



## الفصل الرابع التدريب على الدمية الخشبية



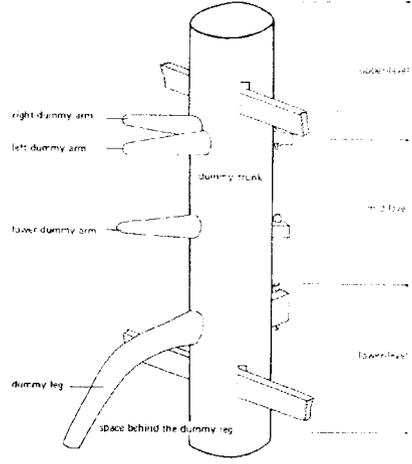
## وصفة الدمية الخشبية

الدمية الخشبية هي عبارة عن جذع شجرة يمثل جسد الإنسان طولها حوالي خمسة أقدام وتسعة بوصات من حيث القطر.

وتتكون محتويات الدمية من ثلاثة أذرع يسمى الذراع الأيمن بالذراع العلوى والذراع الأيسر بالذراع المتوسط والذراع الأخير بالذراع السفلى.

ولا توضع أذرع الدمية متساوية حيث إن الذراع الأيمن يوضع أعلى من مستوى الذراع الأيسر حيث يوضع المستوى الأدنى من الذراع الأيمن بجانب أعلى مستوى الذراع الأيسر.

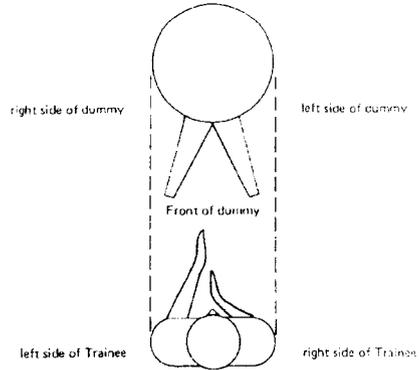
الجزء الأخير من الدمية يسمى بالساق وهو عبارة عن جذع منحني أو أي جزء معدني قابل للثنى على شكل ساق مثنية.



PLAN of the Wooden Dummy

منظر جانبي للدمية

Bird's-eye View



منظر علوى للدمية

ووضعية الوقوف أمامها

## استخدام الدمية الخشبية فى التدريب على الدفاعات

الدمية الخشبية جهاز فعال جداً لتنمية مهارات الدفاع والهجوم المضاد فى الجيت كون دو .

ان استخدام الدمية الخشبية فى التدريب يعطى عدة ميزات :

١ - العمل على ضبط اليد ووضعها فى مكانها السليم أثناء الدفاع .

٢ - تنمية مهارة الضرب والدفاع فى نفس اللحظة .

٣ - تقوية القبضة والساعد وتقوية الذراعين .

٤ - تنمية مهارات الإغلاق واحراف اللكمة والصفع وأيضاً تكنيكات (مسك

اليد Lop saw) (ضرب الصد Bak saw) (جذب اليد Jit Saw) (اليد الدائرة jaw saw) (الرسغ المحورى HUN Saw) وهى تكنيكات سوف يتم شرحها فى أعداد قادمة .

٥ - التدريب على الأوضاع الصحيحة التى يجب أن يكون فيها الجسد أثناء الدفاع للحفاظ على الاتزان والإغلاق الجيد للجسد والقدرة على وضع الهجوم المضاد والدمية الخشبية يتم التدريب عليها بثلاث طرق .

١ - المجموعة التكنيكية الثابتة المكونة من (١١٦) حركة لإغلاق الجسد كله (Mak - yan Chong) تلك المجموعة يتم حفظها ثم يتم تنفيذها على الدمية لاتقان جميع التكنيكات الموجودة فيها (سوف يتم شرح تلك المجموعات بالكامل مع الصور التوضيحية والتحليل الحركى لكل تكنيك فى الكتاب القادم .

٢ - التكنيكات الفردية وهو ما سوف يتم شرحه فى هذا الكتاب (سوف يتم شرح جزء من تكنيكات بروس لى الفردية على الدمية، وهو ما يختص بموضوع الكتاب).

٣ - تكنيكات إغلاق المسافة وفتح الشغرات .

إن التدريب على الدمية الخشبية هو تدريب سلبي يعتمد على تخيل الضربة ووضع دفاع وهجوم مضاد لها على أنها خصم أرسل تلك الضربة .

### تدريبات بروس لى على جهاز الدمية الخشبية

لقد كان بروس لى يقضى أوقاتاً كثيرة فى التدريب على الدمية الخشبية حتى يتصبب عرقاً ولقد كان دائماً يقول فى هذا الشأن :

«إن لم تتدرب وأنت تتخيل أنك تتقاتل عدواً حقيقياً فلن ترقى بمستواك» .

إن التدريب على الدمية الخشبية هو تدريب سلبي ، حيث أنك تتخيل أن ذراع الدمية لكمة موجهة لك ومن ثم تقوم بالتفاعل معها بهجوم مضاد وإن لم تتخيل الدمية على كونها شخص يقوم بالضرب لن ترتقى بمستواك .

وعليك أن تلکم وترکل الدمية بسرعة وبشدة وتتفاعل معها كمعركة حية ولكن فى البداية كن حذراً على عظام قبضتك حيث أنها لن تكون جاهزة فى تلك الفترة على ملاكمة دمية خشبية بدون التعرض للإصابات فى القبضة ، ويجب عليك أن تتدرب بشدة على تقوية قبضتك ، ولقد كان بروس لى يقول :

«لا أعلم الشعور

الحقيقى عند ضرب خصمى  
فقد تصطدم قبضتى بمنطقة  
عظمية أو دهنية أو منطقة  
عضلية لذلك لقد دربت  
قبضتى على إعطاء نفس  
التأثير على خصمى مهما  
اختلفت مناطق اصطدام  
قبضتى بجسده» .



لقد كان بروس لى يدرّب قبضته على العديد من الأشياء فلقد كان يقوم بضربها في حقيبة اللكم الثقيلة لتقوية الذراعية وتقوية اللكمة وتقسية القبضة ولقد كان يضرب أيضاً بكوعه على حقيبة اللكم الثقيلة لتقوية ضربة الكوع وكتدريب على استخدام فخذه في الحركة الدورانية لإعطاء قوة للكمة .

ولقد كان يضرب بروس لى على العديد من الوسائد المعلقة في الحائط أحدهما تكون مملوءة بالرمل والأخرى بالحصى وواحدة ببرادة الحديد وأخرى مصنوعة من الخيش .



ولقد كان بروس لى يدرّب قبضته داخل صناديق الضرب حيث تملئ الصناديق برمال خشنة أو حصى والميزة هنا أن القبضة تضرب في الحصى والرمل مباشرة على عكس ألواح الحائط حيث تكون الوسادة مبطننة فتعزل القبض عن الحصى وغيرها .

بالتمارين السابقة تستطيع أن تصنع قبضة قوية قادرة على التحطيم من أول لكمة .



## استخدام الدمية الخشبية للدفاع اليدوي والهجوم المضاد.

١ - التدريب على الدمية الخشبية لإغلاق الركن الخارجى العلوى .

### أ - الضرب فى الوجه .

من وضع الاحتراس للوقوف أمام الدمية الخشبية حيث الارتكاز على القدم اليسرى خلفاً واليمنى أماماً .

قم بإرسال راحة يدك اليسرى بصفعة إلى ذراع الدمية الأيمن مع إزاحة الرأس قليلاً إلى اليسار وإرسال لكمة بيدك اليمنى فى الجزء المخصص للوجه فى الدمية وكرر ذلك التكنيك من يد للأخرى .



### ب- الضرب فى الجذع :

من وضع الوقوف أمام الدمية قم بإرسال راحة يدك اليسرى بصفعة إلى الذراع الأيمن مع إزاحة الرأس إلى اليسار قليلاً وإرسال لكمة بيدك اليمنى فى الجزء المخصص للجذع فى الدمية وكرر ذلك التكنيك من يد للأخرى مع تغير الصفع باليد اليمنى على الذراع الأيسر من الدمية .





### ملحوظة :

يمكن الخروج بالقدم اليسرى خطوة جانبية تجاه اليسار، ثم إلى الأمام أثناء الدفاع براحة اليد لإعطاء مزيداً من القوة في اللكمة وزيادة أمان الدفاع بالخروج الجانبي .

### ٣ - الدفاع بالعبور :



من وضع الاحتراس أمام الدمية يتم الخطو جهة اليسار بالقدم اليسرى مع ثبات القدم اليمنى أمام الدمية (بدون تحريكها جهة اليسار لتتبع القدم اليسرى)، ثم إرسال راحة اليد اليسرى للذراع الأيمن للدمية، ثم عبور الذراع الأيمن لك من فوق الأيسر بلكمة تعبر ذراع الدمية ضاربة جانب الدمية الأيسر بلكمة مستقيمة .

## التدريب على طعنة الأصابع :

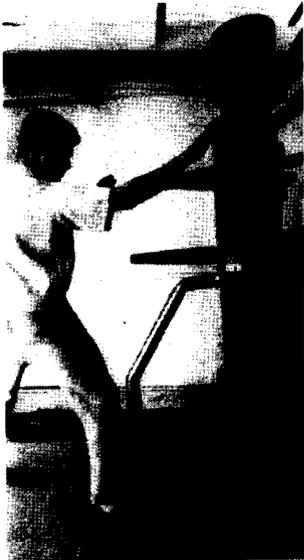


إن التدريب على طعنة الأصابع على الدمية يعمل على تقوية الأصابع ولكن حذراً من الإصابات في الفترة الأولى من التدريب، حيث إن الأصابع لن تكون بالقوة والصلابة الكافية

للضرب بقوة في أشياء صلبة فيكون الضرب في البداية بحرص وبقوة قليلة من الاصطدام ويكون التركيز أثناء التدريب على الأداء السريع واتقان الحركة ولضرب طعنة الأصابع بدون التعرض لإصابة المفاصل يجب أن تتعلم كيف تضم أصابعك حيث يجب أن تضم الأصابع إلى جانب بعضهم البعض باستقامة الأصابع حيث يجب أن تعمل على أن تستوى قاعدة رؤس أصابع اليد مع الأصابع البنصر ويوضع السبابة في المنتصف ما بين الوسطى البنصر ويضم الإبهام والخنصر لتشبه اليد الريح .



ومن وضع الاحتراس أمام الدمية قم بإرسال طعنة أصابع باليد اليمنى إلى الجزء العلوى من الدمية مع التركيز على أن يكون ساعد اليد اليمنى يعمل على الضغط على ذراع الدمية (الأيسر) أثناء انطلاقك بالضربة من البداية إلى النهاية من بين أذرع الدمية وذلك لإغلاق الذراع الأيسر للدمية والظعن (الضرب) في نفس الوقت وبنفس اليد .



## التدريب على الدمية بالقدم استخدام الدمية لضبط الركلات

### أ - الضربة الجانبية :

عليك أن تقوم بنزع الذراع المتوسط من الدمية لتفريغ المنطقة الخاصة بالجزع لسلامة وصول قدمك لتلك المنطقة دون التعرض للإصابات أو الاحتكاك بالذراع المتوسط بقدمك (ذراع الدمية تكون قابلة للفك والتركيب).

خذ مسافة مناسبة لوضع ركلة جانبية وبدون النظر إلى نقطة الضرب (الهدف) على الدمية قم بإرسال الركلة الجانبية بسرعة مستخدماً نفص فقد قدمك دون استخدام الاندفاع العميق في الأداء حتى لا يكون رد الفعل سيئاً على ركبتك فالهدف من التدريب هنا هو الأداء السريع والصحيح للركلة وليس للقوة حيث أن التدريب على القوة له عدة أدوات أخرى غير الدمية مثل لوح الضرب وعقبة الضرب الثقيلة وغيرها.



التطبيق للضربة على حقيبة الضرب الثقيلة  
ونلاحظ مدى قوة الضرب من بروس لى  
حيث أطاحت بالحقيبة وأيضاً بالشخص المسك بالحقيبة



لوح الضرب (لتقوية الضربات)



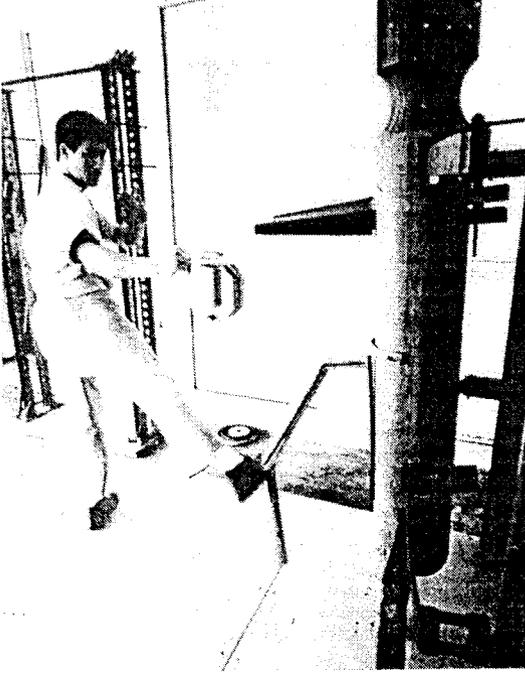
### ب- الضربة الدائرية فى الجذع :

ومن وضع الاحتراس أمام الدمية خذ مسافة مناسبة للركل، ثم قم بوضع ركلة دائرية جانبية (بمقدمة القدم) فى المنطقة المخصصة للجذع فى الدمية بدون الركل بشدة، حيث أن المطلوب هنا هو الأداء السريع وضبط الركلة.

## ج - الركلة الجانبية في

الساق :

من وضع الاحتراس أمام  
الدمية وبأخذ المسافة المناسبة كما  
سبق قم بإرسال ركلة جانبية موجه  
إلى ساق الدمية بدون النظر إلى  
موضع الركل في الدمية قبل أو  
أثناء الأداء فإن عليك فقط أن تركز  
ببصرك على رأس الدمية بإعتبارها  
عين الخُصم حيث لا تبرق له عن  
نية ضربك له في مكان ما قبل أن  
تطلق الركلة. لا تضرب بقوة  
ولكن بسرعة وبأداء سليم للركلة.



(٢)

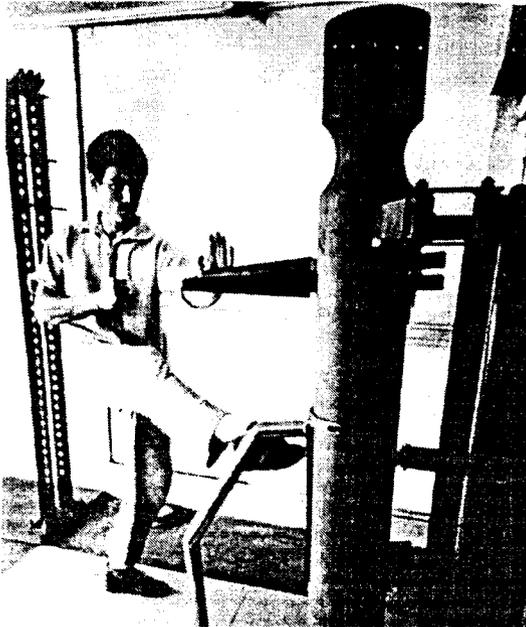


(١)

تنفيذ التكنيك بشكل عملي

## د - الإغلاق ثم تغيير الهجوم المضاد :

يتم التدريب بكفاءة على استخدام الإغلاق براحة اليد، ثم وضع هجوم مضاد بالقدم (للتغير في نمط اللعب) على جهاز الدمية الخشبية لتحديث الأداء ولإعطاء الشعور الحقيقي الصحيح للقدم الضاربة من حيث مكان التصويب ودقة الأداء والتناسب ما بين حركات اليد المدافعة والركل كهجوم مضاد.



فمن وضع الاحتراس أمام الدمية قم بإرسال إغلاق باليد اليسرى للذراع الأيمن للدمية وفي نفس اللحظة عليك بضرب ركلة أمامية بسطح القدم إلى داخل (رجل الدمية على كونها تمثل منطقة الجهاز البولي)، ثم كرر ذلك التكنيك عدد ٥ مرات بسرعة ثم بدل اليد والقدم وكرر أيضاً عدد ٥ مرات مع التركيز على السرعة ودقة التصويب.

هذه بعض التدريبات الخاصة برياضة الجيت كون دو على جهاز الدمية الخشبية وفي الكتاب القادم بإذن الله سوف يتم عرض الدمية الخشبية بطريقة الجيت كون دو بالكامل موضحة بالصور والشرح وطرق التدريب عليها.