

# โค้ชเซ จัดเทคนิคเทควันโด ปูเส้นทางให้เหล่านักสู้

## “มาร์เซียล วอริเออร์” สูเส้นทาง “แอ็กซ์นสตาร์”



สอท..สอทตามอุณหภูมิจากห้องระอุสำหรับรายการเรียลลิตี้โชว์อยู่ขณะนี้สำหรับรายการ “Martial Warrior (มาร์เซียล วอริเออร์) ชิงฝัน แอ็กซ์นสตาร์” ที่เปิดเวทีค้นหาดารานักบูแอ็กซ์นสตาร์หน้าใหม่มาประดับวงการที่ต้องบอกเลยว่า งานนี้เหล่าน้อง ๆ ผู้ชิงฝันทุกคนใจเกินร้อย บู้จริง เจ็บจริง ล่าสุด มีโอกาสได้เรียนรู้หนึ่งในศาสตร์การต่อสู้เมอร์เซียล อาร์ท กับ “โค้ช เซ ยอง ชุก” โค้ชเทควันโดทีมชาติไทย ผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จมาถ่ายทอดเคล็ดลับพื้นฐานการเตะที่คลาสสิกที่สุดในโลก



ซึ่งจุดเด่นของการเตะแบบเทควันโด คือท่าเตะที่สวยงามที่มีความเร็วใช้สะโพกเป็นหลักในการส่งแรง อาศัยขาที่มีกล้ามเนื้อที่ยืดหยุ่นสูงในการเตะเพื่อส่งกำลังส่งกำลังในการเตะที่สมบูรณ์ น้อง ๆ ทุกคนจึงต้องมีความพยายามและฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

โค้ชเซ บอกเล่าถึงการฝึกสอนน้อง ๆ มาร์เซียล วอริเออร์ ว่า “เทควันโดพื้นฐานสำคัญมาก หลายคนมีพื้นฐาน หลายคนมาเริ่มที่นี่ แต่ผมเห็นความตั้งใจ มีความอยากรู้ อยากรเรียน คนไม่มีพื้นฐานแต่ก็มีความพยายามดีครับ ซึ่งถือเป็นสิ่งดีที่ทุกคนมีความตั้งใจแม้บางคนจะเจ็บบ้างแต่ก็ยังมีความขยันอยากฝึก อยากรซ้อม การฝึกครั้งนี้ผมก็จะเน้นเรื่องพื้นฐานเทควันโด เรื่องร่างกาย ท่วงท่าการเตะและฟุตเวิร์ค การป้องกันตัว จากที่สอนมาทุกคนมีการพัฒนาที่ดีขึ้น ที่สำคัญที่สุดอยากให้ระวังเรื่องอาการบาดเจ็บเพื่อทุกคนจะได้ทำเป้าหมายให้สำเร็จครับ”

MW4 วานวาน-ธีรดา กิตติศิริประเสริฐ ตัวเล็กพริกขี้หนู กล่าวถึงโค้ชเซว่า “ดีใจมากค่ะที่มีโอกาสได้เรียน เทควันโดกับโค้ชระดับทีมชาติอย่างโค้ชเซ ที่ต้องบอกได้เลยว่าดีใจสุด ๆ เพราะมีน้อยคนที่จะได้เรียนและด้วยความที่วานสนใจการต่อสู้มาตั้งแต่เด็กและเคยเรียนเทควันโดมาก่อนจะไม่ค่อยมีปัญหา โค้ชเซจะเน้นเรื่องการต่อสู้ ท่าทางการเตะที่ถูกต้อง การบาลานซ์ ท่าเตะที่ต่อเนื่อง เน้นการเดิน ฟุตเวิร์ค เน้นการหลบหลีก เป็นหลักไม่ยากแต่ต้องใช้ความอึด เพราะสอนต่อเนื่องค่ะ”

MW6 ฟ้า-ภรณ์ทิพย์ วิริยะ สาวก้านยาว ปลื้มสุดได้เรียนกับโค้ชเซ “ดีใจมากค่ะ ปลื้มโค้ชเซอยู่ก่อนแล้ว เคยมีโอกาสได้ดูโค้ชเซฝึกนักกีฬาตอนเก็บตัวทีมชาติ โหดและดูมากค่ะ ที่แรกก็เกร็งนิดหน่อยแต่พอได้เรียนรู้เลยว่าจริง ๆ โค้ชเซเป็นคนมีระเบียบวินัย ต้องตรงเวลา ซึ่งตอนเรียนก็ไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไรเพราะมีพื้นฐานมาบ้าง ก็ทำได้แต่จะมีเรื่องท่าเตะที่จะโดนโค้ชติเรื่องการบิดหัวตอนนั้นก็ทำได้ดีแล้วค่ะ”

MW11 ยาว-จักรภพ คำดี ถึงเทควันโดจะยากแต่ก็สู้ “เรียนกับโค้ชจะต้องมีปรับตัวนิดหน่อยครับ เพราะผมเรียนศิลปะการต่อสู้แบบมวยโบราณ กระบี่กระบองมา พอมาเรียนกับโค้ชก็ต้องมาเริ่มใหม่หมด ผมรู้สึกว่ายากพอสมควร ซึ่งเทควันโดกับมวยไทยมันแตกต่างกันมาก อย่างสตีปการเตะที่เทควันโดจะต้องเร็ว เน้นการเหยียดสะบัด เน้นข้อเท้า และหัวเข่า ต้องเร็ว ผมเลยรู้สึกว่ายาก แต่ก็คิดว่าได้พัฒนาการเตะให้แข็งแรงขึ้น ซึ่งผมก็ต้องพยายามมากกว่าคนอื่น เพราะประสบการณ์ด้านเทควันโดมีน้อยกว่า พี่ๆ คนอื่นที่มีพื้นฐานกันอยู่แล้ว”

ถือเป็นโอกาสที่ดีเยี่ยมและมีไม่มากที่ได้ชระดับทีมชาติอย่างโค้ชจะมาถ่ายทอดเทคนิคการเตะและท่วงท่าของเทควันโดที่สวยงามให้น้อง ๆ ในบ้านมาร์เซียลอคาคาเดมี ซึ่งเป็นเพียง 1 ใน 8 ศาสตร์คนดังที่จะผลัดเปลี่ยนกันมาฝึกสอน น้อง ๆ จะได้ฝึกฝนในอีกหลากหลายศาสตร์ซึ่งถือเป็นประสบการณ์ดี ๆ ร่วมชมและเชียร์พวกเขาเหล่านี้ได้ในรายการ “มาร์เซียล วอริเออร์” ได้ทุกวันอาทิตย์ ทางช่อง 7 เวลา 15.00-16.30 น. และรับชมความเคลื่อนไหว ของ 12 ผู้ชิงฝันได้ตลอด 24 ชั่วโมง ที่ทรูวิชั่นส์ ช่อง 9 พร้อมพบกับ ไฮไลท์รายการประจำสัปดาห์ได้ที่ TrueSport HD2 ช่อง 667 ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 22.00 – 24.00 น. เสาร์ – อาทิตย์ เวลา 15.00-16.30 น. และทางแพลตฟอร์มอื่นๆ ผ่านทาง TrueVisions Anywhere และ HTV Application, [www.truelife.com](http://www.truelife.com) นอกจากนี้ ผู้ชมยังสามารถติดตามภาพเบื้องหลังการทำงาน และภาพ Uncut ที่ไม่มีที่ไหนมาก่อน ได้ทางช่องทีวีดิจิตอล True4U (ทรูโฟร์ยู) ได้ที่ทรูวิชั่นส์ ช่อง 2 และ 34 / จานดาวเทียม ช่อง 4 หรือ 34/ กล่องทีวีดิจิตอล ช่อง 24