

## เทควันโด : วิทยาะของร่างกายที่ใช้เป็นอาวุธ

นำเสนอเมื่อ : 22 ส.ค. 2551

### 1. มีจิตใจและหัวใจเป็นนักกีฬา

กีฬาเสริมสร้างให้คนมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีน้ำใจเป็นนักกีฬาดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ กรีฑาสถานแห่งชาติ กรมพลศึกษา เมื่อวันที่ 27 พ.ย 2507 มีใจความตอนหนึ่งว่า “ การกีฬาหนั้น นอกจากจะให้ความสนุกสนานและความสมบูรณ์แก่ร่างกายแล้ว ยังให้ผลดีทางจิตใจได้อย่างมากมายนักกีฬาที่ได้รับการฝึกหัดอบรมอย่างดีแล้วย่อมมีใจแน่วแน่ ตัดสินใจได้รวดเร็วมีความเพียรพยายามไม่ท้อถอย และมีความหนักแน่น รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักให้อภัย ผู้มีใจเป็นนักกีฬา จึงเป็นผู้มีประโยชน์ต่อสังคมและนาคบหาสมาคมด้วยอย่างยิ่ง

2. จงรักภักดีต่อประเทศชาติของตน นักเทควันโดทุกคนที่เรียนศิลปะป้องกันตัวของชาติอื่นแล้ว คุณต้องไม่ลืมชาติกำเนิดของตนต้องจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์โดยการอุทิศตนให้เป็นประโยชน์ต่อชาติบ้านเมือง ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะอะไร ถ้าคุณเป็นผู้เรียนก็ต้องเชื่อฟังคำสั่งสอนของครูอาจารย์ หรือถ้าท่านเป็นครูผู้สอน ก็ต้องหมั่นฝึกอบรมลูกศิษย์ให้เป็นคนดีไม่สร้างปัญหาให้สังคมเดือนรอน และถ้าคุณเป็นนักกีฬาทีมชาติแล้วคุณคือตัวแทนของคนทั้งชาติ หัวใจคุณต้องเกินร้อย ขอยกตัวอย่างจากสารของท่าน พลตำรวจเอก ชุมพล อุตตมศาสตร์ รองอธิบดีกรมตำรวจ นายกสมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทย ได้ให้ข้อคิดแก่นักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทยว่า “ เทควันโดคือกีฬาสุขภาพบุรุษนักรบใจต้องเกิน 100 ซึ่งอดีตท่านเคยเป็นนักกีฬารักบี้ทีมชาติไทยระดับเหรียญทองกีฬาซีเกมส์ และยังเป็นนักกีฬาที่ได้ชื่อว่า “ หัวใจเกินร้อย ” อีกด้วย

3. เคารพพ่อแม่ ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณ ความกตัญญูรู้คุณ สิ่งแรกที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติคือ บุญคุณของคุณพ่อคุณแม่ผู้ให้กำเนิด ท่านทั้งสองคือ พระประจำบ้านที่เราควรเคารพกราบไหว้ต้องยกให้ท่านเป็น หนึ่งในหัวใจเรา รองลงมาก็คือครูอาจารย์ที่อบรม สั่งสอนให้ความรู้ เราควรแสดงความเคารพนับถือท่าน เราไม่ควรแสดงกิริยามารยาท ก้าวร้าว ดูถูกเหยียดหยามท่านเป็นการแสดงความกตัญญูรู้คุณ

4. ความสุขภาพ อ่อนนุ่มต่อผู้อาวุโส ผู้เรียนจะต้องมีสุขภาพและเคารพนับถือครูผู้สอน ตั้งแต่ลำดับอาวุโสสูงสุดและไล่ลำดับลงมาตามชั้น ต้องให้ความสำคัญมีความอ่อนนุ่มต่อผู้อาวุโสกว่า รวมทั้งรุ่นพี่ทุกคนเชื่อฟังคำสั่งสอนวาสิ่งไหนเราทำถูกหรือทำผิด ก็ควรนำไปปรับปรุงแก้ไข

5. ความซื่อสัตย์และความจริงใจต่อเพื่อน ความซื่อสัตย์เป็นคุณสมบัติของคนดี ถ้าคุณมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและต่อผู้อื่นที่อยู่รอบข้างคุณแล้ว คุณคือผู้ที่นาคบหาสมาคมมากที่สุด ทุกคนจะไว้วางใจคุณ งานทุกอย่างจะสำเร็จลุล่วงด้วยดี ถ้าคุณมีความจริงใจต่อกันและกัน

6. ความกล้าหาญและบากบั่น การแสดงความกล้าหาญในเชิงการต่อสู้ ที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ได้นั้น คุณต้องมีเทคนิคที่เหนือกว่าผู้อื่น ในที่นี้ไม่ใช่การเอาเปรียบคู่ต่อสู้โดยใช่เล่ห์กล แต่เป็นการพยายามหมั่นฝึกฝนตนเองและมีความเชื่อมั่นจิตใจต้องมั่นคงมีสติในเชิงการต่อสู้

7. อย่าทำร้ายผู้อื่นโดยไม่จำเป็น เมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้ในเชิงกีฬาเทควันโดแล้ว จะต้องระมัดระวังเรื่องการนำเอาศิลปะการต่อสู้ไปใช้กับผู้ที่อ่อนแอกว่า หรือผู้ที่อยู่ในลักษณะที่เสียเปรียบเรา แต่ถ้าวเราอยู่ในสถานการณ์ที่คับขันสามารถใช้ในการป้องกันตัวเองได้ หรือช่วยเหลือผู้อื่นที่โดนรังแก แต่ต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดอันตรายต่อตนเอง

8. ความสะอาดของร่างกายและชุดฝึก นักกีฬาเทควันโดต้องรักษาความสะอาดของร่างกาย ตลอดจนเล็บมือ เล็บเท้าต้องตัดสั้น เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นขณะฝึกซ้อมทั้งตัวเราเองและคูฝึกซ้อม ส่วนชุดฝึกต้องรักษาความสะอาดเสมอไม่ปล่อยให้ยับยั้ง จะทำให้เกิดเชื้อราได้ง่าย หรือสูงกลิ่นเหม็น อาจจะทำให้บรรยากาศในการเรียนเสียไป ถ้าเรามีชุดฝึกที่สะอาดเราจะดูดี เสริมบุคลิกให้สง่างามมากขึ้น

9. การควบคุมอารมณ์ ศิลปการต่อสู้เกือบทุกประเภทในขณะที่ฝึกซ้อมหรือการแข่งขันจะต้องมีการปะทะกันเกิดขึ้นเสมอ กีฬาเทควันโดก็เป็นกีฬาที่มีการปะทะ ฉะนั้นผู้เรียนต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองให้มันคงอยู่เสมอ เมื่อมีการต่อสู้หรือการฝึกซ้อม เราไม่ควรใช้อารมณ์ที่รุนแรงเกินเหตุ อาจจะทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทตามมาภายหลัง นักเทควันโดที่ดี ต้องสุขุม เยือกเย็น มีเหตุผลและโอบออมอารีต่อผู้อื่น