ووشو
فن الملاحمة الصينية



تأليف

مصطفى كامل خضر

مركز الكتاب للنشر

Preview sample - page 1 of 6 - Soran University Academic Digital Library

٧٩٦
٣٠

٧٩٦
٦٨٤٢

٢٦٥٩٥

武术

Preview sample - page 2 of 6 - Soran University Academic Digital Library

محتويـــات الكتـاب

الموضـــــــوع	الصفحة
الباب الأول : تصنيف ووشو، وطرق التمرن عليها	١١
١- نشأة ووشو وتطورها	١٣
٢- ووشو... المضمون والتصنيف	١٦
٣- أنواع الملاكمة الصينية	٣٦
٤- برنامج التمرن على ووشو	٤٤
الباب الثانى : الملاكمة الصينية	٥١
١- المهارات الأساسية	٥٣
٢- التمرينات المركبة	٦٤
٣- الملاكمة الطويلة (تشانج تشيوان)	٩٩
٤- الملاكمة الجنوبية (نان تشيوان)	١١٩
٥- ملاكمة تايجى تشيوان	١٣٥

Preview sample - page 3 of 6 - Soran University Academic Digital Library

الموضـــــوع	الصفحة

الباب الثالث : قوانين منافسات ووشو الدولية ١٥٥

١- قوانين منافسات التاولو الدولية ١٥٧

الفصل الأول: البناء التنظيمى ١٥٩

الفصل الثانى: قوانين عامة للمنافسة ١٦٥

الفصل الثالث: معيار وطرق احتساب النقاط ١٧٥

٢- قوانين منافسات السان شو الدولية ١٨٧

الفصل الأول: قوانين عامة ١٨٩

الفصل الثانى: الموظفون وواجباتهم ١٩٥

الفصل الثالث: حكم الاستئناف وواجباتهم ٢٠١

الفصل الرابع: طرف المنافسة ومعيار احتساب النقاط والجزاءات ٢٠٣

الفصل الخامس: ترتيب الفائز والخاسر ٢٠٧

الفصل السادس: تنظيم المنافسة والتسجيل ٢١١

الفصل السابع: النداء والإيماء ٢١٣

الفصل الثامن: منطقة المنافسة والتجهيزات ٢٢٩

الباب الرابع : مصطلحات ووشو الصينية ٢٣٣

مجموعة صور للمؤلف ٢٤٩

الخاتمة ٢٥٥

Preview sample - page 4 of 6 - Soran University Academic Digital Library

المقدمة

أقدم لكم كتابى الأول "فن الملاكمة الصينية" والذى أتمنى أن يفيد القارئ العربى فى التعرف على رياضة الووشو المعاصرة، وأساليبها، وطرق التمرن عليها، وأن يسهم فى إثراء مكتبتنا العربية.

الباب الأول: يتضمن تصنيف لمدارس ووشو المختلفة، وطرق التمرن عليها؛ فهناك التمرن المنفرد على الحركات الأساسية، والوقفات المختلفة، التمرن الجماعى على مجموعات الحركات بمصاحبة الموسيقى، التمرن المنفرد على مجموعات الحركات باليد المجردة أو بالأسلحة المختلفة، التمرن على مجموعات حركات القتال التى تؤدى بمشاركة لاعبين أو أكثر، وتضم: القتال بالقبضة، بالأسلحة، بالقبضة والأسلحة معا، هذا فضلا عن التمرن على القتال العملى بأنواعه؛ كالقتال الحر "سان شو"، وتمرينات الدفع باليدين "توى شو"، والقتال بالأسلحة الطويلة أو القصيرة، ويضم أيضا: تصنيف لمدارس ووشو المتنوعة؛ فهناك المدرسة التقليدية التى تضم كل أنواع الووشو التى نشأت فى الصين قديما، بالإضافة إلى الووشو المعاصر، الذى تطور بعد تأسيس جمهورية الصين الشعبية فى عام ١٩٤٩ (وهو الموضوع الرئيسى لهذا الكتاب)، فضلا عن ذلك نجد المدرسة الخارجية التى تؤكد على: دور القوة البدنية، وتضم أساليبها العديد من الحركات العنيفة، والقفزات العالية مثل ملاكمة شاولين.

وعلى النقيض نجد أن المدرسة الداخلية تركز على: دور الإرادة والعقل، والتنفس، وتطوير الطاقة الداخلية "تشى" مثل ملاكمة تايجى، وتشيع فى شمال الصين الأساليب التى تمتاز بالقتال البعيد المدى، وتضم العديد من مهارات الركل والقفز مثل ملاكمة تشانج تشيوان.

بينما تشيع فى الجنوب أساليب تتميز بالقتال القصير المدى، وتضم العديد

Preview sample - page 5 of 6 - Soran University Academic Digital Library

من مهارات اليد، والوقفات الراسخة المنخفضة كملاكمة نان تشيوان، أيضا قدمت فى هذا الباب برنامج التمرن على ووشو وهو يوضح المراحل التى يجب أن يمر بها الرياضى من البداية وحتى الوصول إلى مستوى المنافسات، سواء فى المجموعات "تاولو" أو القتال الحر "سان شو".

أما الباب الثانى: فيشتمل على بعض حركات ووشو الأساسية، مثل: أشكال اليد، الوقفات الأساسية، مهارات اليد، مهارات الركل. أيضا يضم التمرينات المركبة التى تنتمى إلى مدرسة تشانج تشيوان، وهى بمثابة أداة ربط بين المهارات الأساسية ومجموعات الحركات.

فضلا عن ذلك، يضم هذا الباب ثلاث مجموعات للمستوى الأساسى وهى: تشانج تشيوان (٢٠ وضعا)، نان تشيوان (١٦ وضعا) وتايجى تشيوان (٨ أوضاع)، وهى تناسب المبتدئين، ومعتمدة رسميا من الاتحاد الدولى للووشو (IWUF)، وتصدر للمرة الأولى خارج نطاق الصين.

الباب الثالث: يتضمن قواعد منافسات ووشو الدولية للتاولو (المجموعات)، والسان شو (القتال الحر) وهى ذات أهمية شديدة للاعب، والمدرب، والحكم. فى هذا الباب سوف يتعرف القارئ على: بروتوكول المنافسات، وأنواع المسابقات، وشروط الالتحاق بالمنافسة، ومعايير احتساب النقاط، وكيفية حسم الترتيب، وغيرها.

أما الباب الرابع: فيضم العديد من مصطلحات ووشو الفنية بلغة أهل شمال الصين " الماندارين" وهى اللغة المعتمدة رسميا فى الصين حاليا.

Preview sample - page 6 of 6 - Soran University Academic Digital Library