



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

## المحاضرة التاسعة

عنوان المحاضرة : أقسام رياضة الـووشو

تحت إشراف

أ.م.د / هيثم أحمد إبراهيم زلط

م.م / محمد محمود الفحام

## القسم الاول - التاولو:

يتم التدريب علي التاولو باليد الخاليه او بالسلاح او بالاشتباك المتفق عليه ويتضمن حركات الركل والضرب والطرح والمسك والارتظام والاختراق وغيرها من الحركات الهجوميه التي تشتمل عليها مجموعات التاولو وتتضمن ايضا جميع الحركات الهجوميه والدفاعيه في الساندا والتي تتفق مع قانون اللعبه كما يتضمن التاولو حركات لصفاء الذهن والعقل علي مستوي عالي وحاله الحركه والسكون والسرعه والبطء والصلابه والنعمومه والثبات والخواء (ال فراغ) وغيرها من الحركات.

أ-الاساليب بدون سلاح (ملاكمات).

تحتوي الاساليب بدون سلاح علي جميع اساليب الووشو الخاصه بالفنون القتاليه الصينيه منها:

الملاكمه الطويله (الاسلوب الشمالي) الذي يحوي ملاكمه تشا وملاكمه خوا واسلوب تايجي.  
كذلك الاسلوب الجنوبي واسلوب شين اي (اسلوب العقل والقلب) واسلوب باكوا جانج (الاتجاهات الثمانيه) واسلوب باجي واسلوب تونج باي واسلوب فاندزه واسلوب بي جوا واسلوب الشاولين واسلوب تشوو جياو واسلوب دي تان واسلوب شيانغ شين وغيرها من الاساليب.

١- اسلوب تشا cha quan

٢- اسلوب خوا hua quan

٣- اسلوب تايجي Tai Chi

٤- الملاكمه الجنوبيه (نان تشوان nan quan)

٥- اسلوب شينج يي xing yi quan (العقل والقلب)

٦- اسلوب باكوا ba gua

٧- اسلوب باجي ba ji

٨- اسلوب فان زه fanzi quan

٩- اسلوب بي جوا pi gua quan

١٠- اسلوب الشاولين

١١- اسلوب تشو جياو chuo jiao quan

١٢ - اسلوب دي تان di tan quan

١٣ - اسلوب شيانج شينج xiang xing quan

ب-الاسلحه.

تنقسم الاسلحه الي:

١-اسلحه قصيره:

السيف العريض - السيف الرفيع - الخنجر.

٢-اسلحه طويله:

الرمح - العصا - السيف الكبير - سيف بوداو.

٣-الاسلحه المزدوجه:

السيف العريض المزدوج - السيف الرفيع المزدوج - السيف المعقوف - الرمح الهلالي المزدوج - الرمح المزدوج.

٤-الاسلحه الرخوه (المنتنيه):

السوط التساعي - السوط المزدوج - السيف العريض المزدوج بالسوط - النمشاكو الثلاثي - عصا بطرفها سوط - حبل بنهايته سهم.

١-اسلحه قصيره: السيف العريض - السيف الرفيع - الخنجر.

٢-اسلحه طويله: الرمح - العصا - السيف الكبير - سيف بوداو.

٣-الاسلحه المزدوجه: السيف العريض المزدوج - السيف الرفيع المزدوج - السيف المعقوف - الرمح الهلالي المزدوج - الرمح المزدوج.

٤-الاسلحه الرخوه (المنتنيه): السوط التساعي - السوط المزدوج - السيف العريض المزدوج بالسوط - النمشاكو الثلاثي - عصا بطرفها سوط - حبل بنهايته سهم.

## ج-اللعب الزوجي.

تنقسم مسابقات الزوجي الي:

١-مسابقات الزوجي بدون سلاح.

٢-مسابقات الزوجي بالسلاح .dui lian.

٣-مسابقات النزال بسلاح وبدون سلاح.

٤-مسابقه اللعب الجماعي .tuan ji.

١-مسابقات الزوجي بدون سلاح Liu He Dui Lian:

٢-مسابقات الزوجي بالسلاح:

٤-مسابقه اللعب الجماعي:

## القسم الثاني- القتال الحر:

### القتال الحر ge dou yun dong:

هذا النوع يتضمن جميع حركات الفنون القتاليه في الووشو وتقام المباراه بين لاعبين ومن خلال اختبار الذكاء واداء التكتيكات بصوره سليمه وفي الاماكن التي تنطبق مع قانون اللعبه والمسابقات التي تتم في القتال الحر وهي كما يلي:

١-الساندا.

٢-مسابقه الدفع بالايدي - tui shou.

٣-مسابقه العصا القصيره - tuan bing.

١-الساندا Sanda:

٢-مسابقه الدفع بالايدي - tui shou.

٣-مسابقه العصا القصيره:

## ثالثا - خصائص وطرق الووشو:

### خصائص وطرق الووشو

الوشو لديه نظامه التدريبي التقليدي ويمكن اختصار هذه الخصائص في ستة نماذج تدريبيه هي:

١-دمج الصلابه مع الليونه.

٢-دمج الفاعليه الداخليه والخارجيه.

٣-التوليد والتحكم في الطاقه الذاتيه والتنفس.

٤-التركيز علي الطاقه الداخليه.

٥-الاستمراريه والحركات المتلاحقه.

٦-تصحيح واتقان تكنيكات الاشتباك.

١-دمج الصلابه مع الليونه:

ان تدريبات رياضه الووشو تركز علي دمج الصلابه مع المرونه حيث ان جميع مدارس الووشو تؤكد علي التدريبات الداخليه والخارجيه.

فالليونه والنعمومه تظهر خارجيا والصلابه والشده تكمن في الداخل بمعنى ان الليونه داخلها قوه والقوه تصحبها ليونه والمجع بين الصلابه والليونه تكون راسخه في ذهن المتدرب.

٢-دمج الفاعليه الداخليه والخارجيه:

يقصد بالنشاط الداخلي وظائف العقل (الذهن) والنشاط الخارجي يشير الي حركات الجسم مثل العين واليد والقدم والجذع وغيرها.

احدي المتطلبات الاساسيه في عمليه الدمج هو الدمج بين الجزء العلوي مع الجزء السفلي من الجسم ويجب ان يكون هناك انسجام بين حركات اليدين وحركات القدمين والكوع مع الركبه والكتف مع الفخذ وهذا الدمج يطلق عليه باللغه الصينيه (واي - سان - خيه) أي الدمج الثلاثي الخارجي.

هناك متطلب اخر يركز علي الدمج الكامل لحركات الجسم وهذه الطريقه تتطلب الدمج بين كل من الي والعين والجذع وغيرها فعند تحريك أي منها يتحرك باقي أجزاء الجسم معها وعند ثبات احدهما يسكن معها جميع الأجزاء.

بالاضافه الي ذلك علي اللاعب ان يدمج بين الادراك والعزيمه والدمج بين الاراده والتنفس (الطاقه الذاتيه) وان يدمج الفرد بين الطاقه الذاتيه والأداء المصاحبه للطاقه هذا الترابط يطلق عليه باللغه الصينيه:

(ناي - سان - خيه) (Nei-San-He) أي الاندماج الثلاثي الداخلي.

### ٣- التوليد والتحكم في الطاقه الذاتيه والتنفس:

تشبي تعني تدفق الطاقه الذاتيه وتشير الي القوه الفسيولوجيه الصادره من العقل مشاركته بين الدوره الدمويه والتنفس فان الووشو الصيني يرتبط ارتباطا وثيقا باهميه التدريبات علي تشبي (الطاقه الذاتيه) والتحكم في التنفس علي سبيل المثال:

المتدرب علي أسلوب تايجي لا بد له وان يعمق الطاقه الذاتيه الي منطقه سره البطن وان تكون بارتباط مباشر مع الذهن (العقل).

المتدرب علي أسلوب الشاولين يجب عليه ان يجعل الطاقه الذاتيه (تشبي) تندفع من سره البطن ويتم ذلك اثناء تدريب الجسم والأعضاء (الأطراف) حتي تتم عمليه الفاعليه أي يكون الأداء ذا فاعليه عاليه عن طريق التحكم باستخدام الذاتيه والتنفس.

### ٤- التركيز علي الطاقه الداخليه:

الغرض هو ان اطراف الجسم والجذع لا بد ان تبذل جهدا كبيرا او طاقه داخلية عند القيام بأداء الحركه وفي تلك اللحظه لا بد وان يكون هناك شعور طبيعي بالجهد الواقع علي أجزاء الجسم وتكنيكات الووشو تتطلب توازنا وتحكما واتقاناً تام عند اداء الفرد للحركه والوضع وتتطلب أيضا طاقه داخلية كافيه او نشاط في أجزاء الجسم (الأطراف) والخصر للفرد وعندما يصل المتدرب الي هذه النتيجة فأن اداءه للحركات والأوضاع ستكون مفعمه بالقوه والشده وتبدو اكثر فاعليه وتأثيرا.

## ٥- الاستمراريه والحركات المتلاحقه:

عند التدريب علي حركات الووشو لابد وان تؤدي جميع حركات الأسلوب بصورة مترابطه واتفان تام وبانسيابيه ونعومه علي شكل سلسله من الحركات.

في حاله عدم حدوث ذلك فأن (تشي) أي الطاقه الذاتيه سيحدث لها انغلاق ويتوقف التدفق وهذا ينطبق علي جميع أساليب الووشو.

ان الحركات التي يحدث فيها خطأ في الأداء لها ارتباط وثيق بعدم تركيز اللاعب وعدم استحضار الطاقه الذاتيه (تشي) او استحضار العقل والذي يطلق عليه باللغه الصينيه (yi) كي يتم تشكيل الوحده المتكامله ما بين الادراك (التركيز) والطاقه الذاتيه ويمكن للمتدرب ان ينجز ذلك عن طريق التوافق بين النشاط الذهني او حتي من خلال تدريبات العينين (النظر).

## ٦- تصحيح واتفان تكنيكات الاشتباك:

الأساسيات الاربعه لتكنيكات الاشتباك في الووشو هي: الركل - الكم - المسك - الطرح) والتي تشكل معظم حركات الهجوم والدفاع في مجموعات الووشو في استخدام الاسلحه واليد والقدم.

حيث توجد نوعيات وخصائص دقيقه لكل طريقه اساسيات تكنيكات الووشو الاربعه وعلي المتدرب ان لا يخلط بينها في الأداء بمعنى ان يؤدي المتدرب كل حركه طبقا لمتطلبات الأداء السليم لهذه الحركه وطبقا للتكنيك الخاص بها.