ताइक्वांडो

7.1 परिचय

ताइक्वांडो एक मार्शल आर्ट है जिसमें पैर और मुक्के का इस्तेमाल किया जाता है। इसके मुख्य नियम हैं कि दो खिलाड़ी, जो एक ही भार वर्ग के हों, एक अष्टकोणीय क्षेत्र में प्रवेश करते हैं, जहां वे एक–दूसरे को किक और पंच मारकर अंक अर्जित करने की कोशिश करते हैं. मैच आमतौर पर 2 मिनट के तीन राउंड में खेले जाते हैं, जिसमें प्रत्येक राउंड के बीच एक मिनट का ब्रेक होता है। जो खिलाड़ी तीन राउंड के बाद सबसे अधिक अंक प्राप्त करता है, वह विजेता होता है।

7.2 ताइक्वांडो का इतिहास

ताइक्वांडो की उत्पत्ति प्राचीन कोरिया में हुई, जिसे थ्री–किंगडम युग (लगभग 50 ईसा पूर्व) से जोड़ा जाता है। सिला राजवंश के योद्धाओं, ह्वारंग, ने एक मार्शल आर्ट विकसित करना शुरू किया जिसे ताइक्योन कहा जाता था, जिसका अर्थ है 'पैर–हाथ'। 20वीं सदी की शुरुआत में, ताइक्वांडो कोरिया में प्रचलित मार्शल आर्ट का प्रमुख रूप बन गया। इसे कोरियाई राष्ट्रीय मार्शल आर्ट के रूप में नामित किया गया और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रचारित किया गया।

1973 में, वर्ल्ड ताइक्वांडो फेडरेशन (WTF) की स्थापना हुई, जो इस खेल के लिए विश्वव्यापी वैध शासी निकाय के रूप में उभरा। उसी वर्ष, कोरिया के सियोल में पहली विश्व चैम्पियनशिप आयोजित की गई।

जनरल चोई होंग ही को ताइक्वांडो के संस्थापक के रूप में जाना जाता है। उन्होंने कोरियाई मार्शल आर्ट ताइक्वांडो के इतिहास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

7.3 भारत में ताइक्वांडो

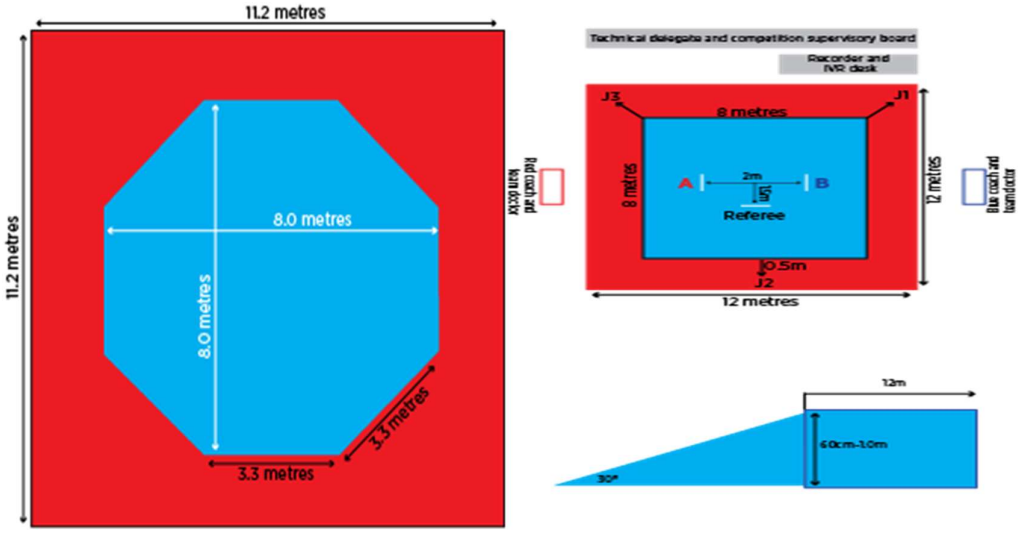
भारत में ताइक्वांडो की शुरुआत 1975 में ग्रैंडमास्टर जिमी आर. जगतियानी ने की थी। उन्होंने भारत में पुलिस कर्मियों को ताइक्वांडो सिखाना शुरू किया। 2 अगस्त 1976 को, ताइक्वांडो फेडरेशन ऑफ इंडिया (TFI) का गठन किया गया और इसे भारत में ताइक्वांडो के राष्ट्रीय निकाय के रूप में स्थापित किया गया।

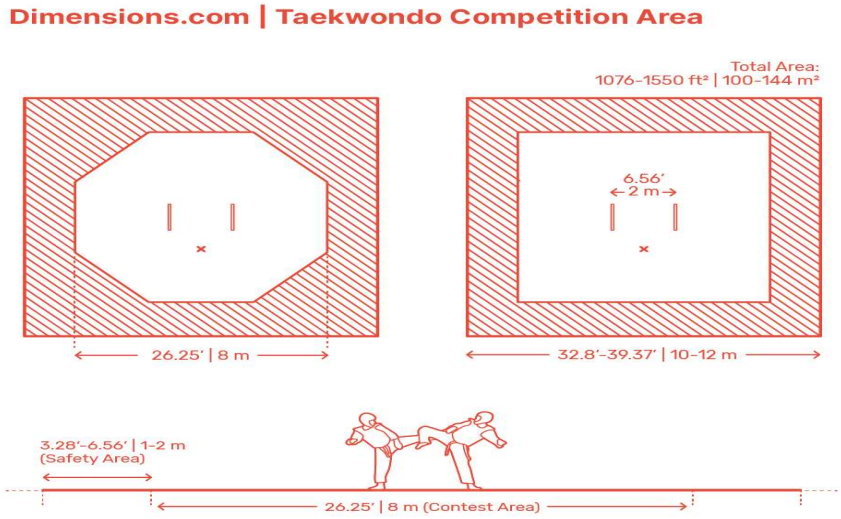
7.4 ओलंपिक में ताइक्वांडो

ताइक्वांडो ने 1988 के सियोल ओलंपिक में एक प्रदर्शन खेल के रूप में अपनी शुरुआत की। 2000 के सिडनी ओलंपिक में यह एक आधिकारिक ओलंपिक खेल बन गया।

7.5 ताइक्वांडो कोर्ट का मानक आकार

1. ताइक्वांडो कोर्ट का मानक आकार 8 मीटर x 8 मीटर होता है, जिसे एक वर्ग के रूप में मापा जाता है। इसके चारों ओर 2 मीटर की सुरक्षा क्षेत्र भी होती है. इस प्रकार, कुल आकार, जिसमें प्रतियोगिता क्षेत्र और सुरक्षा क्षेत्र शामिल हैं, 12 मीटर x 12 मीटर तक हो सकता है।





प्रतियोगिता क्षेत्रः

यह वह क्षेत्र है जहाँ ताइक्वांडो खिलाड़ी एक–दूसरे से मुकाबला करते हैं। यह 8 मीटर x 8 मीटर का एक वर्ग होता है according जव जीम Department of Creative Industries, Tourism and Sport.

सुरक्षा क्षेत्रः

यह प्रतियोगिता क्षेत्र के चारों ओर का क्षेत्र है जो 2 मीटर चौड़ा होता है। इसका उद्देश्य खिलाड़ियों को चोट लगने से बचाना है।

कुल आकारः

प्रतियोगिता क्षेत्र और सुरक्षा क्षेत्र को मिलाकर, ताइक्वांडो कोर्ट का कुल आकार 12 मीटर x 12 मीटर तक हो सकता है।

मुख्य नियमः

क्षेत्रः– ताइक्वांडो मैच एक अष्टकोणीय क्षेत्र में खेले जाते हैं।

राउंडः– मैच 2 मिनट के तीन राउंड में खेले जाते हैं, प्रत्येक राउंड के बीच 1 मिनट का ब्रेक होता है।
अंकः– अंक धड़ या सिर पर किक और पंच मारकर अर्जित किए जाते हैं.
जीतः– जो खिलाड़ी तीन राउंड के बाद सबसे अधिक अंक प्राप्त करता है, वह विजेता होता है.
नॉकआउटः– यदि कोई खिलाड़ी अपने प्रतिद्वंद्वी को नॉकआउट कर देता है, तो वह भी विजेता होता है.
दंडः– अनुचित व्यवहार या नियमों का उल्लंघन करने पर दंड दिया जा सकता है.
विरोधः– यदि किसी खिलाड़ी या कोच को लगता है कि कोई अंक गलत तरीके से दिया गया है, तो वे विरोध दर्ज करा सकते हैंद्य

अन्य महत्वपूर्ण बातें

सुरक्षाः– ताइक्वांडो में सुरक्षा बहुत महत्वपूर्ण है, इसलिए खिलाड़ी सुरक्षात्मक गियर पहनते हैं।
शिष्टाचारः– ताइक्वांडो में शिष्टाचार का भी बहुत महत्व है, इसलिए खिलाड़ियों को रेफरी और अपने प्रतिद्वंद्वी का सम्मान करना चाहिए।
बेल्टः– ताइक्वांडो में बेल्ट का एक सिस्टम होता है जो खिलाड़ी की प्रगति को दर्शाता है।

7.5 ताइक्वांडो में बेल्ट के प्रकार (रैंक के अनुसार)

ताइक्वांडो में बेल्ट के विभिन्न प्रकार खिलाड़ी की प्रगति और कौशल के स्तर को दर्शाते हैं। यहां बेल्ट के प्रकार और उनके अर्थों की जानकारी हिंदी में दी गई है।

ताइक्वांडो बेल्ट प्रणाली को 10 ग्रेड या गुप और नौ डिग्री (दान) में विभाजित किया गया है।

- श्वेत बेल्ट (White Belt): यह शुरुआती छात्रों को दिया जाता है और एक नए छात्र की शुरुआत का प्रतीक है।
- पीत बेल्ट (Yellow Belt): यह शुरुआती चरण में प्रगति को दर्शाता है। यह पृथ्वी का प्रतिनिधित्व करता है, जहां से छात्र शुरुआत करता है।
- पीत धारी बेल्ट (Yellow Striped Belt): कुछ प्रणालियों में, पीले बेल्ट के बाद पीली धारी वाली बेल्ट आती है, जो पीत बेल्ट स्तर में और प्रगति को दर्शाती है।
- हरित बेल्ट (Green Belt): यह ताइक्वांडो के मूल ज्ञान के अधिग्रहण और प्रगति को दर्शाता है।
- हरित धारी बेल्ट (Green Striped Belt): कुछ प्रणालियों में, हरित बेल्ट के बाद हरी धारी वाली बेल्ट आती हैद्य
- नील बेल्ट (Blue Belt): यह उन्नत स्तर पर जाने और अधिक गहन प्रशिक्षण को दर्शाता है।
- नील धारी बेल्ट (Blue Striped Belt): कुछ प्रणालियों में, नील बेल्ट के बाद नीली धारी वाली बेल्ट आती हैद्य
- रक्त बेल्ट (Red Belt): यह बेल्ट दिखाता है कि छात्र ब्लैक बेल्ट स्तर पर पहुंचने के करीब है।
- रक्त धारी बेल्ट (Red Striped Belt): कुछ प्रणालियों में, रक्त बेल्ट के बाद लाल धारी वाली बेल्ट आती है।
- कृष्ण बेल्ट (Black Belt): यह उच्चतम बेल्ट है और दर्शाता है कि छात्र ने ताइक्वांडो की तकनीक में दक्षता हासिल कर ली है।

ब्लैक बेल्ट धारक, जो सबसे अधिक अनुभवी होते हैं, उन्हें प्रथम डिग्री से लेकर अंतिम नौवें स्तर तक श्डैनश के रूप में वर्गीकृत किया जाता है. ब्लैक बेल्ट के साथ कढ़ाई वाली धारियाँ, आमतौर पर सुनहरे रंग की, प्राप्त ब्लैक बेल्ट डिग्री को दर्शाती हैं।

बेल्ट के रंगों का महत्व

बेल्ट के रंग केवल रैंक को अलग नहीं करते बल्कि ताइक्वांडो अभ्यासकर्ता के दार्शनिक महत्व को भी दर्शाते हैं। यह छात्र के विकास के चरण या उस पौधेध्वृक्ष को दर्शाता है जो ताइक्वांडो छात्र की प्रगति का प्रतीक है। बेल्ट के रंग मनमाने ढंग से नहीं चुने गए थेय ये रंग प्राचीन कोरिया के कोगुरियो और सिला राजवंशों के दौरान पदानुक्रम के विभिन्न स्तरों से जुड़े हैं।

बेल्ट पदोन्नति

जब प्रशिक्षक किसी छात्र को अगले बेल्ट के लिए तैयार पाता है, तो उसे परीक्षा के लिए आमंत्रित किया जाता है. पारंपरिक ताइक्वांडो स्कूल (डोजांग) उच्च मानकों का पालन करते हैं ताकि केवल वे ही ब्लैक बेल्ट प्राप्त करें जो योग्य हैं। ब्लैक बेल्ट हासिल करने में लगने वाला समय छात्र की उम्र, समर्पण और क्षमता पर निर्भर करता है।

7.6 ताइक्वांडो के प्रकार

ताइक्वांडो में दो मुख्य प्रकार के मुकाबले होते हैंः क्युरुगी (स्पैरिंग) और पूमसे (रूप)।

कुछ सामान्य नियमः

किकः– टखने के नीचे के हिस्से से पैर का उपयोग करके किक मारी जा सकती है।
पंचः– कसकर बंद मुट्ठी के पोर वाले भाग का उपयोग करके मुक्का मारा जा सकता है।
लक्ष्यः– धड़ और सिर पर किक मारने की अनुमति है, जबकि केवल धड़ पर मुक्का मारने की अनुमति है।
दंडित क्षेत्रः–कमर के नीचे का निशाना लगाना वर्जित है।
नियमों का उल्लंघनः– अनुचित व्यवहार, अधिकारियों के साथ दुर्व्यवहार, या अधिकारियों के निर्देशों की अनदेखी करने पर दंड दिया जा सकता है।

7.7 TAEKWONDO SKILLS

ताइक्वांडो, जिसका अर्थ है 'पैर और मुट्ठी का रास्ता', एक कोरियाई मार्शल आर्ट है जो आत्मरक्षा, युद्ध और शारीरिक और मानसिक कल्याण पर केंद्रित है।

यहां ताइक्वांडो की कुछ मूलभूत बातें और कौशल दिए गए हैंः–

- किकिंग (किक मारने की तकनीक)ः ताइक्वांडो किक तकनीकों पर बहुत जोर देता है, जिसमें सिर की ऊंचाई वाली किक, स्पिनिंग जंप किक और तेज किक तकनीकें शामिल हैं। किक के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं।
  - राउंडहाउस किकः दाहिने पैर को आगे लाकर मारा जाता है, और प्रतिक्रिया बल प्रदान करने के लिए दाहिने हाथ को पीछे लाया जाता हैद्य
  - 360 किकः यह एक फुल 360 किक होती है, जो चेहरे पर लगने पर नॉकआउट करने के लिए उपयोग की जाती है।
- पंचिंग (मुक्का मारने की तकनीक)ः हाथों का उपयोग किक का समर्थन करने और बैकअप के रूप में किया जाता है।

- ब्लॉक (अवरोधन तकनीक): ताइक्वांडो में विभिन्न प्रकार के ब्लॉक शामिल हैं जिनका उपयोग हमलों को रोकने के लिए किया जाता है। कुछ ब्लॉक में शामिल हैं।
  - नाइफ हैंड ब्लॉकरू हाथों को खुला रखकर किया जाता है, यह सोलर प्लेक्सस पर लक्षित किक को सफलतापूर्वक रोक सकता है।
  - अपर ब्लॉक (उलगुल मक्की): मुट्ठी को सिर तक उठाकर हमले को रोकता है।
  - सिंगल फोरआर्म ब्लॉकरू सामने वाले फोरआर्म को मुट्ठी बंद करके हमले को रोकने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
- स्टांस (मुद्राएँ): ताइक्वांडो में विभिन्न प्रकार की मुद्राएँ होती हैं जो तकनीकों को निष्पादित करते समय संतुलन और शक्ति बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण होती हैं। कुछ उदाहरणों में शामिल हैं।
  - फॉरवर्ड स्टांसः एक पैर को दूसरे के सामने और दूसरे के बगल में, एक चौड़ी और गहरी मुद्रा में रखा जाता है, जिसमें कूल्हे आगे की ओर होते हैं।
  - एल–स्टांसः एक पैर दूसरे के सामने होता है, पिछला पैर 90 डिग्री लंबवत होता है, और अगला पैर सीधा होता है।
  - बेंड नी स्टांसः पैर मुड़े हुए और एक–दूसरे के पास रखे जाते हैं, पिछला पैर शरीर के लंबवत और अगला पैर सीधा और नुकीला होता है।
- संतुलनः किसी तकनीक के दौरान सही संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है।
- सांस नियंत्रणः यह विचार कि प्रहार के दौरान व्यक्ति को सांस छोड़नी चाहिए, तथा प्रहार के क्षण में सांस छोड़ना समाप्त कर देना चाहिए।
- शक्ति (पावर): प्रहार करते समय यथासंभव अधिक मांसपेशियों को शामिल करने और प्रभाव क्षेत्र को यथासंभव छोटे क्षेत्र में केंद्रित करने का सिद्धांत।

ताइक्वांडो सीखने से न केवल आत्मरक्षा में मदद मिलती है, बल्कि यह शारीरिक फिटनेस, मांसपेशियों के निर्माण, संतुलन, धैर्य और आत्म–अनुशासन में भी सुधार करता है।

7.8 ताइक्वांडो शब्दावली

ताइक्वांडो, जिसे 'लात और मुक्का मारने का तरीका' भी कहा जाता है, एक कोरियाई मार्शल आर्ट है जिसमें किक, पंच और अन्य तकनीकों का उपयोग किया जाता है। ताइक्वांडो में, 'ताए' का अर्थ है पैर, 'क्वोन' का अर्थ है मुक्का, और 'डो' का अर्थ है तरीका या कला।

यहाँ कुछ सामान्य ताइक्वांडो शब्द और वाक्यांश हैं:

- ताइक्वांडो (Taekwondo): कोरियाई मार्शल आर्ट, जिसका अर्थ है 'लात और मुक्का मारने का तरीका'।
- डोबोक (Dobok): ताइक्वांडो वर्दी।
- टी (Tee): किक पैड।
- क्योरुगी (Kyorugi): स्पैरिंग।
- पूमसे (Poomsae): फॉर्म या पैटर्न।
- चांग (Chagi): किक।
- जोम्बी (Jumbi): तैयार।
- शियाक (Sijak): शुरू।
- ग्योनेह (Gyeonyeo): झुकना।

- चाल्ये (Chalyot): सावधान।
- क्योंग ये (Kyeong ye): अभिवादन।
- मोमडोंग (Momtong): धड़।
- ओल्गुल (Olgul): चेहरा।
- अराए (Arae): निचला।

7.9 ताइक्वांडो प्रशिक्षण उपकरण (Taekwondo training equipment)

ताइक्वांडो प्रशिक्षण के लिए कई उपकरणों का उपयोग किया जाता है, जो मुख्य रूप से सुरक्षा और कौशल विकास के लिए होते हैंद्यहाँ कुछ प्रमुख ताइक्वांडो प्रशिक्षण उपकरण दिए गए हैं:–

- डोबोक (Dobok): यह ताइक्वांडो की पारंपरिक वर्दी है, जिसमें सफेद जैकेट, सफेद पैंट और एक बेल्ट शामिल है। यह हल्के सूती कपड़े से बना होता है, जो आराम और गतिशीलता प्रदान करता है।
- बेल्ट (Belt): यह डोबोक का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो छात्र की रैंक को दर्शाता है।
- प्रशिक्षण मैट (Training Mat): गद्देदार मैट जोड़ों की सुरक्षा करता है और प्रशिक्षण के दौरान अच्छी पकड़ प्रदान करता है।
- दस्ताने (Gloves): हाथों की सुरक्षा के लिए दस्ताने का उपयोग किया जाता है।
- पिंडली रक्षक (Shin Guards): पिंडली की सुरक्षा के लिए उपयोग किया जाता है।
- माउथगार्ड (Mouthguard): मुंह और दांतों की सुरक्षा के लिए माउथगार्ड का उपयोग किया जाता है।
- चेस्ट गार्ड (Chest Guard): छाती की सुरक्षा के लिए चेस्ट गार्ड का उपयोग किया जाता है।
- हेड गार्ड (Head Guard): सिर की सुरक्षा के लिए हेड गार्ड का उपयोग किया जाता है।
- फुट प्रोटेक्शन (Foot Protection): पैरों की सुरक्षा के लिए उपयोग किया जाता है।
- किक पैड/टारगेट (Kick Pad/Target): विभिन्न किक तकनीकों का अभ्यास करने के लिए किक पैड या टारगेट का उपयोग किया जाता है।
- पंचिंग बैग (Punching Bag): पंच और किक का अभ्यास करने के लिए पंचिंग बैग का उपयोग किया जाता है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि विभिन्न ताइक्वांडो शैलियाँ और संघ (जैसे ATA, ITF, GTF, WT आदि) विभिन्न रूपों और उपकरणों का उपयोग कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, वर्ल्ड ताइक्वांडो (World Taekwondo) Daedo और KPNP जैसे ब्रांडों के इलेक्ट्रॉनिक हेड और ट्रंक प्रोटेक्टिव स्कोरिंग सिस्टम (PSS) का उपयोग करता है।

7.10 भारत में राष्ट्रीय स्तर की ताइक्वांडो प्रतियोगिता

भारत में राष्ट्रीय स्तर की ताइक्वांडो प्रतियोगिताओं को 'राष्ट्रीय ताइक्वांडो चैम्पियनशिप' या 'राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता' कहा जाता है। कभी–कभी, इन्हें 'राष्ट्रीय सब–जूनियर/जूनियर/कैडेट ताइक्वांडो चैम्पियनशिप' जैसे विशिष्ट आयु वर्ग के नामों से भी जाना जाता है। कुछ प्रमुख राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिताओं के नाम हैं:–

राष्ट्रीय ताइक्वांडो चैम्पियनशिपः

यह एक सामान्य नाम है जो भारत में आयोजित होने वाली शीर्ष राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिताओं के लिए उपयोग किया जाता है।

- राष्ट्रीय सब जूनियर ताइक्वांडो प्रतियोगिताः– यह एक विशिष्ट आयु वर्ग (सब–जूनियर) के लिए आयोजित होने वाली प्रतियोगिता है।
- सीनियर राष्ट्रीय ताइक्वांडो चैम्पियनशिपः– (Senior Rashtriya Taekwondo Championship): वरिष्ठ खिलाड़ियों के लिए आयोजित प्रतियोगिताओं के लिए।
- जूनियर राष्ट्रीय ताइक्वांडो चैम्पियनशिपः– (Junior Rashtriya Taekwondo Championship): जूनियर खिलाड़ियों के लिए आयोजित प्रतियोगिताओं के लिए।
- कैडेट और जूनियर राष्ट्रीय ताइक्वांडो चैम्पियनशिपरू– (Cadet Aur Junior Rashtriya Taekwondo Championship): कैडेट और जूनियर दोनों आयु वर्गों के लिए आयोजित प्रतियोगिताओं के लिए।

7.11 अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता

- विश्व ताइक्वांडो चैम्पियनशिप (World Taekwondo Championships)
- पैरा विश्व चैम्पियनशिप (Para World Championships)
- पूमसे और पैरा पूमसे चैम्पियनशिप (Poomsae and Para Poomsae Championships)
- एशिया कप ओपन इंटरनेशनल ताइक्वांडो (Asia Cup Open International Taekwondo)
- इंटरनेशनल ताइक्वांडो चैम्पियनशिप (International Taekwondo Championship)
  Note that "International Taekwondo competition" बंद be generally translated as अंतर्राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता।
- एशियाई ताइक्वांडो चैम्पियनशिप (Asian Taekwondo Championships)
- राष्ट्रमंडल चैम्पियनशिप (Commonwealth Championships)
- ऑस्ट्रेलिया ओपन G2 लेवल प्रतियोगिता (Australia Open G2 Level Competition)
- विश्व ताइक्वांडो ग्रां प्री (World Taekwondo Grand Prix).
- बहु–अनुशासनात्मक प्रतियोगिताएं (Multi–disciplinary Competitions) & Such as those conducted by the British Student Taekwondo Federation.

7.12 अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्ध ताइक्वांडो खिलाड़ियों के प्रमुख नाम

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्ध ताइक्वांडो खिलाड़ियों में कुछ प्रमुख नाम हैंः स्टीवन लोपेस, अल्थिया लॉरिन, मैग्डा विएट हेनिन, उलुगबेक रशीतोव, और जांग जून। भारत से लतिका भंडारी और सूरज सिंह भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्ध हैं।

यहां कुछ और अंतरराष्ट्रीय ताइक्वांडो खिलाड़ी के नाम हैंः

- स्टीवन लोपेसः– एक अमेरिकी ताइक्वांडो खिलाड़ी, जो पांच बार विश्व चैम्पियन और दो बार ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता हैं।
- अल्थिया लॉरिनः– एक फ्रांसीसी ताइक्वांडो खिलाड़ी, जो 2020 टोक्यो ओलंपिक में कांस्य पदक विजेता हैं।
- मैग्डा विएट हेनिनः– एक फ्रांसीसी ताइक्वांडो खिलाड़ी, जो 2024 पेरिस ओलंपिक में पदक जीतने की कोशिश करेंगी.

- उलुगबेक रशीतोवः– एक उज्बेकिस्तानी ताइक्वांडो खिलाड़ी, जो 2020 टोक्यो ओलंपिक में स्वर्ण पदक विजेता हैं।
- जांग जूनः– एक दक्षिण कोरियाई ताइक्वांडो खिलाड़ी, जो ओलंपिक कांस्य पदक विजेता हैं।

7.13 भारतीय ताइक्वांडो खिलाड़ियों के नाम दिए गए हैं जिन्होंने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देश का प्रतिनिधित्व किया है और अच्छा प्रदर्शन किया हैः

- लतिका भंडारीः– भारत की शीर्ष ताइक्वांडो खिलाड़ियों में से एक मानी जाती हैं, जिन्होंने कई अंतरराष्ट्रीय पदक जीते हैं, जिनमें स्वर्ण पदक भी शामिल हैं।
- रोडाली बरुआः– इन्होंने हाल ही में 2024 एशियाई ताइक्वांडो चैम्पियनशिप में भारत के लिए एक दशक के पदक सूखे को खत्म करते हुए कांस्य पदक जीता है।
- कशिश मलिकः– भारतीय ताइक्वांडो के सबसे तेजी से उभरते सितारों में से एक हैं और इन्होंने विभिन्न अंतरराष्ट्रीय आयोजनों में पदक जीते हैं।
- अमन कुमार कादयानः– हरियाणा के एक होनहार खिलाड़ी, जो विभिन्न अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुके हैं।
- नवजीत मानः– इन्होंने एशियाई खेलों और विश्व चैम्पियनशिप सहित कई अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारत का प्रतिनिधित्व किया है।
- रूपा बयोरः–फेसबुक के अनुसार विश्व पूमसे रैंकिंग में शीर्ष 10 में जगह बनाने वाली पहली भारतीय ताइक्वांडो एथलीट हैं।
- दनीश मंजूरः– जम्मू–कश्मीर के एक कुशल खिलाड़ी, जिन्हें 2022 में फिट इंडिया एंबेसडर नियुक्त किया गया था।

7.14 अर्जुन पुरस्कार प्राप्त करने वाले ताइक्वांडो खिलाड़ियों की सूची

अर्जुन पुरस्कार प्राप्त करने वाले ताइक्वांडो खिलाड़ियों की सूची और उनके संबंधित वर्ष इस प्रकार हैंः–

- 2000: एम.डी.एम. नांबीसन
- 2002: सत्यव्रत कुंडू
- 2004: शशि कुमार
- 2007: बंशीलाल
- 2009: रोहित जाखड़
- 2011: परवीन कुमार
- 2016: पुष्पेंद्र कुमार
- 2017: तरुण यादव
- 2020: रविन्द्र कुमार
- 2023: अंशु तोमर

अन्य महत्वपूर्ण जानकारी

- अर्जुन पुरस्कार भारत सरकार द्वारा खेल में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए दिया जाता है।
- यह पुरस्कार 1961 में शुरू किया गया था।
- अर्जुन पुरस्कार प्राप्त करने वाले खिलाड़ी को अर्जुन की कांस्य प्रतिमा, एक प्रमाण पत्र और 5 लाख रुपये का नकद पुरस्कार दिया जाता है।

7.15 भारत में कई ताइक्वांडो प्रशिक्षण केंद्र हैं जहाँ आप ताइक्वांडो सीख सकते हैं। यहाँ कुछ विकल्प दिए गए हैं:–

- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) से संबद्ध ताइक्वांडो प्रशिक्षण कॉलेजः यह भारत में ताइक्वांडो सीखने के लिए सबसे अच्छे संस्थानों में से हैं। आप SAI ईस्ट, SAI पटियाला, आदि पर विचार कर सकते हैं।
- प्रसिद्ध शहर–आधारित अकादमियाँः मुंबई, दिल्ली, बेंगलुरु, और गुजरात जैसे शहरों में कई ताइक्वांडो अकादमियां हैं।
- पटना में कुछ विशिष्ट अकादमियां:
    - ली मार्शल आर्ट (Lee Martial Art),ताइक्वांडो मार्शल आर्ट आरबीटीसी आईजीआईएमएस (Taekwondo Martial arts RBTC IGIMS), मार्शल आर्ट ऑफ इंडिया स्कूल (School of Martial Art India)।
- अन्य अकादमियां:
    - हेइक्रूजम एमएमए (Heikrujam MMA), मुंबई।
    - एमएमए दिल्ली (MMA Delhi), दिल्ली।
    - राष्ट्रीय मार्शल आर्ट अकादमी (National Martial Art Academy), उत्तर प्रदेश।
    - द स्कूल ऑफ मार्शल आर्ट (The School Of Martial Art), पटना।
    - इंडियन स्कूल ऑफ ताइक्वांडो (Indian School Of Taekwondo), दिल्ली।
    - ब्ज। चौहान (ब्ज। बेंनींदे), बेंगलुरु।
    - एक्सट्रीम फाइट फेडरेशन (Xtreme Fight Federation), मुंबई।
    - रुद्र ताइक्वांडो अकादमी (Rudra Taekwondo Academy), गुजरात।
    - ताइक्वांडो प्रशिक्षण अकादमी (Taekwondo Training Academy), अनीसाबाद, पटना।
    - रॉय की ताइक्वांडो अकादमी (रॉय की ताइक्वांडो अकादमी (RTA), कोलकाता।

7.16 Federarion Address

ताइक्वांडो फेडरेशन ऑफ इंडिया (TFI) का पंजीकृत कार्यालय हैः
ए–2, द्वितीय तल, 32/16, वाल्मिकी मार्ग, हजरतगंज, लखनऊ–226001, यूपी, भारत
टीएफआई (TFI) का पत्राचार पता हैः–

ताइक्वांडो प्रशिक्षण हॉल, डॉ. बीआर अंबेडकर स्टेडियम, बसवेश्वर नगर, बेंगलुरुः 560079. आप उन्हें इन ईमेल पतों पर संपर्क कर सकते हैं:– indtkd17@gmail.com, secretarygeneraltfi22@gmail.com अधिक जानकारी के लिए, आप उनकी वेबसाइट http://www.taekwondofederationofindia.com देख सकते हैं।

भारत में एक राष्ट्रीय ताइक्वांडो फेडरेशन है, जिसे ताइक्वांडो फेडरेशन ऑफ इंडिया (TFI) (Taekwondo Federation of India (TFI) कहा जाता है। यह फेडरेशन भारत में ताइक्वांडो का प्रतिनिधित्व करता है और इसे विश्व ताइक्वांडो महासंघ (WTF) World Taekwondo Federation (WTF) और भारतीय ओलंपिक संघ (IOA) (Indian Olympic Association (IOA)) द्वारा मान्यता प्राप्त है।

- TFI की स्थापनाः
  2 अगस्त 1976 को ताइक्वांडो फेडरेशन ऑफ इंडिया (TFI) का गठन किया गया था।
- मान्यताः

1988 में भारत सरकार के युवा मामले और खेल विभाग ने ज्थ्प् को भारत में ताइक्वांडो की सर्वोच्च न्यायिक और स्वायत्त राष्ट्रीय संस्था के रूप में मान्यता दी।

- अंतर्राष्ट्रीय संबद्धताः
  TFI को 1978 में WTF, 1982 में एशियाई ताइक्वांडो संघ (ATU), 1985 में IOA और 1994 में दक्षिण एशियाई ताइक्वांडो महासंघ (SATF) से संबद्धता मिली।
- अन्य संगठनः
  कुछ अन्य संगठन भी ताइक्वांडो से जुड़े हुए हैं, लेकिन TFI को भारत में मुख्य राष्ट्रीय निकाय माना जाता है।

अंतर्राष्ट्रीय ताइक्वांडो महासंघ (आईटीएफ) का मुख्यालय

अंतर्राष्ट्रीय ताइक्वांडो महासंघ (आईटीएफ) का मुख्यालय, वर्तमान में, सियोल, दक्षिण कोरिया में स्थित है। आईटीएफ के कई अलग–अलग गुट हैं, लेकिन यह सियोल वाला संगठन है जो सबसे अधिक मान्यता प्राप्त है। अंतर्राष्ट्रीय ताइक्वांडो महासंघ (आईटीएफ) के विभिन्न गुटों के बारे में अधिक जानकारीः–

- आईटीएफः
  1966 में जनरल चोई होंग–ही द्वारा स्थापित, इसका मुख्यालय 2007 तक ऑस्ट्रिया में था, लेकिन बाद में इसे कनाडा में स्थानांतरित कर दिया गया।
- ''आईटीएफ–सीरू''
  2002 में जनरल चोई होंग–ही की मृत्यु के बाद, उनके बेटे चोई जोंग–ह्वा ने आईटीएफ का नेतृत्व संभाला, जिसे आईटीएफ–सी के रूप में जाना जाता है।
- ''आईटीएफ–ओरू''
  2014 में, चोई जोंग–ह्वा के समूह से अलग होने के बाद, ओह चांग–जिन ने आईटीएफ मुख्यालय कोरिया की स्थापना की, जिसका मुख्यालय सियोल, दक्षिण कोरिया में है।
  सभी तीन गुट, आईटीएफ, आईटीएफ–सी और आईटीएफ–ओ, जनरल चोई की विरासत और शिक्षाओं को संरक्षित करने का दावा करते हैं, लेकिन वे स्वतंत्र रूप से कार्य करते हैं, प्रत्येक के अपने शासन संरचनाएं, चैम्पियनशिप और सदस्य राष्ट्र हैं।