

1) κ. Μπέη, είστε καθηγητής στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, το μεγαλύτερο πανεπιστήμιο στην Ελλάδα και ένα από τα μεγαλύτερα στην Ευρώπη. Διδάσκετε Taekwondo εκεί από το 1991 -μια σημαντική πρωτιά στα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια-. Πώς είναι οι εμπειρίες σας με το Taekwondo στο πανεπιστήμιο, πώς υποστηρίζεται εκεί το άθλημα και τι ρόλο παίζει για τους φοιτητές;

1. Το **1991** οι καθηγητές του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ εκτίμησαν τις επιτυχίες των τότε Εθνικών ομάδων της Ελλάδας, πείσθηκαν ότι πρόκειται για ένα νέο Ολυμπιακό άθλημα που θα φέρει πολλές διεθνείς διακρίσεις στην Ελλάδα, αποφάσισαν να εντάξουν το Tkd στο πρόγραμμα σπουδών ως μάθημα Επιλογής και μου ανέθεσαν εξ' αρχής την διδασκαλία των μαθημάτων. Μετά την μεγάλη επιτυχία της Ελλάδας να κερδίσει χάλκινο μετάλλιο στο Tkd στους Ολυμπιακούς αγώνες της Βαρκελώνης το 1992 και την απόφαση της IOC (ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ) στο Παρίσι το 1994 να αναγνωρίσει το Tkd ως επίσημο Ολυμπιακό άθλημα, οι καθηγητές του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ αποφάσισαν το 1994 να εντάξουν το Tkd και ως μάθημα Κύριας Ειδικότητας. Από τότε, περισσότεροι από 2.500 πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής παρακολούθησαν την Επιλογή Tkd, αποτελώντας ζωντανή διαφήμιση και προώθηση του Tkd στην αθλητική κοινωνία της Ελλάδας. Ταυτόχρονα περισσότεροι από 300 πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής αποφοίτησαν από την Κύρια Ειδικότητα. Οι περισσότεροι εξ' αυτών ήταν πρωταθλητές του Tkd με κάθε διεθνή διάκριση (Ολυμπιονίκες, πρωταθλητές Παγκόσμιοι, Ευρώπης και Ελλάδας). Το ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ στήριξε έντονα και διαχρονικά το Tkd και εκτός του πανεπιστημίου. Από το 1991 έως και σήμερα, πολλοί καθηγητές δίδαξαν στις Σχολές προπονητών της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Tkd και επιμόρφωσαν τους εμπειρικούς προπονητές, αναβαθμίζοντας έτσι το επίπεδο των γνώσεων των προπονητών. Αυτοί με την δουλειά τους συνετέλεσαν στην μεγάλη άνοδο που έχει το Tkd στην Ελλάδα (περισσότερα από 400 Σωματεία) και στις πολλές διεθνείς διακρίσεις, ακόμη και στους Ολυμπιακούς αγώνες.

2) Ποιοι είναι οι κύριοι ερευνητικοί σας τομείς;

2. Την δεκαετία του 1980 που ήμουν πρωταθλητής τραυματίσθηκα πολλές φορές. Μέχρι το 1983 οι αγωνιζόμενοι φορούσαμε μόνο έναν θώρακα κακής ποιότητας που δεν προστάτευε από τα λακτίσματα. Δεν υπήρχαν προστατευτικά στα πόδια, στα χέρια, ούτε κράνος. Και όταν από το 1984 αυτά καθιερώθηκαν, για πολλά χρόνια ήταν επίσης χαμηλής ποιότητας, δεν προστάτευαν ουσιαστικά. Μάλιστα αγωνιζόμασταν στο σκληρό παρκέ των γηπέδων οπότε και οι πτώσεις προκαλούσαν σοβαρές κακώσεις. Τα μαλακά στρώματα καθιερώθηκαν λίγο πριν το 2000. Την δεκαετία του 1990 που ήμουν Ομοσπονδιακός προπονητής παρατήρησα ότι οι κακώσεις στο Tkd συνέχισαν να είναι σοβαρές και πολλές, κυρίως στα κάτω άκρα, αλλά και στο κεφάλι. Για πολλά χρόνια είχαμε πάρα πολλά Knock Out από λάκτισμα στο κεφάλι και μάλιστα πολύ σοβαρά, με απώλεια αισθήσεων, σοβαρές

κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, κατάγματα, αμνησία, εγκεφαλικές διασεισεις, κ.λπ. Η υγεία του ανθρώπου είναι το σημαντικότερο πράγμα στην ζωή. Ο αθλητισμός πρέπει να προάγει την υγεία και όχι να την βλάπτει. Έτσι αποφάσισα να ασχοληθώ με τις κακώσεις. Η Διατριβή μου στο Μεταπτυχιακό πρόγραμμα "Master of Science Προπονητικής" που ολοκλήρωσα το 1996 ήταν: *"Κακώσεις των αθλητών/τριών στα επίσημα πρωταθλήματα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Taekwondo"*. Το 2001 ολοκλήρωσα την Διδακτορική μου διατριβή με θέμα *"Κρανιοεγκεφαλικές και κακώσεις Αυχενικής Μοίρας Σπονδυλικής Στήλης στο Taekwondo και την Πυγμαχία"*, όπου ασχολήθηκα με τα σοβαρά προβλήματα υγείας που προκαλούνται από τα Knock out στο κεφάλι των αθλητών. Ακολούθως έκανα πολλές ανακοινώσεις σε Διεθνή επιστημονικά συνέδρια και δημοσιεύσεις σε περιοδικά για τις κακώσεις στο Tkd.

3) Το νέο σας βιβλίο ονομάζεται: «TAEKWONDO. THE WAY TO WIN. The Science of the Fight». Πώς μπορεί η αθλητική επιστήμη να βοηθήσει τους προπονητές και τους αθλητές να είναι επιτυχημένοι;

3. Ο στόχος του βιβλίου **«TAEKWONDO. THE WAY TO WIN. The Science of the Fight»** είναι να γίνει ένα απαραίτητο εργαλείο για αθλητές και προπονητές που ασκούνται καθημερινά στο Taekwondo. Το βιβλίο ασχολείται με την ανάπτυξη του Taekwondo ως Ολυμπιακό άθλημα. Αποκαλύπτει τις κρυμμένες πλευρές του αγώνα, υποστηρίζει την καθημερινή προπόνηση και περιγράφει λεπτομερώς κάθε τεχνική (Κινησιολογία, Λακτίσματα, Γροθιές) και τους συνδυασμούς των τεχνικών (συνολικά 477). Ίσως είναι το πρώτο βιβλίο που τεκμηριώνει διεθνώς μια ταξινόμηση κάθε λακτίσματος και της κινησιολογίας του και κάθε τεχνικής και της παραλλαγής της, σε κατηγορίες (δηλαδή επίθεση, ή αντεπίθεση με ένα βήμα, με δύο βήματα, κ.λπ.) για να γίνεται η μάθηση ακριβής και γρήγορη. Οι τεχνικές και οι τακτικές που χρησιμοποιούνται στον αγώνα περιγράφονται λεπτομερώς για κάθε κίνηση, σε συνδυασμό με παραμέτρους όπως η ευλυγισία, οι τραυματισμοί και η βιοκινητική ανάλυση. Ακολουθεί μια ανάλυση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων κάθε κίνησης και των συχνών λαθών που κάνουν οι αθλητές και οι αρνητικές επιπτώσεις αυτών των λαθών.

Ταυτόχρονα είναι ένα **ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ** για το σύγχρονο αγωνιστικό Taekwondo. Το βιβλίο είναι επίσης έτοιμο σε ηλεκτρονική μορφή (ηλεκτρονικό βιβλίο, e-book) και διατίθεται ως ανεξάρτητο ηλεκτρονικό βιβλίο, ή μαζί με το τυπωμένο βιβλίο. Όλες οι τεχνικές παρουσιάζονται με ρεαλιστικό τρόπο στα VIDEO (όχι σε DVD λόγω περιορισμένης χωρητικότητας, αλλά Online) με τα ίδια Κεφάλαια, στην ίδια σειρά και αρίθμηση όπως περιγράφονται στο βιβλίο. Ο συνολικός αριθμός των βίντεο είναι 632! Τα βίντεο λήφθηκαν και υποβλήθηκαν σε επεξεργασία από εξειδικευμένους επαγγελματίες σε HD (υψηλή ευκρίνεια). Η εγγραφή έγινε με τρεις κάμερες ταυτόχρονα, από δύο γωνίες (μετωπικά και διαγώνια). Οι τεχνικές φαίνονται στα Βίντεο σε κανονική και σε αργή κίνηση και από τις δύο γωνίες εγγραφής. Η πρόσβαση στα βίντεο του βιβλίου επιτυγχάνεται εύκολα μέσω υπολογιστή, φορητού υπολογιστή, tablet ή κινητού τηλεφώνου μέσω διαδικτύου στη διεύθυνση: www.kostasbeis-tkd.gr.

Όλες οι τεχνικές καταγράφονται εν συντομία σε ξεχωριστούς πίνακες, ώστε να μπορούν να διδαχθούν από τον προπονητή στους αθλητές με τρόπο που είναι παιδαγωγικά σωστός. Η κατάταξη των τεχνικών έγινε κυρίως με βάση τον βαθμό δυσκολίας κάθε τεχνικής σε σχέση με την ηλικία και άρα την ωριμότητα και την δυνατότητα του παιδιού και δευτερευόντως ανάλογα με το επίπεδο ικανότητας του παιδιού με βάση την ζώνη του (έγχρωμη ή μαύρη). Οι συγκεκριμένοι στόχοι των προτεινόμενων τεχνικών διδασκαλίας είναι: α) ασφάλεια στην εκτέλεση από τα παιδιά, β) προοδευτική-σταδιακή αύξηση της δυσκολίας και γ) ομαλή-συνεχής βελτίωση. Ταυτόχρονα, η θεωρητική υποστήριξη σε κάθε τεχνική συμπληρώνουν τις γνώσεις που πρέπει να διαθέτει ο προπονητής και ο αθλητής. **Αυτό το βιβλίο είναι απαραίτητο, τόσο για προπονητές όσο και για αθλητές.** Οι αθλητές που θα μελετήσουν το βιβλίο και θα αφομοιώσουν τις πληροφορίες της τεχνικής και της τακτικής, θα ανακαλύψουν μια διαφορά στην ποιότητα της καθημερινής τους προπόνησης, η οποία θα επιφέρει μια ταχύτερη βελτίωση της απόδοσης τους. **Η προσεκτική μελέτη των βίντεο κάθε μιας τεχνικής του βιβλίου που υπάρχει στην ιστοσελίδα: www.kostasbeis-tkd.gr** (αν τηρηθούν σωστά οι σχετικές οδηγίες που δίδονται), θα εξασφαλίσει τη σωστή εκμάθηση των τεχνικών και θα βοηθήσει την **μόνιμη αποθήκευσή τους, με κάθε λεπτομέρεια, στο τμήμα της μακροχρόνιας μνήμης του εγκεφάλου.**

4) Στο βιβλίο σας γράφετε: «αγωνιζόμαστε με τον εγκέφαλό μας, όχι με τα πόδια ή τα χέρια». Τι θα λέγατε, ποιο ποσοστό επιτυχίας καθορίζεται από το πνευματικό-διανοητικό επίπεδο;

4. Όλα τα όργανα του σώματος ανεξαιρέτως υπακούουν σε εντολές που δέχονται από τον εγκέφαλο μας. Ο εγκέφαλος μέσω των αισθήσεων λαμβάνει τα ερεθίσματα από το περιβάλλον, τα αναλύει και μέσω του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος δίνει εντολές για κίνηση, αντίδραση, κ.λπ. Κανένα μέλος του σώματος δεν μπορεί να ενεργήσει αν δεν λάβει εντολή από τον εγκέφαλο. Τα όργανα του σώματος είναι οι υπηρέτες που απλώς υπακούουν στις εντολές που λαμβάνουν από τον "αυτοκράτορα", τον εγκέφαλο. Δεν εξασκούμε μόνο τα χέρια και τα πόδια στις τεχνικές, ή το καρδιακό και αναπνευστικό σύστημα στην αντοχή, κ.λπ., αλλά σε κάθε κίνηση, τεχνική ή αντίδραση, εξασκούμε τον εγκέφαλο μας. Ο εγκέφαλος μαθαίνει την τεχνική και οργανώνει σε ένα μικρό πρόγραμμα, όλες τις λεπτομέρειες της κίνησης: την ταχύτητα, την δύναμη, την απόσταση, την κατεύθυνση, την ισορροπία, ποιές μυϊκές ομάδες θα συνεργασθούν και με ποιά σειρά θα ενεργοποιηθούν, σε ποια θέση θα βρίσκονται τα χέρια, ο κορμός και το κέντρο βάρους ανά πάσα στιγμή, κ.λπ. Όλες αυτές οι πληροφορίες αποθηκεύονται στην μακρομνήμη του εγκεφάλου με κάθε λεπτομέρεια, ανασύρονται σε μερικά δέκατα του δευτερολέπτου την στιγμή της εκτέλεσης της τεχνικής και η τεχνική εκτελείται τέλεια πλέον χωρίς σκέψη.

Άρα έχει τεράστια σημασία κατά την προπόνηση ο νους του ασκουμένου να είναι απόλυτα συγκεντρωμένος στην κάθε λεπτομέρεια της τεχνικής και της τακτικής, ώστε να τροφοδοτείται ο εγκέφαλος με τις σωστές πληροφορίες. Εάν η προπόνηση γίνεται με το μυαλό του αθλητή αφηρημένο, τότε υπάρχει απλώς σωματική κούραση, η προπόνηση βελτιώνει μόνο την φυσική κατάσταση, αλλά ο εγκέφαλος

είναι αμέτοχος, δεν αφομοιώνει τις λεπτομέρειες της τεχνικής και της τακτικής. Γι' αυτό βλέπουμε αθλητές και αθλήτριες να είναι ικανότατοι στην προπόνηση, αλλά στον αγώνα δεν ξέρουν τι να κάνουν ή κάνουν αδικαιολόγητα λάθη, διότι ο εγκέφαλος τους δεν έχει αποθηκεύσει τις σωστές πληροφορίες και για αυτό δεν μπορεί να δώσει τις σωστές εντολές. Επομένως -για την μεγιστοποίηση της απόδοσης- το διανοητικό επίπεδο και η καλή πνευματική-ψυχολογική κατάσταση του αθλητή/τριας είναι σημαντικότερα στοιχεία από ότι οι σωματικές ικανότητες, που ούτως ή άλλως εξασκούνται και βελτιώνονται ευκολότερα με την καθημερινή προπόνηση.

5) Σε ποιά βαθμό αυτές οι πνευματικές-διανοητικές πτυχές αποτελούν μέρος της έμφυτης προσωπικότητας του αθλητή; σε ποιά βαθμό μπορούν να εξασκηθούν και να βελτιωθούν;

5. Οι διανοητικές και πνευματικές ικανότητες είναι αναπόσπαστο μέρος της προσωπικότητας κάθε ανθρώπου και διαφέρουν ριζικά από άνθρωπο σε άνθρωπο. Όσο περισσότερο προικισμένος από την φύση του είναι ένας άνθρωπος, τόσο μεγαλύτερο προβάδισμα έχει στον πρωταθλητισμό έναντι των άλλων. Αυτή είναι η αιτία όπου βλέπουμε αθλητές/τριες με λιγότερα χρόνια προπόνησης ή και με λιγότερο σκληρή και επίπονη προπόνηση να φθάνουν σε πολύ υψηλές διακρίσεις, έναντι κάποιων αντιπάλων τους που ενώ γυμνάζονται σκληρότερα και για περισσότερο χρόνο, παρόλα αυτά δεν φθάνουν σε υψηλές επιδόσεις ή διακρίσεις. Όμως μέσα από την καθημερινή προπόνηση στο Tkd εξασκούνται ταυτόχρονα με το σώμα, πολλές θαυμαστές ικανότητες και μάλιστα πολύ αποτελεσματικά για κάθε ασκούμενο, χωρίς εξαίρεση.

Το Tkd έχει θετική επίδραση στην ευφυΐα ενός παιδιού. Μέσω της προπόνησης και των αγώνων, **το παιδί αναπτύσσει τις ικανότητες:** να σκέφτεται, να συγκεντρώνει την προσοχή του, να παραμένει για μεγάλη χρονική διάρκεια αυτοσυγκεντρωμένος στην προπόνηση και στον αγώνα, να απομνημονεύει τεχνικές εξασκώντας την μνήμη του, να αναλύει πολύπλοκες καταστάσεις στον αγώνα, να ελέγχει τις απρόβλεπτες εξελίξεις στον αγώνα, να σκέφτεται γρήγορα, να αποφασίζει γρήγορα αλλά και σωστά και μάλιστα υπό πίεση. Τέλος, η **καθημερινή προπόνηση στο Tkd συμβάλλει ουσιαστικά στην ανάπτυξη και την διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού, καθώς του διδάσκει:** σεβασμό, ευγένεια, καλοσύνη, πειθαρχία που οδηγεί σε αυτοπειθαρχία, υπακοή στους δασκάλους και τους γονείς, συνεργασία, αλληλεγγύη, βοήθεια και συνεισφορά, την ανάπτυξη μιας θετικής εικόνας-ταυτότητας για τον εαυτό του ως αθλητή κατά την ευαίσθητη περίοδο της εφηβείας επιλέγοντας θετικά πρότυπα για την ζωή του, θετικά άτομα για φίλους, επιτυγχάνοντας μια ομαλή κοινωνικοποίηση.

Αυτές οι αλλαγές συμβαίνουν με αργό, αλλά σταθερό ρυθμό, χωρίς ο ασκούμενος να το καταλαβαίνει στην αρχή. Όταν όμως το παιδί μεγαλώσει τότε θα αντιληφτεί ότι χάρις στο Tkd απέκτησε αυτά τα στοιχεία που είναι σπουδαιότερα από τις σωματικές ικανότητες. Μπορεί να σταματήσει την άσκηση και να ξεχάσει τις τεχνικές, αλλά η θετική επιρροή του Tkd θα του μείνει μόνιμα ως στοιχείο της προσωπικότητάς του και θα τον βοηθά σε κάθε βήμα στην ζωή του. Το Tkd είναι ένα

υπέροχο Ολυμπιακό άθλημα, είναι μια ολοκληρωμένη σωματική άσκηση, είναι μια αποτελεσματική τέχνη αυτοάμυνας, αλλά ταυτόχρονα είναι και μια υπέροχη μέθοδος για να διαπαιδαγωγήσουμε σωστά τα παιδιά μας, τα εκατομμύρια παιδιά όλου του κόσμου που ασκούνται στο Tkd, ώστε μέσω του Tkd να προσφέρουμε στην κοινωνία υγιείς ανθρώπους. Υγιείς όχι μόνο στο σώμα, αλλά και στο μυαλό και στην συμπεριφορά. Ανθρώπους με ψυχική υγεία και συναισθηματική ισορροπία, για να έχει κάθε ασκούμενος στο Tkd μια πιο ποιοτική ζωή και να γίνει ένας άνθρωπος χρήσιμος και ωφέλιμος στην κοινωνία που ζεί!

6) Γράφετε στο βιβλίο σας: «Η Αθλητική Ψυχολογία έχει αναπτύξει κλινικές μεθόδους που μπορούν να βοηθήσουν τους αθλητές να εξασκήσουν και να βελτιώσουν την αντίληψή τους και να φτάσουν σε υψηλότερα αγωνιστικά επίπεδα πολύ πιο γρήγορα». Θα μπορούσατε να μας δώσετε ένα παράδειγμα, ποιες μέθοδοι είναι αυτές;

6. Στα οργανωμένα επιστημονικά εργαστήρια της Αθλητικής Ψυχολογίας έχουν αναπτυχθεί πολλές μέθοδοι υποστήριξης και βελτίωσης της ψυχολογικής κατάστασης του αθλητή/τριας. Αυτές οι σύγχρονες επιστημονικές μέθοδοι, υποστηρίζονται θεαματικά και από την σύγχρονη τεχνολογία. Για παράδειγμα μπορεί ένας αθλητής να εξασκηθεί και να βελτιώσει σπουδαίες ικανότητες που παίζουν σημαντικό ρόλο στον αγώνα, όπως το να βελτιώσει την ψυχική αντοχή του, την ηρεμία στον νού του, να έχει γρήγορη σκέψη και να παίρνει την σωστή απόφαση κάτω από συνθήκες έντονης ψυχικής πίεσης και μεγάλου stress (όπως συμβαίνει στους κρίσιμους αγώνες όπου κρίνονται τα μετάλλια, ή όταν ο αθλητής αναγκάζεται να αγωνισθεί τραυματισμένος, κ.λπ.). Υπάρχουν επίσης μέθοδοι όπου μπορεί να βελτιωθεί η ικανότητα της αντίληψης και της πρόβλεψης, να μπορεί δηλ. ο αθλητής μας να αντιλαμβάνεται τι θα κάνει ο αντίπαλος του και τότε θα το κάνει πριν αυτός κινηθεί!

Ακόμη μπορούν να υποστηριχθούν αθλητές με ιδιαίτερα προβλήματα, όπως π.χ. να ξεπερασθούν γρήγορα και χωρίς κατάλοιπα τα ψυχικά τραύματα που δημιουργήθηκαν από μια πολύ αρνητική εμπειρία, όπως π.χ. ένα άσχημο Knock Out με τραυματισμό στο κεφάλι! Υπάρχουν αθλητές/τριες που υποφέρουν από αϋπνίες ή/και από πολύ έντονο προαγωνιστικό άγχος, σε βαθμό που να κάνουν εμετό λίγο πριν τον αγώνα και η απόδοσή τους να πέφτει κατακόρυφα, παρά το ότι είναι πανέτοιμοι σωματικά! Εκτός από την βασική ψυχολογική προετοιμασία, κάθε ατομικό ψυχολογικό ή συναισθηματικό πρόβλημα μπορεί να αντιμετωπισθεί. Χρειάζεται όμως η συνεργασία με εξειδικευμένο επιστήμονα στην Αθλητική Ψυχολογία.