

กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต



# เทควันโด



เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน

ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด

ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้  
ถ้าคนในชาติมีวินัย



กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

# เทควันโด

เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน  
ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด  
ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน  
และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผู้เขียน : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุญย์  
ชื่อเรื่อง : เทควันได้  
จำนวนหน้า : 146 หน้า  
ISBN : 978-616-7952-00-0  
พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน 2557  
จำนวนที่พิมพ์ : 5,000 เล่ม  
พิมพ์ที่ : บริษัท เต็มรักการพิมพ์ จำกัด  
44 หมู่ 6 ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง  
จังหวัดนนทบุรี 11110  
โทร. 0 2159 8644 โทรสาร 0 2159 8645  
จัดพิมพ์โดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน  
314 อีคิวพิเชษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก  
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429  
จัดจำหน่ายโดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน  
314 อีคิวพิเชษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก  
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429  
ออกแบบปก : อภิชาติ อ่อนสร้อย  
ลิขสิทธิ์ : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุญย์  
ราคา : 180 บาท

ก็ฟ้ามีคุณสำคัญอย่างยิ่ง  
สำหรับชีวิตของแต่ละคน  
และชีวิตของบ้านเมือง

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
พระราชทานแก่เด็กหญิงหิมภา ในหนังสือโรงเรียนในวังนันทาแห่งชาติ วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๓๑

ป้ายพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
ประดิษฐาน ณ หน้าอาคารรัฐสภา ๒ กรุงเทพมหานคร



# คำนำ

เทควันโด แม้จะเป็นกีฬาประจำชาติเกาหลีใต้ แต่ก็เป็นที่พ่ายอดฮิตประเภทหนึ่งที่เด็ก และเยาวชน ในประเทศนิยมเล่นกันอย่างกว้างขวาง และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นโดยลำดับ รวมทั้งยังเป็นชนิดกีฬาที่ประชาชนให้ความสนใจในการติดตามชมเกมการแข่งขัน ไม่แพ้กีฬาชนิดนิยมประเภทอื่น ๆ ปัจจุบัน เทควันโดเป็นกีฬาสากลชนิดหนึ่งที่มีรายการแข่งขันทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพกระจายไปทั่วโลก ส่งผลให้กีฬาการต่อสู้ของเกาหลีใต้เป็นชนิดกีฬาที่ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากเกือบทุกประเทศ สำหรับประเทศไทย ได้จัดกีฬาเทควันโดอยู่ในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติอย่างครอบคลุม ทั้งในด้านสุขภาพ นันทนาการ ความเป็นเลิศในการแข่งขัน และการแข่งขันเพื่อการอาชีพ อีกทั้งเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่เป็นความหวังเหรียญทองของประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ คือ ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ ซึ่งที่ผ่านมานักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย ได้สร้างผลงานสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศ ด้วยการคว้าเหรียญทองให้กับกองทัพนักกีฬาทีมชาติไทย เช่นการแข่งขันเอเชียนเกมส์ที่กว้างโจ สาธารณรัฐประชาชนจีน นักกีฬาเทควันโดสามารถกู่หน้าประเทศด้วยการคว้าเหรียญทอง จำนวน 2 เหรียญ เหรียญเงินจำนวน 2 เหรียญ และเหรียญทองแดงจำนวน 4 เหรียญ ปัจจุบันนักกีฬาเทควันโดไทยได้ยกระดับความหวังเหรียญทองนักกีฬาทีมชาติไทยไปถึงโอลิมปิกเกมส์ ในอนาคต กีฬาเทควันโดในประเทศไทย จึงดูมีแนวโน้มสดใสและมีโอกาสจะได้รับความนิยมจากเด็ก เยาวชน และประชาชนเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ

taekwondo



ดังนั้น การจัดทำหนังสือ เทควันโด...กีฬารเพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต เล่มนี้ จึงสอดคล้องกับเป้าและแนวทาง ในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตผ่านเครื่องมือทางการกีฬา และสอดคล้อง กับแนวคิดกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเป็นการ เตรียมความพร้อมประชากรสู่ประชาคมอาเซียน ปลูกจิตสำนึก การออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และ สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืนต่อไป



# กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ

หนังสือชุดกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหนังสือชุดกีฬาซึ่งประกอบด้วยหนังสือกีฬา 15 ชนิดกีฬา 15 ทักษะ 15 เล่ม จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ในประเทศ โดยเฉพาะเด็ก และเยาวชนที่กำลังอยู่ในวัยศึกษา ได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมการเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชน ให้สามารถก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเพื่อใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรอย่างครบวงจร ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความรับผิดชอบ เป็นการเตรียมความพร้อมบุคลากรของประเทศ เข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปลายปี 2558 (2015)

การเล่นกีฬาประจำ จะเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่สำคัญไม่ต่ำกว่า 10 โรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น และห่างไกลจากยาเสพติด และอบายมุข นอกจากนี้ กีฬายังจะปลูกฝังให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์ เข้มแข็ง หนักแน่น อดทน และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ รวมทั้งยังช่วยเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีความตระหนักในการปฏิบัติตามกฎ กติกา และกฎหมาย ของบ้านเมือง รวมทั้งมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้อภัย

taekwondo



ปัจจุบัน กิจกรรมการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาเป็นที่นิยม และได้รับการสนับสนุนของประเทศต่างๆ รวมทั้งประเทศไทยไปทั่วโลก ในแต่ละปีจะมีรายการแข่งขันกีฬาทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพ เป็นจำนวนมาก เด็กและเยาวชน หรือผู้ที่มีทักษะในการเล่นกีฬา สามารถที่จะพัฒนา ฟีทฟน และเพิ่มทักษะ และความสามารถในการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาต่อยอดไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันได้อย่างไม่มีขีดจำกัด การเล่นกีฬาเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน นำมาซึ่งชื่อเสียงและเกียรติยศให้กับตัวนักกีฬา ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างกว้างขวาง และเป็นตัวอย่างที่ดี ให้กับเด็กและเยาวชนในการที่จะออกมาเล่นกีฬาเพื่อสานความฝันให้เป็นจริง และกีฬายังสามารถยึดเป็นอาชีพที่มั่นคง สามารถสร้างฐานะทางสังคมและรายได้ให้กับครอบครัวนักกีฬาได้เป็นอย่างมาก ถือเป็นอาชีพที่ทำหาย และสร้างกำไรชีวิตให้กับนักกีฬาอย่างไม่เป็นรองอาชีพใดในโลก

นอกจากนี้ กีฬายังจัดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาศักยภาพประชากรของประเทศได้อย่างมีคุณภาพและอย่างครบวงจร ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และความรับผิดชอบ ถือเป็นเครื่องมือสำคัญประการหนึ่งในการเตรียมความพร้อมประชากรของประเทศเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 อีกด้วย

ดร.สุชาติ วงศ์สุวรรณ  
ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



# เทควันโด...กีฬารเพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต

“กีฬาร” แม้จะเป็นคำสั้น ๆ แต่มีคุณค่าและประโยชน์ต่อประชาชน สังคมและประเทศชาติอย่างลึกซึ้ง จนไม่สามารถที่จะประเมินเป็นจำนวนเงินได้ โดยเฉพาะการพัฒนาคุณภาพชีวิต กีฬารถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพคนอย่างครบวงจร และต่อเนื่อง และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 ที่กำหนดให้กระบวนการเรียนรู้ ไม่เพียงเฉพาะเรียนรู้้อยู่ภายในสถาบันการศึกษา หรือในโรงเรียนเท่านั้น แต่เป็นการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อสนองตอบต่อแนวคิดกระบวนการพัฒนาคนอย่างรอบด้าน ที่มุ่งการพัฒนาคน ให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย ใจดี สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม ซึ่งถือเป็นการเตรียมพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศชาติ ให้มีศักยภาพและคุณภาพในการแข่งขัน เพื่อให้สอดคล้องกับการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 ซึ่งการเกิดขึ้นของประชาคมอาเซียน จะทำให้มีการแข่งขันในด้านต่าง ๆ ในภูมิภาคอาเซียนอย่างเข้มข้น โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุน ที่มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพของประเทศโดยรวม

โดยแท้จริงแล้ว การเล่นกีฬารนั้น เปรียบเสมือนกับสถานการณ์ที่จำลองมาจากชีวิตจริง ที่มีทั้งความสมหวัง ผิดหวัง มีทั้งชัยชนะ และความพ่ายแพ้ ในขณะเดียวกัน เกมส์กีฬารจะมีกระบวนการวางแผน

taekwondo



การเล่นอย่างสุขุมรอบคอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ถ้าประสบความสำเร็จ  
พ่ายแพ้ ก็จะต้องลุกขึ้นมาวางแผนการต่อสู้ใหม่ ชีวิตก็เช่นเดียวกัน มี  
ทั้งความผิดหวัง สมหหวัง ทุกข์ สุขและปัญหาอุปสรรค ซึ่งหากชีวิตมีการ  
วางแผนที่ดีเช่นเกมส์การเล่นกีฬาแล้ว ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประสบ  
ความสมหวังมากกว่าผิดหวัง การเล่นกีฬามีกฎกติกาเป็นกรอบใน  
การเล่นให้เกิดความเรียบร้อย ฉันทัด การใช้ชีวิตในสังคมก็มีกฎกติกา  
ของบ้านเมืองเป็นกรอบในการดำรงชีวิตให้มีความสุข ฉันทัน

ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น การสัมผัสและคุ้นเคยกับการเล่นกีฬา  
จะเป็นการปลูกฝังและซึมซับกับคุณธรรมนักกีฬา คือ การเป็นผู้รู้จักแพ้  
รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัย ซึ่งหากประชาชนในชาติ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ  
และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกันอย่างนักกีฬาแล้ว ก็จะช่วยเสริมสร้าง  
ให้สมาชิกของสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีปัญหาอุปสรรค  
เกิดขึ้นก็จะไม่ใช่ความรุนแรงและความรู้สึกส่วนตัวตัดสิน แต่จะร่วมกัน  
แก้ไขอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้  
กีฬายังช่วยให้ชีวิตซึมซับกับการไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน  
ปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมและบ้านเมือง ยอมรับเสียงข้างมาก  
ไม่ว่าผลจะออกมาในทางลบหรือทางบวกก็ตาม

ดังนั้น กีฬาก็มีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างสรรค์สังคม  
และประเทศชาติให้มีความสุขและร่มเย็น สมดังพระราชดำรัส  
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งที่พระราชทานเพื่อเชิญลง  
พิมพ์ในหนังสือ เนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2531  
ความตอนหนึ่งว่า

**“ .. กีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและ  
ชีวิตของบ้านเมือง...”**



โครงการกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นผลมาจากการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบและรอบด้าน เพื่อนำกีฬาเป็นเครื่องมือในการประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหของสังคมและประเทศชาติอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานผลการพิจารณาการศึกษาของคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่เชื่อว่ากีฬาสามารถแก้ไขปัญหชาติได้ทุกมิติ ดังนั้น เพื่อให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหชาติและพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรของประเทศได้อย่างแท้จริง ทีมงานผู้ศึกษาและวิจัย จึงได้ร่วมกันเสนอแนวคิด **“กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต”** ผ่านเครื่องมือทางกีฬา 15 ชนิดกีฬา เพื่อร่วมกันผลักดันแนวคิดกีฬาแก้ไขปัญหชาติได้ในทุกมิติ ให้ไปสู่ผลในทางปฏิบัติได้อย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม โดยมุ่งหวังให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างครบวงจรและรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย คือ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และด้านจิตใจ มีสภาพจิตใจที่หนักแน่น อุดกั้นและอดทน มีเหตุผล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ โดยไม่ปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์ ความรู้สึก โกรธ หรือความชอบ ไม่ชอบ หรือตามกระแสชกจูงจากอารยธรรมต่างประเทศ มีความรับผิดชอบ และไม่เห็นแก่ตัว รวมทั้งมีจิตสาธารณะที่ตระหนักถึงการรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมของสังคมและประเทศชาติร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง และความมั่นคงให้เกิดขึ้นกับประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป

ทีมงานผู้ศึกษาและวิจัย ได้พิจารณาเลือกชนิดกีฬาที่เห็นว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย จำนวน 15 ชนิดกีฬา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยทั้ง 15 ชนิดกีฬา เป็นกีฬาที่อยู่ในแผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาของชาติ

taekwondo



แผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาอาชีพ และเป็นชนิดกีฬาที่การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ลงนามบันทึกความเข้าใจ (เอ็มโอยู) กับสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 14 ชนิดกีฬา คือ (1) มวยไทย (2) ฟุตบอล (3) เทเบิลเทนนิส (4) บาสเกตบอล (5) สกูเอร์ (6) กอล์ฟ (7) โบว์ลิ่ง (8) ตะกร้อ (9) เทนนิส (10) กรีฑา (11) ว่ายน้ำ (12) แบดมินตัน (13) เทควันโด (14) วอลเลย์บอล นอกจากนี้ ยังมีกีฬาพื้นบ้านไทย ซึ่งเป็นทั้งกีฬาเพื่อมวลชน และกีฬาเพื่อนันทนาการ ที่อยู่คู่กับประวัติศาสตร์สังคมไทยมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน แต่ขาดการสนับสนุนและส่งเสริมจากภาครัฐและประชาชน และกำลังจะถูกลืมเลือน จึงควรจะได้รับการสานต่ออย่างยั่งยืน

เทควันโด เป็นชนิดกีฬาศิลปะการต่อสู้สากลยอดนิยมชนิดหนึ่งในประเทศไทย ที่เด็ก เยาวชน และประชาชนนิยมเล่นกันอย่างกว้างขวาง และจัดเป็นกีฬาที่มีบทบาท ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และเสริมสร้างสุขภาพจิตใจ ทั้งในด้านการปลูกฝังคุณธรรมกีฬา คือ การมีระเบียบวินัย การรู้แพ้ รู้ชนะ และด้านการสร้างนันทนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับสังคม นอกจากนี้ เทควันโดยังเป็นชนิดกีฬาสากลในลำดับต้น ๆ ที่เด็กและเยาวชนของประเทศเลือกเล่นในปัจจุบัน เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน ดังจะเห็นได้จากจำนวนเด็กและเยาวชนที่เล่นกีฬาเทควันโดเพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ และเริ่มประสบความสำเร็จให้สังคมและประเทศชาติได้ภาคภูมิใจ เช่น การคว้าเหรียญเงิน ของบุตริ เผือดพ่อง ในโอลิมปิกเกมส์ ที่นครปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน และการคว้าเหรียญทองของสรिता พ่องศรี และ ชัชวาล ขาวละออ ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ “กว้างใจเกมส์” ณ นครกว้างใจ สาธารณรัฐประชาชนจีน



ดังนั้น เทควันโด จึงถือเป็นกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตอีกชนิดหนึ่ง ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพประชากรที่ครบวงจร และจัดเป็นกีฬาที่เป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชาติได้ทุกมิติ และยังเป็นชนิดกีฬาที่มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพประชากร เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน ปลุกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศให้เข้มแข็งสามารถแข่งขันกับประเทศต่างๆ ในโลกนี้ได้อย่างมีศักดิ์ศรี

ผู้เรียบเรียง

taekwondo



# *taekwondo*



# สารบัญ

คำนำ .....	1
กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ.....	3
1. ประวัติความเป็นมากีฬาทควันโด.....	13
2. พัฒนาการของเทควันโด.....	21
3. เทควันโดในประเทศไทย.....	31
4. กฎกติกาเทควันโด.....	41
5. ทักษะการเล่นเทควันโด.....	49
6. วิทยาศาสตร์การกีฬากับเทควันโด.....	63
7. โค้ชเซ ปฐมบทเทควันโดในประเทศไทย.....	79
8. เกียรติประวัติเทควันโดไทย.....	93
9. บทสรุป.....	107
ภาคผนวก.....	119

taekwondo



# *taekwondo*



# 1

## ประวัติความเป็นมา กีฬาเทควันโด



*taekwondo*



## เทควันโด : กีฬาศิลปะการต่อสู้

**เทควันโด** คือ ศิลปะการป้องกันตัวด้วยมือเปล่าของชาวเกาหลี เท แปลว่า เท้า ควัน แปลว่า มือ โด แปลว่า สถิติปัญญา หรือการมีสติ เทควันโด คือ ศิลปะการต่อสู้โดยใช้มือและเท้าอย่างมีสติ โดยเทควันโด เป็นศิลปะการป้องกันตัวของประเทศเกาหลี มาตั้งแต่ 2 พันกว่าปี ในปี ค.ศ. 1955 องค์การพิเศษได้ถูกจัดตั้งขึ้นในนามขององค์การควบคุมศิลปะแห่งชาติ เพื่อเผยแพร่และควบคุมการสอนให้แก่สาธารณชน องค์การทางทหารซึ่งขึ้นอยู่กับเงินทุนกองกลางที่มีสมาชิกขององค์กร เป็นผู้ที่มีความคิดความสามารถที่เชี่ยวชาญ กลุ่มสมาชิกได้รวมตัวกัน โดยมีนายพล Choi Hong Hi เป็นผู้ตั้งชื่อใหม่ขึ้นว่า เทควันโด (Taekwondo) จนกระทั่งทุกวันนี้ มีคนจำนวนมากกว่า 30 ล้านคนทั่วโลก จาก 140 เมืองที่ได้รับการฝึกฝนด้านเทควันโด

**ศูนย์กลางเทควันโดโลก** คือ **kukkiwon** เป็นสัญลักษณ์ของเทควันโด โดยมี นายอุน ยอง คิม (Un Yong Kim) เป็นประธานสหพันธ์เทควันโดโลก และเป็นประธานสมาคมเทควันโดของประเทศเกาหลี



taekwondo



- ค.ศ. 1973 มีการแข่งขันชิงแชมป์โลกเป็นครั้งแรก
- ค.ศ. 1974 มีการสัมมนาผู้ตัดสินนานาชาติ และมีการแข่งขันชิงแชมป์ของเอเชียเป็นครั้งแรก
- ค.ศ. 1986 เทควันโดได้บรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 10 ณ กรุงโซล ประเทศเกาหลี
- ค.ศ. 1987 เทควันโดได้บรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาซีเกมส์
- ค.ศ. 1988 เทควันโดเป็นกีฬาสาธิตในกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ณ กรุงโซล ประเทศเกาหลี
- ค.ศ. 2000 เทควันโดเป็นกีฬาในโอลิมปิกเกมส์ ณ ซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย

เทควันโด เป็นศิลปะการป้องกันตัวของประเทศเกาหลี และจัดเป็นกีฬาการต่อสู้ที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย โดยเทควันโด มีความหมายว่า “ศิลปะในการใช้มือและเท้าด้วยสติปัญญา” แต่ส่วนมากจะใช้เท้ามากกว่ามือ โดยผู้เล่นกีฬาเทควันโด ไม่เจาะจงเฉพาะหญิงหรือชาย แต่สามารถฝึกได้โดยไม่จำกัดเพศและวัย การฝึกหรือเล่นกีฬาเทควันโด นอกจากจะทำให้ผู้เล่นสามารถใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตนเองได้แล้ว ยังใช้ฝึกในด้านของสมาธิได้อีกด้วย เพราะขณะเล่นหรือแข่งขันกีฬาเทควันโด สภาพจิตใจจะต้องมีสมาธิและจดจ่ออยู่กับการต่อสู้เพื่อหาช่องทางหรือโอกาสในการทำคะแนน มิเช่นนั้น จะไม่สามารถเตะหรือต่อยคู่ต่อสู้ได้ และหรืออาจถูกคู่ต่อสู้เตะ ต่อย หรือตีบได้ ศูนย์กลางเทควันโดโลก คือ kukkiwon เป็นสัญลักษณ์ของเทควันโด โดยมี นายอุณ ยอง คิม (Un Yong Kim) เป็นประธานสหพันธ์เทควันโดโลก และเป็นประธานสมาคมเทควันโดของประเทศไทย

taekwondo





# taekwondo

สำหรับเทควันโดในประเทศไทย Tae Kwon Do In The Kingdom of Thailand ยุคแรก เทควันโดมีการเรียนการสอนเฉพาะทหารอเมริกันตามฐานทัพต่าง ๆ ในประเทศไทย เช่น อู่ตะเภา จ.อุบลราชธานี จ.นครราชสีมา เป็นต้น โดยทหารอเมริกันได้จ้างอาจารย์เทควันโด จากประเทศเกาหลีมาเป็นผู้ฝึกสอนให้ ยุคก่อนปัจจุบัน เป็นครั้งแรกที่เผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้เรียนเมื่อประมาณ 25 ปีที่ผ่านมา ได้มีการเรียนการสอนที่บริเวณด้านหลังโรงพยาบาลศิริโรด สยามสแควร์ ซึ่งก็ยังมีคนเรียนกันไม่มากนัก

ในเวลาต่อมา เทควันโดได้เปิดสอนที่โรงเรียนศิลปะป้องกันตัว อากัสสา ถ.สุขุมวิท ตรงข้ามสถานทูตอังกฤษ โดยการนำของคุณมัลลิกา ชัมพานนท์ ผู้ซึ่งมีความสนใจและรักกีฬาเทควันโดอย่างจริงจัง ทั้งยังได้พัฒนาและเผยแพร่เทควันโดในประเทศไทย โดยการนำ

