

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ง
เทคนิค

เทควันโด

เทควันโดเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่าของชาวเกาหลีมากกว่า 2000 ปี และได้พัฒนามาจนกลายเป็น “ กีฬาเทควันโด ” ในปัจจุบันซึ่งได้รับความนิยมเป็นอย่างมากทั้งจากทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วย คำว่า “ เทควันโด ” มาจากคำในภาษาเกาหลี 3 คำ คือ “ เท ” หมายถึง “ เท้า ” “ ควัน ” หมายถึง “ มือ ” “ โด ” หมายถึง “ ศิลปะ วิถีทาง สติปัญญา ” เมื่อรวมกันแล้วอ่านว่า “ เทควันโด ” หมายถึง “ วิถีหรือปรัชญาแห่งการใช้มือและเท้า ” (ศุภกิตติ ชัมพานนท์, 2542) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกทักษะ Round Kick หรือการเตะเฉียงด้านข้าง ลำตัวเป็นท่าในการคำนวณหาเวลาปฏิบัติและเวลาตอบสนอง

หลักการฝึกเทควันโดมีวิธี 3 วิธี ได้แก่ (อานนท์ คลื่นสุวรรณ, 2546)

1. พุมเซ่ หรือ แพทเทิร์น (Poom, Pattern) เป็นการฝึกกระบวนท่าต่าง ๆ ที่ใช้ทั้งมือและเท้าในการโจมตี ตั้งรับ และตอบโต้เพื่อป้องกันตัว
2. เคียวูกิ หรือ ฟรีสแปร์ริง (Kyorugi, Free Sparring) เป็นการประลองกับคู่ต่อสู้โดยอิสระ แต่อยู่ภายใต้กรอบกติกาเทควันโดสากลซึ่งเป็นวิธีที่นิยมใช้ในการแข่งขันทั่วไป
3. เคียกพา หรือ เบรกกิ้ง (Kyeakpa, Breaking) เป็นการฝึกฝนทักษะและพลังกำลังโดยอาศัยวัตถุต่าง ๆ เช่น ก้อนอิฐ กระเบื้อง หรือไม้กระดาน เป็นเครื่องทดสอบความสามารถสูงสุดเท่าที่ได้ฝึกฝนมา โดยไม่ต้องเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือเสียชีวิตของผู้อื่น

ทักษะพื้นฐานของกีฬาเทควันโด มีดังนี้

1. High Kick หรือ Rising Kick
2. Front Kick
3. Round Kick
4. Side Kick
5. Back Kick
6. Spin Kick
7. Block
8. Strike
9. Knife Hand

High Kick หรือ Rising Kick คือ การเตะสูงขึ้นด้านหน้าโดยเท้าที่เตะต้องเหยียดให้สูงมากที่สุด Front Kick คือ การถีบไปด้านหน้า เริ่มต้นด้วยขาขวาให้ยืนอยู่ในท่าเตรียมเตะโดยเท้าซ้ายอยู่หน้าส่วนเท้าขวาอยู่หลัง วิธีการเตะโดยการแหงขาขวาขึ้นตรง ๆ จนเกือบชิดลำตัวแล้วถีบโดยการเหยียดขาออกไปด้านหน้าลักษณะให้ปลายเท้าเปิด เพื่อไม่ให้นิ้วเท้าหรือฝ่าเท้าปะทะกับเป้าหมาย เมื่อเสร็จแล้วให้พับเข่าลงมาเป็นแนวตรงแล้วดึงเท้ากลับมายืนอยู่ในท่าเตรียม (ถ้าปฏิบัติโดยเท้าซ้ายให้ทำตรงกันข้าม)

Round Kick คือ การเตะเฉียงด้านข้างลำตัว (เป็นท่าที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้) ถ้าเริ่มต้นการเตะด้วยเท้าขวาให้อยู่ในท่าเตรียมโดยยืนขาซ้ายอยู่หน้า ขาขวาอยู่หลัง ปฏิบัติการเตะโดยการยกขาขวาแหงขึ้นตรง ๆ จากด้านหลังให้อยู่ในระดับเข่าบิดเท้าซ้ายข้างที่ยืนไปทางด้านซ้าย บิดลำตัวและสะโพกไปทางด้านซ้ายพร้อมกับเตะเฉียงออกไปยังเป้าหมายที่จะเตะ โดยให้ส่วนหลังเท้าหรือหน้าแข้งสัมผัสเป้าหมาย แล้วดึงเข่ากลับลงมายืนอยู่ในท่าเตรียม (ถ้าปฏิบัติด้วยเท้าซ้ายให้ปฏิบัติตรงกันข้าม)

Side Kick คือ การถีบหรือการเตะด้านข้าง เริ่มต้นด้วยเท้าขวาให้อยู่ในท่าเตรียมโดยเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาอยู่หลัง ปฏิบัติการเตะโดยยกขาขวาขึ้นมาในระดับเข่า บิดเท้าซ้ายที่ยืนไปทางด้านซ้ายหมุนตัวไปทางด้านซ้ายจนอยู่ในลักษณะที่ยืนหันหน้าข้างขวา ขาขวาอยู่หน้า ขาซ้ายอยู่หลัง แล้วถีบตรงออกไปข้างหน้ายังเป้าหมาย โดยให้ส่วนของสันหรือคมเท้าด้านข้าง หรือฝ่าเท้าสัมผัสเป้าหมาย แล้วดึงขาขวากลับ หมุนตัวกลับมายืนอยู่ในท่าเตรียมตามเดิม (ถ้าปฏิบัติโดยเท้าซ้ายให้ทำตรงกันข้าม)

Back Kick คือ การหันหลังถีบ เริ่มต้นด้วยเท้าขวาให้อยู่ในท่าเตรียมโดยเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาอยู่หลังปฏิบัติการเตะโดยถ่วงน้ำหนักตัวมายังเท้าซ้ายที่อยู่หน้า ยกเข่าขึ้นพร้อมกับหมุนตัวบิดสะโพกไปทางด้านขวาประมาณเกือบหนึ่งรอบ ให้หันหน้ากลับมามองโดยเลียบผ่านไหล่ขวาให้เห็นเป้าหมายพร้อมกับเหยียดตัวเตะไปด้านหลังโดยให้ฝ่าเท้าหรือสันเท้าปะทะเป้าหมาย เสร็จแล้วให้ดึงขาขวากลับหมุนตัวย้อนกลับลงมายืนอยู่ในท่าเตรียมเหมือนเดิม (ถ้าปฏิบัติโดยเท้าซ้ายให้ทำตรงกันข้าม)

Spin Kick คือ การเตะกลับหลังหรือจะเข้าฟาดหาง เริ่มต้นเตะโดยเท้าขวาให้อยู่ในท่าเตรียมโดยเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาอยู่หลัง ปฏิบัติการเตะโดยใช้เท้าซ้ายเป็นแกนหมุน โดยหมุนตัวและสะโพกไปทางด้านขวาและยกเท้าขวาขึ้นเตะวาดเป็นวงตามแรงตัวที่บิดส่ง เท้าขวาเหยียดตรงเตะผ่านไปยังเป้าหมาย โดยให้ฝ่าเท้ากระทบบริเวณเป้าหมายและหมุนผ่านเลยไปจนครบรอบกลับมายืนอยู่ในท่าเตรียมเหมือนตอนแรก (ถ้าปฏิบัติโดยเท้าซ้ายให้ทำตรงกันข้าม)

Block คือ การปิดป้องปิดด้วยแขนเพื่อใช้ในการป้องกันการถูกโจมตีด้วยมือหรือเท้า

Strike คือ การใช้หมัดโดยเฉพาะบริเวณสันหมัดโจมตีตรงไปยังเป้าหมายหรือให้หลังหมัดฟาดหรือทุบไปยังเป้าหมาย

Knife Hand หรือ การฟัน คือ การใช้มือในลักษณะที่แบมือออกและเหยียดนิ้วทั้งห้าให้ชิดติดกันโจมตีการฟันโดยใช้สันมือทั้งทางด้านนิ้วก้อยด้านล่างหรือทางด้านนิ้วโป้งด้านบนตรงไปยังเป้าหมาย

ระดับความสามารถของกีฬาเทควันโด มี 6 ระดับ ตั้งแต่ขั้นต่ำสุดถึงสูงสุด ดังนี้

1. สายเหลือง 1, 2
2. สายเขียว 1, 2
3. สายฟ้า 1, 2
4. สายน้ำตาด 1, 2
5. สายแดง 1, 2
6. สายดำ 10 ดัง (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10)

ROUND KICK

การเตะเฉียงข้างลำตัว

