

# E-BOOK DO TAEKWONDO

**Formando  
campeões na  
vida e no  
esporte**

---

EQUIPE FÁBIO COSTA  
TAEKWONDO



# Academia Fábio Costa de Taekwondo

A Academia Fábio Costa, localizada na Avenida Júlio de Castilho, 1585, Vila Alba, na cidade de Campo Grande, Mato Grosso do Sul vem conquistando cada vez mais alunos e praticantes para o esporte. Com horários diversos que atendem as necessidades de todos, sejam crianças, jovens ou adultos, a Academia funciona de segunda a sexta-feira das 16h às 21h.

Formada por uma equipe competente de profissionais e atletas, a Academia vem realizando feitos marcantes e colocando seu nome em destaque entre as melhores academias de Taekwondo do país.

Não perca a chance de nos visitar e conhecer um pouco mais sobre nossa equipe e este esporte olímpico.

Na EQUIPE FÁBIO COSTA, não cuidamos apenas de ministrar aulas e realizar exames de faixa – isso qualquer um pode fazer.

- Tocamos e modificamos a vida de muita gente – direta e indiretamente.
- Ajudamos pessoas a desenvolver o espírito competitivo, participar de eventos, conquistar grandes resultados – o que é bom para o crescimento de cada um.
- Ajudamos as pessoas a encontrar soluções e crescer, tanto pessoal quanto em outros setores da vida.
- Potencializamos pessoas para que ajudem outras a crescer.

TEMOS ORGULHO DE NOSSA ATUAÇÃO, POIS FAZEMOS A DIFERENÇA.

---

Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer



ACESSE NOSSAS

# MÍDIAS SOCIAIS



**SITE**

[www.EQUIPEFABIOCOSTA.com](http://www.EQUIPEFABIOCOSTA.com)

**YOUTUBE**

TAEKWONDO - Equipe Fábio Costa

**FACEBOOK**

@EquipeFabioCosta

**INSTAGRAM**

@EquipeFabioCostaTKD

# INDICE

- Pag. 5 O que é Taekwondo?
- Pag. 7 Como podem as crianças se beneficiar com o Taekwondo?
- Pag. 9 Taekwondo para mulheres
- Pag. 14 Fundamentos do Taekwondo
- Pag. 20 A filosofia do Taekwondo
- Pag. 23 Mestre Fábio Costa

---

Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer

# O que é Taekwondo?



É uma arte marcial coreana apreciada há muito tempo, e não é apenas uma modalidade de luta ou combate. O esporte se destina à perfeição e a um complemento mental pessoal através do treinamento espiritual e físico. A grande ideologia é "formar uma pessoa digna e saudável para a sociedade, através do domínio espiritual acima do desejo corporal". Além disso, o Taekwondo é um esporte olímpico, presente também nos jogos Pan-Americanos e Sul-Americanos, praticado em mais de 160 países, espalhados pelos cinco continentes.

O significado da palavra Taekwondo é literalmente "caminho dos pés e mãos através da mente". "Tae" significa pé, chutar, pular, equilibrar e até defender. "Kwon" significa mão, socar, bater ou defender e "Do" significa caminho, maneira ou modo de vida. O praticante de Taekwondo já pode se considerar vencedor. O início do desafio é dominar o desejo corporal próprio através do treinamento. Este é o início de sua jornada.

O Taekwondo tem como objetivo treinar a pessoa para torná-la digna e respeitada pela sociedade. Além de proporcionar corpo e mente saudável, com grandes benefícios na sua maneira de viver, adquirindo disciplina, respeito e humildade, o praticante também passa a viver com mais confiança, perseverança com um espírito competitivo, construtivo e positivo.

Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer

Seja qual for à finalidade da prática do Taekwondo, por vários motivos, ele já foi aprovado por causa dos seus benefícios: defesa pessoal; condicionamento físico e controle de peso; relaxamento ou eliminação do "stress"; conhecimento da história ou do pensamento, e da cultura oriental; representar sua prática no pódio em eventos internacionais, ou até mesmo, a ambição de ser um campeão olímpico.



Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer

# Como podem as crianças se beneficiar com o Taekwondo?



Taekwondo é uma atividade de aprendizagem total. As aulas são concebidas de acordo com a idade e nível de conhecimento da criança. Começa com treinos básicos de Poonsaes, defesa pessoal, técnicas de pernas e de braços, o que irá melhorar a coordenação física, flexibilidade, equilíbrio e capacidade mental da criança. O Taekwondo desenvolve a capacidade atlética da criança e a sua atenção bem como a sua capacidade de defesa pessoal, autodisciplina e autoestima.

Para a criança o Taekwondo permite também um desenvolvimento moral. As crianças aprendem a respeitarem-se a elas mesmas e aos outros. A autodisciplina, consequência de aprender e praticar as técnicas reflete-se geralmente noutras áreas da vida da criança. Na escola melhoram frequentemente, pois aprendem a focalizar objetivos e trabalhar para a sua realização. A autodisciplina que Taekwondo desenvolve fornece à sua criança a capacidade necessária para resistir a pressões.

Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer

É importante que as crianças participem de aulas que condizem com sua faixa etária. A criança não é um pequeno adulto e por conta disso devemos respeitar as fases do seu desenvolvimento oferecendo atividades específicas para sua idade. Para isso procure um profissional com formação na área da educação física, assim esse profissional saberá trabalhar de acordo com as fases do crescimento e desenvolvimento humano além de conhecer outros aspectos fisiológicos.

Não se apegue a valores, a final, quando procurar um profissional com essas qualidades estará investindo na educação de seu filho!

---

**Conheça nossa Equipe clicando no botão!**

**Clique para conhecer**



# TAEKWONDO PARA MULHERES!

Taekwondo: um importante aliado na estética corporal



O Taekwondo, que movimenta o corpo todo, foi uma das lutas mais bem aceitas dentre as artes marciais pelo sexo feminino. No início da prática do Taekwondo no Brasil, em média de um a cinco por cento dos praticantes eram mulheres. Atualmente essa cifra chega a ser de 40% em algumas academias.

Observamos com essa pesquisa que o interesse feminino por este esporte é crescente. Como vem acontecendo com os praticantes do sexo masculino e com as crianças, a procura por essa defesa pessoal e demais interesses acabam num programa de aula de Taekwondo. Programa este geralmente formado das seguintes etapas; introdução da aula com aquecimento das articulações e músculos; lutas treinamento tático de técnicas e finalizando com alongamentos e relaxamento.

---

Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer



O Taekwondo é excelente para aqueles que procuram fazer uma atividade física e já estão cansados das aulas convencionais de ginásticas oferecidas nas academias. Além disso, é também um método eficiente de defesa pessoal. Auto confiança, auto disciplina e domínio mental podem ser obtidos através da prática dessa arte.

Além da auto defesa e auto confiança adquirida através da prática do Taekwondo, as mulheres descobriram, nesta arte, um importante aliado na estética corporal.

O Taekwondo tonifica as pernas, glúteos e abdômen devido ao seu trabalho intensivo nessas áreas. Os exercícios modelam seu corpo, e todos sabemos que uma mulher se gosta de seu corpo e o acha bonito, é mais segura de si e mais autoconfiante, o que faz sentir-se mais feliz.



Conheça nossa Equipe clicando no botão!

[Clique para conhecer](#)

Outro fator importante é que no Taekwondo os golpes não são de contato corporal, ou seja, não é necessário agarrar o oponente, evitando assim, o constrangimento das praticantes. Hoje em muitas academias, algumas aulas o público adulto feminino é superior ao masculino. A prática sistemática do Taekwondo, com seus exercícios, sua disciplina e toda a sua filosofia de vida, torna a mulher mais forte, segura de si, saudável, cheia de energia e absolutamente auto - confiante.



Tudo isso é consequência do trabalho físico e mental do Taekwondo. E toda essa filosofia e os seus resultados, a mulher transfere para sua vida cotidiana, ajudando-a a ser mais firme e forte nas suas decisões e opções, desenvolvendo a autoestima. É claro que o Taekwondo por si só não vai resolver todos os nossos males. Mas pode ajudar-lhe porque a felicidade, o nosso bem-estar é feito de pequenas coisas, pequenos pedacinhos, como trabalhar com o que a gente gosta, viver com as pessoas que a gente ama, conversar com amigos, ler um bom livro, fazer ginástica, caminhar, passear, viajar e tantas coisas mais.

Isso são pedacinhos da nossa vida. Talvez o Taekwondo seja o pedacinho que está faltando na sua vida.

---

**Conheça nossa Equipe clicando no botão!**

**Clique para conhecer**



O mundo está mudando e as mulheres também. Estão mais decididas, independentes, seguras e fortes. Tem mulher até colocando homem pra correr através de técnicas de artes marciais. Mas este não é o único motivo pelo qual tem-se aumentado muito a procura por aulas de defesa pessoal e artes marciais. Estas aulas garantem um excelente condicionamento físico.

Fonte: <http://taekwondoparamulheres.blogspot.com.br/>

Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer

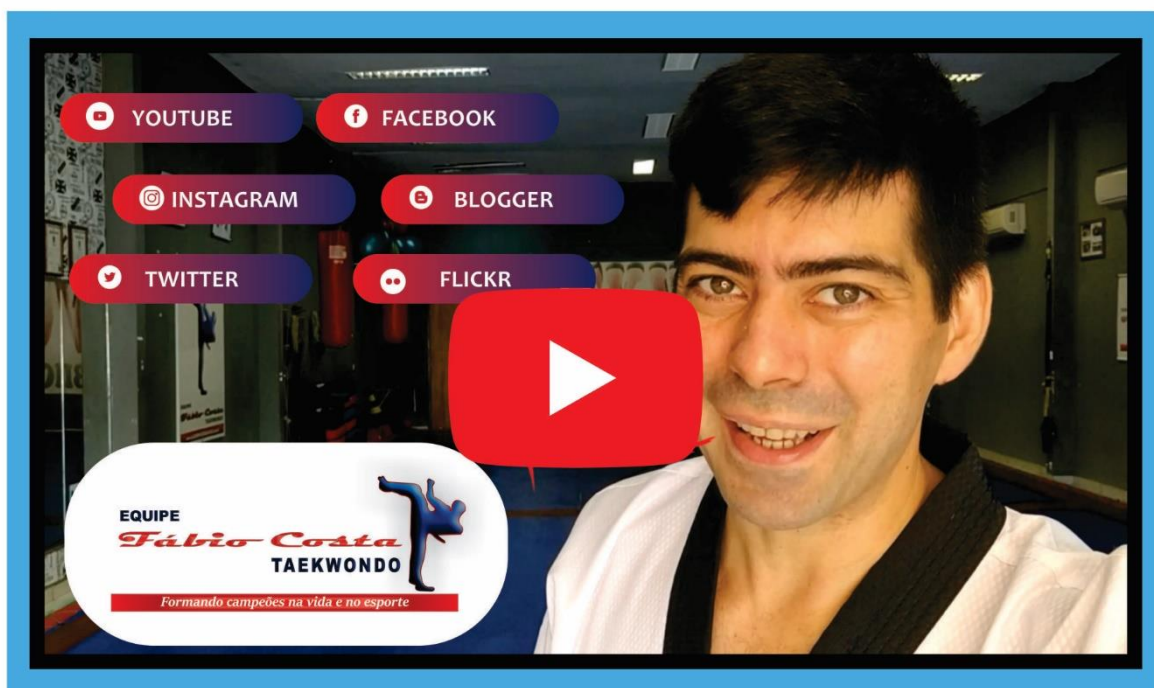


# YouTube



**YOUTUBE**

**TAEKWONDO - Equipe Fábio Costa**



**Acesse o**

Canal do  **YouTube**

clicando aqui

**Clique para conhecer**



# FUNDAMENTOS DO TAEKWONDO

A palavra Taekwondo significa "caminho dos pés e das mãos". Alguns mestres do Taekwondo se aprofundam e colocam que "DO" é o caminho filosófico o que trilhamos nossas vidas, uma maneira de desenvolver-se espiritual, física e mentalmente e "caminho dos pés e das mãos" busca através de seus movimentos, a paz interior como "verdadeiro caminho" para o discípulo desta arte marcial". Para que haja um total vínculo entre essas três palavras "TAE", "KWON", "DO" é preciso que o praticante se inspire no espírito do Taekwondo.

O ser humano nunca se satisfaz em apenas sobreviver, deseja sempre viver bem e com saúde. É exatamente isso que se baseiam os fundamentos do Taekwondo, o perfeito equilíbrio do físico e da mente com o propósito de acrescentar a confiança plena na realização de qualquer tarefa, capacidade de liderança e respeito ao próximo.

Assim todo aquele que pratica Taekwondo adquire o desenvolvimento físico do seu corpo, que o faz mais seguro de si mesmo, e a disciplina mental, que o torna muito mais equilibrado transformando-a em pessoa com alto espírito confiante, generoso, justo, humilde e líder.



Espírito do Taekwondo:

**Cortesia** (Educação e respeito).

**Integridade** (Honestidade e justiça).

**Perseverança** (Nunca desistir de nenhum objetivo).

**Domínio sobre si mesmo** (Lutar contra os desejos do corpo).

**Espírito indomável** (Nunca se entregar perante o inimigo).

Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer

O objetivo principal do Taekwondo é formar seres humanos respeitados em todos os sentidos, desenvolver a inteligência, fortalecer o espírito, garantir a boa saúde física e mental, e assim tornar-se um cidadão consciente de seus deveres para com a família, seus concidadãos e seu país.

Assim cada praticante do Taekwondo vai polindo seu caráter por uma pura filosofia de respeito e preservação da vida, e não mais se curvará frente a qualquer dificuldade que surgir, por mais difícil que seja. Por ser ela uma pessoa preparada física e mentalmente, para superar qualquer obstáculo que surgir na sua vida, isto é, formar cidadãos que tenham dignidade e respeito, como também afastar o praticante deste esporte dos vícios com as drogas, fumo e álcool.

Se ao treinar ou praticar o Taekwondo não tivermos objetivos bem definidos, será como ter apenas uma força sem justiça, que é a violência e a maldade.

## Princípios do Taekwondo



Os ensinamentos do TAEKWON-DO devem servir como guia a todos os verdadeiros estudantes da arte.

Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer

## Cortesia - Ye Ui

O estudante de TAEKWON-DO deverá colocar em prática, além das normas de etiqueta, os seguintes itens:

- 1 - Promover o espírito de concessão mútua;
- 2 - Ficar envergonhado do desprezo maldoso de uma pessoa perante outra;
- 3 - Ser educado um para com o outro;
- 4 - Encorajar o senso de justiça;
- 5 - Distinguir o instrutor do aluno, e o sênior do júnior.

Cortesia significa respeito, educação, simpatia. Devemos em todos os nossos atos procurar não ofender os outros com palavras ou atitudes. Acima de tudo devemos respeitar a todos e fundamentalmente a nós mesmos.

Delicadeza, amabilidade, cumprimento, reverência, respeito (aos pais, aos mais velhos, aos professores e aos seres vivos), lealdade e fraternidade.

## Integridade - Yom Chi

No TAEKWON-DO, a palavra integridade assume uma definição diferente daquela geralmente apresentada no dicionário. Uma pessoa deve ser capaz de distinguir o certo do errado e ter consciência, caso esteja errado, de sentir-se culpado.

### **Alguns exemplos onde há falta de integridade:**

- 1 - O instrutor que deturpa a si próprio e a sua arte, apresentando técnicas impróprias aos seus alunos graças à falta de conhecimento ou indolência;
- 2 - O aluno que deturpa a si próprio "consertando" materiais quebrados antes das demonstrações;
- 3 - O instrutor que disfarça técnicas ruins com salas luxuosas e elogios falsos a seus alunos;

---

Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer



4 - O aluno que pede graduação a um instrutor, ou tenta comprá-la;

5 - O aluno que obtêm graduação com o objetivo de satisfazer seu ego, ou elo sentimento de poder;

6 - O instrutor que ensina e promove sua arte para obter apenas ganhos materiais.

Ser íntegro é ser honesto. É assumir os nossos erros e trabalhar para que não voltem a acontecer. É não mentir e dizer as nossas opiniões mesmo que essas sejam contrárias à maioria.

Nunca devemos abdicar de nossos princípios em função de outros interesses.

Idoneidade, honra, busca de verdade, humildade, honestidade, distinguir o certo do errado e ser humano nas suas atitudes são fatores que formam uma "pessoa íntegra".

### **Perseverança - In Nae**

Há um ditado oriental que diz: "A paciência é a mãe de todas as virtudes". Certamente, a felicidade e a prosperidade são adquiridas mais provavelmente pelas pessoas pacientes. Para se alcançar algo, como um alto grau de perfeição de uma técnica, deve-se determinar seu objetivo e então, persistir constantemente.

Robert Bruce aprendeu sua lição de perseverança através dos esforços persistentes de uma modesta aranha. Foi esta perseverança e tenacidade que proporcionou a ele libertar a Escócia no século XIV. Um dos segredos mais importantes para tornar se um líder de TAEKWONDO é o de superar cada dificuldade através da perseverança.

Força de vontade é sem dúvida uma grande fonte de energia que um praticante de Taekwondo deve ter. Ultrapassar com sucesso os diferentes desafios que a vida nos apresenta e atingir todos os nossos objetivos.

Conservar-se firme e constante, persistir, prosseguir, continuar, compreender seus limites e aprender a ultrapassá-los dentro do que a realidade permite.

---

**Conheça nossa Equipe clicando no botão!**

**Clique para conhecer**

## Autocontrole - Guk Gi

Este ensinamento é extremamente importante dentro e fora do Do Jang (área de treinamento), quer referindo-se a uma disputa livre, ou a um assunto pessoal. Uma perda do autocontrole em uma disputa livre pode ser desastrosa, tanto para o aluno, quanto para seu oponente. Uma incapacidade de viver ou trabalhar dentro dos limites ou da esfera de alguém também é uma falta de autocontrole.

A consciência que cada indivíduo possui de si mesmo e o domínio de seus atos fazem dele um homem que vive em sociedade. Possuir capacidade de se "colocar no lugar do outro" é sem dúvida uma prova de alto controle.

Os nossos atos devem sempre ser ponderados antes de agir e devemos sempre procurar "manter a calma" nos momentos mais difíceis.

Para manter autocontrole devemos ter paciência, dignidade, disciplina, equilíbrio e querer desenvolver a capacidade de dominar emoções.

## Espírito Indomável - Baekjul Boolgool

"Aqui jaz trezentos que cumpriram suas tarefas".

Um simples epitáfio para um dos maiores atos de coragem conhecidos na humanidade. Apesar de enfrentarem as forças superiores de Xerxes, Leônidas e seus trezentos espartanos em Termópilas mostraram ao mundo o significado do espírito indomável, o que pode ser notado quando uma pessoa corajosa e seus princípios forem colocados diante de diferenças dominantes.

Devemos sempre querer mais: mais cultura, amizades, mais Taekwondo e para isso nunca devemos limitar nosso conhecimento, pois ao adquiri-lo iremos ultrapassar dificuldades maiores.

Um sério praticante de TAEKWONDO deverá sempre conservar sua humildade. Ao defrontar-se com a injustiça, ele deve lidar com o combatente sem hesitação, ou medo, com espírito indomável, indiferente de quem quer que seja ou quantos forem.

---

Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer

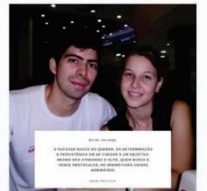
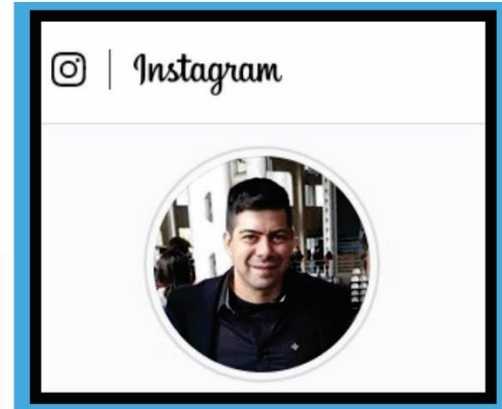
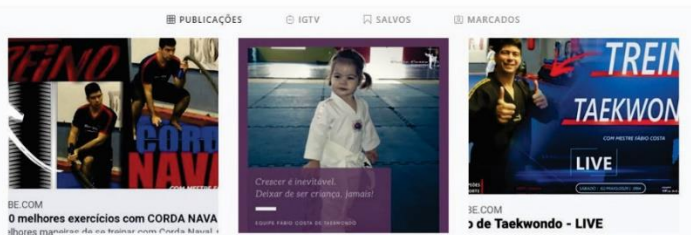


# Instagram



**INSTAGRAM**

**@EquipeFabioCostaTKD**



**Acesse a**

**Página do**



**Instagram**

**clicando aqui**

**Clique para conhecer**



# A FILOSOFIA DO TAEKWONDO

Nos últimos anos, houve uma crescente onda de violência e perda de moralidade em todos os níveis da sociedade, especialmente entre os jovens. Há, é claro, várias razões para isto.

Hoje, muitos psicólogos sentem que este problema se origina da frustração. Por outro lado, os analistas mostram que estas pessoas desorientadas realmente formam um segmento desiludido da sociedade, que procuram valores e relevância num mundo de guerras e decadência, que eles consideram enganoso, materialista e absurdo.

Infelizmente, porém, em vez de canalizar seu extraordinário potencial e energia construtivamente, muitos se deixam levar em uma raiva cega, destruindo em vez de construir, ou somente correndo para longe de tudo, se isolando com drogas e em seus próprios mundos de fantasia.

Agora, a tendência do "mais forte caçar o mais fraco" parece estar em alta. Francamente, o mundo atual se assemelha a uma "época corrupta".

É óbvio que este fenômeno da sociedade não está ocorrendo somente por causa da luta para sobrevivência, mas principalmente por causa de uma civilização superdesenvolvida material e cientificamente. Esta primeira característica da sociedade engana o jovem, levando-o para o materialismo extremo ou egoísmo, enquanto a segunda característica deixa os seres humanos com medo, embora fazendo o papel essencial para o bem-estar público.

Então, qual seria o remédio? Desnecessário dizer que é o desenvolvimento moral da civilização - os estados mentais decentes de um ser humano como o senhor da criação, bastando para prevalecer ou pelo menos para manter-se lado a lado com o desenvolvimento de uma civilização material e científica.

O maior propósito do Taekwondo é lutar para desencorajar a opressão do mais forte sobre o mais fraco, com um poder que deve estar baseado

**Conheça nossa Equipe clicando no botão!**

**Clique para conhecer**

na humanidade, justiça, moralidade, sabedoria e fé, assim ajudando a construir um mundo melhor e mais pacífico.

Todos os homens, não importa a idade, sentem que a morte é uma desgraça e lamentam que eles não podem viver tanto quanto os pinheiros ou as tartarugas que parecem viver mil anos. Por outro lado, os homens íntegros lamentam o fato de que a justiça nem sempre triunfa sobre a tirania do poder. Porém, há dois modos para lidar com estes problemas: O primeiro, através da disciplina mental, o segundo, pelo treinamento físico.

É minha sincera esperança que com o Taekwondo, qualquer um possa armazenar força o bastante para se tornar guardião de justiça, desafiar a desunião social e cultivar o espírito humano para o nível mais alto atingível. É neste espírito que eu estou dedicando a arte de Taekwondo às pessoas do mundo.

A filosofia do Taekwondo está baseada nos padrões éticos, morais e espirituais pelos quais os homens possam viver juntos em harmonia, e seus padrões de arte são inspirados pelos ideais e conquistas de grandes homens da história coreana. Os famosos líderes civis e militares da Coreia, que em quase cinco mil anos de história coreana nunca invadiram seus vizinhos, mas que lutaram corajosamente e fizeram grandes sacrifícios para defender sua pátria contra a invasão dos inimigos. Eu também incluo os nomes de patriotas que de boa vontade deixaram suas vidas para recuperar a liberdade e independência de Coreia da ocupação japonesa.

Cada forma (Tul) do Taekwondo expressa os pensamentos e as ações destes grandes homens, de maneira que os estudantes do Taekwondo devem refletir sobre as verdadeiras intenções daqueles cujos nomes cada forma leva.

Então, de modo algum Taekwondo deve ser usado para propósitos egoístas, agressivos ou violentos, ou por um indivíduo ou grupo. O Taekwondo também não deve ser usado para qualquer propósito comercial ou político.

---

**Conheça nossa Equipe clicando no botão!**

**Clique para conhecer**

Eu determinei a seguinte filosofia e procedimentos que serão a base do Taekwondo e pela qual todos os estudantes sérios desta arte são encorajados a viver.

1. Esteja disposto a ir onde as condições possam ser duras e fazer coisas que valem a pena serem feitas embora sejam difíceis.
2. Seja gentil com o fraco e duro como o forte.
3. Esteja satisfeito com o que você tem em dinheiro e posição, mas nunca em habilidades.
4. Sempre termine o que você começa, seja isto grande ou pequeno.
5. Seja um professor disposto para qualquer um, não importando a religião, raça ou ideologia.
6. Nunca se deixe levar pela repressão ou ameaça na perseguição de uma causa nobre.
7. Ensine atitude e habilidade com ação em lugar de palavras.
8. Seja sempre você mesmo, embora suas ações possam mudar.
9. Seja sempre o professor que ensina com o corpo quando jovem, com palavras quando velho, e através de preceito moral mesmo até depois da morte.

Gal.Choi Hong Hi



Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer

# MESTRE FÁBIO COSTA

O Mestre Fábio Costa, graduado 6º Dan em Taekwondo treina desde 1995 apesar de ter começado sua história nas artes marciais em 1986 com a prática de Hap Ki Do. Nesse tempo em que pratica a modalidade conquistou diversos títulos estaduais e nacionais.

Atualmente vem colecionando títulos como técnico através de sua equipe de competição, fazendo com que a equipe seja heptacampeã estadual, pentacampeã do festival de lutas do MS além de conseguir conquistar medalhas com seus atletas em diversas partes do mundo, como Egito, Estados Unidos, Chile, Argentina, entre outros.

Casado com a Mestre Dandy Costa (5º Dan) ambos possuem duas filhas sendo a mais velha Ágatha Costa (3º Dan) e Ariana Costa (Faixa Branca).

Formação: Bacharel e Licenciado em Educação Física pela Universidade Para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal - UNIDERP, com CREF 4248-G/MS. Ministra aulas de Taekwondo na Associação Fábio Costa em Campo Grande - MS.



Conheça nossa Equipe clicando no botão!

Clique para conhecer

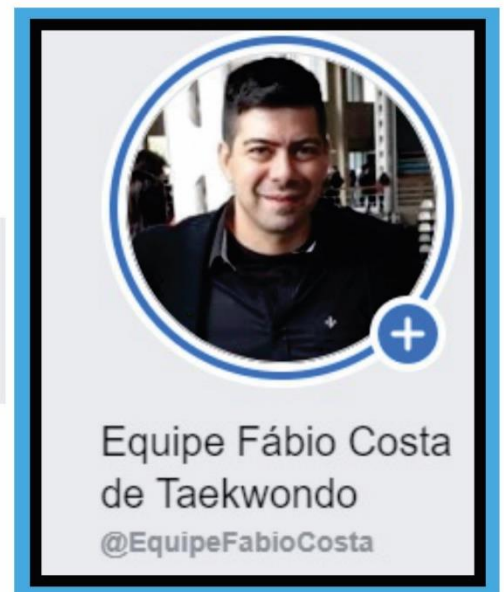
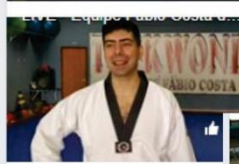


# Facebook



**FACEBOOK**

**@EquipeFabioCosta**



**Acesse a**

**Página do  facebook®**

**clicando aqui**

**Clique para conhecer**

