

طرق التدريب على الووشو

إن ووشو « الفنون العسكرية » رياضة تقليدية نشأت وتطورت في الصين منذ آلاف السنين وما تزال في تطور مستمر وهي تتدفق حيوية وقوة لأنها تجمع بين الرياضة البدنية ومهارات القتال والفن والأخلاق الحميدة.

تمتاز ووشو بكثرة وتنوع مدارسها، ولكل مدرسة من مدارسها نظام متقل متميز.

وتنقسم طرق التدريب على ووشو إلى ثلاثة أنواع رئيسية، وهي:

أولاً: التدريب الأساسي «Ji ben gong»:

- 1- تمارين المرونة: وتضم تمارين لمرونة الكتف، الخصر والرجل.
- 2- المهارات الأساسية: وتضم الوقفات، مهارات القبض، مهارات الركض، مهارات القفز والتقلب وغيرها.

3- التمارين المساعدة: ويمكن ممارستها باستخدام أدوات مساعدة مثل ضرب

الكيس الملئ بالرمل والدمية الخشبية وغيرها.

ثانياً: فن الملاكمة «Quan shu»:

ويمكن تقسيم هذا النوع إلى نوعين رئيسيين، وهما:

- 1- الملاكمة التقليدية: وتضم جميع فنون الملاكمة التي نشأت وتطورت في

الصين منذ آلاف السنين.

وتنقسم إلى نوعين هما:

- أ- الملاكمة الداخلية: وتركز على تطوير الطاقة الحيوية «Qi» للمتدرب.

مثل ملاكمة تايجي، باجوا تشانج، تشينجي.

ب- الملاكمة الخارجية: وتنقسم إلى نوعين، هما الملاكمة الشمالية والملاكمة الجنوبية.
هناك قول مأثور في مجال الووشو: القبضة الجنوبية، والرجل الشمالية «نان تشيوان
بى توى».

الملاكمة الشمالية: وتنتشر في شمال نهر اليانجتسي، وتمتاز بمهارات الركل.
مثل ملاكمة شاولين، تشا، هوا، تانتوى، تشوجياو، وغيرها.
الملاكمة الجنوبية: وتنتشر في جنوب نهر اليانجتسي، وتمتاز بمهارات القبضة.
مثل ملاكمة يونج تشون، هونج جيا، ليو جيا، تساي جيا، لي جيا، وموه جيا،
وغيرها.

٢- الملاكمة المعاصرة: وتم إبداع هذا النوع بواسطة الأجهزة المختصة برياضة
الوووشو في الصين «عام ١٩٤٩» على أساس أنواع الملاكمة التقليدية مع إبراز مزاياها
والحفاظ على خصائصها.

كما تم وضع قواعد موحدة من حيث مواصفات الحركات وعددها ودرجة
الصعوبة وغيرها. وتنقسم إلى ثلاثة أنواع، هي:

أ- فن الملاكمة «Tao Lu»: هو مجموعة من الحركات المتسلسلة التي تمثل
الهجوم والدفاع ويؤديها اللاعب بمفرده خلال مدة زمنية محددة بالقبضة أو بالسلاح.
وتنقسم إلى نوعين، هما:

- بالقبضة: مثل ملاكمة تشانج تشيوان، نان تشيوان، تايجي تشيوان، تانج لانج
تشيوان، ينج تشاو تشيوان، باجوا تشانج، تسوى جيو تشيوان، وغيرها.
- بالأسلحة: وينقسم إلى أربعة أنواع، هي:

الأسلحة القصيرة: مثل السيف، والسيف العريض.

الأسلحة الطويلة: مثل العصا، الرمح.

الأسلحة المرنة: مثل السوط التساعي الأجزاء، والنبوت الثلاثي الأجزاء،

والمطرقة الشهابية، والحبل ذو السهم.

الأسلحة المزدوجة: مثل السيف المزدوج، والسيف العريض المزدوج، والخطاف

المزدوج، والخنجر المزدوج، وإبرة إمي.

ب- التدريب الثنائي «Dui Lian»: ويقوم بهذا النوع لاعبان أو أكثر ويتضمن

تمرينات الهجوم الدفاع وفقاً لمجموعة حركات محددة بالتناسق بين الجانبين وتنقسم

إلى ثلاثة أنواع، وهي بالقبضة أو بالأسلحة، أو بالقبضة مع الأسلحة.

ج- المسابقة الجماعية «Ji Ti»: ويقوم بهذا النوع أكثر من ٤ لاعبين، ويتضمن

أداءً جماعياً بالقبضة أو بالأسلحة، بمصاحبة الموسيقى الكلاسيكية الصينية.

ثالثاً: ألعاب القتال «Ge dou yun dong»

وتنقسم إلى ثلاثة أنواع، هي:

١- القتال الحر «San Shou»: هو قتال بين لاعبين فوق حلقة تدعى «لي

تاي»، ويرتدي اللاعبان أدوات واقية، ويهدف كلاهما إلى لكم وركل وطرح الآخر

أرضاً.

سان شو الموضوع الرئيس لهذا الكتاب، وستحدث عنها بالتفصيل فيما بعد.

٢- الدفع باليدين «Tui shou»: هو قتال بين لاعبين، ويهدف فيه اللاعب

إلى جذب ودفع الخصم، دون السماح له بضربه أو ركله أو إسقاطه. وهو طريقة هامة

للتدريب على ملاكمة تاييجي.

٣- القتال بالأسلحة: وهو قتال بين لاعبين بالعصا القصيرة أو الطويلة، ويرتدي

اللاعبان أدوات واقية، ويهدف كلاهما إلى إصابة الآخر.