

X. Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencia

– Taekwondo –

A legújabb olimpiai és a második legnépesebb sportág

Salló-Lőrincz László
Babeş-Bolyai Tudományegyetem
Testnevelés és Sport Kar/Szak
IV. év
Taekwondo instruktork 2 DAN

**Kolozsvár,
2007. május 26.-27.**

A **Taekwondo** egyike a legrendszerettebb és legtudományosabb koreai hagyományos harcművészeteknek, mely többre tanít, mint gyakorlati küzdőtechnikák. Egy tudományág, mely utat mutat szellemünk és életünk jobbítására a test és az elme edzése segítségével. Ma már globális sportággá fejlődött, mely elnyerte a nemzetközi elismerést és az olimpiai játékok részévé vált.

A Taekwon-do jelentése:

1. A lábbal és kézzel való harc művészete;
2. A láb és kéz útja;
3. Az rúgás és ütés művészete;
4. A fegyvertelen küzdelem művészete
5. A testrészek felhasználásának helyes útja a hétköznapi, utcai verekedések megállítására és egy jobb, békésebb világ építésére.

TAE: 'lábbal rúgni', lábbal rúgás, ugró rúgás

KWON: ököl, 'ütni a kézzel'

DO: út, művészet, a fegyelem útja.

태권도

A Taekwondo mint tudomány



A Taekwon-do viszonylag új modern harcművészet, a mai technikáinak a túlnyomó többségét a XX. század '50-es '60-as éveiben alakították ki a Koreai mesterek. Mivel egy dinamikus, fejlődő képes harcművészeti ágazatról van szó, a mai napig is folyamatosan változik, fejlődik.

Az '70-es évek során az oktatásba is beiktatták, mely tudományos kutatásokhoz vezetett. A koreai mesterek már nemcsak edzéseket tartottak edzőtermeikben, hanem a testnevelés órák részeivé váltak a Taekwondo technikák gyakorlása. Később szakemberképző központjaik is alakultak, mely elősegítette a nemzeti sportág terjesztését és fejlesztését egyaránt.

Az oktatásban és a katonai kiképzésbe való beiktatás az évek során megkövetelte, hogy a nagymesterek és a sportág szakemberei végezzenek vizsgákat az optimális küzdősport kialakítása érdekében.

Tanulmányozták az emberi test normális és optimális mozgását, mozgásának határait és fejlesztési lehetőségeit, mentális funkcióit. A kutatások megkövetelték, az interdiszciplináris kutatásokat is. Minden harcművészet alapítója igyekezett figyelembe venni ezeket a szempontokat, és megpróbálták ideálist létrehozni, de minden ország harci védelmi rendszere, ideológiája és vallási hagyományai eltérőek. A legtöbb harcművészet megalapítása a modernkor előtti időszakban történt és szigorú szabályaik nem megváltoztatható hagyományokká váltak, ezért különbözőek lettek.

A sportág szakemberei kifejlesztették úgy a köznépoktatásban szükséges, mint a katonai kiképzésben szükséges optimális mozgásanyagot, mely felgyorsította a koreai társadalom előrehaladását.

Interdiszciplináris kutatásaik hozzásegítették ahhoz, hogy folyamatosan az élvonalban maradjanak, és hogy méltó módon képviselhessék a nemzeti sportjukat.

Félretették szigorú vallási hagyományaik és ideológiáik, szabta tilalmakat, és globális szempontok figyelembevételével egy optimális küzdő sportágot alkottak, mely megfelel minden más ország kultúrájának.

A keleti küzdősportok terén a koreai Taekwondo és a japán Judo, avagy a két keleti olimpiai küzdősport, teljesen átfogja az optimális fegyvertelen küzdés fogalmát.

A Taekwondo, mint harcművészet, életforma



Az edzőtermekben és kiképző intézményekben a Taekwondo-t világszerte, mint sportot üzik és tanítják, de nem maradtak el a fejlődés során a mentális képzések sem. A Taekwondo, mint harcművészet része a hétköznapi életnek, ahogy a következő idézet is állítja: „Korea where the spirit of Taekwondo meets the art of life”
Ünnepnapok, verseny-megnyitók

bemutatójaként jelenik meg és a nevelés eszközeként is szerepel az oktatásban.

A Taekwondo tanait,

Udvariasság – Ye Ui

Becsületesség – Yom Chi

Állhatatosság – In Nae

Önuralom – Guk Gi

Vasakarat – Baekjul Boolgool, a mindennapi edzések tartalmaként kezelik, melyeknek nevelő hatásuk hozzásegíti a gyerekeket a helyes viselkedés elsajátítására, mindazok mellett, hogy tisztességes küzdőszellemet fejleszt bennük.

Udvariasság – YE UI

A Taekwondo tanulóinak a következő udvariassági formákat kell gyakorolják, hogy nemes jellemük legyen és az edzés rendszeres legyen:

1. Segítsék elő a kölcsönös engedmények szellemét 2. Szégyelljék hibáikat megvetve mások hibáit 3. Legyenek udvariasak egymáshoz 4. Erősítsék igazság és emberszeretetüket 5. Tegyenek különbséget oktató és tanuló, kezdő és haladó, öreg és fiatal között 6. Viselkedjenek az etikettnek megfelelően 7. Tiszteljék mások tulajdonát 8. A dolgokat igazságosan és tisztességesen kezeljék 9. Tartózkodjanak ajándék (lefizetés, megvesztegetés) elfogadásától vagy adásától, ha kétségeik vannak az ajándékozás célját illetően.

Becsületesség – YOM CHI

A Taekwondo-ban a becsületesség meghatározása tágabb, mint amit a webster szótárban megadnak. Az ember képes kell legyen megkülönböztetni a jót a rossztól, és ha hibázott érezze magát bűnösnek. Egy pár példa következik a becsületesség hiányáról: 1. Az oktató, aki félre magyarázza a művészetet, nem megfelelő technikák bemutatásával szakértelem hiányában 2. A tanuló, aki másképp mutatja be magát, bemutatás előtt elintézve az eltörni való anyagot 3. Az oktató, aki rossztechnikáját kényelmes edzőteremmel és hamis hitegetéssel kendőzi 4. A tanuló, aki rangot követel az oktatójától, vagy megkísérli megszerezni 5. A tanuló, aki rangot szerez öncélből vagy hatalom érzetből 6. A tanuló, akinek tettei nem érnek fel szavaihoz 7. A tanuló, aki szégyell véleményt kérni a kezdőtől.

Állhatatosság – IN NAE

Van egy régi keleti mondás: „**A türelem érdemhez és erényhez vezet**”, „**Békés és boldog életet teremthetsz környezetednek és magadnak úgy, hogy 100-ször türelmes vagy**”. Ténylegesen legtöbbször a boldogság és jólét a türelmes ember velejárái. Ahhoz, hogy elérjünk valamit, legyen az egy magasabb fokozat vagy egy technika tökéletesítése, állhatatosnak kell lennünk. Az egyik legfontosabb titok ahhoz, hogy valaki Taekwondo vezető legyen, az, hogy minden nehézséget állhatatossággal legyőzzön. Confucius mondta „**az, aki türelmetlen apró dolgokban, ritkán tud sikert aratni nagy jelentőségű dolgokban**”.

Önuralom – GUK GI

Különlegesen fontos ez a tan az edzőtermen belül vagy azon kívül, akár a szabad bemutató mérkőzéseken vagy a személyes ügyekben. Egy gyakorló mérkőzés során az önuralom elvesztése katasztrofális körülményekkel járhat úgy a tanuló, mint ellenfele számára. Önuralom hiánya, ha valaki képtelen élni vagy dolgozni bizonyos körülmények között vagy bizonyos környezetben. Lao Tzu szerint **„az erősebb ember az, aki képes győzni önmaga fölött”**.

Vasakarát – BAEKJUL BOOLGOOL

„Itt nyugszik 300 harcos, aki megtette a kötelességét” egy egyszerű sírfelirat, az emberiség egyik legnagyobb bátorságtételének. Xerxes fölös számú erejével szemben, termophylae-nél, Leonidos és 300 spártája megmutatta a világnak, mit jelent a vasakarát. Ilyen, amikor egy bátor ember és elvei megsemmisítően hátrányos helyzetbe kerülnek. A Taekwondo komoly tanulója mindig szerény és becsületes kell legyen. Ha igazságtalanságba ütközik, félelem és tévovázás nélkül fog szembeszállni az ellenféllel, vasakarattal, tekintet nélkül arra, hogy ki az ellenfél vagy, hogy hányan vannak.

Confucius kijelentette: „gyávaság nem szembeszállni az igazságtalansággal”.

A Taekwondo olyan művészet, amely magába foglalja a gondolkodás és élet útját. Sajátosan sugalmazza az erkölcsi nevelést. Minden Taekwondo mozdulatot tudományosan megterveztek speciális céllal és ezért egy tehetséges edzőnek fejlesztenie, kell tanulója hittét abban, hogy a siker mindenkinek lehetséges.

A Taekwondo, mint harcművészet fontos része a **POOMSAE** vagyis formagyakorlat, mely képzeletbeli küzdelem egy vagy több támadó ellen, előre meghatározott technikákkal, irányban, sorrendben, dinamikával (koreográfia alapján) végrehajtva és a koreai hitvilágot szimbolizálva.

A katonai kiképzést többnyire a művészeti részből merített mozgásformák alkotják: a törések **KYOPKA**, a formagyakorlatok, az önvédelmi technikák **HOSINSUL**. Természetesen a katonai kiképzés része sok más hasznos harcművészetet is magába foglal. A Taekwondo-ból többnyire a lábtechnikák használatát sajátítsák el, melynek hatékonysága páratlan a többi harcművészetekhez viszonyítva.

A Taekwondo története



A Taekwon--do eredete az időszámításunk előtti I. századi társadalmakig vezethető vissza. Ebben az időben a Koreai félszigeten három királyság alakult ki: **Silla** (ie. 57.), **Koguryo** (ie. 37.) és **Baekje** (ie. 18.). Ezek a királyságok évszázadokon keresztül harcban álltak egymással a félsziget feletti uralomért. Az első máig fenn maradt Harcművészeti



vonatkozású emlékek ebből az időből származnak: a Koguryo dinasztiaiabeli Muyong-chong és Kakchu-chong nevű királyi síremlékek falain, illetve mennyezetén lévő falfestmények, melyek egymással küzdő férfiakat ábrázolnak.



Hwarangdo harcos

Akkoriban a Koguryo tudott a legdinamikusabban terjeszkedni, ahol már ekkor magas színvonalon oktatták a harcművészeteket. Silla 24. királya Chin Heung Koguryo királyával szövetségbe lépett létrehozta az első elit katonai alakulatot a "**Hwarangdo-t**". A Hwarando kiképzésben nagy hangsúlyt fektettek mind a fegyveres mind a fegyver nélküli közelharc képzésére. Ha hinni lehet a korabeli történeteknek, már ekkor magas színvonalú láb technika jellemezte a stílust. A Hwarangdo képzésben a testi nevelés mellett a szellemi képzéssel is foglalkoztak. Ezt egy Buddhista tanító Won Kwang konfuciusi tanai alapján tették.

A konfucionizmus mind a mai napig jellemzi a Koreai harcművészetek nagy részét. Szemben például a Japán harcművészetekkel, ahol többnyire a Zen Buddhizmus adja a szellemi hátteret.

Végül Munmu Vang-nak (661-680) Silla királyának, sikerült egyesítenie a Koreai félszigetet uralma alatt 668-ban, bár még Kínával 735-ig voltak háborúk a határ kérdésében.

A Silla által létrehozott egységes Koreai állam végül belülről hullott darabjaira, és az országot egy Van Gon (877-943) nevezetű hadvezérnek sikerült újraegyesítenie 935-ben. Az új állam és a dinasztia Koryo néven 1392-ig állt fenn. Innen ered a Korea elnevezése is az Európai nyelvekben.

1392-ben a Koryo dinasztiát felváltotta a Li dinasztia. Melynek első királya Li Szong Gé megfosztotta trónjától a **Koryo** dinasztia utolsó királyát is és Thedzsó néven ült trónra. A Li dinasztia az országot **Jeoseon**-nak nevezte. Ez a korszak lényegében 1910-ig a Japán megszállás kezdetéig tartott.

Ebben az időben a harcművészeteket elsősorban a hadseregben oktatták, illetve megvoltak a köznépek is a maga harcművészeti játékaival, például a **Soo Bak** és a **Taek Kyon**. Máig rendszeresen rendeznek Soo Bak és Taek Kyon versenyeket a Dan-O ünnepek alkalmával (Május 5.-én és Augusztus 15.-én). Valószínűleg ebben az időben érték Kínai hatások is a Koreai harcművészeteket melyek jellegzetességei néhány mai Koreai harcművészeti ágban is megtalálhatóak.

A 19. század végén és a 20. század elején, Koreáért és a környező területekért, három nagyhatalom versenyzett, Kína, Oroszország és Japán. Végül Japán szerezte meg Koreát, és szinte gyarmati sorba taszította. A Koreai népet szinte tökéletesen kizsákmányolták és megpróbálták eljapánosítani. Ekkor a Koreai középosztály, ha iskoláztatni akarta a gyerekeit, csak Japánba tudta elküldeni őket tanulni. Ezek a Japánban tanuló Koreai fiatalok találkoztak a Japán harcművészetekkel, és az akkoriban Japánban elterjedő Okinawai eredetű Karatéval is.

Ilyen Koreai fiatalember volt **Choi Hong Hi**, aki a Taekwon-do kifejezést kitalálta és később az ITF (International Taekwondo Federation) elnöke lett. De **Choi Yong Sul** is, aki Takeda Sogakutól tanult Daito Ryu Aiki Jitsut (az Aikido elődje), majd hazatérve kombinálva Koreai stílusokkal Yu Kwon Sul néven oktatta, amelyből később a



Hapkido lett. Illetve *Hyung Yee Choi* is, aki Choi Hong Hi rokona volt és **Masutatsu Oyama** néven Japánban a **Kyokushin Karate** megalapítója lett.

1945-ben a Japán hadsereg megadta magát. Koreába a 38. szélességi körtől délre az Amerikai, attól északra pedig a Szovjet hadsereg vonult be. Az Amerikai zónában a Koreai Köztársaság (Dél-Korea), a Szovjet zónában pedig a Koreai Népi Demokratikus Köztársaság (Észak-Korea) jött létre.

1950. Június 25.-én kirobbant a háború a két Koreai állam között. Az Északiak hetek alatt elfoglalták Dél-Korea 90%-át. A Déliek oldalán előbb az Amerikaiak és az ENSZ csapatok kapcsolódtak be a háborúba majd az Északiak oldalán 1 millió Kínai "önkéntes". A háború 1953. Július 27.-án Panmindzsonban fegyverszünettel ért véget. A két Korea területi és politikai megosztottsága máig tart.

A hosszú Japán megszállás után Dél-Koreában, a különböző harcművészeti iskolák (Kwan-ok) egymás után nyitották meg a kapuikat. Ezekben az iskolákban, a legtöbb esetben egymás mellett többféle harcművészeti stílust oktattak, illetve ekkor még nem volt éles határvonal a különböző stílusok között. Ezeknek az iskoláknak a közös jellemzője volt, hogy egy jelesebb mester, az iskola vezetője köré tömörültek. Tulajdonképpen ez adta nekik az összetartó erőt. Értelemszerűen ekkor még nem léteztek a stílusoknak sem szervezetei, sem szövetségei. Később ezeket a harcművészeti stílusokat igyekeztek nemzeti szövetségekben tömöríteni. Maga a Taekwon-do szó is ekkor bukkan fel először. Choi Hong Hi adta az általa gyakorolt harcművészeti ágazatnak 1955-ben. Ekkoriban ő a Dél-Koreai hadseregben oktatta a Taekwon-dot. Később a harcművészeti iskolákban, Kwan-okban gyakorolt stílusok egy része is átvette a Taekwon-do kifejezést.

1958-ban létrejön a Tang Soo Do Soo Bak Do Association amely magába tömöríti a különböző harcművészeti stílusokat és szervezeteket. 1950-ben az alábbi főbb iskolákat és stílusokat tartották nyilván Dél-Koreában: Moo Duk Kwan, Ji Do Kwan, Yon Moo Kwan, Han Moo Kwan, Chang Moo Kwan, Kang Moo Kwan, Cheong Moo Kwan, Chung Do Kwan, Chong Do Kwan, Chong Kyong Kwan, Kuk Moo Kwan, O Do Kwan Song Moo Kwan, Song Moo Kwan.

1959-ben jön létre a Korean Taekwondo Federation (Koreai Taekwondo Szövetség). Az új Szövetség elnöke Che Myung Sin lett, majd őt követte Choi Hong Hi.

1972-ben, katonai nézeteltérések követően Choi Hong Hi az ITF központját Kanadába helyezte át és minden eddiginél szélesebb körben terjesztették, kiváltképp Európában és Dél-Amerikában.



Az 1961-ben létrejött Koreai Taekwondo Szövetség 1971-ben Un Yong Kim-et választotta elnökének (aki később az olimpiai bizottság tagja is lesz), és az ő vezetésével 1973. május 28-án létrehozták a Világ Taekwondo Szövetséget a World Taekwondo Federationt (WTF). Melynek az elnöke szintén Kim Un Yong lett. A WTF alapító tagországai az alábbiak voltak: Ausztrália, Brunei, Kanada, Tajvan, El-Salvador, Franciaország, Guatemala, Hong-kong, Elefántcsontpart, Kambodzsa, Malaysia, Mexikó, Fülöp-szigetek, Szingapur, Uganda, USA, NSZK és Dél-Korea.



A WTF Kim Un Yong vezetésével világszerte a Taekwondot széles körű terjesztésébe kezdett, és ezzel párhuzamosan igyekeztek a különböző Nemzetközi Sport Szervezetekben, Szövetségekben elismertetni a WTF Taekwondot.

1973. május 25-26-án megrendezték az első Világbajnokságot Szöulban, majd ettől kezdve két évente kerülnek megrendezésre a Világbajnokságok.

1978. október 20-22-én rendezték meg az első Európa bajnokságot Münchenben, majd két évente kerülnek megrendezésre az Európa bajnokságok is.

A WTF Taekwondo terjeszkedésének köszönhetően a WTF Taekwondo 1988-ban a Taekwondo Szöuli Olimpián, mint bemutató sportág szerepelt, 1992-ben a Barcelonai Olimpián szintén bemutató sportág volt, és 2000-ben a Sydney-i Olimpián hivatalos olimpiai sportág lett.

A Világ Taekwondo Szövetség (WTF) tevékenységei:

1973. május 25.-27. Az első Taekwondo világbajnokság koreában, a Koreai Taekwondo Egyesület szervezésében. 200 sportoló és 19 ország.

1975. október 8. A WTF Taekwondo tagja lesz a Nemzetközi Sport Szövetségek Egyesületének (**General Association of the International Sports Federations GAISF**)

1976. április 9. A Nemzetközi Katonai Sport Testület (**International Military Sports Council CISM**) felveszi a Taekwondo-t, mint a 23-dik hivatalos sportágat a Katonai világbajnokságokon.

1976. május 22.-23. Az Európai Taekwondo Unió (**European Taekwondo Union ETU**) első találkozója az első Európa bajnokság alkalmával, Barcelonában.

1976. október 17. Az Ázsiai Taekwondo Unió (**Asian Taekwondo Union ATU**) avató találkozója, Melbourne, Ausztrália.

1978. szeptember 17.-22. Pánamerikai Taekwondo Unió (Pan American Taekwondo Union) avató találkozója Mexikó városába.

1979. április 10.-12. Az Afrikai Taekwondo Unió (African Taekwondo Union) avatása, az Elefántcsontparti Abidjan városában, az első Afrikai Taekwondo bajnokság alkalmával.

1980. április 15.-16. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság Programjának a bizottsága Lausanne-ban, eldönti hogy ajánlja a NOB végrehajtó bizottságának a WTF megismerését.

1980. május 15. Az első Taekwondo kézikönyv kiadásának napja.

1980. július 17. A NOB elismeri a WTF-et, a NOB végrehajtó bizottságának ajánlásával.

1981. január 15. A WTF-et felveszik a Nemzetközi Sport- és Testnevelés-tudomány testületébe. (**International Council of Sports Science & Physical Education ICSSPE**)

1983. október 30. A WTF-et felveszi a Nemzetközi Sportépítkezés és Szabadidő szolgáltatás csoport. (**International Group for Construction of Sports and Leisure Facilities IAKS**).



1985. június 2.-6. A NOB végrehajtó bizottsága eldönti, hogy a Taekwondo bemutatósportágként vesz részt az 1988-as Olimpiai Játékokon, Szöulban, Korea. 1986. május 8.-10. A Taekwondo-t felveszi az Egyetemi Sportok

Nemzetközi Szövetsége. (**The Federation International du Sport Universitaire FISU**).

1986. május 12. A taekwondo-t elismeri és felveszi a Nemzetközi Fair-Play Bizottság. (Committee International pour le Fairplay)

1986. július 28. A WTF Elnöke egy Taekwondo bemutatást ad a NOB program bizottságának, Lausanne-ben, ahol jelen volt 14 tagja a bizottságnak.

1992. augusztus 3.-5. A Taekwondo újra bemutató sportágként vesz részt a 25-dik Olimpiai Játékokon Barcelonában, Spanyolország. A versenyen 64 férfi és női versenyző 27 országból és 30 nemzetközi bíró vett részt, 8 kategóriában.

1993. május 4.-8. A WTF alelnöke Josiah Henson, és a WTF Technikai Bizottsága ellátogattak a NOB-hoz Lausanne-ban, Svájc, ahol egy bemutatót adtak át a Taekwondo előléptetéséért a hivatalos Olimpiai Sportágak közé.

1993. június 25. A NOB bejelenti a WTF-nek, hogy a Taekwondo rajta van a tanulmányozott sportágak listáján, melyek a 27-dik olimpiai játékok új hivatalos sportágai lesznek.

1993. augusztus 19.-21. A 11-dik Taekwondo Világbajnokságon, mely egyben a 4-dik Női Világbajnokság is, 443 férfi versenyző 82 országból, 226 női versenyző 54 országból és 100 nemzetközi bíró vesz részt. A New York-i Madison Square Garden-ben.

1993. október 7. A NOB elnöke Juan Antonio Samaranch ellátogat Dr. Un Yong Kim-hez a WTF székhelyére. Ezzel egyidőben Taejon városában egy olimpiai kiállítás is szerveznek koreában.



1994. szeptember 4. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság örökre felveszi a Taekwondo-t az olimpiai játékok hivatalos sportágai közé, 103-dik NOB ülésen Párizsban, Franciaország.

2000. szeptember 27.-30. A Taekwondo, mint hivatalos olimpiai sport a 27-dik Olimpiai Játékokon, 4 férfi és 4 női kategória, a State Sports Centre a Sydney-i olimpiai parkban. 55 férfi versenyző 39 országból, 48 női versenyző 32 országból és 25 nemzetközi bíró jelenlétében zajlott.



2004. június 11. Dr. Chung Won Choue-t válasszák új elnöknek a Világ Taekwondo Szövetségnél.

2004. augusztus 26.-29. Taekwondo verseny a 28-dik Athéni Olimpiai Játékokon. 64 férfi és 60 női versenyző 60 országból és 24 nemzetközi bíró.

2006. július 25. A 17-dik általános WTF gyűlésen a tagállamok száma 182-re növekszik, mely **a második legnépesebb sportággá** teszi a világon a legnépszerűbb labdarúgás után.

Taekwondo hazánkban

A Taekwondo tanítását 1985-ben Kolozsváron kezdte el az akkor 2 Danos instruktor Mázsa György. Harmat Lászlóval tartott kapcsolatot, aki a nagymester Choi Honh Hi tanítványa volt és a Magyar Taekwondo Szövetség elnöke. 1987-ben meglátogatta Mázsa Györgyöt a nagymester fia, a 7 Danos Choi Joong Hwa.

1989 előtt mondhatni, hogy csak Erdély területén oktatták a Taekwondo-t titokban, néhány bátor és kitartó színes és fekete övesnek köszönhetően, akik vállalták Mázsa György-el együtt a Taekwondo terjesztését és az esetleges kockázatot, mivel a küzdősportok gyakorlása és oktatása szigorúan tilos volt. Nagyon sokan torna, testépítés és más fedőnevet használtak, hogy teremhez jussanak és az edzések mindenütt zárt ajtók mögött zajlottak.

Természetesen jelen volt mindkét irányzata a Taekwondo-nak. Úgy az olimpiai WTF, mint a tradicionálisnak nevezett ITF.

1994 januárjában Mázsa György a Román ITF Taekwondo Szövetség elnöke meghívta az alapító nagymester Gen. Choi Hong Hi-t Kolozsvárra.

Hazánkban az olimpiai WTF Taekwondo-t szervezett formában 1997 óta gyakorolják és oktatják. Ebben az évben hozták létre a Román WTF Taekwondo Szövetséget (Federația Română de Taekwondo WTF) az akkor már létező sportklubok és egyesületek. Ez a szövetség tagja a Világ Taekwondo Szövetségnek (WTF).

Mindkét szövetség évente megszervezi az Országos bajnokságot és a Románia Kupát, melyeket kiegészítenek az egyes sportklubok kupa bajnokságai és a nemzetközi Drakula Open.

A Taekwondo, mint sport

Az ITF és WTF Taekwon-do között rengeteg különbség lelhető fel. A formagyakorlatokban, azok elnevezéseiben, illetve számában, a technikák elnevezésében, a felszerelésekben, a versenyszabályokban, stb., mely különbségek alapvetően a Choi Hong Hi által gyakorolt karate és a taek kyon elemeit ötvözve kialakított Taekwon-do és az 1961-ben létrejött Koreai Taekwondo Szövetség (végeredményben a későbbi WTF) által tömörített különböző harcművészeti stílusok, és szervezetek alkotta Taekwondo különbségeiből eredeztethetőek.

A koreai nagymesterek mindenáron nemzetközi szintű sportot akartak létrehozni saját harcművészeteikből, ezért az 1961-ben létrejött Koreai Taekwondo Szövetségbe tömörítették mindegyik koreai eredetű irányzatot. Az irányzatok tanulmányozása egy egyedi sportág létrehozására szolgáltak, mely minden más fegyvertelen harcművészettől különbözik.

Több évnyi kutatásaik eredményezik a ma ismert koreai eredetű modern Taekwondo-t.

A mai modern sportágak fő jellemzője, hogy állandó változásban vannak. Az emberi képességek határai állandó növekedése, szélesedése megköveteli a sportágak szakértőitől, hogy azok megváltoztassák a versenyszabályokat mindaddig a határig, amíg az nem változtatja meg a bizonyos sportág jellegét, de növeli a verseny színvonalát.



A Taekwondo mindmáig változásokon megy keresztül, mint minden más sportág, de a legfontosabb változások az 1986-os évtől kezdődtek, amikor először mutatták be a Nemzetközi Olimpiai Bizottság előtt a Taekwondo-t mint sportot. E bemutatás elemzését követően az NOB a világsportok általános jellegzetességeit figyelembe véve, néhány változtatásra kérte fel a Taekwondo szakértőit, amelyek hozzásegíthetik a bejutást az olimpiai sportágak közé.

A Taekwondoban elvárt főbb változások voltak például a védőfelszerelések, a Full – Contact szabályrendszer és a látványosságát emelő kéztámadások megtiltása a fejre.

Mindaddig, amíg a Koreai Taekwondo Szövetség megszületett a Taekwondo-t minden koreai iskolában a bizonyos térségek hagyományai határozták meg, mely védőfelszerelés nélkül vagy minimális védőfelszereléssel való küzdelmeket tartalmazott, Semi-Contact szabályrendszerrel és kézzel való támadásokat fejre, mint hasonló japán harcművészetekben.

Az olimpiai sportágak közé való bejutását főként segítette az, hogy képesek voltak félretenni hagyományaik szigorú szabályait és mindenki számára megfelelő sportágat alakítsanak. Ellentétbe más harcművészetekkel főként a koreában megalapított ITF Taekwondo-val(mely a mai napig ugyanazt a nevet viseli) melyek ragaszkodtak hagyományaik előírta szabályaihoz vagy alapítómestereik előírta szabályokhoz.

A mai modern olimpiai Taekwondo-ban a versenyzők Full-Contact szabályrendszer szerint mérkőznek, teljes védőfelszereléssel (Fejvédő „kaszka”, Fogvédő, Alkarvédő, Kesztyű, Mellkas védő, Ágyékvédő, Sípcsontvédő, és Lábfejvédő)



és a kézzel való támadás a fejre tilos. Ez eredményezte azt a változást, hogy a küzdelmek több mint 90%-át látványos lábtechnikák, vagyis rúgások tartalmazzák, mely a Taekwondo, mint harcművészet egyediségét is jelzi.

Ezen fő szabályváltoztatások egymástól követelték meg a változtatásokat, mivel a látványosság növelése érdekében a Full Contact szabályt vezették be, ezért védőfelszerelésekre is szükség volt, a sportolók teljes biztonsága érdekében.

Természetesen nem marad el a speciális küzdőruha sem, amely jellemzi az összes harcművészet küzdőruháinak vonásait. Fehér, könnyű, kényelmes anyagból készül a bizonyos jelzésekkel felvértezve, a versenyeknek megfelelően. A felszerelések gyártását, az erre a célra létrehozott, ma már világvállalkozásokká fejlődött cégek, DAE DO, KWON, MOOTO biztosítják. Egyes világsport márka cégek, mint ADIDAS, NIKE, is beszálltak a gyártásba és forgalmazásba egyaránt, a rohamos népszerűség növekedés hatására.

Pontozási rendszer és Full-Contact:

1 pontot érő találatok: a mellkas(test)védő kék vagy piros részét érő találatok, bármilyen támadó technikával, mely megfelelő erővel van végrehajtva.

2 pontot érő találatok: a fejet érő találatok, bármilyen lábtechnikával, megfelelő erővel végrehajtva.

Bonusz pont: amikor a támadás ereje átmeneti küzdésképtelenséget okoz, a pontot szerző versenyző 1 bonusz pontot kap. Knock-Down-nak nevezik.

Knock-Out – kiütés: amikor valamelyik sportolót helyesen és maximális erővel végrehajtott támadó technika éri, ami küzdésképtelenséget okoz több mint 10 másodpercnél.

A mérkőzés **maximum 12 pontig** tart, 3X2 perces harmadokban. A hamarabb 12 pontot szerző sportoló nyeri a mérkőzést.

A **7 pontos** pontelőny a 7 pont tulajdonában levő sportolót győzelemhez juttatja.

Tiltott akciók: ököl, könyök vagy a kar más részeivel való támadások a fejre, a derékvárat alatti támadások, fogások, lökések, akasztások, passzív játék. Mindezen tiltott akciókat a mértéküktől és veszélyességi szintjüktől függően, fél vagy egész pontos lepontozással büntetik.

Mint minden modern sportágban, a Taekwondo-ban is, a specifikus képességek fejlesztése mellett fontos szerepet kapott az általános képességek fejlesztése, az erő, a gyorsaság, állóképesség és ügyesség is.

A világsporttá fejlődött Taekwondo-t ma már a világ minden részén 182 hivatalosan elismert országban gyakorolják több mint 6 millió leigazolt sportoló. Évente megrendezett nemzetközi, nemzeti bajnokságokon mérik össze tudásukat a gyakorlók. Kétévente rendezik meg a kontinens szintű és a világ bajnokságokat, és négyévente az Olimpiai Játékok keretén belül a legnagyobb szintű versenyt.

2006-os évtől sorra került a Poomsae (formagyakorlat) versenyek rendezése is, melyek a sportolókat koordinációs ügyességük szintjén mérik össze. Ezeken a versenyeken a sportolók nem közvetlen küzdési tudásukat kell bemutatniuk, hanem, gyorsaság, erő, pontosság és összpontosítás jellemezte készségeiket, mérik össze.

A Taekwondo szintje, régisége és népszerűsége szempontjából az egyes fejlettebb országokban bonyolultabb szelekció rendszerek is alakultak ki. A Taekwondo hazájában, Koreában, népszerűségének köszönhetően a legkomplexebb szelekciórendszerük alakult ki.

Taekwondo – életmód (élsport, szabadidősport, egészség, szakma)

Ma már szinte nem találni olyan helyet, ahol ne gyakorolnák valamely keleti harcművészetet. A Taekwondo fejlődése és terjedése során elért minden helyre, fecsegtetve látványos mozgásformáit, dinamikus fejlődési formában. Bármely világrészre vitték a nagymesterek tudásukat, igyekeztek figyelembe venni az adott közösség hagyományait, szokásait, mely nagy népszerűséghez jutatta.

Minden helyen megnyilvánul, az iskolákban, a szabadidőközpontokban, a parkokban, a katonai kiképzőbázisokon, ünnepélyeken és természetesen az edzőtermekben. Több szinten is lehetőségeket nyújt, az érdeklődőknek: élsportolói-, edzői/tanári-, bírói-, szervezői pályát biztosít a fejlettebb országokban.

Iskolai szinten főleg Koreában, de a világ más részein is megtalálhatók, mint a szakemberképzés eszköze.

Katonai körökben nagyon elterjedt, és a katonák versenyeztetésére szolgál. Sok országban a katonai versenyek részévé vált a japán Judo (cselgáncs) és az Ökölvívás mellett.

Az edzőtermekben és szabadidőközpontokban az élsport és az egészség megőrzés céljait szolgálja.

Az egészségre való hatása messzemenően speciális, mivel fizikailag és szellemileg egyaránt fejleszti és kondicionálja gyakorlóit. Az összetett fizikai és szellemi gyakorlatanyaga segíti a test és elme harmonikus fejlődését, kondicionálja a hétköznapokban elfáradt izmokat, és kiváló stressz-oldó hatással van gyakorlóira,

mivel a napfolyamán összegyűlt feszültségeket levezethetik társaikon vagy segédeszközökön (ütőpárnák, zsákok, stb.)

Az edzőtermekben és az iskolákban a Taekwondo nevelő funkciója is szerepet kap, mely hasznos a fiatalság felkészítésére, hogy tudatosan bizalommal és jó irányban foglalják el helyüket a társadalomban.



A Taekwondo ma már mindenki számára biztosíthat egy életmódot, egy karriert, egészséget és szórakozást egyaránt.

Népszerűségének erősödése a nemzetek közti kompetitív sportágak közé segítette, mely arra ösztönzi minden ország szakembereit, mestereit és edzőit, hogy bizalmasan adják tovább tudásukat, fejlesszék és terjesszék környezetükben a Taekwondo-t, mely felvette a sport eszmék sugallta célokat: „mens sana in corpore sano”.



Bibliográfia:

- K. Myong Lee,(1995), Dynamic Taekwondo vol I.-II., Hollym, Seoul
- H.S. Song; J. Kim,(1994), Taekwondo, Jun Won Publications,Co.
- J. Rok Kim, (1986), Taekwondo vol. I.-II.-III., Seo Lim Publishing Company, Seoul
- Simó M.,(1999), Taekwondo mindenkinek, Pro-Print, Csíkszereda
- www.wtf.org
- www.etutaekwondo.org
- Dynamic Korea CD,(2005), Korea on the move, Korean Overseas Information Service, Seoul