

## ورزش تکواندو چیست؟

یکی از هنرهای رزمی و دفاع شخصی کره‌ایست، تکواندو ورزش ملی کره جنوبی و دارای ( Taekwondo ) ورزش تکواندو بیشترین تعداد ورزشکار در میان ورزش‌های رزمی در سراسر دنیا است. در ادامه با این ورزش آشنا می‌شوید. با دانشجوی همراه باشید

## تعریف تکواندو

کلمه تکواندو از سه بخش تشکیل می‌شود

ت به معنی تخریب کردن و شکست با پا

کوان به معنی شکست و تخریب کردن با دست

دو به معنی راه روش

**خلاصه:** تکواندو یعنی راه و روش شکست اجسام با دست و پا تکواندو دارای هیچ سبکی نیست اما دارای ۴ بخش با نام‌های – کیورگی: مبارزه، پومسه یا فرم: حرکات نمایشی، هانمادانگ: حرکات رکوردی و نمایشی، دفاع شخصی در تکواندو: البته برخی‌ها آن را به رسمیت نمی‌شناسند

## تحقیق در مورد ورزش تکواندو

### انتخاب نام تکواندو

در دوره باستان، انسان هیچ چیزی بیش از دست خالی نداشت تا از خودش دفاع کند لذا طبیعتاً به مبارزات برپایه همین دست خالی روی آورد. بعدها که ساخت سلاح‌ها و توسعه آن‌ها برای حمله یا دفاع آغاز گردید، باز هم مردم از مبارزه با دست خالی لذت می‌بردند که این بار برای تقویت قوای جسمی شان این کار را انجام می‌دادند و همچنین برای نشان دادن رسومات قبیله‌ای شان. مثلاً برخی قبیله‌ها سبک خاصی برای مبارزه داشته‌اند مانند سبک‌های مار، پلنگ و ... که هرکدام برای فخر فروختن قبیله‌ای برای قبیله دیگر بود

در دوران‌های اولیه شبه جزیره کره، آن‌ها سه قبیله اصلی داشتند که هرکدام از هنرهای رزمی خودشان در رقابت‌های تشریفاتی مذهبی استفاده می‌کردند. در همین مسابقات بود که مردم آرام آرام با کسب تجربه از تکنیک‌های مبارزات همدیگر توانستند بر چهارپایان وحشی نیز غلبه کنند که همین دفاع‌ها و حملات مردم آن زمان یکی از منابع تحلیل‌های امروز ما به حساب می‌آید

بسیاری بر این باورند که همین حرکات پایه تکواندوی امروزی به حساب می‌آید که نام این ورزش نیز از نام‌های سوباک و تائه کیون و... نشأت گرفته‌است

**چارپوت** خبردار ایستادن

**کینگره** احترام گذاشتن

**تکوان** اطاعت کردن

**آپ جلو**

**یوپ بغل**

**دیت پشت**

**چاگی** ضربه با پا

**چیگی** ضربه با دست

**ماکی** دفاع کردن

## **شمارش اعداد در ورزش تکواندو**

یک: هانا/ دو: دول/ سه: ست/ چهار: نت/ پنج: داست/ شش: یاست/ هفت: ایل کوپ/ هشت: یودول/ نه: آهوپ/ ده: یول

## **تاریخچه ورزش تکواندو**

پس از پایان جنگ و آزادی کره ورزشهای رزمی سنتی این کشور تا حد زیادی با رشته‌های ژاپنی همانند کاراته، کاندو و جودو آمیخته شده بود، در عین حال بسیاری از رزمی کاران کره هم با آموختن هنرهای رزمی چینی آن‌ها را وارد کره کرده بودند. در آن زمان بیشتر اصطلاح‌های «تانگ سو دو» و «کونگ سو دو» برای نامگذاری ورزشی که بعدها به تکواندو معروف شد، به کار می‌رفت

در یازدهم آوریل سال ۱۹۵۵ نام تکواندو توسط ژنرال چوی هونگ هی در جلسه‌ای در کره بر روی هنر رزمی کره‌ای‌ها ثبت گردید و از سوی مقامات سیاسی به رسمیت شناخته شد

در شناساندن و ارائه تکواندو نوین از زحمات و تأثیرات به سزای ژنرال چوی هونگ هی بنیان‌گذار تکواندو نمی‌توان به سادگی (I.T.F) گذشت و این حقیقتی غیرقابل انکار است. در سال ۱۹۶۵ انجمن تکواندو کره و در سال ۱۹۶۶ فدراسیون بین‌المللی تکواندو با حمایت رجال سیاسی کره جنوبی تأسیس شد (W.T.F) در کره، و در سال ۱۹۷۳ فدراسیون جهانی تکواندو

تلاش برای بازسازی تکواندو و بازگرداندن آن به حالت اصلی خود در نهایت منجر به تبدیل این رشته به ورزش ملی کره و محبوبترین سبک رزمی در سراسر دنیا شد

انجمن تا سو دو» تأسیس شد. هدف این نهاد ایجاد یگانگی در هنرهای رزمی کره‌ای بود» - ۱۹۵۹

تکواندو به عنوان یک بازی رسمی به چهل و سومین دوره بازی‌های ملی کره جنوبی وارد شد - ۱۹۶۲

انجمن تا سو دو» به «انجمن تکواندو» تغییر نام داد» - ۱۹۶۵

کوکی وان تأسیس شد. این باشگاه تا امروز بالاترین مرجع فنی تکواندو بوده‌است - ۱۹۷۲

(WTF) تأسیس فدراسیون جهانی تکواندو - ۱۹۷۳

برگزاری نخستین دوره بازی‌های جهانی این رشته در کره با شرکت ۲۰۰ ورزشکار از ۱۹ کشور. آمریکا، تایوان و - ۱۹۷۳  
مکزیک در جدول رده‌بندی پس از کره قرار گرفتند

شورای بین‌المللی ورزشهای نظامی «سیزم» تکواندو را به عنوان یکی از بازی‌های خود پذیرفت - ۱۹۷۶

کمیته بین‌المللی المپیک «فدراسیون جهانی تکواندو» را به عنوان یکی از اعضای خود اعلام کرد - ۱۹۸۳

برگزاری تکواندو به عنوان یک ورزش نمایشی در بازی‌های آسیایی سئول - ۱۹۸۶

برگزاری تکواندو به عنوان یک ورزش نمایشی در المپیک سئول - ۱۹۸۸

تکواندو به عنوان یک رشته رسمی در بازی‌های آسیایی هیروشیما برگزار شد - ۱۹۹۴

در المپیک سیدنی تکواندو دومین هنر رزمی آسیایی (پس از جودو) شد که به عنوان یک رشته رسمی در المپیک برگزار - ۲۰۰۰ می‌شود

ترتیب رنگ کمربندهای رده در ورزش تکواندو

کمربند سفید (پک تی): نشانگر صداقت، پاکی، صفا، صمیمیت، صلح و دوستی و برادری می‌باشد که به عنوان دانه محسوب می‌شود

کمربند زرد (نورانگ تی): به عنوان خاک و آب و بارور ساختن کمربند سفید است

کمربند سبز (نوک تی): به عنوان جوانه‌ای که از خاک می‌روید

کمربند آبی (چونگ تی): به عنوان آب، هوا و اکسیژن است که به جوانه کمک می‌کند تا ریشه نماید

کمربند قرمز (هونگ تی): گلی که شکفته است

کمربند مشکی (هوک تی): به عنوان میوه آن گل است که درون هر میوه دانه‌هایی است که به عنوان شاگردان یا هر دانه به عنوان یک دان است

## سبک های اصلی ورزش تکواندو

**پا پومسه:** مجموعه ای از حرکات است که شامل موقعیت های مختلف بنیادی، بلوک ها، مشت ها و Poomsae: فرم یا پومسه ۱- لگدهای منطقی در یک نظم معنی دار در پاسخ به حملات مهاجمین خیالی چندگانه مرتب شده اند

هر الگوی پومسه شامل دنباله ای از حرکات ثابت است که معنای فلسفی دارد و هر پومسه کار دارای شخصیت خاص و کیفیت مشخص است. این سبک روش حرکات تکواندو، هماهنگی و نظم و انضباط را به تکواندو کار تعلیم می دهد. مسابقات پومسه در سطح ملی و بین المللی برگزار می شود

**کیورگی:** اصطلاح کیورگی به مسابقات تکواندو مربوط می شود. این رقابت ها در ۳ راند ۲ دقیقه ای انجام می شود. تکواندو ۲- کاران بر روی شیاپچانگ حاضر می شوند و یک داور وسط و ۴ داور در اطراف کار قضاوت مبارزه دو ورزشکار را بر عهده می گیرند

سطح محافظت در مسابقات بسیار ویژه است و هر تکواندو کار باید از کلاه، هوگو، کاپ، محافظ لثه، ساق بند و ... استفاده کند. هوگو یک ضربه گیر است که از قفسه سینه و شکم تکواندو کار محافظت می کند. امروزه برای کاهش خطای داور، از هوگو های الکترونیکی استفاده می شود

**هان مادانگ:** سبک هان مادانگ یک سبک عمومی است. شکستن اشیا سخت، دفاع شخصی و نوعی پومسه ایرویک از شاخه ۳- های هان مادانگ است که در یک گردهمایی بزرگ خانواده تکواندو برگزار می شود. مسابقات هان مادانگ بخش وسیعی از مهارت های تکواندو را به نمایش می گذارد

تکنیک های پایه پومسه، ابداعات تکواندو و ... از مواردی هستند که در مسابقات هان مادانگ بسیار مورد توجه هستند. در این سبک اصول پومسه به صورت ابداعي و ایرویک همراه با پخش موسیقی و ایجاد صحنه های جذاب به نمایش گذاشته می شود. این کار در معرفی تکواندو به جهان نقش مهمی دارد