



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

المحاضرة الثامنة

عنوان المحاضرة : مقدمة فى رياضة الـووشو

تحت إشراف

أ.م.د / هيثم أحمد إبراهيم زلط

م.م / محمد محمود الفحام

التعريف برياضه الـووشو

الـووشو رياضه صينيه وهي من اهم مكونات التراث والحضاره الصينيه حيث تهتم رياضه الـووشو بالتدريبات الداخليه والخارجيه وتتشكل من حركات القتال وتدريبات علي مجموعات الاساليب والاشتباك الحر.

مقدمه في رياضه الـووشو

اولا- مكونات وتطور الـووشو.

ثانيا- شكل واقسام الـووشو.

ثالثا- خصائص وطرق الـووشو.

رابعا- وظائف وتأثير الـووشو.

اولا- مكونات وتطور الـووشو:

الـووشو رياضه تحظى باهتمام كبير في الصين ويتواكب تاريخ الـووشو مع بدايه ونشأه القوميات الصينيه ويعود هذا التاريخ الي بدايه ظهور المصارعه والتدريبات بالفأس والدرع.

في عصر الربيع والخريف (٧٧٠-٤٧٦ ق.م) وفترة الحرب ضد الاستعمار فكان اختيار الجنود يتم من خلال اختبار في المصارعه كذلك التدريب علي مهارات السيف.

اثناء فتره حكم اسره (تشينغ و خان) ظهرت تدريبات السيف والخنجر والفأس ومباريات المصارعه والمبارزه والسيف العريض والرمح الهلالي المزدوج.

في عصر اسرتي (تانج وسونج ٥٨١-١٢٧٩) ظهرت جمعيات الـووشو منها: شيانج بويينج - جمعيه ينج لوه - جمعيه جونج جيانج - جمعيه شيانج يو التي تشبه السومو الحديث.

في عصر اسرتي (مينج - تشينج ١٠٩٩-١٣٦٨) كان عصر الازدهار والانتشار للـووشو حيث انتشرت العديد من مدارس واساليب الـووشو منها: الاشكال ال ٣٢ - الخطوات ال ٦ - القرد - باجيه - سيه - ملاكمه شاولين - الملاكمه الداخليه والاسلحه التاليه: رمح يانج جيا - رمح لي جيا القصير - شاجيا جانج زيه - رمح المجموعات الست ورمح اي ماي - رمح

شاولين - السيف العريض - السيف العريض المزدوج - سيف يام يويه العريض - ٢٤ شكلا
للسيف الطويل - ملاكمه تشينج شيه.

في عصر اسره تشينج تم الحفاظ علي تلك الاساليب كتراث يعترز به الشعب الصيني ثم تم
تطوير اساليب رئيسيه ضمن اللكمات منها اساليب: التاي جي - شين اي - الباكوا.

خلال فتره تأسيس الصين الديمقراطيه (١٩١٢-١٩٤٩) ظهرت جمعيات الووشو منها:
جمعيه الفنون القتاليه - جمعيه الثقافه البدنيه - جمعيه جين وو - جمعيه الفنون القتاليه
الصينيه - جمعيه جيه وو للملاكمه حيث لعبت هذه الجمعيات دورا مهما في نشر وتطوير
الووشو.

في عام ١٩٢٨ قامت حكومه الصين الديمقراطيه بتأسيس مركز معاهد الووشو بمدينة نان
جينج الصينيه وبعد تأسيس هذا المعهد تم تأسيس العديد من المعاهد حيث عقد عدد من
الاجتماعات الاول في عام ١٩٢٨ والثاني عام ١٩٣٣ حيث تمت مناقشه قواعد مباريات
الملاكمات والاسلحه القصيره والطويله ومباريات الساندا والمصارعه وغيرها.

في عام ١٩٣٦ قام وفد من جمعيه الووشو الصينيه بزياره لدول شرق وجنوب اسيا في نفس
العام قام الفريق الصيني بعرض لرياضه الووشو في دوره العاب برلين الاولمبيه ال ١١.

بعد تأسيس جمهوريه الصين الشعبيه عام ١٩٤٩ اصبح الووشو جزء من الثقافه الاشتراكيه
وجزه من التربيه البدنيه والرياضيه الشعبيه واخذ يتطور تدريجيا.

عام ١٩٥٣ عقد في مدينه تيان جين شمال الصين اجتماع موسع تمت فيه مناقشه الرياضات
التقليديه ل ٥٦ قوميه صينيه حيث قامت جميع كليات ومعاهد التربيه الرياضيه بوضع ماده
الووشو كونغ فو ضمن التخصصات الرئيسييه ووضع منهج دراسي لها.

في عام ١٩٥٦ تأسس الاتحاد الصيني للووشو بالعاصمه بكين واصبح الووشو ضمن
الرياضات الاساسيه بوزاره الرياضه الصينيه.

في عام ١٩٥٨ قامت وزاره الرياضه الصينيه بالموافقه علي القانون المبدئي لمباريات
الووشو الذي اشتمل علي القواعد الاساسيه لاسلوب التايجي المبسط واساسيات الملاكمات
ومدخل السيف العريض والسيف الرفيع والرمح والعصا.

عام ١٩٨٢ عقد اول مؤتمر للوشو بالعاصمه بكين وتم خلاله الموافقه علي وضع سياسه عامه لتطوير الوشو لتدخل في مدي نشر عالمي جديد.

حيث انتشرت الوشو كمنهج دراسي علي مستوي المدارس والكليات وكليات التربيه الرياضيه حيث انشئ قسم للدراسات العليا لمنح درجات الماجستير والدكتوراه.

عام ١٩٨٤ بدأت اقسام الدراسات العليا بكليات التربيه الرياضيه بالصين في تدريس الطلاب للحصول علي درجه الماجستير في الوشو.

عام ١٩٨٦ وافقت الحكومه الصينيه علي انشاء معهد الصين لبحوث الوشو لتصبح هيئه ابحاث للدراسات المتقدمه ولدراسه ابحاث جمعيات الوشو.

حيث اسفرت الدراسات عن اصدار كتابين هامين: (كتاب تاريخ الوشو الصيني - كتاب ملاكمات واسلحه الوشو الصيني)

عام ١٩٧٩ اقيمت اول بطوله تجريبية للساندا.

عام ١٩٨٥ اقيمت اول بطوله دوليه وديه للوشو بمدينه (شي ان) غرب الصين التي كانت تهدف الي الاعداد لتأسيس الاتحاد الدولي للوشو.

عام ١٩٨٦ اقيمت البطوله الدوليه الوديه الثانيه للوشو بمدينه (تيان جين) شمال الصين.

عام ١٩٨٧ اقيمت اول بطوله اسيويه للوشو بمدينه (يوكوهاما) باليابان وتم تأسيس الاتحاد الاسيوي للوشو.

عام ١٩٨٨ اقامت الصين الاحتفال بالعيد الدولي للوشو الصيني حيث اقامت البطوله الدوليه للاساليب بمدينه (خانج جو) واقامت بطوله الساندا بمدينه (شين جين) التي تقع علي حدود هونج كونج واعتمدت الساندا كنشاط اساسي في المباريات الدوليه.

عام ١٩٨٩ اقيمت البطوله الاسيويه الثانيه للوشو بمدينه هونج كونج.

عام ١٩٩٠ اقيمت دوره الالعاب الاسيويه ال ١١ بالعاصمه بكين حيث دخلت رياضه الوشو ضمن الرياضات الاساسيه في دوره وقد شارك في بطوله الوشو ١١ دوله.

عام ١٩٩٠ تم تأسيس الاتحاد الدولي للوشو في مدينه بكين العاصمه الصينيه

الصين لا تسعى فقط الي نشر وتطوير الووشو بجميع انحاء الصين بل تسعى ايضا الي نشر الووشو في جميع انحاء العالم.

ثانياً - اشكال واقسام الووشو:

القسم الاول - التاولو:

أ-الاساليب بدون سلاح (ملاكمات).

ب-الاسلحه.

ج-اللعب الزوجي.

القسم الثاني - القتال الحر: