

تکواندو

از ویکی‌پدیا، دانشنامهٔ آزاد.

پرش به: [ناوبری](#)، [جستجو](#)



دو تکواندوکار در حال مبارزه.

تکواندو یک [هنر رزمی](#) کره ای و یکی از ورزشهای المپیکی است. این رشته دارای بیشترین

تعداد ورزشکار در میان [هنرهای رزمی](#) در سراسر دنیا ست.

کلمه تکواندو از سه بخش تشکیل می شود:

- EH «ت» = ضربه زدن با [دست](#)

권 «کوان» = ضربه زدن با پا

도 «دو» = راه و روش

فنون تکواندو از ورزشهای سنتی تاریخ کره استخراج و پس از جنگ جهانی دوم با تلاش

مستمر اساتید هنرهای رزمی کره جنوبی در قالب یک ورزش رزمی مدرن به دنیای هنرهای

رزمی عرضه شده است.

اگرچه این ورزش تأثیراتی از کاراته پذیرفته و شباهتهایی نیز با برخی سبک های جنوبی

کونگ فو در آن به چشم می خورد، اما استیل خاص این رشته دفاعی که متکی بر ضربات

پا با حداکثر قدرت است و بر حفظ فاصله فیزیکی با دشمن و طراحی فنون برای دور کردن

مهاجم تاکید دارد، آن را از تمام سبک های رزمی موجود متمایز می کند.

تاریخچه

قدمت این رشته به گواهی دیوارنگاره ها و نقاشی های به جا مانده در مقبره های

«کاگجوچونگ» و «مویونگ چانگ» در کره شمالی (منچوری غربی) به ۲۰ قرن پیش می

رسد. - در یکی از این تصاویر مردی در حال اجرای یک فن دفاع با دست ترسیم شده که

کاملاً مشابه ضربه اول گول ماگی (دفاع بالا) در تکواندو است. - همین موجب شده تا

تکواندو تاریخی کهن تر از سایر ورزشهای مرسوم در شرق آسیا مانند کاراته و کونگ فو

داشته باشد.

شواهد قابل اعتمادی وجود دارد که شکل امروزی تکراندو از رشته های رزمی «سوباک» و «تکران» که در دوران حکومت سلسله گوجوریو (۳۷ ق.م تا ۶۶۸ م) در شمال کره تمرین می شده، اقتباس شده است. در این دوران اهمیت زیادی به توانائیهای جنگی داده می شد و مسابقات منظمی برگزار می شد، شامل؛ رقص با شمشیر، تیراندازی، نبرد تن به تن، مبارزه ای که در آن دو نفر با شکستن یخ روی دریاچه وارد آب سرد شده و به مبارزه می پرداختند.

در دوران پادشاهی سیلا (۵۷ م تا ۹۳۵ م) که بر بخش های جنوبی شبه جزیره کره حکم می راند نیز توجه خاصی معطوف هنرهای رزمی بود. در این حکومت سازمانی نظامی، آموزشی، اجتماعی به نام «هوارانگ دو» وجود داشت، آموزش انواع هنرهای رزمی به ویژه سوباک نیز از جمله فعالیت های این سازمان بود.

اگرچه در این دوران هوارانگ دو فنون گلاویزی و ضربات دست فراوانی را وارد سوباک کرد، اما پس از آن میل چندانی به تمرین این نوع فنون در کره وجود نداشت و این رشته به شکل اولیه آن که بر مبنای ضربه زدن و جلوگیری از نزدیک شدن دشمن استوار بود، ادامه یافت. تکنیک های گلاویزی سوباک که «یوسول» نامیده می شد، بعدها با ورود به ژاپن پایه گذار ورزش «جودو» شد.

تمرین هنرهای رزمی در زمان امپراتوری قدرتمند «کوریو» (۹۳۵ تا ۱۳۹۲) نیز رواج زیادی داشت، در جشن های سالانه گوناگونی که در این سلسله بر گزار می شد، علاوه بر ورزشهای رزمی به مسابقات کشتی و چوگان نیز بهای زیادی داده می شد.

روی کار آمدن سلسله یی (۱۳۹۲ تا ۱۹۱۰) که مبتنی بر تفکرات ایدئالیستی، رواج بودیسم و زدودن افکار کنفوسیوس از این کشور بود، کاهش نقش نظامیان در حکومت را نیز در پی داشت. این وضعیت اگرچه از رونق هنرهای رزمی کاست، اما تکامل این فنون تا هنگام اشغال کره توسط ژاپن در ۱۹۱۰ ادامه داشت.

در دوران حکومت استعماری ژاپن هنرهای رزمی بومی کره نیز مانند دیگر مظاهر فرهنگی این کشور با ممنوعیت مواجه شد، ژاپنی ها مدارس کاراته را در این کشور تاسیس و آموزش آن را جایگزین تکواندو کردند.

آموزش هنرهای رزمی کره ای در این دوران به طور مخفیانه در مناطق کوهستانی صعب العبور توسط گروه های کوچک ادامه داشت.

تکواندو مدرن (تاپ تکواندو)

پس از پایان جنگ و آزادی کره ورزشهای رزمی سنتی این کشور تا حد زیادی با رشته های ژاپنی همانند کاراته، کندو و جودو آمیخته شده بود، در عین حال بسیاری از رزمی کاران کره هم با آموختن هنرهای رزمی چینی آن ها را وارد کره کرده بودند. در آن زمان

بیشتر اصطلاح های «تانگ سو دو» و «کونگ سو دو» برای نام گذاری ورزشی که بعدها به تکواندو معروف شد، به کار می رفت.

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:

- ۱۹۶۱ - «انجمن تا سو دو» تاسیس شد. هدف این نهاد ایجاد یگانگی در هنرهای رزمی کره ای بود.
- ۱۹۶۲ - تکواندو به عنوان یک بازی رسمی به چهل و سومین دوره بازیهای ملی کره جنوبی وارد شد.
- ۱۹۶۵ - «انجمن تا سو دو» به «انجمن تکواندو» تغییر نام داد.
- ۱۹۷۲ - «کوکی وان» تاسیس شد. این باشگاه تا امروز بالاترین مرجع فنی تکواندو بوده است.
- ۱۹۷۳ - تاسیس «فدراسیون جهانی تکواندو» (WTF)
- ۱۹۷۳ - برگزاری نخستین دوره بازیهای جهانی این رشته در کره با شرکت ۲۰۰ ورزشکار از ۱۹ کشور. آمریکا، تایوان و مکزیک در جدول رده بندی پس از کره قرار گرفتند.
- ۱۹۷۶ - شورای بین المللی ورزشهای نظامی «سیزم» تکواندو را به عنوان یکی از بازی های خود پذیرفت.

• ۱۹۸۳ - کمیته بین المللی المپیک «فدراسیون جهانی تکواندو» را به عنوان یکی از اعضای خود اعلام کرد.

• ۱۹۸۶ - برگزاری تکواندو به عنوان یک بازی نمایشی در بازیهای آسیائی سئول.

• ۱۹۸۸ - برگزاری تکواندو به عنوان یک بازی نمایشی در المپیک سئول.

• ۱۹۹۴ - تکواندو به عنوان یک رشته رسمی در بازیهای آسیائی هیروشیما برگزار شد.

• ۲۰۰۰ - تکواندو به عنوان یک رشته رسمی در المپیک سیدنی برگزار شد.

اولین بار به صورت رسمی در اواسط دهه ۱۹۵۰ گروهی از نظامیان کره‌ای با هم تصمیم گرفتند این ورزش را که آمیزه‌ای از حرکات آزاد دست و ضربات پا است سازماندهی کنند که پس از آن به تکواندو معروف شد که به سرعت در طول ۳۰ سال اخیر به یکی از موثرترین و کاربردی‌ترین شیوه‌های دفاع شخصی بدون استفاده از سلاح سرد و گرم تبدیل شد، و امروزه بسیاری از ما به راحتی آن را در طی دوره‌های کوتاه مدت آموزشی فرامی‌گیریم.

این ورزش در ایران، امریکا و اروپا نیز هواداران خود را دارد و در میان امریکاییها و بویژه

سیاهپوستان بسیار طرفدار دارد و مانند سایر رشته‌های ورزشی در کوتاهترین زمان

ممکن جای خود را در میان آنها پیدا کرده است.

منابع

- جنوراك كيم، تكواندو، ترجمه: قادر شاسب، تبریز، انتشارات تلاش، ۱۳۸۱