήσουμε να εξάγουμε τα κατάλληλα συμπεράσματα. Τέλος να σημειώσουμε ότι η μελέτη της βιοκινητικής θα πραγματοποιηθεί στο δεύτερο τετράμηνο.

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

**ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ-ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ**

**2.1 Tae kwon do**

Το **Τάε Κβον Ντο** (*tae kwon do,taekwondo ή taekwon-do*) είναι η πιο δημοφιλής κορεάτικη πολεμική τέχνη και το εθνικό σπορ της [Κορέας](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CF%81%CE%AD%CE%B1_(%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BF%CF%87%CE%AE)). Είναι μια από τις πιο διαδομένες πολεμικές τέχνες παγκοσμίως και από το 2000 το αγωνιστικό κομμάτι της μάχης έγινε επίσημο Ολυμπιακό αγώνισμα.

Στα Κορεάτικα *Τάε* σημαίνει «πόδι», *Κβον* σημαίνει «χέρι» και *Ντο* σημαίνει «μυαλό».

**2.1.1 Ιστορία**

Το TAEKWONDO έχει ιστορία 2000 χρονών. Είναι μία κορεάτικη πολεμική τέχνη που χρησιμοποιεί κτυπήματα και τεχνικές  για την εξουδετέρωση του αντιπάλου. Οι λέξεις  TAEKWONDO σημαίνουν ΤΑΕ κτυπήματα με τα πόδια, KWON με τα χέρια και DO ο δρόμος  του πνεύματος,  η συγκέντρωση.

Στα παλιά χρόνια υπήρχαν τρία βασίλεια στην Κορέα. Το βασίλειο των ΣΙΛΑ (57 π.χ. - 936 μΧ.) το βασίλειο των ΚΟΚΟΥΡΙΟ (37 π.χ. - 668 μΧ.) και το βασίλειο των ΠΑΕΚΤΣΕ (18 π.χ. - 660 μΧ.). Οι πρόγονοι των κορεατών στα βασίλεια αυτά στην προσπάθεια τους να αμυνθούν εναντίον των εχθρών τους και στις διαμάχες που υπήρχαν αναμεταξύ των βασιλείων δημιούργησαν διάφορες πολεμικές τέχνες με διαφορετικά ονόματα όπως το SOOBAK DO το HWARANG-DO το ΤΑΕΚΥΟΝ κ.α. Το 668 μΧ. το βασίλειο των ΣΙΛΑ υπερίσχυσε έναντι των άλλων δύο και τα τρία βασίλεια ενώθηκαν σε ένα. Η περίοδος των ΣΙΛΑ κράτησε μέχρι το 936 μΧ και θεωρείται η χρυσή εποχή στην κορεάτικη ιστορία. Αξίζει να σημειωθεί ότι στο βασίλειο των ΣΙΛΑ ανέπτυξαν τους επίλεκτους πολεμιστές HWARANG(ΓΟΥΑΡΑΓΚ) οι οποίοι ήταν διαλεχτοί νέοι με ξεχωριστές ικανότητες και εξασκημένοι στις πολεμικές τέχνες, στην τοξοβολία, στα όπλα, στη ζωγραφική και στις επιστήμες. Οι ΓΟΥΑΡΑΓΚ τηρούσαν ένα ηθικό κώδικα ο οποίος έμοιαζε με αυτό των ευρωπαίων ιπποτών. Ο κώδικας αυτός προέβλεπε:

*Εικόνα 1: Εναέριο λάκτισμα σε προπονητικό στόχο*

* α) πίστη προς την πατρίδα,
* β) πίστη προς την οικογένεια,
* γ) εμπιστοσύνη και αδελφότητα μεταξύ τους,
* δ) γενναιότητα και καμιά υποχώρηση μπροστά στον εχθρό και
* ε) ποτέ να μην αφαιρέσουν ζωή χωρίς λόγο.

Μετά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου και τη λήξη της ιαπωνικής κατοχής πολλοί δάσκαλοι επέστρεψαν στην Κορέα και άνοιξαν σχολές KWAN με διαφορετικές τεχνοτροπίες της κορεάτικης πολεμικής τέχνης όπως (Chung Do Kwan, Moo Duk Kwan, Oh Do Kwan, Ji Do Kwan κ.λπ.). Οι αρχηγοί των διαφόρων σχολών στην προσπάθεια τους να ενοποιηθούν έψαξαν ένα νέο όνομα που να τους ενώνει και το 1955 το όνομα TAE KWOΝ DO υιοθετήθηκε από όλους τους αρχηγούς.

Το 1994 συμπεριλήφθηκε στα ολυμπιακά αθλήματα και ελέγχετε διεθνώς από την W.T.F παγκόσμια ομοσπονδία Tae kwon do και το πανεπιστήμιο. KUKKIWON με έδρα την Ν. ΚΟΡΕΑ.

Το ΤΑΕ ΚWON DO είναι ένα κράμα μαχητικής τέχνης αθλήματος και αυτοάμυνας που καλύπτει πολλούς τομείς όπως τον πρωταθλητισμό, την απλή εκγύμναση, την αυτοάμυνα, την θεραπευτική και την αυτοσυγκέντρωση. Η προσφορά του στο σημερινό άτομο είναι σημαντικότατη και πολύπλευρη. Η τακτική εκγύμναση στο TAEKWONDO φέρνει μέσα από την αγάπη και την επιμονή για την τέχνη μια νέα αίσθηση δύναμης, αυτοπειθαρχίας, πληρότητας και ελευθερίας.

**2.1.2 Φιλοσοφία**

Βασική αρχή του Τάε Κβον Ντο είναι η πειθαρχία και η αυτοσυγκέντρωση, οι οποίες βοηθούν το άτομο να αποδώσει σωματικά, γι' αυτό και καλλιεργούνται συνεχώς στην προπόνηση από αυτούς που ασκούν το άθλημα.

Αν και το Τάε Κβον Ντο διδάσκει και τη χρήση των χεριών στη μάχη, τόσο ως μέσου άμυνας όσο και ως μέσου επίθεσης, εν τούτοις είναι μια πολεμική τέχνη που δίδει έμφαση στα λακτίσματα.

Οι αρχές του Τάε Κβον Ντο, όπως τις κατέγραψε ο ιδρυτής του αθλήματος Στρατηγός CHOI HONG HI μέσα στην Εγκυκλοπαίδεια του Τάε Κβον Ντο που ο ίδιος έγραψε, είναι οι εξής:

* **Ευγένεια** (*Ye Ui*)
* **Ακεραιότητα** (*Yom Chi*)
* **Επιμονή** (*In Nae*)
* **Αυτοέλεγχος** (*Guk Gi*)
* **Ακατάβλητο Πνεύμα** (*Baekjul Boolgool*)

Η επιτυχία ή αποτυχία της εκπαίδευσης στο Taekwon-Do εξαρτάται κυρίως από το πώς κανείς τηρεί και εφαρμόζει τις αρχές του Taekwon-Do, οι οποίες θα πρέπει να λειτουργούν ως καθοδηγητές για όλους τους σοβαρούς μαθητές της τέχνης αυτής.



**Ευγένεια (*Ye Ui*)**

Μπορεί να ειπωθεί πως η ευγένεια αποτελεί άγραφο κανόνα που μας κληροδότησαν οι αρχαίοι δάσκαλοι της φιλοσοφίας σαν μέσο για τη φώτιση των ανθρώπινων όντων, διατηρώντας ταυτόχρονα την κοινωνία αρμονική.

**Ακεραιότητα (*Yom Chi*)**

Στο Tae kwon-Do ο ορισμός για τη λέξη ακεραιότητα είναι χαλαρότερος από αυτόν που συνήθως συναντά κανείς στα λεξικά. Πρέπει κανείς να μπορεί να καθορίσει το σωστό και το λάθος και να έχει τη συνείδηση, αν κάνει λάθος, να αισθανθεί ενοχή.

*Εικόνα 2: Εναέριο πλάγιο λάκτισμα*

**Επιμονή (*In Nae*)**

Σίγουρα, το πιθανότερο είναι πως η ευτυχία και η ευημερία θα έρθουν στον υπομονετικό άνθρωπο. Για να επιτύχουμε κάτι, είτε πρόκειται για ανώτερο πτυχίο είτε για την τελειοποίηση μιας τεχνικής, πρέπει να βάλουμε το στόχο μας και ύστερα να επιμένουμε συνεχώς.

**Αυτοέλεγχος (*Guk Gi*)**

Αυτή η αρχή είναι εξαιρετικά σημαντική , ως προς το πώς συμπεριφέρεται κανείς είτε στον ελεύθερο φιλικό αγώνα είτε στις προσωπικές του υποθέσεις. Η απώλεια του αυτοελέγχου σε φιλικό αγώνα μπορεί να αποδειχθεί καταστροφική τόσο για το μαθητή όσο και για τον αντίπαλο. Σύμφωνα με το Λάο-Τζου «ο όρος δυνατότερος αφορά περισσότερο αυτόν που νικά τον εαυτό του και λιγότερο κάποιον άλλον».

**Ακατάβλητο Πνεύμα (*Baekjul Boolgool*)**

Ο σοβαρός μαθητής του Taekwon-Do συμπεριφέρεται σε όλες τις περιστάσεις με ταπεινότητα και ειλικρίνεια. Όταν συναντά την αδικία, αντιμετωπίζει τους φιλοπόλεμους χωρίς καθόλου φόβο ή δισταγμό, με ακατάβλητο πνεύμα, ανεξάρτητα από το ποιος είναι ο αντίπαλος ή πόσο μεγάλος είναι ο αριθμός τους.

Σαν φιλοσοφία, το Tae kwon do σημαίνει "ο σωστός τρόπος να χρησιμοποιείς όλα τα μέλη του σώματος για να σταματήσεις μια μάχη και να προσπαθήσεις να χτίσεις έναν καλύτερο και πιο ειρηνικό κόσμο".

**Όλοι οι άνθρωποι ανεξάρτητα από την ηλικία, έχουν νιώσει ότι ο θάνατος είναι ντροπή και έχουν θρηνήσει το ότι δεν μπορούν  να ζήσουν όσο τα πεύκα  ή όσο οι χελώνες που ζουν χίλια χρόνια. Οι δίκαιοι άνθρωποι αντίστοιχα, λυπούνται για το γεγονός ότι η δικαιοσύνη δεν θριαμβεύει πάντοτε πάνω στην τυραννία της δύναμης. Ωστόσο υπάρχουν τρόποι να αντιμετωπιστούν αυτά τα προβλήματα: το πρώτο μέσα από την πνευματική πειθαρχία και το δεύτερο με την φυσική εξάσκηση. Η δύναμη που θα αποκτήσει το άτομο μέσα από το TAEKWON – DO πρέπει να χρησιμοποιείται για την διαφύλαξη της δικαιοσύνης ,την καταπολέμηση της κοινωνικής διαίρεσης και την καλλιέργεια  του ανθρώπινου πνεύματος στον υψηλότερο δυνατό βαθμό.**

**Κατευθυντήριες γραμμές για τη ζωή ενός μαθητή**

1. Να είσαι πρόθυμος να πας εκεί όπου ο δρόμος μπορεί να είναι σκληρός και να κάνεις τα πράγματα που αξίζει να κάνει κανείς ακόμη και αν είναι δύσκολα.
2. Να είσαι ευγενικός με τους αδύναμους και σκληρός με τους δυνατούς.
3. Να είσαι ικανοποιημένος με ότι έχεις σε χρήματα ή περιουσία αλλά ποτέ σε δεξιότητες.
4. Πάντα να τελειώνεις ότι αρχίζεις είτε είναι μεγάλο είτε είναι μικρό.
5. Να είσαι πρόθυμος Δάσκαλος για όλους, αδιαφορώντας για τη Θρησκεία, την Φυλή ή την Ιδεολογία τους.
6. Ποτέ να μην υποχωρείς στην καταπίεση ή στην απειλή όταν επιδιώκεις έναν ευγενή σκοπό.
7. Να διδάσκεις μια στάση και μια δεξιότητα με πράξεις και όχι με λόγια.
8. Να είσαι πάντα ο εαυτός σου, ακόμη και αν οι περιστάσεις αλλάξουν.
9. Να είσαι ο αιώνιος Δάσκαλος ο οποίος διδάσκει με το σώμα όταν είναι νέος, με τα λόγια  όταν γερνά και με ηθικές αρχές αφού έχει πεθάνει.

**Τελικός σκοπός TAEKWON-DO**

Το  TAEKWON-DO I.T.F. στοχεύει στην καλλιέργεια της ανθρώπινης ευγένειας και ηθικής, στην βελτίωση των διανοητικών ικανοτήτων, στην εκτέλεση τεχνικών κινήσεων οι οποίες είναι κομψές, ακριβείς και διέπονται από δύναμη και απόλυτο έλεγχο. Ο τελικός σκοπός του  TAEKWON-DO I.T.F. είναι η εξάλειψη της διαμάχης με την αποτροπή της καταπίεσης των δυνατών στους αδυνάτους και η διάδοση μιας Τέχνης η οποία βασίζεται στη Δύναμη, την Ανθρωπιά, τη Δικαιοσύνη, την Ηθική, την Σοφία και την Πίστη στις Ανθρώπινες Αξίες ώστε να κτίσουμε έναν καλύτερο και πιο ειρηνικό κόσμο.

**2.2 Judo**

**2.2.1 Η ιστορία του Judo**

Το Judo αποτελεί μία μορφή σύγχρονης πάλης στην οποία χρησιμοποιούνται χέρια και πόδια. Είναι άθλημα αλλά και ιαπωνική πολεμική τέχνη, του οποίου ιδρυτής του θεωρείται ο Τζινγκόρο Κάνο, που γεννήθηκε το 1860. Ο *ίδιος είχε ασχοληθεί πολλά χρόνια με το Jiu* Jitsu, από το οποίο εμπνεύστηκε για τη δημιουργία του judo στα τέλη του 19ου αιώνα. Υιοθέτησε πολλές από τις τεχνικές του, ενώ ταυτόχρονα, εφάρμοσε και καινούριες.

* Έχει διαδοθεί σε όλο τον κόσμο και έχει γίνει ένα ολυμπιακό αγώνισμα.
* Στην Ελλάδα έγινε γνωστό μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο πόλεμο, αναγνωρίστηκε επίσημα ως άθλημα το 1977 και εντάχθηκε στον ΣΕΓΑΣ(Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων)
* Το 1985 ιδρύθηκε η Ελληνική ομοσπονδία Judo.
* Το 1952 ιδρύθηκε η πρώτη Διεθνής Ομοσπονδία Judo
* Το 1956 έγινε στο Τόκυο το πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Judo.
* Το 1980 διεξήχθη για πρώτη φορά Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και για τις γυναίκες.

**[](http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://uclujudo.files.wordpress.com/2010/07/throw.jpg&imgrefurl=http://uclujudo.org/about/about-judo/&h=355&w=375&tbnid=xjNWjmiRvMxF4M:&zoom=1&docid=ql-ccae53h9OiM&ei=gAqMVMSDIoarU_LfgHg&tbm=isch&ved=0CEIQMygQMBA&iact=rc&uact=3&dur=5176&page=2&start=13&ndsp=19)2.2.2 Η φιλοσοφία του Judo**

Εικόνα 3 τελικός ανδρών σε ολυμπιακούς αγώνες

Αρχικά, το Judο ήταν γνωστό ως Kano Jiu-Jitsu ή Kano Jiu-Do. Στη συνέχεια, ονομάστηκε Kodokan Jiu-Do, Jiu-Do και τέλος Judo. Ο όρος Judo είναι η ένωση δύο λέξεων: ju που σημαίνει ευγενής, δεξιοτέχνης και υποχώρηση και do που σημαίνει οδός και δρόμος. Παλαιότερα στην Ευρώπη ερμηνευόταν ως ευγενής τέχνη. Τώρα όμως ερμηνεύεται ως δρόμος της δεξιοτεχνίας, δρόμος της υποχώρησης και δρόμος της ηπιότητας. Αυτές οι φράσεις μας δείχνουν τον βασικό κανόνα Ju που ο Kano(Κάνο), πατέρας του Judo, είχε πει το 1947: «Αν αντισταθώ όταν ένας δυνατότερος άντρας με σπρώχνει με όλη του τη δύναμη, απλά θα νικηθώ. Αν αντί να αντισταθώ, οπισθοχωρήσω, τότε αυτός θα χάσει την ισορροπία του και φυσιολογικά θα σκύψει μπροστά, στην κατεύθυνση προς την οποία σπρώχνει. Αν εγώ χρησιμοποιώντας τη δύναμη της ώθησής του και καθώς χάνει την ισορροπία του εφαρμόσω μία τεχνική, είναι αρκετά πιθανό να τον ανατρέψω. Να ένα παράδειγμα, πολύ απλό, για το πώς ένας αγωνιζόμενος μπορεί να νικήσει υποχωρώντας στη δύναμη του αντιπάλου του. Σε αυτό έγκειται και η αρχή της ευγένειας». Έτσι, η φιλοσοφία του τζούντο είναι να χρησιμοποιεί ο ασκούμενος τη δύναμη του αντιπάλου εναντίον του. Γι αυτό και ο δημιουργός της στηρίχθηκε σε δύο λέξεις: Μέγιστη απόδοση, δηλαδή Kodokan Judo.

Κατά τον Τζινγκόρο Κάνο, το Judo είναι ο τρόπος της πιο αποτελεσματικής χρήσης της σωματικής και της πνευματικής δύναμης, αφού με αυτό τον τρόπο κάποιος ολοκληρώνει την ανάπτυξή του εκπαιδεύοντας σώμα και μυαλό και καθίσταται πρόσωπο που συμβάλλει στην κοινωνία και τον κόσμο. Επομένως, οι στόχοι του judo περιστρέφονται γύρω από τρεις πτυχές: φυσική αγωγή, αγώνες και ηθική.

**2.3 Aikido**

**2.3.1 Ιστορία του Aikido**Μια άλλη παράμετρος που έπαιξε σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της φιλοσοφίας της πολεμικής τέχνης που έμελλε να δημιουργήσει ο Μοριχέι Ουεσίμπα ήταν η γνωριμία του το 1919 με τον Ονισαμπούρο Ντεγκούτσι (Onisaburo Deguchi, 1871-1947), τον πνευματικό αρχηγό της σέκτας Ōmoto-kyō, ενός νεο –Σιντοιστικού κινήματος που την εποχή εκείνη ήταν η πολυπληθέστερη θρησκεία της Ιαπωνίας. Ένα από τα κυριότερα χαρακτηριστικά αυτού του θρησκευτικού κινήματος ήταν η έμφαση στη κατάκτηση της ουτοπίας κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου, κάτι ανάλογο με την νιρβάνα στον βουδισμό.

Ο Ντεγκούτσι είχε την δική του θεώρηση για το Σίντο στην οποία ενέπλεκε στοιχεία από τις τέχνες, την οικολογία και τον τρόπο οργάνωσης των κοινωνιών. Η ερμηνεία του ήταν αποτέλεσμα όλων όσων είχε μελετήσει αλλά και της συνειδητοποίησης ότι οι διδαχές των παλαιοτέρων έπρεπε με κάποιον τρόπο να ανανεωθούν στη νέα εποχή. Αυτές οι ιδέες είχαν μεγάλη επιρροή στην φιλοσοφία του Ουεσίμπα, ο οποίος άρχισε να βλέπει πλέον τις πολεμικές τέχνες ως έναν τρόπο προσφοράς αγάπης και συμπόνιας, κυρίως σε αυτούς που αναζητούν να κάνουν κακό σε άλλους. Επιπλέον, διέκρινε την αδυναμία των μέχρι τότε συστημάτων να ξεπεράσουν την χρήση μυϊκής δύναμης και βίας και αμφισβήτησε την αξία μιας πολεμικής τέχνης που στηρίζεται στη επικράτηση έναντι των αντιπάλων. Μέσα από αυτόν τον προβληματισμό ήταν που άρχισε να ανθίζει το Aikido, «ένα σπάνιο λουλούδι», όπως συνήθιζε να το αποκαλεί.

Η επαφή του με τον Ντεγκούτσι, εκτός από την επίδραση στην πνευματική του ανάπτυξη, έδωσε στον Μοριχέι Ουεσίμπα τη δυνατότητα να ξεκινήσει να διδάσκει πολεμικές τέχνες στα πλαίσια της Ομότο Κίο. Πολύ σύντομα η φήμη του ως μεγάλου δασκάλου των πολεμικών τεχνών άρχισε να εξαπλώνεται, ενώ μέσω της σέκτας γνώρισε πολλά σημαίνοντα πρόσωπα της ιαπωνικής κοινωνίας, οι οποίοι του εξασφάλισαν την οικονομική υποστήριξη που ήταν απαραίτητη στα πρώτα του βήματα. Η δεκαετία του '20 ήταν καθοριστική γι αυτόν για ποικίλους λόγους: μαζί με τον Ντεγκούτσι λαμβάνει μέρος στη αποτυχημένη προσπάθεια για τη δημιουργία της πρώτης αποικίας της σέκτας στη Μογγολία. Επίσης, το 1925 θα έχει την πρώτη από τις τρεις μεταφυσικές εμπειρίες πνευματικής «φώτισης», όπως αναφέρει ο ίδιος, ύστερα από ένα επεισόδιο που είχε με ένα αξιωματικό του ναυτικού, όπου κατάφερε άοπλος να τον αφοπλίσει δίχως να υπάρξει τραυματισμός.

Εικόνα 4 συμβολισμός Aikido

Παραμένει αδιευκρίνιστο πότε ο Ουεσίμπα ξεκίνησε να χρησιμοποιεί τον όρο «Αϊκίντο». Το σίγουρο είναι πάντως ότι έγινε το επίσημο όνομα αυτής της πολεμικής τέχνης το 1942, όταν η ιαπωνική ομοσπονδία πολεμικών τεχνών (*Dai Nippon Butoku Kai*) άρχισε να υλοποιεί πρόγραμμα, επιχορηγούμενο απο την κεντρική κυβέρνηση, κωδικοποίησης και ταξινόμησης των διαφόρων πολεμικών σχολών που υπήρχαν μέχρι εκείνη την περίοδο.

[](http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://everettaikido.com/wp-content/uploads/2011/05/aikido3.jpg&imgrefurl=http://everettaikido.com/self-defense/&h=370&w=400&tbnid=Ah11vFOQWpN_oM:&zoom=1&docid=ZdCkopcDv0noOM&ei=egeMVOfvEoqrUa_Fg8gE&tbm=isch&ved=0CDoQMygCMAI&iact=rc&uact=3&dur=1395&page=1&start=0&ndsp=12)Το **αϊκίντο** (ακριβέστερα:**αϊκιντόου**) (Ιαπ:合気道) (aikido ή ακριβέστερα **aikidou**) είναι μία πολεμική τέχνη που κατάγεται από την Ιαπωνία. Eίναι τεχνική άμυνας, που επιτρέπει στον αμυνόμενο να προφυλάξει τον εαυτό του χωρίς να τραυματίσει τον αντίπαλο. Βασίζεται περισσότερο στην εκμετάλλευση της αίσθησης ισορροπίας και της τεχνικής του αμυνόμενου παρά στη μυϊκή δύναμη, ενώ εκτός από σωματική αποτελεί και πνευματική άσκηση. Για αυτό και ονομάζεται *η τέχνη της μη αντίστασης*. Συνδυάζει χτυπήματα, λαβες, και εξάσκηση με όπλα. Ο Ουεσίμπα πέρασε τις πρώτες τρεις δεκαετίες της ζωής του μελετώντας διάφορες πολεμικές τέχνες (κυρίως το τζουτζούτσου της σχολής Ντάιτο-ρίου αλλά και κεντζούτσου –ξιφασκία– και άλλα στιλ πάλης) και από τα μέσα της δεκαετίας του '30, άρχισε να διδάσκει τη δική του εκδοχή μιας τέχνης που στηρίζεται στις ρίψεις και τις ακινητοποιήσεις αλλά και που περιλαμβάνει τεχνικές αφοπλισμού ενάντια σε αντιπάλους οπλισμένους με ξύλινο ξίφος (μποκέν), ξύλινο ραβδί μήκους 1,20 μ. (τζο) ή μαχαίρι (τάντο). Βασικό χαρακτηριστικό του αϊκίντο έναντι άλλων τεχνών της κατηγορίας τζουτζούτσου είναι η ιδεολογία του Ουεσίμπα η οποία απαγορεύει τους αγώνες και προάγει την αρμονία και την αλληλοκατανόηση μεταξύ των ανθρώπων. Το αϊκίντο σήμερα είναι χωρισμένο σε τρία μεγάλα στιλ, το ένα από τα οποία (Αϊκικάι) διοικείται από τους απογόνους του Ουεσίμπα (αυτή τη στιγμή από τον εγγονό του), κατά το παραδοσιακό ιαπωνικό σύστημα.

Εικόνα 5 κίνηση ροής δυναμικής χαλαρότητας

**2.3.2 Φιλοσοφία του Aikido**



Εικόνα 6 ο ιδρυτής του Aikido

"AI" σημαίνει **ένωση, ειρήνη, αρμονία  
"KI"** σημαίνει **ψυχή, ζωτική ενέργεια, πνεύμα**"DO" είναι ο **δρόμος, το μονοπάτι, ο τρόπος.**

Το Aikidoμπορούμε να πούμε ότι είναι η **Αληθινή Πολεμική Τέχνη** που βασίζεται στη **συμπαντική αλήθεια**.  
Η κατάσταση του μυαλού του εξασκούμενου πρέπει να είναι **ειρηνική** και **εντελώς μη-βίαιη**.  
Αυτό σημαίνει **την κατάκτηση αυτής της ιδιαίτερης κατάστασης του μυαλού**, που φέρνει **τη βία σε κατάσταση αρμονίας.**Η **εξάσκηση** είναι **καθαρά μη ανταγωνιστική**.  
**Η άσκηση** γίνεται δουλεύοντας με **τον παραδοσιακό συνεργατικό τρόπο** με τους άλλους για την πρόοδο όλων.  
H συνεργασία αυτή απαιτεί **αμοιβαία εμπιστοσύνη.**  
Στο Aikido **δεν υπάρχει** καθόλου **επίθεση.**  
Το να **επιτεθείς, σημαίνει ότι το πνεύμα έχει ήδη χάσει.**Εμμένουμε στην **αρχή** της απόλυτης **μη-αντίστασης**, δηλαδή, **δεν αντιστεκόμαστε στον επιτιθέμενο.**  
Έτσι, στο Aikido **δεν υπάρχει αντίπαλος.**  
Η **νίκη** στο Aikido είναι **σωστή νίκη**, νίκη **του εαυτού.**

Το αποτέλεσμα του Aikido είναι μια πλήρως χαλαρή και γεμάτη ενέργεια τεχνική την οποία ο απλός θεατής τις περισσότερες φορές δεν μπορεί να καταλάβει και να αιτιολογήσει. Παρόλα αυτά η ενέργεια, με την οποία εξουδετερώνεται ο επιτιθέμενος, υπάρχει και βρίσκεται κρυμμένη μέσα στη κυκλική κίνηση. Μια αίσθηση μπορεί να πάρει κανείς παρατηρώντας μια σβούρα που γυρίζει με μεγάλη ταχύτητα γύρω από ένα σταθερό άξονα. Για τον θεατή η σβούρα φαίνεται σαν να παραμένει ακίνητη παρόλο που γυρίζει. Η ενέργεια εμφανίζεται μόλις κάτι ακουμπήσει την σβούρα μιας και αυτό αυτομάτως εκσφενδονίζεται μακριά.   
  
Βασικό κλειδί για την ομαλή εφαρμογή των τεχνικών του Aikido είναι ο ασκούμενος να έχει ήρεμο και χαλαρό πνεύμα το οποίο καλλιεργείται και αναπτύσσεται με τη συνεχή και συνεπή με τις αρχές του Aikido εξάσκηση.   
  
Η φιλοσοφία του Aikido βρίσκει εφαρμογή οπουδήποτε υπάρχει η έννοια της διένεξης ή της προστριβής όπως πχ στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην εργασία, στο σχολείο και στην οικογένεια.

**2.4 Hapkido**

To Χαπκίντο είναι μια πολεμική τέχνη που κατάγεται από την Κορέα. «Hap» σημαίνει αρμονία ή συγχρονισμός, το «ki» περιγράφει την εσωτερική ενέργεια, το πνεύμα και τη δύναμη ενώ το «do» σημαίνει ο δρόμος ή ο τρόπος ή μονοπάτι. Έτσι το **Hapkido** συχνά **ερμηνεύεται** ως ο τρόπος να συγχρονίζεις και να αναπτύσεις την εσωτερική σου δύναμη και τη δύναμη του πνεύματος.

**2.4.1 Ιστορία**

Η ηλικία του υπολογίζεται στα 2000 χρόνια. Την τέχνη αυτή ασκούσε τον μεσαίωνα μια επίλεκτη ομάδα πολεμιστών, η Hwa Rang. Η νέα του μορφή όμως, εμφανίζεται μετά το τέλος του Β’ Παγκοσμίου Πολέμου. Η εξέλιξη του hapkido εντοπίζεται στις σκληρές προσπάθειες που έκανε μια ομάδα Κορεατών δασκάλων πολεμικών τεχνών στη μετά Ιαπωνική αποικιακή περίοδο της χερσονήσου, μετά το τέλος του 2ου παγκοσμίου πολέμου. Μια μορφή που έχει τη βάση της στις τέχνες του Daito-Ryo Aiki, Ju-jutsu και Taekwondo - Κορεάτικων τεχνών. Πρόκειται για ένα πάντρεμα όλων αυτών αφού συνδυάζει τα κλειδώματα από το Daito-Ryo Ju-jutsu, τις πτώσεις του Judo, τα χτυπήματα με το χέρι του Κarate και τις κλωτσιές του Taekwondo.

Πρόκειται για μια ιδιαίτερα δυναμική Κορεάτικη πολεμική τέχνη, που χρησιμοποιεί κλειδώματα των μελών του αντιπάλου, σημεία πίεσης, κλωτσιές, ρίψεις, ανατροπές, πάλη και ακινητοποιήσεις στο έδαφος, καθώς και χτυπήματα με όλα τα σημεία του σώματος που στοχεύουν σε ζωτικά σημεία του αντιπάλου, όταν αυτό απαιτείται. Κι όλα αυτά χωρίς τη χρήση υπερβολικής δύναμης, αφού αυτή είναι η φιλοσοφία της. Περιέχει κινήσεις κυρίως κυκλικές, μα και ευθείες, ενώ σκοπός των περισσοτέρων είναι να φτάσει ο ασκούμενος κοντά στον αντίπαλο, να τον κλειδώσει και να τον ρίξει κάτω, ακινητοποιώντας τον. Η πολεμική αυτή τέχνη δίνει έμφαση στην απορρόφηση της ορμής του αντιπάλου και στον έλεγχο του. Η φιλοσοφία του hapkido είναι πολύ βαθιά και σημαντικότερος σκοπός της είναι να τιθασεύει ο ασκούμενος τον εαυτό του, να ξεπερνά συνεχώς τις δυνατότητες του. Ο Hapkidoka πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει έναν δυνατό αντίπαλο χρησιμοποιώντας ελάχιστη δύναμη. Όσοι ασκούν το Hapkido όμως εκπαιδεύονται και με μια σειρά παραδοσιακών όπλων, όπως το κοντό ραβδί, το καλάμι, το σχοινί και το ξίφος.

***Χαρακτηριστικά***

Το hapkido περιέχει τόσο σκληρές όσο και ήπιες τεχνικές πάλης. Οι κινήσεις είναι κυκλικές ενώ σκοπός των περισσοτέρων είναι να φτάσει ο ασκούμενος κοντά στον αντίπαλο, να τον κλειδώσει και να τον ρίξει κάτω. Η πολεμική αυτή τέχνη δίνει έμφαση στην κυκλική κίνηση, στη μη αντίσταση των κινήσεων και στον έλεγχο του αντιπάλου. Όσο για τους επαγγελματίες του είδους επιδιώκουν να κερδίσουν το πλεονέκτημα μέσω των κινήσεων των ποδιών και της θέσης σώματος για να ασκήσουν επιρροή, αποφεύγοντας να χρησιμοποιήσουν τη δύναμη ενάντια στη δύναμη.

***Κανόνες***

Οι κανόνες του hapkido είναι οι εξής:

Πίστη στην πατρίδα, στους γονείς και στους δασκάλους.

Εμπιστοσύνη μεταξύ φίλων.

Θάρρος απέναντι στους εχθρούς.

Υπεράσπιση της δικαιοσύνης και χρήση της τέχνης αυτής μόνο για αυτοάμυνα.

**Οι αρχές του Hapkido**

**Yu – Να είσαι σαν το νερό,** να μεταβαίνεις από το μαλακό στο σκληρό όταν είναι απαραίτητο, από τον κύκλο στην ευθεία.

**Won – Να κινείσαι σε κύκλο,** όταν δέχεσαι επίθεση να ανακατευθύνεις την ορμή του αντιπάλου σου εκεί που εσύ επιθυμείς, μακριά από τον αρχικό του στόχο.

**Hwa – Να είσαι σε αρμονία,** κατάστρεψε την επιθετικότητα του επιτιθέμενου με την δική σου ηρεμία, χρησιμοποιώντας την δική του ενέργεια εναντίον του. Μην ξοδεύεις την δική σου ενέργεια, θα την χρειαστείς για θετικές, ενάρετες πράξεις που θα σε κρατούν σε αρμονία και ισορροπία.

Οι τρεις αρχές του Hapkido συνδέονται μεταξύ τους. Ουσιαστικά δημιουργούν τον δικό τους εσωτερικό κύκλο. Είναι γεμάτος νερό το οποίο αλλάζει γρήγορα το σχήμα του για να αντιμετωπίσει τα εμπόδια στο μονοπάτι του. Με αυτόν τον τρόπο η αρμονία γεμίζει τον χώρο και σιγά-σιγά το νερό παίρνει τη μορφή της σφαίρας, του αρμονικότερου γεωμετρικού σχήματος. Η σφαίρα γίνεται ο κύκλος στον οποίο κινούμαστε.

Αυτό εκφράζει η έννοια του Yu Won Hwa στο Hapkido. Τελικά, θα πρέπει να αποκτήσεις την ικανότητα να κινείσαι γρήγορα, αποφασιστικά, με μαχητικό πνεύμα, να κάνεις αρμονικές μεταβάσεις στην ζωή σου ξεπερνώντας τις αντιξοότητες.

**2.4.2 Η φιλοσοφία της πολεμικής τέχνης**

Όμως τίποτα από τα παραπάνω δεν είναι εύκολο. Απαιτείται ο ασκούμενος να αντιλαμβάνεται την φιλοσοφική πλευρά των πολεμικών τεχνών και να δείχνει αφοσίωση και ασταμάτητη προσπάθεια για σωματική, τεχνική βελτίωση και πνευματική ανάπτυξη.

Πρέπει να φροντίζουμε ο ένας τον άλλον χωρίς να ενδιαφερόμαστε μόνο για τον εαυτό μας, να επιβαλλόμαστε στις εγωιστικές μας επιθυμίες, να αντιμετωπίζουμε θαρραλέα τον κάθε εχθρό και να διατηρήσουμε ακηλίδωτο τον νου μας. Αυτός είναι ο Δρόμος του Πολεμιστή.

Εικόνα 7 τεχνική πτώσης με προστασία του συναθλητή

Το να είσαι νικητής ή ηττημένος εξαρτάται εντελώς από τον λόγο για τον οποίο μάχεσαι**.** Όλοι οι άνθρωποι κάποτε χάνουν, όλοι κάνουν λάθη, όλοι. Συνήθως εκείνοι που δεν κάνουν λάθη, δεν ρισκάρουν, δεν προσπαθούν για να βελτιωθούν, δεν κάνουν τίποτα.

Αν μάχεσαι μόνο για να βγεις πρωταθλητής όταν χάσεις έναν αγώνα και αποκλειστείς, είσαι ηττημένος.

Μα αν μάχεσαι για να γίνεις καλύτερος, πιο έμπειρος και πιο σοφός πολεμιστής, όταν χάσεις έναν αγώνα για τον οποίο είχες προετοιμαστεί και προσπαθήσει σκληρά, θα είσαι νικητής, γιατί ξεπέρασες για άλλη μια φορά τον εαυτό σου προσπαθώντας και δίνοντας τον αγώνα με καθαρό πνεύμα και ψυχή.

Αν οι αμφιβολίες μέσα μας μάς φοβήσουν και μας σταματήσουν, είτε θα μας κρατήσουν μακριά από τον δρόμο μας, είτε θα μας πληγώσουν για πάντα.

Αν τις σεβαστούμε, μα δεν τις αφήσουμε να μας εμποδίσουν, θα είναι ένας καλός σύντροφος που θα μας συμβουλεύει σοφά και θα μας κρατά σε εγρήγορση.

**Ηθικές Αξίες**

**Πεποιθήσεις του Hapkido**

Το Hapkido στοχεύει να επιτύχει **τη σεμνότητα**, **την ακεραιότητα**, **την επιμονή**, **τον αυτοέλεγχο** και **το αδάμαστο πνεύμα.**

**Η σεμνότητα:** Μην είσαι ματαίος ή αλαζόνας σε αυτό που κάνεις.

**Ακεραιότητα:** Να έχεις υψηλά ηθικά πρότυπα και να είσαι ειλικρινής.

**Επιμονή:** Να συνεχίσεις να προχωράς ακόμα και αν είσαι κουρασμένος.

**Αυτόελεγχος**: Να κυριαρχείς πανω στα συναισθήματα σου, μην δείξεις θυμό, απογοήτευση ή φόβο.

**Αδάμαστο Πνεύμα:** Να έχεις πάντα μια διάθεση του "δεν τα παρατάω ποτέ" κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες.

**Αφοσίωση:** Να αφιερώσει όλο του τον εαυτό για να επιτύχει ένα στόχο.

**Ύπαρξη Κινήτρου**: Να έχει εσωτερική θέληση ή κίνητρο για να εργαστεί προς την κατεύθυνση ενός στόχου.

**Προσπάθειά για το καλύτερο δυνατό:** Να προσπαθήσει να κατακτήσει το άριστο και το απιαστο να αυτοβελτιώνεται με σκοπό την αριστεία.

**Συμπέρασμα/Αληθινός Πολεμιστής**

Ένας άνθρωπος χρειάζεται πολλά για να κάνει την ζωή του ανεκτή. Ακόμα πιο πολλά για να την κάνει όμορφη. Άλλοτε τα πετυχαίνει, άλλοτε όχι. Άλλοτε είναι τυχερός και άλλοτε όχι. Άλλοτε νικά και άλλοτε χάνει. Μαθαίνει όμως σιγά-σιγά πως πρέπει να είναι πολεμιστής. Και τότε καταλαβαίνει πως πάνω από όλα όσα έχει, χρειάζεται μέσα του να ξέρει ο ίδιος πως είναι πολεμιστής. Και ποιός (η ποιά) είναι αληθινός πολεμιστής;!  
  
Μήπως είναι εκείνος που έχει αποκτήσει μαύρη ζώνη στην πολεμική τέχνη που έχει επιλέξει ή μήπως εκείνος που είναι επαγγελματίας στρατιώτης;! δεν νομίζω πως είναι τόσο απλό, αν και η εκπαίδευση σε αυτά βοηθάει να γίνει κανείς πιο σκληρός και ανθεκτικός στις αποτυχίες και στις ήττες.  
  
Νομίζω πως είναι εκείνος που μπορεί και ξανασηκώνεται όσο πιο γρήγορα μπορεί, με ενθουσιασμό, όταν η ζωή τον έχει σωριάσει στο χώμα. Εκείνη που σηκώνεται όρθια, αγέρωχη, όταν η ζωή της έχει καταστρέψει τα όνειρα, και αρχίζει πάλι να προσπαθεί, από την αρχή. Ξανά και ξανά.  
Μπορεί να μην βγει ποτέ νικητής ο πολεμιστής. Μπορεί να μην δοξαστεί ποτέ και να μην ρίχνουν ποτέ δάφνες στα πόδια του. Αλλά όταν θα κοιτάζει τον εαυτό του στον καθρέφτη, θα είναι περήφανος για αυτό που θα βλέπει. Μπορεί να μην έχει καμιά περιουσία. Μπορεί δύσκολα να επιβιώνει. Μπορεί να αποτυγχάνει πάντα, να είναι χαμηλά. Είναι όμως αδάμαστος.  
Όταν πολεμήσει δεν θα αφήσει τον θυμό του να τον παρασύρει ακόμη κι αν είναι "δίκαιος θυμός" και θα πολεμήσει μόνο όταν δεν έχει άλλη επιλογή, για να υπερασπιστεί το δίκαιο και τον αδύναμο. Αν τότε δει τον θάνατο στον αντίπαλο του που απλώνει τα παγωμένα του δάχτυλα για να θερίσει την ζωή του θα μείνει εκεί και θα πολεμήσει με δύναμη και θηριώδη αποφασιστικότητα όσο κι αν φοβάται, όσο κι αν θλίβεται για εκείνους που θα αφήσει πίσω του. Ξέρει καλά πως ακόμα κι αν χάσει θα έχει νικήσει τελικά.  
Ο πολεμιστής συνειδητοποιεί σιγά-σιγά πως θα υπάρξουν στιγμές στην ζωή που θα είναι τόσο τρομακτικές, που θα φοβηθεί μέχρι θανάτου. Μα ξέρει πως θα πρέπει να σταθεί δυνατός, να παλέψει και να κερδίσει για τις αξίες του. Γνωρίζει πως κάποτε πρέπει να θυσιάσει τα συμφέροντα του και των αγαπημένων του και να υπηρετήσει αυτά που πιστεύει. Πως πρέπει να μείνει πιστός στις αρχές του ανεξάρτητα από τις εχθρικές σκέψεις και πράξεις των άλλων.  
Αληθινό κουράγιο δεν είναι να μάχεσαι και πάντα να νικάς, μα να μάχεσαι για το δίκαιο και το σωστό και όσες φορές και να αποτύχεις, όσες φορές και αν πέσεις να σηκώνεσαι πάντα γρήγορα και να ξαναπροσπαθείς. Μα πάνω από όλα είναι να δίνεις ακόμα και την ζωή σου πολεμώντας για το σωστό, ή υπερασπιζόμενος εκείνον που δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του.  
  
Το παράδοξο είναι πως ο πνευματικός πολεμιστής του φωτός (γιατί για αυτόν μιλάμε προφανώς) πιστεύει πως δεν είναι πολεμιστής, γιατί δεν έχει τίποτα στον βαθμό που θέλει. Ούτε συνέπεια, ούτε επιμονή, ούτε αρκετή αντοχή στον πόνο (σωματικό και ψυχικό), ούτε τόλμη, ούτε αρκετή μαχητικότητα. Έχει λίγη ελπίδα και ίσως και αδύναμη πίστη και επομένως χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ίσως να είναι κιόλας ο χειρότερος εχθρός του εαυτού του και ο φόβος που νιώθει και μάχεται να υπερνικήσει σε κάθε δύσκολη περίσταση να τον κάνει να τον μισεί.  
  
Μα για αυτόν ακριβώς τον λόγο είναι πολεμιστής. Γιατί παρά τα λάθη του και τις αποτυχίες του, δεν παύει να προσπαθεί να γίνει καλύτερος, έστω και με την αμυδρή ελπίδα πως κάποτε θα εξιλεωθεί και θα απολυτρωθεί.

**[](http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://3.bp.blogspot.com/-aKXzoWvfHSE/Uc92hjwqVhI/AAAAAAAAyLQ/kwo76C4c9jM/s800/Shaolin-Kung+Fu.jpg&imgrefurl=http://mattressessale.eu/tag/shaolin-kung-fu&h=600&w=800&tbnid=dsJAhVgm9DKbUM:&zoom=1&docid=XYMvJLr8n5FWyM&ei=fgyMVKmDMcS6UfHqgaAL&tbm=isch&ved=0CEMQMygRMBE&iact=rc&uact=3&dur=556&page=2&start=10&ndsp=16)**

Εικόνα 8 το πέταγμα των μοναχών

**2.5 Kung fu**

**2.5.1 ιστορία του Kung Fu**

Το Kung Fu της οικογένειας Lam είναι ένα από τα πιο αυθεντικά συστήματα Kung Fu που έχουν επιβιώσει στις μέρες μας χάριν στην πιστή στη μετάδοση της τέχνης από πατέρα σε γιο. Έχει τις ρίζες του στο μοναστήρι Shaolin και διαδόθηκε και εξελίχτηκε από τον Hung Hei- Gun, έναν από τους πέντε επιζήσαντες της καταστροφής του μοναστηριού και τους πέντε δημιουργούς των πέντε γνωστότερων νότιων στυλ Kung Fu, και σημαίνει η οικογένεια του Hung. Το Hung Gar δεν παρέμεινε στάσιμο αλλά αντιθέτως εξελίχτηκε και εμπλουτίστηκε από διάφορους Masters και διαφορετικά στυλ, με σημαντικότερο τον Wong Fei Hung οποίος διαμόρφωσε και τη σημερινή του μορφή. Ο μαθητής του Wong Fei Hung, o Lam Sai Wing και ο μαθητής του στη συνέχεια, Lam Cho συνέχισαν την εξέλιξη του συστήματος εμπλουτίζοντας το και δίνοντας του τη σημερινή μορφή που διδάσκεται στα μαθήματα της Κρητικής Ακαδημίας. Την διατήρηση της παράδοσης αυτής συνεχίζει ο γιος του Lam Cho και σημερινός Grand Master, Lam Chun Fai.

**2.5.2 Φιλοσοφία του kung Fu**

Βασική φιλοσοφική έννοια στην οποία στηρίζεται το Κung Fu είναι η εσωτερική ενεργεία που ονομάζεται «Τσι» .

"Τσι" θα μπορούσε γενικά να οριστεί σαν ο οποιοσδήποτε τύπος ενέργειας που μπορεί να κάνει αισθητή την ύπαρξη δύναμης και ισχύος. Αυτή η ενέργεια μπορεί να είναι, ηλεκτρισμός μαγνητισμός, θερμότητα ή φώς.

Το Τσι είναι η ενέργεια ή η δύναμη της φύσης που απλώνεται σε όλη την δημιουργία. Ο ουρανός διαθέτει το "Ουράνιο Τσι" 天气(Tiān Qì), το οποίο συντίθεται από τις δυνάμεις των ουράνιων σωμάτων που επιδρούν πάνω στην γη, όπως είναι το φώς του ήλιου, το φώς της σελήνης και η επιρροή της στο υγρό στοιχείο. Στους αρχαίους καιρούς, οι κινέζοι πίστευαν ότι το "Ουράνιο Τσι" ήταν εκείνο που καθόριζε τις καιρικές συνθήκες, το κλίμα και τις διακυμάνσεις του.

Το Kung Fu έχει επηρεαστεί έντονα από την κινέζικη ταοϊστική φιλοσοφία. Κεντρικές ιδέες είναι η αποδοχή και οι αντιθέσεις της φύσης οι οποίες αλληλοσυμπληρώνονται, όπως το σκληρό και το μαλακό, το δυνατό και το

αδύναμο, ο άνδρας και η γυναίκα, ο επιτιθέμενος και ο αμυνόμενος, κλπ. kung fu μας διδάσκει να μην αντιμετωπίζουμε την δύναμη με δύναμη, αλλά να εκμεταλλευόμαστε αυτήν. Απαλότητα και η ελαστικότητα δεν θεωρούνται ως αδυναμία, αλλά ως υπεροχή και οι οποίες μάλιστα νικούν την ωμή βία. Το "ταξίδι" (ή ο δρόμος – στα κινέζικα Τάο) είναι ο προορισμός. Με άλλα λόγια να εξασκούμαστε (και να ζούμε) πιο συνειδητά και πιο συγκεντρωμένα στο παρόν, στο "εδώ και το τώρα”. Η ευελιξία, η προσαρμοστικότητα, η αναλογικότητα και η προσαρμοσμένη στην εκάστοτε κατάσταση δράση βασίζονται στις αρχές του Ταοϊσμού. Οι αρχές αυτές μπορούν επίσης να εφαρμοστούν επιτυχώς και στην καθημερινή μας ζωή.

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

**ΥΠΟΘΕΣΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ –ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ**

***Υπόθεση*** : Η φιλοσοφία των δυναμικών αθλημάτων, βοηθά τους αθλητές να γίνουν καλύτεροι ως χαρακτήρες, πιο σίγουροι για τον εαυτό τους και καλύτεροι γενικά ως άνθρωποι.

***Διαδικασία*** : Μοιράστηκαν εκατό περίπου ερωτηματολόγια σε αθλητές δυναμικών αθλημάτων. Τα ερωτηματολόγια συντάχτηκαν στην τάξη και είχαν την ακόλουθη μορφή :

**Β’ Αρσάκειο Λύκειο Ψυχικού**

**Project 2014-2015 ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

1. Με ποιό άθλημα ασχολείστε;
2. Πόσα χρόνια προπονείστε;
3. Σε ποιο επίπεδο είστε (ζώνη, βαθμός, κλπ) ;…………………………..
4. Για ποιο λόγο ξεκινήσατε ;
5. Γυμναστική/ καλή υγεία
6. Εκτόνωση
7. Αυτοάμυνα
8. Όλα τα παραπάνω
9. Τίποτε από τα παραπάνω
10. Έχετε δει κάποια βελτίωση στον χαρακτήρα σας μέσα από την ενασχόλησή σας με το συγκεκριμένο άθλημα ;
11. Πολύ
12. Λίγο
13. Καθόλου
14. Θυμώνετε εύκολα ;
15. Ναι
16. Όχι
17. Αγχώνεστε εύκολα ;
18. Ναι
19. Όχι
20. Γίνατε πιο αποδοτικοί στη δουλειά σας ή στα μαθήματά σας ;
21. Ναι
22. Όχι
23. Έχουν βελτιωθεί οι σχέσεις σας με τον κοινωνικό σας περίγυρο ;
24. Πολύ
25. Λίγο
26. Καθόλου
27. Συγχωρείτε εύκολα τους γύρω σας ;
28. Ναι
29. Όχι
30. Σας καταβάλλει ο φόβος εύκολα σαν γενικό συναίσθημα ;
31. Ναι
32. Όχι

Στη συνέχεια συγκεντρώσαμε τα αποτελέσματα και μέσω προγράμματος ανάλυσης αυτών, παρουσιάζονται παρακάτω:

**Στατιστικά στοιχεία απαντήσεων πολλαπλής επιλογής**

|  |  |
| --- | --- |
| Α Γυμναστική/ καλή υγεία | 19 |
| Β Εκτόνωση | 3 |
| Γ Αυτοάμυνα | 8 |
| Δ Όλα | 46 |
| Ε Τίποτα | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| |  |  | | --- | --- | | Α Πολύ | 54 | | Β Λίγο | 16 | | Γ Καθόλου | 1 | |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Α Ναι | 16 |
| Β Όχι | 52 |

|  |  |
| --- | --- |
| Α Ναι | 34 |
| Β Όχι | 39 |

|  |  |
| --- | --- |
| Α Ναι | 62 |
| Β Όχι | 10 |

|  |  |
| --- | --- |
| Α Πολύ | 54 |
| Β Λίγο | 16 |
| Γ Καθόλου | 2 |

|  |  |
| --- | --- |
| Α Ναι | 62 |
| Β Όχι | 10 |

|  |  |
| --- | --- |
| Α Ναι | 13 |
| Β Όχι | 54 |

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**

**ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Στην έρευνα την οποία πραγματοποιήσαμε, προσπαθήσαμε με το καλύτερο δυνατό τρόπο να ελέγξουμε παραμέτρους που θα έθεταν σε κίνδυνο την αξιοπιστία της έρευνας. Όμως υπήρξαν παράμετροι που λόγω ειδικών συνθηκών δε καταφέραμε να ελέγξουμε. Στη συνέχεια παρουσιάζουμε τις ελεγχόμενες μεταβλητές και τον περιορισμό των ορίων

**ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ**

Το ερωτηματολόγιο το οποίο χρησιμοποιήσαμε περιείχε ερωτήσεις μονολεκτικών απαντήσεων, έτσι ώστε οι απαντήσεις να μπορούν να επεξεργαστούν με αρκετά εύκολο τρόπο.

Προσπαθήσαμε να εξασφαλίσουμε την ερευνητική αξιοπιστία μοιράζοντας το έντυπο του ερωτηματολογίου σε αθλητές των δυναμικών αθλημάτων που μελετούσαμε.

Το δείγμα των ατόμων ήταν τυχαίο, συνεπώς δεν υπήρξε επιλογή αυτού, το ηλικιακό προφίλ των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνά μας κυμάνθηκε από οκτώ έως πενήντα ετών.

Το επίπεδο των συμμετεχόντων ήταν από μεσαίο έως άριστο. Συνεπώς αποφύγαμε το αρχάριο αφού τα εν λόγω άτομα δεν έχουν ακόμη δραστηριοποιηθεί σε φιλοσοφικές έννοιες των αθλημάτων.

Η επεξεργασία των αποτελεσμάτων έγινε με τη βοήθεια προγράμματος ηλεκτρονικού υπολογιστή.

**ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ**

Χρονικοί περιορισμοί ήταν αυτοί που δύσκολα θα μπορούσαν να ελεγχθούν. Ο χρόνος που είχαμε στη διάθεσή μας είχε σαν αποτέλεσμα να χρησιμοποιήσουμε μικρό δείγμα ατόμων.

Γεωγραφικά όρια μας ανάγκασαν να χρησιμοποιήσουμε δείγμα από συγκεκριμένες εντός στενών ορίων περιοχές.

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5**

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ**

1. Όλο το δείγμα των ατόμων ξεκίνησε την ενασχόλησή του με τα αθλήματα που μελετάμε κυρίως για εκτόνωση, αυτοάμυνα και γυμναστική και κανείς για την φιλοσοφική μελέτη.

2. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων απάντησε ότι έχει βελτιωθεί ο χαρακτήρας του. Συνεπώς βλέπουμε τις ευεργετικές ιδιότητες μέσω της ουσιαστικής μελέτης του συγκεκριμένου αθλήματος.

3. Παρατηρούμε ότι περισσότεροι από τους μισούς δεν θυμώνουν εύκολα άρα μπορούν να ελέγξουν εύκολα τον εαυτό τους ( αυτοέλεγχος).

4. Παρατηρούμε ότι το άγχος καταπολεμάται μέσω των δυναμικών αθλημάτων. Επίσης σύγχρονες ασθένειες της εποχής μας, όπως κατάθλιψη, νευρωτικές καταστάσεις μπορούν να μην εκδηλωθούν.

5. Όλοι σχεδόν όσοι ασχολούνται με δυναμικά αθλήματα έγιναν καλύτεροι και αποδοτικότεροι στην εργασία τους η στα μαθήματά τους.

6. Το μεγαλύτερο ποσοστό από τους συμμετέχοντες έγινε αρκετά κοινωνικό και χρήσιμο.

7. Σχεδόν όλοι μπορούν να συγχωρούν εύκολα, να είναι ευγενικοί και αγαπητοί στο περιβάλλον τους.

8. Τέλος από την μελέτη παρατηρήσαμε ότι οι περισσότεροι αγνοούν την έννοια ενός γενικότερου φόβου που σήμερα περιβάλλει την κοινωνία μας.

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6**

**ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ**

Η έρευνα που πραγματοποιήσαμε κάλυψε ένα μικρό βασικό τμήμα της φιλοσοφικής αντίληψης που έχουμε στην Ελλάδα για συγκεκριμένα δυναμικά αθλήματα. Πιστεύουμε ότι υπάρχουν πολλά σημεία που δε καταφέραμε να μελετήσουμε, συνεπώς μπορούμε να τα προτείνουμε σαν θέματα μελλοντικών ερευνητικών θεμάτων.

Ένα πρώτο θέμα θα μπορούσε να είναι η φιλοσοφία σε άλλα δυναμικά αθλήματα. Επίσης θα μπορούσε να μελετηθεί η γενικότερη φιλοσοφία διαφόρων αθλημάτων με σκοπό τη μεταξύ τους σύγκριση.

Άλλο θέμα που προτείνουμε είναι η αντίληψη σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες και η σύγκριση με τη χώρα μας.

Σύγκριση αντίστοιχων στοιχείων θα μπορούσε να γίνει μεταξύ ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7**

**ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ**

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

DONN D.(2003),«ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ, ΑΘΗΝΑ

WONG KIEW KIT,(2010) « ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ KUNG FU», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ, ΑΘΗΝΑ

ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΟ,(2008)«Η ΣΟΦΙΑ ΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΑΜΒΛΙΧΟΣ, ΑΘΗΝΑ

ΔΕΡΒΕΝΗΣ Κ., ΛΥΚΙΑΡΔΟΠΟΥΛΟΣ Ν.,(2001) «ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΣΟΠΤΡΟΝ, ΑΘΗΝΑ

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ**

ΑΡΧΕΙΑ ΗΛΕΚΤΟΝΙΚΗΣ ΜΟΡΦΗΣ HUMAN WEAPON

VIDEOS AIKIDO, TAEKWONDO, TAI CHI, ETC.

**ΕΙΔΙΚΟΙ**

ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ,ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΧΑΠΚΙΝΤΟ,Α.Γ.Σ. ΤΖΙΤΖΙΦΙΩΝ, ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ 26, ΚΑΛΛΙΘΕΑ

ΑΡΜΑΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΕΞΕΤΑΣΤΗΣ ΜΑΥΡΩΝ ΖΩΝΩΝ ΤΗΣ Ε.Λ.Ο.Τ., ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΟΥ Α.Σ.ΨΥΧΙΚΟΥ,ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 129, Ν. ΨΥΧΙΚΟ.

|  |
| --- |
|  |