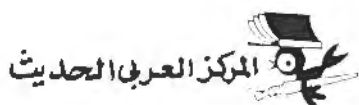


كونغ فو

عبد الفتاح سعد



١.٢ شارع الإمام علي - ميدان الإسماعيلية
مصر الجديدة ت : ٣٦.٦٤١١

حقوق الطبع محفوظة

بسم الله الرحمن الرحيم

أهداء

إلى زملائي المدربين وأخواني وتلاميذي اللاعبين والراغبين في الانضمام
إلى عالم الكونغ فو الملىء بالتدريبات الجديدة التي سوف تجعل لياقتك البدنية
عالية جداً . إلى كل من يسهم أو يساهم من أجل رفع أسم مصر عالياً .
إلى كل من ساهم في نشر رياضة الكونغ فو في مصر والعالم العربي وإلى
الاتحاد المصري للكونغ فو الذي كافح من أجل أنتشار اللعبة في مصر
والمحاولات والمجهودات التي يبذلها الاتحاد ليرقى بالعبة في مصر إلى العالمية .
أهدي كتابي هذا أدعو الله أن أكون قد وفقت في تقديم معلومات ولو متواضعة
عن هذا الفن الذي يرجع تاريخه إلى آلاف السنين متمنياً من الله أن ينال
أعجابكم .
والله الموفق .

المؤلف

عبد الفتاح سعد





ما هو الكونغ فو ؟

هي رياضة فنية تحولت إلى لعبة عالمية تطورت مستقلة بذاتها عبر قرون عديدة من الزمان في الصين وأهم سماتها هي تميزها بالقتال الجريء والمنافسة بأيدي وقدمان عاريتان للتغلب على الخصم .

وقد مرت ألعاب الكونغ فو (ووشو) الصينية عبر الآف السنين بكثير من الضغوط وعمليات الحظر ومع ذلك وأصلت تطورها وأزدهاها بين اللاعبين بفضل جاذبيتها وحيويتها وكونها ليست مجرد نوع من أنواع الرياضة بل هي خلاصة معارف وعلوم وقواعد وفنون وأخلاقيات ولقد نشأت ألعاب الكونغ فو (ووشو) في مجتمع بدائي وصراع الإنسان مع الطبيعة والمخلوقات الأخرى من أجل البقاء والحصول على احتياجاته من المأكل والملبس وفي ظل حروب ومعارك وصراعات مستمرة بين القبائل تطور الكونغ فو وأصبح من أهم الفنون العسكرية في ذلك الوقت وقد كان الحكام يهتمون بتطوير فنون الملاكمة والقتال ويقيمون لها مباريات سنوية منتظمة خلال فصل الربيع والخريف إما ثنائية يتصارع فيها رجلان أو فردية يقوم فيها رجل واحد باستعراض مهاراته ومواهبه ثم تحولت هذه الحركات الفردية تدريجياً إلى مجموعة من الحركات الثابتة لألعاب الكونغ فو ولقد تشعبت ألعاب الكونغ فو (الووشو) خلال مراحل تطورها بالفلسفة الصينية وهي الفلسفة الداعية إلى « دمج السماء والإنسان في واحد » فيرى خبراء

الكونغ فو أن جسد الإنسان يرتبط ارتباط كلي بالكون مما يؤكد انساجمهما معاً خلال التدريبات ولذلك تتبنى ألعاب ووشو سلسلة من النظريات تنتهي جميعها عند وجوب « دمج الروح والجسد في واحد » ورفع قاعلية التدريب بالاستفادة من التأثيرات المادية داخل الجسد ، لذلك كانت تجري التدريبات في الماضي في مناطق جبلية مغطاة بالأشجار الوارقة أو أماكن ذات طبيعة عجيبة ساحرة ، وكل ذلك تجسيد لأفكار الفلسفة القديمة في أساليب التدريب المختلفة .

وتعتمد الكونغ فو على الروح الدفاعية حيث أنها قد تطورت لتكون فناً دفاعياً ضد هجمات العدو ففي الأيام القديمة كان يعيش الناس حياة بسيطة ويفتقدون المهارة البدنية وتنحى أجسامهم مع تقدم أعمارهم وقد ساهمت رياضة الكونغ فو في تحسين الصحة والقوة البدنية ووزن لاعبيها والكونغ فو له الفضل ليس فقط من الناحية الصحية ولكن أيضاً من الناحية النفسية .

حيث أن لاعبي الكونغ فو يتمتعون بثقة في أنفسهم مما يجعلهم متوازنين عقلياً لأنه ينمي من أسلوبهم الراقى في وسائل دفاعهم الشخصية معتمد على أجسامهم ، فجسم لاعب الكونغ فو يمثل السلاح الذي يستخدم بسهولة من أجل الهجوم وهزيمة المعتدى عليه بواسطة يديه ، بكوعيه ، بركبته ، برجليه وأجزاء أخرى من جسده .

وأحد الحقائق بخصوص رياضة الكونغ فو كفن رياضي هي أنها تعتبر فناً راقياً للدفاع عن النفس وهي تمد الجسم بقوة ملحوظة . وتجعل الثقة بالنفس بالنسبة للاعب كبيرة جداً فيكون اللاعب كريماً في تعامله مع الناس الأكثر ضعفاً ولعبوا الكونغ فو يستطيعون الوقوف بيديهم أمام أى خصم ولكن الكونغ فو ينبذ محاولة استخدام العنف الغير لازم .

وممارسة الكونغ فو تعطى الشخص أو اللاعب إتجاها عاقلا للآداب
والحكم والقيم ذلك أن الاعتدال والكرم أساسيان ويعتمدان على الثقة الذاتية
للاعب تجاه نفسه .

ومن الواضح ان الأجسام الصحية تجعل الناس أكثر نشاط وقوة
والثقة الذاتية بالقدرة الجسدية والعقلية مفيدان لحياة الفرد ولأسرته
ولجيرانه ولأمته .

ويتضمن الكونغ فو أساليب وهي عدة حركات لكل سماتها الخاصة
وهي مأخوذة من الحيوانات الشرسة وتحتوي الحركات على ركنين
أساسيان متصلين وهي :

الصد - العقاب - الهجوم - الركل .

كل هؤلاء حركات الكونغ فو والحركات بالتالي تختلف وهناك حركات
أمامية حركات خلفية : مثل حركة الخصم وحركة امتطاء الحصان وذلك كما
يحتم الموقف والأساليب الآتية هي التي يعتمد عليها الكونغ فو :

١ - الفهد (النمر) الأسود (فوكويي - بوك مار) .

٢ - الحية المائية (الإسك) الحية المتسلقة .

٣ - الكوبرا (الحية الجبلية) .

٣ - المنكي (القرد) (تاي تسنج باك كوا) .

٤ - النسر (فو سينج كوا) .

٥ - الشرعوف (فرس النبي) (تنسج لا نسج) .

٦ - أسلوب القط الجبلي .

٧ - التنين (لانج كوين) .

٨ - كنج بيار (الدب الجبلي) .

٩ - الكركي الأبيض .

١٠ - الطائر الأبيض (الباك واي) .

ومن أهم بنود الكونغ فو :

البند الأول : (الهدف) (PURPOSE) .

إن الهدف من قواعد المنافسة هو تنظيم كل الأمور المتعلقة بالمنافسات في جميع المستويات من أجل الحصول على تأييد وتشجيع الإتحاد العالمي للكونغ فو (W. K. F) وإتحادات القارية الإقليمية وأعضاء الإتحادات القومية ومن أجل تأكيد القواعد العالمية التي تحدد المستوى .

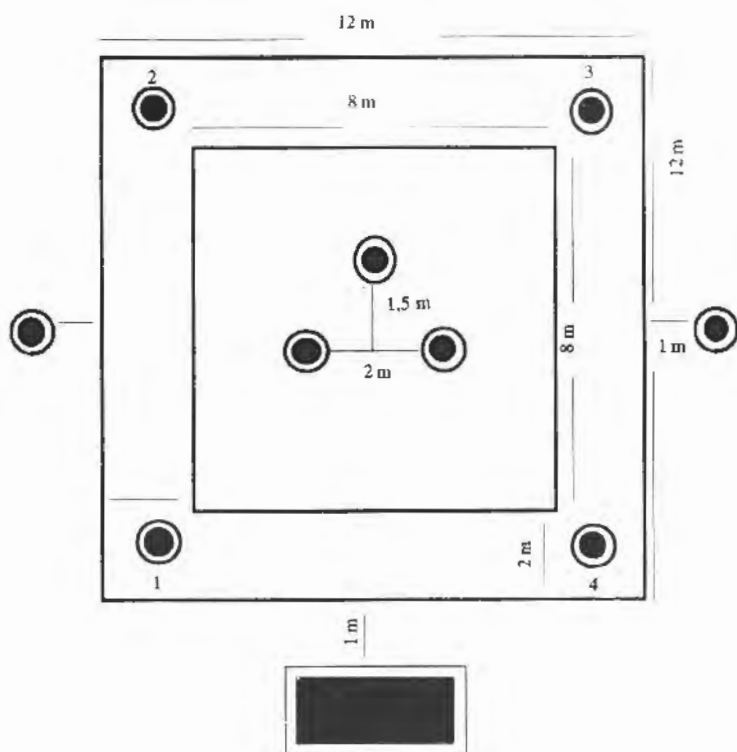
البند الثاني : تحديد قواعد المنافسة

Application of the Competition .

تستخدم تلك القواعد في كل البطولات من أجل تأييدها من الإتحاد العالمي للكونغ فو وإتحاد الأقليمي القاري للكونغ فو وأعضاء الإتحادات الإقليمية .

١ - أي عضو لإتحاد قومي يسعى نحو تعديل جزء من قواعد المنافسة الخاصة للإتحاد العالمي (للكونغ فو) من أجل الاستفادة من موقف الإتحاد القومي من الممكن أن يفعل ذلك بموافقة المجلس التنفيذي للإتحاد العالمي للكونغ فو .

٢ - أي عضو لإتحاد قومي يسعى نحو استخدام قواعد المنافسة للإتحاد العالمي للكونغ فو (W. K. F) في إطار لغتهم القومية من الممكن أن يفعل ذلك بموافقة الترجمة الخاصة بالمجلس التنفيذي للإتحاد العالمي للكونغ فو (W. K. F) .



البند الثالث : منطقة المنافسة Competition Area

تحظى منطقة المنافسة التاييه (البساط) المصممة بواسطة الأقسام العالمية للإتحاد العالمي للكونغ فو (W. K. F) وبها مسطح مستوى مساحتها ١٢ متر × ١٢ متر وتخلى من أي موانع . (الشكل رقم ١) ومن الممكن أن تعلو منطقة المنافسة حوالى ٢٠ سم أعلى من مستوى الأرض إذا كان هذا ضروري .

شرح منطقة المنافسة :

١ - خط الحدود :

منطقة ٨ متر × ٨ متر في الجزء الداخلي من مساحة المنافسة محاط بخط أبيض عريض ٧,٥ سم ومن الممكن تمييز المنطقتين بالألوان فقط وهي منطقة التحكيم . وترسم دائرة قطرها ١٥ سم تبعد عن المنطقة الخلفية من نقطة المنتصف بحوالى ١,٥ من الناحية المضادة من مقعد حكم النقط .

٢ - منطقة الحكام :

وهي أربع دوائر قطرها ١٥ سم ترسم على الأقل على بعد ٣ متر من منتصف خط الحدود أماعلامة خصم النقط وتوضع مناضد وكراس للحكام .

٣ - منطقة المدربين

كل دائرة من ١٥ سم واحدة سوداء وأخرى حمراء ترسم على بعد ٣ متر على الأقل من منتصف خط الحدود والعلامة السوداء للاعب والعلامة الحمراء للاعب الآخر والتي على الشمال من الحكم (Jury) يواجه منطقة المنافسة يطلق عليها العلامة السوداء للمدرب والتي على اليمين يطلق عليها العلامة الحمراء للمدرب .

البند الرابع : صفات المتنافسين Contestants

يجب على المتنافسين المشتركين فى مسابقات الكونغ فو أن يكون عندهم الآتى :

١ - مرشح من إتحاد قومي للكونغ فو (فى حالة البطولات العالمية) أما فى حالة بطولات داخل الدولة أن يكون مرشح من قبل النادي الذي ينتمي له لاعب الكونغ فو ويكون مسجل فى الإتحاد القاري التابع له .

٢ - ان يكون لديه بدلة كونغ فو ، لاعب الكونغ فو يجب أن يكون مرتدي برداء الكونغ فو وواقى الرأس (الهد) وواقى للقيضة (الشنكار) وواقى للخصية (الصبوداي) وواقى الصدر والمحدد مواصفاتهم بواسطة الإتحاد العالمي للكونغ فو (W. K. F) .

والبدلة لابد من ارتدائها عندما ينادي الحكم على اللاعبين ويخلع اللاعب جاجتته ويضعها على الأرض خارج خط الحدود ويصبح لباس اللاعب فائلة بيضاء أو سوداء وينظفون أسود وحذاء خفيف خالي من أي كعوب ومن القماش حتى لا يشكل خطورة على وجه خصمه .

- يجب على المتنافسين ارتداء علامات رقمية على الأكتاف .

- ليس من حق المتنافسين ارتداء أي ملابس أخرى مثل النظارات أو الخواتم أو ساعات إلى أخره من الأشياء التي لم يقرها الإتحاد العالمي للكونغ فو (W. K. F) .

- يجب على المتنافسين تقليل أظافر أيديهم وأرجلهم حتى لا يصيب زميله أو خصمه .

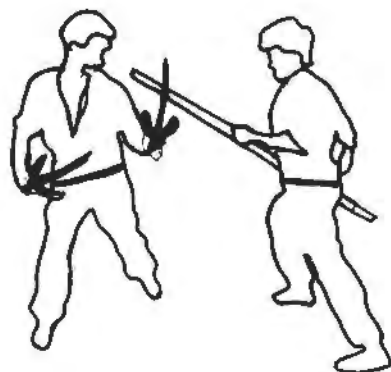
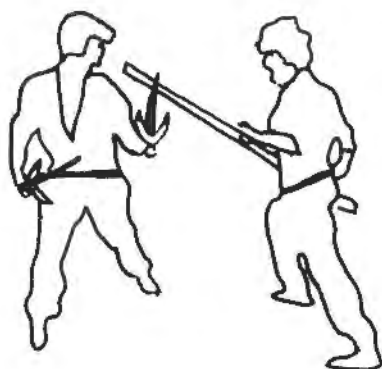
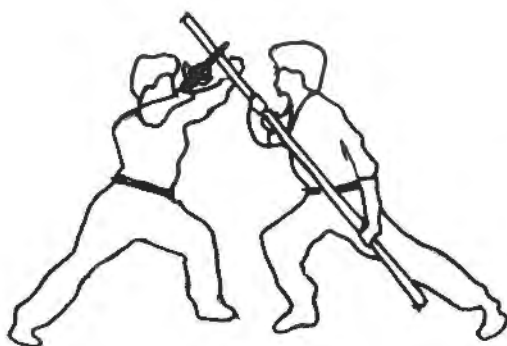
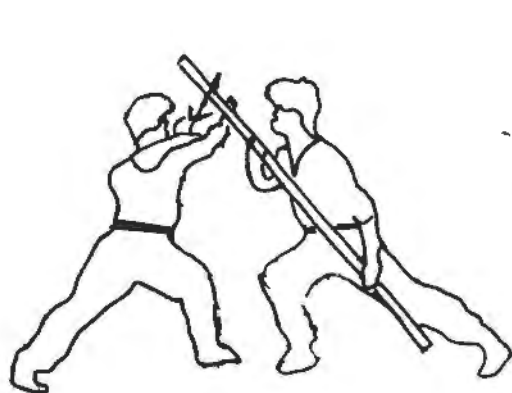
٣ - الحبوب (الأدوية) .

ممنوع استخدام أدوية أو كحوليات التي تثير أو تؤثر على أي جزء من الجسم سواء قبل المباراة أو أثناء المباراة ومن يخالف ذلك يعاقب بالحرمان من البطولات لمدة يقترحها الإتحاد القاري أو الإتحاد العالمي للكونغ فو إذا كانت البطولة عالمية .

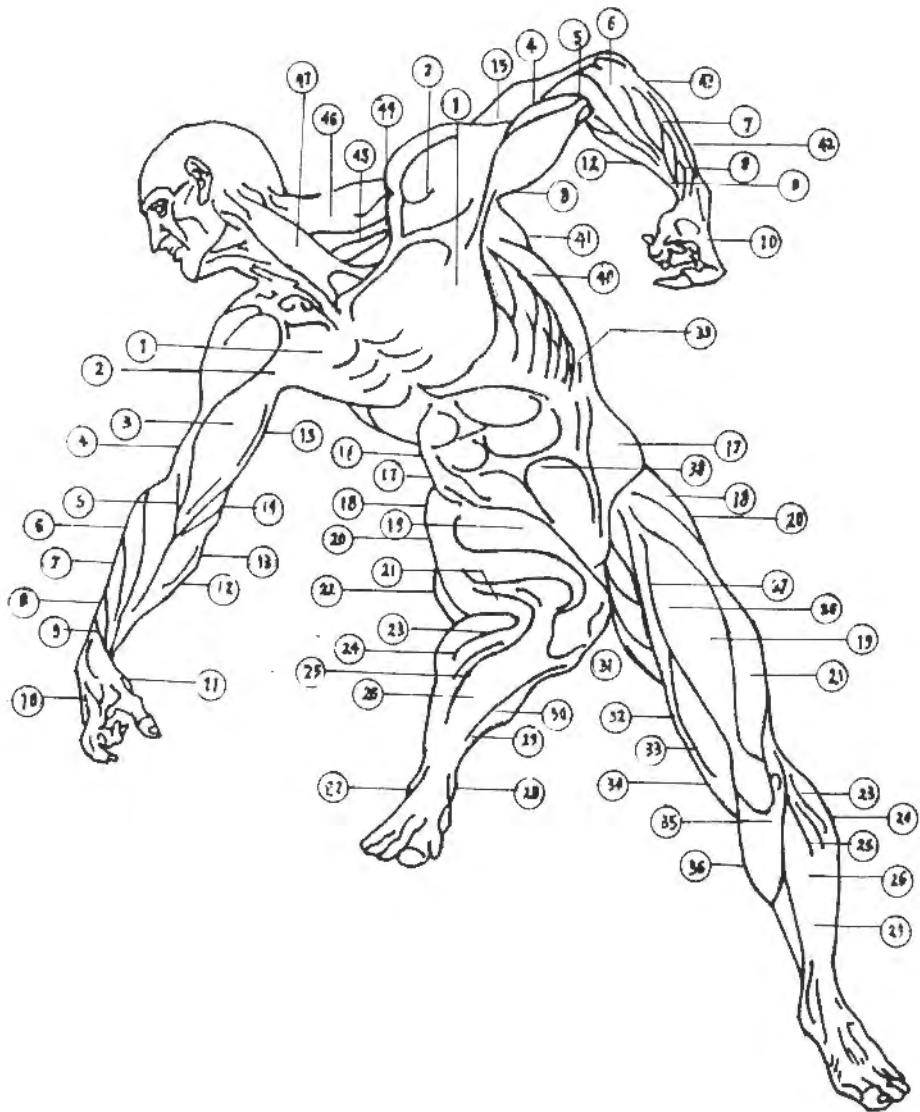
- أي لاعب يسوء استخدام تلك القواعد يمنع من الإشتراك فى البطولة .



مهارات قتالية باستخدام الأسلحة



أماكن العضلات الأمامية في جسم الإنسان

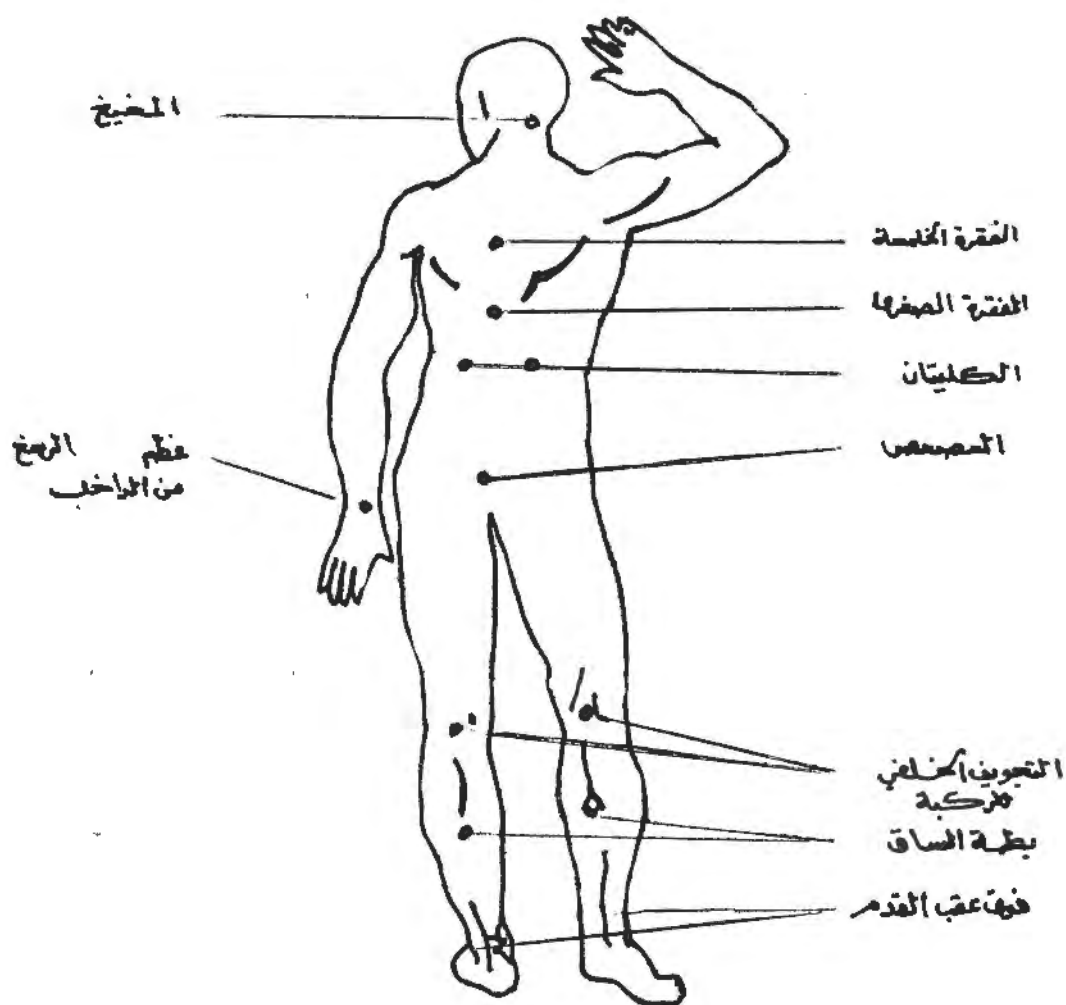


شرح أماكن الحركات الأمامية في جسم الإنسان

- ١ - عضلات الصدر (صدرية كبيرة وصدرية صغيرة) .
- ٢ - عضلة الكتف المثلثة (العضلة الدالية) .
- ٣ - عضلة الذراع ذات الرأسين .
- ٤ - عضلة الذراع جانب ذات الرأسين .
- ٥ - العضلة الاستلقائية الطويلة أو العضدية الكعبرية .
- ٦ - كعبرية طويلة أو باسطة الرسغ الكعبرية الطويلة .
- ٧ - كعبرية قصيرة .
- ٨ - عضلة مبعدة الإبهام الطويلة .
- ٩ - باسطة الإبهام القصيرة .
- ١٠ - عضلة بين العظام لفتح الإبهام .
- ١١ - مبعدة الإبهام القصيرة .
- ١٢ - العضلة الراحية الكبيرة أو قابضة الرسغ الكعبرية .
- ١٣ - العضلة الراحية الطويلة .
- ١٤ - العضلة المدورة (مكبة) .
- ١٥ - العضلة ذات الرؤوس الثلاثة .
- ١٦ - العضلة المستقيمة البطنية الكبيرة .
- ١٧ - العضلة المتحركة الكبيرة على الجانب الأيمن للخاصرة .
- ١٨ - عضلة الية عند الورك .
- ١٩ - عضلة معدة اللقافة الفخذية .
- ٢٠ - عضلة معدة اللقافة الفخذية .
- ٢١ - العضلة المتسعة الوحشة .
- ٢٢ - العضلة الآلية الكبيرة .
- ٢٣ - العضلتان التوأمان جانب بطة الساق .

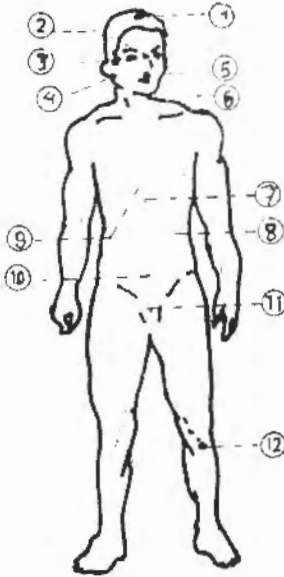
- ٢٤ - العضلة النعلية للساق .
- ٢٥ - العضلة الشظرية الجانبية الطويلة .
- ٢٦ - العضلة الساقية الأمامية .
- ٢٧ - عظم الكعبية الوحشية جانب كعب عظم القدم .
- ٢٨ - عضلة الكتف الأنسي من الداخل .
- ٢٩ - العضلة النعلية الأنسية مكررة .
- ٣٠ - التوأمتان عضلة بطة الساق .
- ٣١ - العضلة الخياطة .
- ٣٢ - عضلة مستقلة السية .
- ٣٣ - العضلة المتسعة الأنسية الطويلة .
- ٣٤ - العظمة الضاغطة أي صابونة الرجل ..
- ٣٥ - حذبة الطنبوب .
- ٣٦ - العضلة المقربة الوسطى من الجهة الداخلية للفخذ .
- ٣٧ - العضلة المشطة (عضلة الفخذ الثلاثية الداخلية)
- ٣٨ - السرة .
- ٣٩ - عضلة المسنات الأمامية الجانبية الصدرية .
- ٤٠ - العضلة الظهرية الكبيرة .
- ٤١ - العضلة المنورة الكبيرة تحت الإبط .
- ٤٢ - العضلة باسطة الإبهام .
- ٤٣ - العضلة المرفقية .
- ٤٤ - العضلة الصدرية الكبيرة تحت الترقوة .
- ٤٥ - العضلة شبه المنحرفة الواصلة بأن الكتف والرقبة .
- ٤٦ - عضلة الرقبة الطويلة (قصبة خشائية) .
- ٤٧ - عضلة الرقبة الطويلة (قصبة غشائية)

النقاط الحساسة في الجسم من الخلف



النقاط الحساسة في الجسم من الأمام

كيفية مهاجمة النقاط الحساسة بواسطة الحركات الفنية المتنوعة لليد



والقدم والنتائج التي تسفر عن ضرب هذه المناطق .

اسماء المناطق الحساسة وأماكنها :

١ - المخ الواقع في أهل قمة الرأس .

٢ - أعلى قسبة الأنف بين العينين .

٣ - الصدر .

٤ - العظم الناتئ خلف الأذن .

٥ - الشفة العليا تحت فتحة الأنف .

٦ - الحنجرة المكان الواقع تحت الذقن .

٧ - الحجاب الحاجز .

٨ - الكليتان

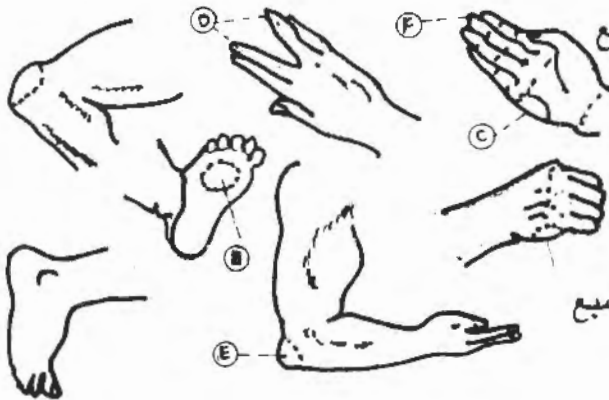
٩ - السرة أسفل البطن .

١٠ - الجهاز التناسلي .

١١ - عظم الركبة (صابونة الركبة) .

صوة لأعضاء الجسم المستعملة في تنفيذ الضربات

الركبة



النتوء المستدير في أسفل الأصابع

عقب القدم

مرفق اليد (الكوع)

رؤوس اصابع اليد

سيف الكف أو (حافة اليد)

مقدمة قبضة اليد من قاعدة الأصبع

رأس الأصبع الوسطى

أسفل قبضة اليد المغلقة .

الروح والجسد والقتل ؟

إن جميع الفنون القتالية فى الصين واليابان وكوريا كانت فى الأزمنة والقرون تهدف إلى وحدة الروح والجسد فإن جميع الفنون القتالية أسرار يتحكم فيها مبدأ وحدة الروح والجسد أى الوحدة القومية .

وهناك شعار صيني (ينغ يانغ) يعنى التوازن بين الروح والجسد ، بين الراحة والنشاط ، بين القوة والضعف .

وإن كل إنسان به طاقة لا يشعر بها وهي طاقة أو قوة خارقة لا تظهر إلا إذا تعرض المرء لخطر ما مثل الحرائق أو النار ووصول الإنسان إلى قمم الغضب وثورتها . ورجل الكونغ فو هو الوحيد الذى يستطيع أن يروض ذاته للوصول إلى القوة الخارقة أو الطاقة الكامنة فى ذاته ويظهرها إذا أعتدى عليه خصم أو تعرض لهجوم ما . وقد وضع خبراء الكونغ فو تدريبات ذهنية معينة يستطيع بها الوصول إلى هذه القوة الخارقة أو الطاقة الكامنة والتحكم فيها كيفما يشاء . فلا بد إذن من التدريب الجاد المستمر للوصول والتحقق مما أقول ولا يمكن تحقيقه إلا إذا أصبح العقل صافياً ومتيقظاً فى هذه الحالة يصبح المرء فى حالة التعرض لخطر ما كالقتل مثلاً قوياً ومقاوماً دون أن يفقد إترانه وقدرته الجسديه وعقله وهذا هو الهدف من الكونغ فو هو السيطرة الكاملة على العقل والجسد وجعلهما قادرين على التحكم والسيطرة على الخطر بحكمة وإدراك .

وتدريب الكونغ فو أو أي رياضة عنيفة يجب أن تكون على مبدأ

وخاصة التدريبات على الأساليب القتالية المتعددة فى هذه الحالة يسهل عليك الهجوم والتصرف السريع فى حالة الهجوم عليك .

وإن رياضة الكونغ فو تعتبر من أعنف أنواع الفنون القتالية على الإطلاق لأنها تحتوى على الكثير من الأساليب الدفاعية والهجومية المتنوعة والمهارات الفردية والمزودة والأسرار الفريدة التى مازال الكثير يبحث عنها . ولاعب الكونغ فو يجب أن يكون خفيف الحركة كما لو كان راقص بالية ولكن عنيف وشرس ومتحفز دائماً وجاهز لرد أي عدوان .

وللتفوق في هذه الرياضة يجب أن تفهم فلسفتها بتعمق قبل ممارسة تدريباتها ولا بد للوصول إلى إتقان هذه الرياضة يجب عليك أن تستمر فى التدريب الجاد والتدرج فى مراحل التدريب والأساليب المختلفة تدريجياً لتنمية والتحكم فى قدراتك الجسدية والتحكم فى الإنفعالات والسيطرة عليها والسرعة والدقة والمرونة والدهاء والتمويه وخفة الحركة .

ورياضة الكونغ فو من الرياضات التى لا تهتم بوزن أو طول أو قوة المعتدي لأن هذه الرياضة تعطى المراء قليل الوزن كيفية التعامل مع الشخص كبير الوزن وكذلك مع طويل القامة . والكونغ فو لا تتطلب مواصفات جسدية معينة غير أنه يتطلب المواظبة والإستمرار الجاد فى التدريب والإبتعاد عن المحرمات والمشروبات الكحولية والتدخين وكل ما هو يؤثر على الجسم وعلى قدراته فى ممارسة هذه اللعبة . وقد دلت الأبحاث العلمية إن الذى يجعل الإنسان قادر على مواجهة المواقف الصعبة المفاجئة هو هرمون الأدرينالين الذى تفرزه غدة فوق الكلية . فإن الإنسان فى حالات الغضب أو الخوف يرسل المخ تعليماته إلى الغدة النخامية التى تقوم بإرسال تعليماته إلى الغدة فوق الكلى بإفراز هرمون الإدرينالين الذى يؤدى إلى سرعة ضربات القلب

وسرعة التنفس ويحدث تغيرات كثيرة في جميع أجهزة الجسم المهم أن هذا الهرمون يحدث تغييرات بيولوجية في حالات الدفاع والهجوم ينطلق أثناء ذلك هرمون آخر النوراديينالين الذى يشبه هرمون الإدرينالين والتأثير الإنفعالى الناتج عن النوراديينالين يفجر الغضب الذى يجعل الإنسان عدوانى شرساً إما الإدرينالين فيقوم على تجهيز الجسم للفرار . لذلك فإن النوعين فى الإنسان يختلف فى إفرازهم طبيعة تكوينه ودرجة رد فعله أمام المواقف الصعبة .

المرونة (Flexibility)

وهى تعتبر الركيزة الهامة فى الكونغ فو إذ يجب عليك أن تركز عليه فإن الكثير من المفاصل تسمح للمرء بقدر من المرونة وذلك عن طريق الأربطة التي فى مفاصل الحوض والعمود الفقرى كما ترتبط القوة العضلية إرتباطاً وثيقاً بدرجة التوافق بين العضلات ولا بد إذا من المرونة فى العضلات ولاعب الكونغ فو لا بد أن يجيد إدماج عدة مهارات حركية فى وقت واحد وهنا تتوافر درجة السرعة الحركية على عنصر المرونة العضلية وتتطلب السرعة الحركية على كمية العمل العضلي قليلة مع بذل طاقة عصبية كبيرة والآن إليك تمارين المرونة مع الشرح بالصور .

الوقت (Timing)

إما وقت الإشتباك يجب أستغلال كل ثانية فى الهجوم والضرب والرفسات وأن الوقت مهم جداً فى التدريب على المهارات القتالية ، أى لا بد من إستخدام الساعة لكى تستطيع تنفيذ التكنيك فى وقت قصير لا يتعدى ثوان فى الضربتين (بالنسبة للاعب قديم أما بالنسبة للاعب حديث فلا بد من محاولة الوصول على إحراز الضربتين فى ٤ ثوان) .

التركيز على القوة

التركيز على الطاقة فى نقطة واحدة فى الهجوم والدفاع على حد سواء . تصور أن أخطر رجل فى العالم يهاجمك . أي أنك أمام إنسان قوي جداً وسريع فماذا تفعل ليس أمامك غير الهجوم المباشر أو الدفاع المباشر بطريقة الهجوم المضاد حيث أن أي نوع من أنواع الدفاع المباشر لابد أن يعقبه هجوم مضاد .

وهذه هي الفرصة الوحيدة التى يجب أن تستغل بكل ما فى اللاعب من طاقة وقوة عضلية حيث يجب تحويل كل طاقاتك إلى حركة وعمل وسرعة حتى يسهل عليك استعمال كل عضلات جسدك ولا يتأتى لك ذلك إلا بالخبرة الطويلة فى الإشتباك والقتال الحر مع لاعبين ذو مستوى عالى حتى تكسب الخبرة القتالية فى الهجوم والدفاع وهذا هو دور المدرب الكفو فهو الذي يستطيع أن يوجهك فى النواحي العديدة من الفنون القتالية للكونغ فو . فأنت عند اختيارك مدربك لا تغرك المظاهر ولا تخدعك الكلمات والحركات الغريبة فلا بد لك أن تركز على مستوى لاعبيه ومهاراتهم القتالية والدفاعية فى هذه الحالة يكون المدرب كفو وذو علم وفلسفة وأسلوب فى التدريب .

الإشتباك (Fiting)

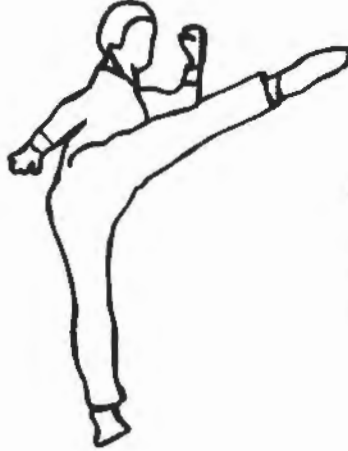
يعتبر الإشتباك هو الهدف الحقيقى للاعب الكونغ فو حيث أنه يتدرب . ويتدرج فى المستوى حتى يصل إلى مستوى يؤهله للقتال أو الإشتباك ضد الخصوم والتغلب عليهم ويجب على لاعب الكونغ فو أن يكون ملماً بأصول اللعبة وقوانينها حتى لا يقع فى خطأ يسئ إليه كلاعب كونغ فو ويجب على اللاعب أن يعرف أن التحرك لمواجهة هجوم الخصم هو بداية الكونغ فو ونهايته حتى تشمل حركة الخصم تماماً ويتطلب ذلك شجاعة وجهد كبير .

وهذا لا يكون إلا بالإكثار من التدريب على الإشتباك كثيراً حتى يتعود اللاعب عليه ويجيد المراوغة ولكي يجيد اللاعب المراوغة لابد أن يتدرب على زاوية الضرب والرفس مثلاً إذا كان اللاعب يضرب ضربة جانبية لشل حركة الخصم فيجب أن يراوغ ويتفادى ضربات الخصم ويسددها . والتدريب على المراوغة والتمرين مسئولية المدرب وهو الوحيد الذي يستطيع أن يدربك عليها ولا بد على لاعب الكونغ فو أن يكون يقظ وحذر . وتلعب العين والأذن دوراً هاماً جداً في اليقظة والحذر ويتركز ذلك على عمل الجهاز العصبي والعضلي ومن أهم عناصر اليقظة الإنتباه الشديد والقدرة على الإدراك الجيد للحركات المفاجئة غير المتوقعة من الخصم وهذا يتطلب شدة التركيز العقلي لمتابعة الخصم في تحركاته وإكتشاف نقاط الضعف في الخصم لتسديد الضربات إليها والإستعداد التام بكل حواسك لتفادى الهجوم والصد .





[١] رفسة أمامية موجة
إلى الوجه مباشرة (ديم
تسواي) كما في الشكل
(أ ، ب) .



[٢] رفسة جانبية دائرية
موجة في وجه الخصم
مباشرة (تون جيك)
الشكل (أ ، ب) .



[٣] ضربة جانبية موجة
للوجه أو الصدر الخصم
مباشرة كما في الشكل
(أ ، ب) .

الروح الهجومية والإتجاهات القتالية

لكونغ فو

هناك عدة إتجاهات في أسلوب أداء الحركات للكونغ فو وهي الإتجاهات الفنية للاعبى الصين أنفسهم الذين يقسمون إلى مدارس . ورياضة الكونغ فو تقسم إلى إتجاهين أساسيين تعتمد عليه الكونغ فو الأول هو إتجاه جنوب الصين الذين يركزون على ضربات الأيدى بجميع أنواعها أكثر من أي ضربات أخرى وهم يتمسكون بضرورة الثبات أثناء أداء الحركات والتركيز والحذر الشديد واليقظة التامة من أجل تحقيق النصر والتغلب على الخصم .

أما الإتجاه الثانى فهو لساكني شمال الصين الذين يعتمدون في تدريباتهم على ضربات القدم المتنوعة أكثر من الإعتماد على الأيدى مع التركيز الشديد والسرعة والخفة واللياقة البدنية العالية جداً وهذا يمكنهم من السيطرة والتغلب على الخصم بسرعة فائقة .

وبالرغم من الاختلاف إلا إنهم يتفقون معاً في تحركات العيون وطريقة الهجوم والدفاع وطريقة الإيدى وأوضاع الجسم المختلفة . أما المقاتلة الخيالية (الكيوتو) أي أن اللاعب يتخيل أنه هجوم واقع عليه ولا بد من الدفاع والهجوم والمواجهة وهي تعتبر فرصة كبيرة للاعبين للتدريب على التخيل والتصور للأنواع المختلفة من الضربات والرفسات والأيدي والأقدام وتحريك الجسم في إتجاهات صعبة وتنمية الثقة بالنفس وهي من أجل

الإرتفاع بالمستوى المهارى والحركي والقتالي للعبة ولا بد من تكرار القتال كي تجعل أداء الأساليب أو الحركات القتالية المختلفة أمراً سهلاً يتعود اللاعب خلالها على العنف والهدوء والتحكم في جسده كما يشاء وقبل التدريب على القتال الوهمي يجب على اللاعب أولاً أن يتدرب على الحركات والرفسات وضربات اليد ويتقنها جيداً بعدها يكون مستعداً لممارسة القتال الوهمي (الكيوتو) وهذا لا يتأتى إلا بالتدريب المكثف على الضربات بجميع أنواعها المختلفة والتدريب عليها على تسديد الضربات على الماكورا أو المت أو السندباچ ويجب التدريب على تسديد الضربات على الأكياس الرملية والوسائد المثبتة على الحائط .

الإعداد البدني والإجماع قبل التدريب

على الرفسات والأساليب

قبل شرح طريقة الإجماع وكيفية الأداء والتسديد في الرفسات وإتقان الأساليب يجب على اللاعب أن يكون قوي ، من ، سريع الحركة ، رشيق ، كما لاعب البالية ، وهذا لا يتأتى إلا بالإستمرار في تنفيذ خطة التدريب والتقدم المحسوس عند إنتهاء كل مرحلة تدريبيه ولا بد أن تضع الإصرار والعزيمة والجرأة والروح الهجومية فوق مستوى الأداء قبل تنفيذه كما يجب عليك أن تكون صبوراً .

لا تتعجل النتائج لأن كل مرحلة من التدريب تتوقف على مدى ما حققته من نتائج ومن إتقان المهارات الأساسيه لكل مرحلة وأحاساسك بأنك فى مستوى أفضل من ذي قبل .

وإليك نماذج من تمارين الأحماء

والإعداد البدني

أولاً : الجري من أكثر الرياضات التي تكسب الجسم اللياقة

البدنية العالية . وهو لا يحتاج إلى أجهزة أو أدوات والجري لا يفيد النواحي البدنية فقط بل يقيد من الناحية النفسية وإزالة التوتر والكآبة والقلق ويفيد أيضاً الجري في إكتساب الثقة بالنفس ويساعد الجري على تحمل الجهاز التنفسي والدوري على الإستمرار في التدريب بكفاءة عالية لفترة طويلة والتحمل العضلي ويساعد على المرونة والتوازن والصحة والطريقة الصحيحة للجري أن تجري وأنت معتدل الجزء والذراعين والكتفين والرقبة مرتخية حتى يسهل تحريكهم ولا بد من إرتداء حذاء جري جيد ومرن ومتين وأن تتأكد أن الأرض التي تجري عليها مستوية (أنظر الشكل)

الطريقة الصحيحة للجري



الطريقة الخاطئة للجري



أساسيات تهرين الإحماء :

تشكل تمرينات الإحماء جانباً هاماً فى رياضة الكونغ فو كذلك فى جميع أنواع الرياضات . فلا بد على لاعب الكونغ فو أن يكون هادئ الأعصاب ، ذو شخصية سليمة ، لأن هذه الرياضة تعتمد إلى حد كبير على الراحة النفسية والجسدية والفكرية فلا بد أولاً على من يمارس رياضة الكونغ فو أن يؤهل نفسه نفسياً حتى يستطيع الإرتقاء بنفسه وبمستواه المهاري والقتالي فى عالم الكونغ فو المليء بالتدريبات العنيفة والممتعة .

التدريبات النفسية :

لا بد على لاعب الكونغ فو أن يكون هادئ الأعصاب سريع البديهة حسب تصرفه فى المواقف الصعبة . فحاول أن تجلس مع نفسك لمدة نصف ساعة يومياً وركز كل تفكيرك فى كل المشاكل التى تغضبك وحاول أن تجد لها حلاً دون أى إنفعال من جانبك .

وإليك تدريبات الإعداد البدنى والإحماء للاعب الكونج فو :

أولاً :

الثلاثة أشهر الأولى ممارسة الجري والضغط ورفع مستوى اللياقة البدنية التي هى مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للحياة بصورة منتظمة . فهي تتمشى جميع الأبعاد المكونة للأقسام سواء كانت نفسية / بدنية أو عضلية .

ثانياً :

تمارين فى الصباح

١ - أجرى فى مكانك بهدوء لمدة دقيقتين وقف بهدوء لمدة دقيقة واحدة ثم تمرين القفز لمدة دقيقتين مع فتح القدمين وضمهم .

ثالثاً :

قف مكانك وإثنى جزعك للأمام وتكون فاتح القدمين مع هز الجزع للأمام ببطء لتلين الجزع ثم أفرد جزعك وأثنيه للأمام كرر التمرين ٢٠ مرة .

رابعاً :

إثنى جزعك وضع يديك خلف رأسك وأضغط للأمام كرر التمرين ٢٠ مرة .

خامساً :

ضع قدمك اليسرى أمامك خطوة وإثنى الجزع مع تبادل القدمين كرر التمرين ٢٠ مرة .

سادساً :

إفتح قدميك وأثنى الجزع وضع اليدين خلف الرأس والضغط الأمامي حتى تستطيع ملامسة الصدر للركبة . كرر التمرين ٢٠ مرة .

سابعاً :

الميل بالجزع فى إتجاه القدم اليسرى مع إمساك القدم اليسرى بالقدم اليمنى مع التبادل بين القدمين . كرر التمرين ٢٠ مرة .

إستلقي على الأرض وعليك أن تجذب الصدر إتجاه القدمين مع الضغط والإستعانه بقدميك للضغط خلف الصدر .

ثامناً :

ضع القدم اليسرى خلف الظهر وضع القدم اليمنى أمامك وأضغط بقدمك وحاول أن يلمس صدرك الفخذ . كرر التمرين ٢٠ مرة .

منطقة البطن :

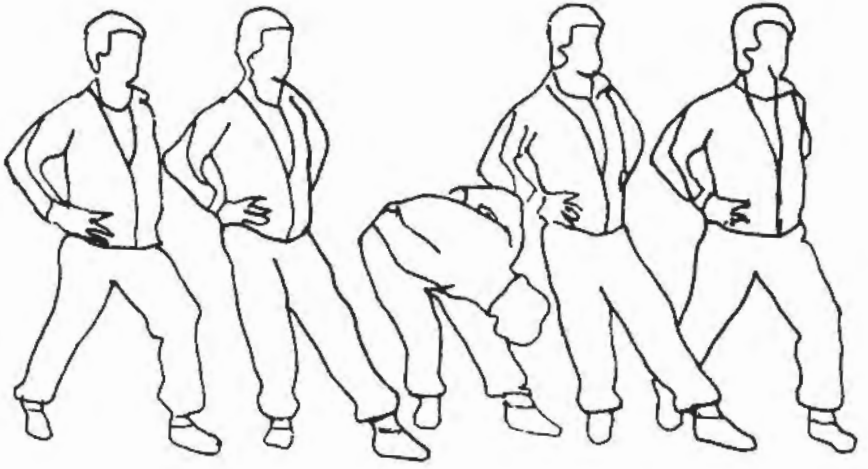
١ - إستلق على الأرض وإسند ركبتيك وإجذب الصدر فى إتجاه البطن وحاول أن يلمس صدرك فخذك كرر التمرين ٢٠ مرة .

٢ - إستلق على الأرض وإسند ركبتيك الشمال مع ضغط البطن فى إتجاه القدم اليمنى كرر التمرين ٢٠ مرة بالتبادل مع القدم اليمنى .

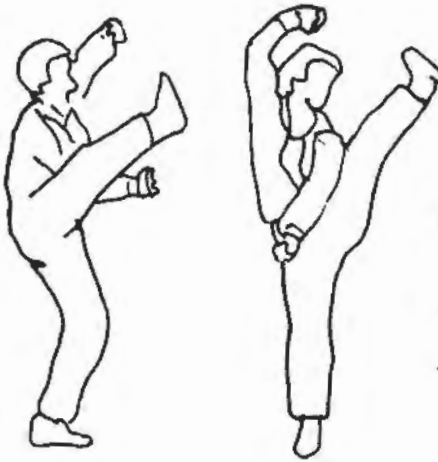
١ - الضغط : وهو يفيد الجزء العلوي للجسم وعليك أن تؤديه بطريقة سليمة فالضغط يتم بوضع يديك وجسمك مستقيماً على الأرض بحيث لا يكون مقوساً ثم إنزل بجسمك حتى يلمس الأرض (كما في الشكل ١) ولتمرين الضغط عدة أشكال منها الإرتكاز على أصابع اليدين والضغط بقبضتي اليد كما في الشكل رقم ٢ . وضغط على الأصابع وهو كالسابق ولكن بالضغط على اليدين



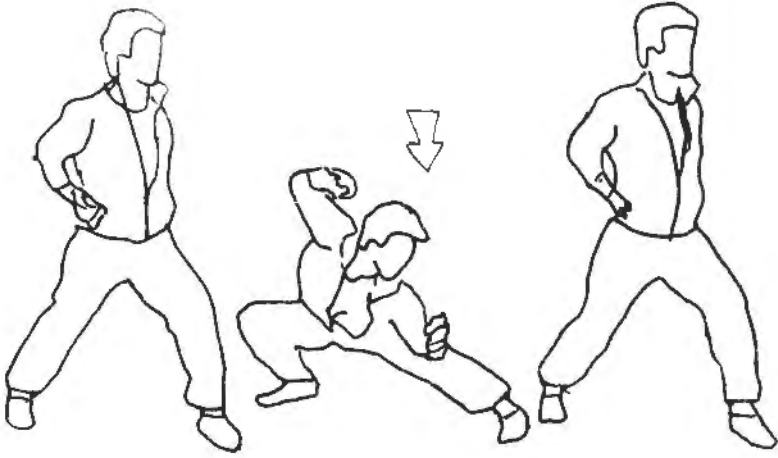




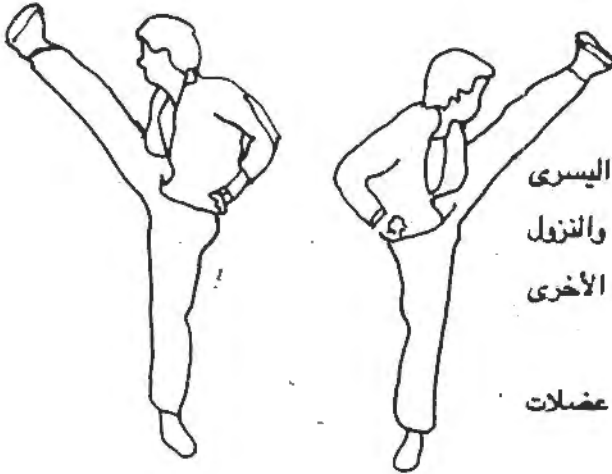
من وضع الوقوف ضع اليدين على
الوسط ووضع القدم اليمنى أمامك
مسافة خطوة وثني الجذع والوقوف
ثانية ومحاولة لمس الصدر للخصد
كرر التمرين مع التبادل مع القدم
اليمنى ٢٠ مرة .



من وضع الوقوف وضع اليد اليمنى
عالياً مع أنزال اليد اليسرى جانباً
ورفع القدم اليسرى عالياً ككرر التمرين
مع القدم اليمنى والقدم اليسرى ككرر
التمرين ٢٠ مرة .



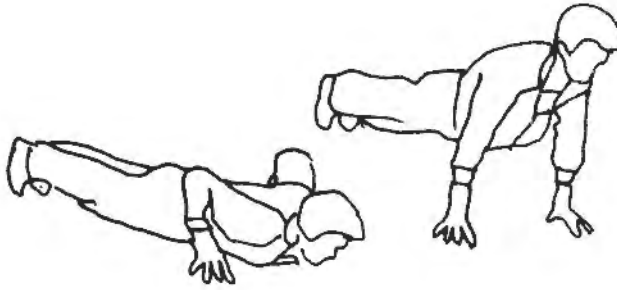
من وضع الوقوف ضع القدم اليسرى
أمامك مسافة خطوتان عن القدم اليمنى
مع رفع اليدين عالياً والنزول على القدم
اليمنى ثانية مع التكرار مع القدم
الأخرى كرر التمرين ٢٠ مرة .



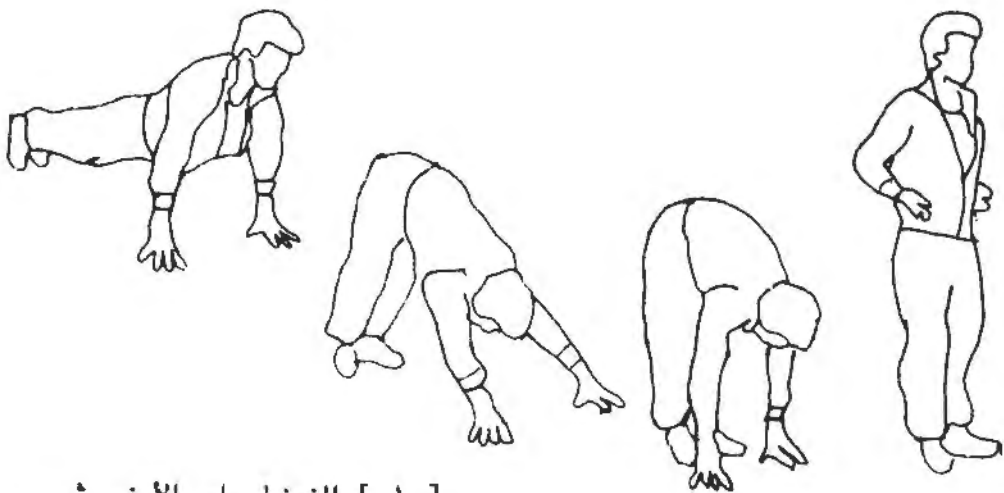
من وضع الوقوف رفع القدم اليسرى
جانباً في أقصى ارتفاع ممكن والنزول
به مستقيم مع التكرار مع القدم الأخرى
كرر التمرين ٢٠ مرة .
(هذا التمرين يفيد في تقوية عضلات
الحوض والأعصاب) .



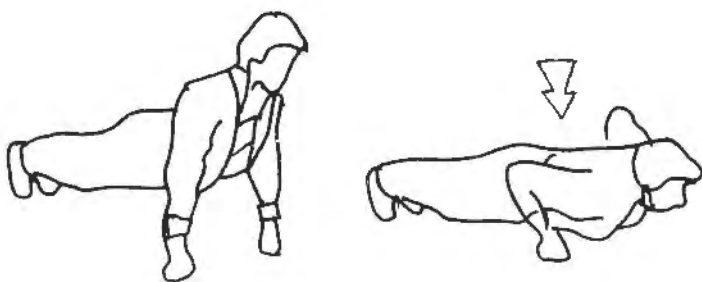
الضغط على أصابع اليد
والنزول مع استقامة الظهر كرر
التمرين ٢ مرات في ٥ عدات .



ثني الجذع مع عدم ثني الركبة
ومحاولة لمس الأرض بيدك كرر
التمرين ٢٠ مرة .

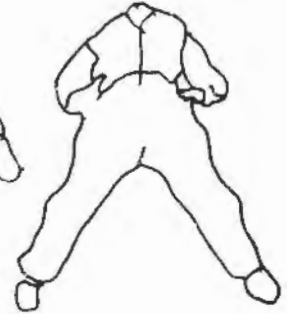
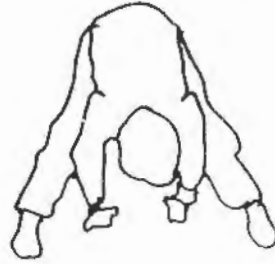
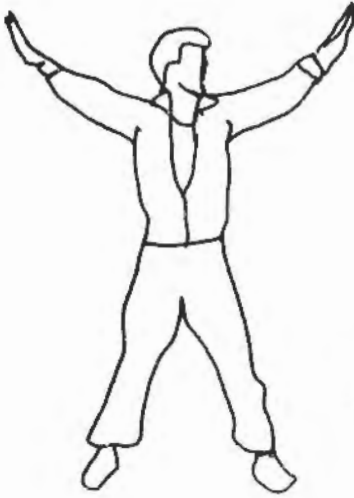


[١] الضغط على الأرض ثم
الوقوف مع ثني الجذع ولس الأرض
باليدين مع الوقوف مستقيم كرر
التمرين ٢ مرات في ١٠ تكرارات .

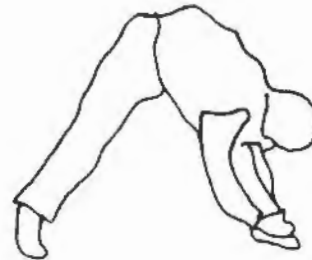
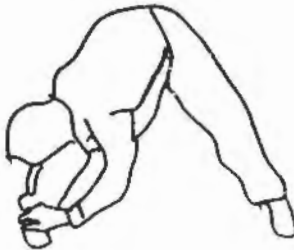


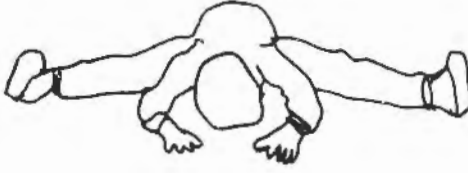
[٢] الضغط والقبضة مغلقة مع استقامة
الظهر النزول والصعود كرر التمرين ٢ مرات في
١٠ تكرارات .

الوقوف مع فرد اليدين جانباً وفتح
 القدمين وثني الجزء مع محاولة لمس
 الأرض خلف القدمين ورفع الجزء مع
 ثني الجزء للخلف لتلين الوسط كدر
 التمرين ٢ مرات ١٠ تكرارات .
 هذا التمرين مفيد في زيادة مرونة
 الوسط .



فتح القدمين متوازيين وثني الوسط
 جهة القدم اليسرى ومحاولة الضغط
 بالجزء في اتجاه القدم ومحاولة التثبيت
 مع تكرار التمرين مع القدم اليمنى كدر
 التمرين ٢ مرات في ٢٠ تكرار .





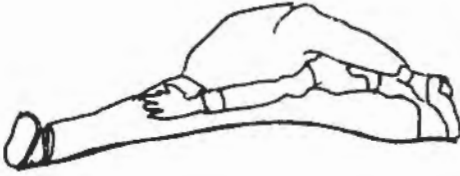
فتح الحوض (الجرنديكار) في
الجلوس على الأرض وفتح الحوض
ومحاولة النزول بالوسط والثبت مع وضع
اليدين أمامك للضغط بهما على الوسط
والحوض .



من نفس الوضع حاول سك
أصابع قدميك (مشط القدم)
بيديك ووضع الوجه أمامك على الأرض
(بفضل الاستعانة بزميل عند عمل هذه
التمارين) .



[١] فتح القدمين مع الجلوس على الأرض وممسك
أصابع القدم اليسرى باليد اليمنى وعكس اليد الأخرى
والضغط على الجزع جانباً لمس الصدر للفخذ .



[٢] تكرار التمرين باليد اليسرى على القدم اليمنى
كرر التمرين ٣ مرات ٢٠ تكرار .



[٣] الجلوس في وضع القرفصاء مع فرد الركبتين
جانباً وممسك القدمين باليدين والنزول بالصدر لمحاولة
لمس القدمين ككرر التمرين ٢٠ مرة .

[٤] الجلوس مع وضع القدمين أمامك على أستقامة
واحدة والنزول بالوسط مع محاولة لمس الصدر للفخذين
ومحاولة التثبيت ككرر التمرين ٢٠ مرة .



[٥] من وضع الجلوس ضع القدم اليسرى مستقيمة
أمامك مع ثني الركبة وممسك كعب القدم باليد اليسرى
والضغط مع محاولة لمس الصدر لفخذ القدم اليسرى .





[٦] من الوضع السابق الضغط على القدم اليمنى مع
تثبيت القدم اليسرى جانباً والضغط على ركبة القدم
اليمنى .



تكرار التمرين مع
القدم الأخرى

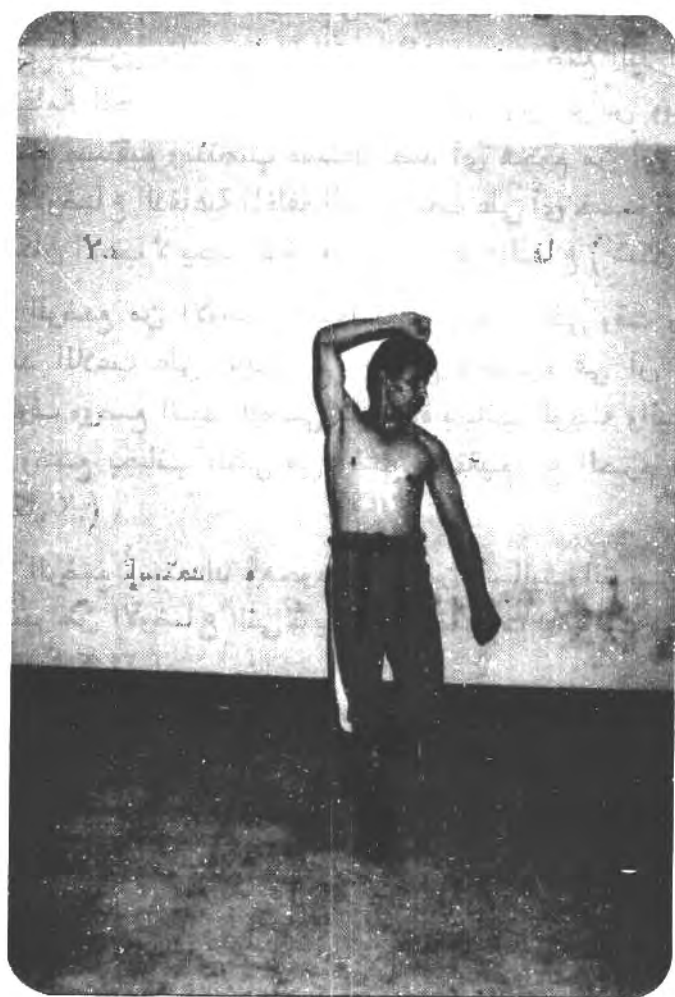
تكرار التمرين في
القدم اليمنى

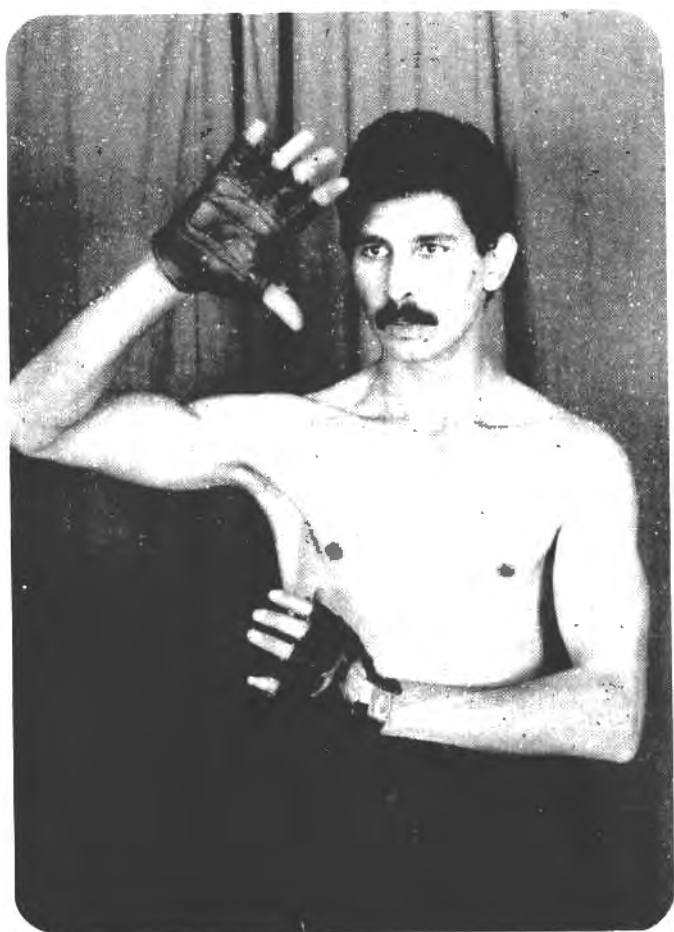


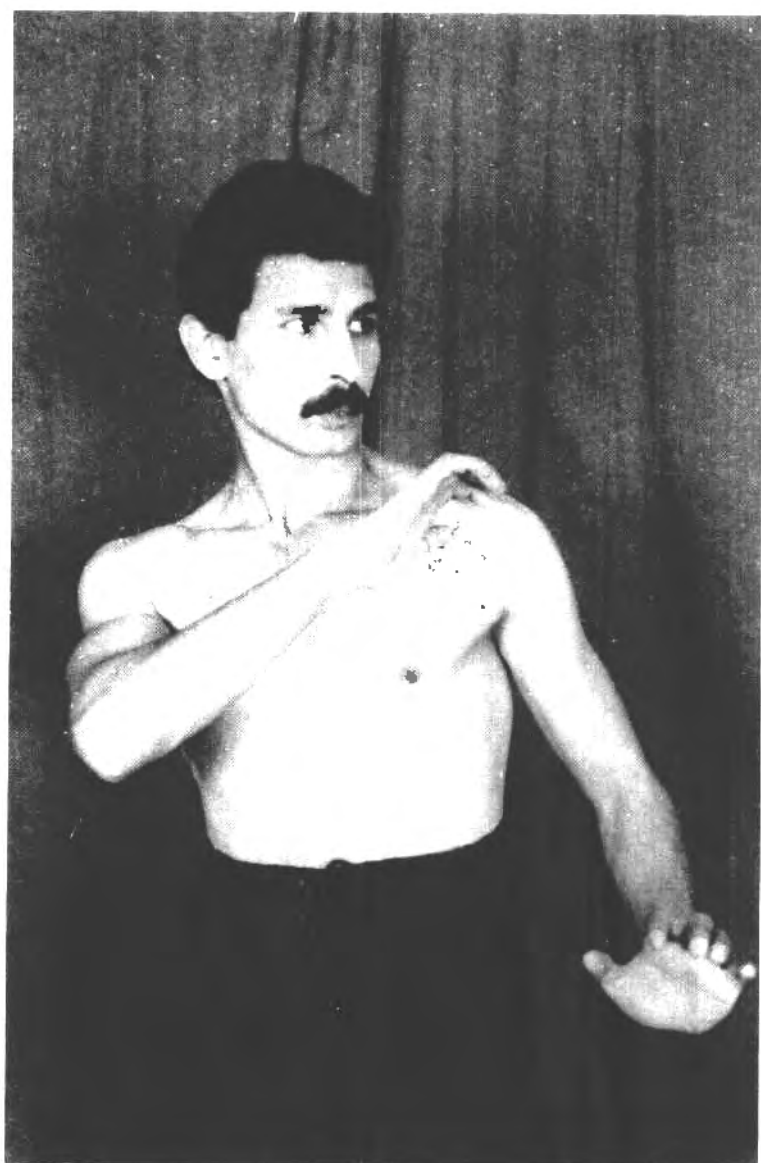
شرح الضربات والدفعات

الدفعات

- ١ - هذا الوضع دفاعى وهو يعتبر من أقوى الدفعات حيث أنه دفاع عن جميع اتجاهات الجسم وهو الوقوف على أحد القدمين مع ثنى القدم الأخرى خلف عضلة القدم الأخرى مع وضع اليد الأخرى فى إستقامة الجسم مع وضع اليد الأخرى فوق الرأس ويكون شكل الجسم مستقيم ومنتصب مستعد لصد أى هجوم من أى اتجاه وهو من الأوضاع الدفاعية المغلقة التى يصعب على أى خصم إقتحامها إلا إذا كان اللاعب لا يجيد الوضع الصحيح فى الدفاع (شكل ١) .
- ٢ - هذا الوضع من الأوضاع الدفاعية والهجومية فى وقت واحد حيث يعتمد اللاعب على اليدين فى الدفاع والهجوم فى آن واحد وهو الوقوف ووضع اليد اليمنى مفرودة بجانب الوجه واليد الأخرى فى وضع بجانب الكلى فى وضع مستقيم مع الحزم (كما فى الشكل ٢) .
- ٣ - هذا الوضع إستعداد وهجوم وهو من أساليب التيجر المتعددة ويعتبر من الأوضاع التى تتيح أداء الضربات بأساليب مهارية عالية جداً (شكل ٣) .
- ٤ - هذا الوضع وضع دفاعى بإستخدام (المانشكو) وهو من الأدوات التى تستخدم للدفاع عن النفس وهو يحتاج لمهارة قتالية عالية وسرعة وجراحة . فائقة وهو وضع الجسم فى إستقامه مع فتح القدمين وإمسك المانشكو باليدين ورفعها لأعلى فى مستوى أعلى من الكتف والتركيز العالى فى الدفاع (سوف نوالى شرح الأجهزة القتالية المستخدمة فى الكونغ فو فى الأعداد القادمة إن شاء الله) .













أسلوب الفهد الأسود

صيني افوكوباي - بوك مار the Blak Tayger

من المعروف عن الفهد أنه من أشرس حيوانات الغابة وأكثرها قسوة وتكمن خطورته في هدوءه العنيف ومخالبه القاتلة ومرونته الفائقة ويقظته ونظراته الحادة وهجومه المفاجيء السريع وهو حيوان يجيد تسلق الأشجار ويقطع الطريق على فريسته بمفاجئتها وتمزيقها بمخالبه .

ويعتمد النجاح في أسلوب هذا الأسلوب وإتقانه على تقوية أصابع اليدين حيث أنه يعتمد عليهم للتمزيق ومفصل المعصم والذراع حتى تكون الضربات نوافعية وقاتلة . ولذلك إستفاد خبراء وكهنة المعابد في الصين من مميزات الفهد الأسود حتي أصبح من أشد الأساليب هجوماً بما يتميز به الفهد الأسود من الشرسة والهجوم السريع (سنوالي شرح الأسلوب بتوسع في الأعداد القادمة إن شاء الله) .

السلوك التي يجب توافرها في لاعب الكونغ فو

يجب مراعاة السلوك المذهب الجيد في المنافسات والمباريات وإذا تصرفت خلاف ذلك وكان سلوكك غير منضبط وسليم فإنك سوف تمنع من المباراة بل سوف تحرم من اللعب بصفة عامة .



[١] وقفة ركوب الخيل واليدين

بجانب الوسط .



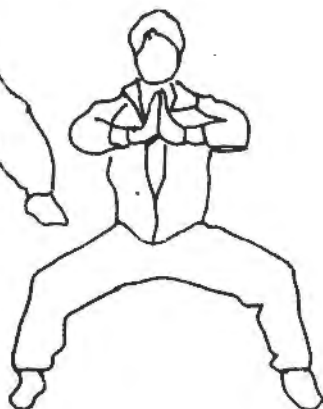
[٢] رفع اليدين مفتوحتين من نفس

وضع الوقوف .



[٣] ضم اليدين في نفس وضع

القدمين .



[٤] من وضع وقفة ركوب الخيل توجيه ضربة

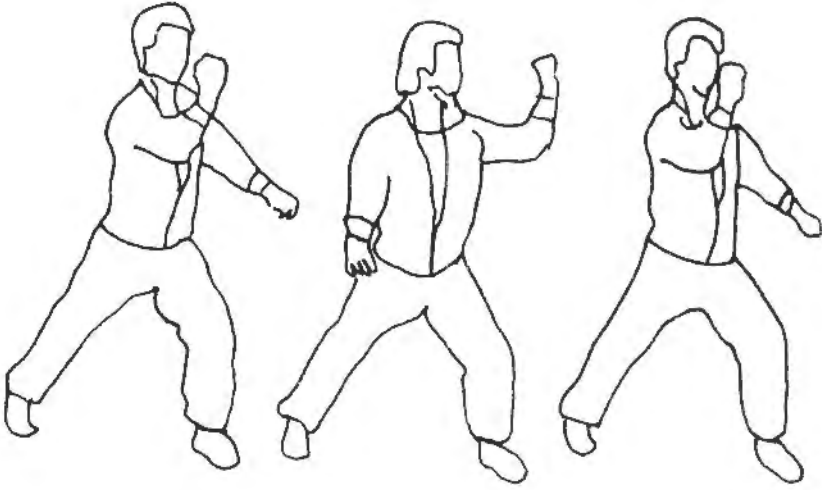
مستقيمة باليد اليمنى مع وضع اليد الأخرى جانباً .



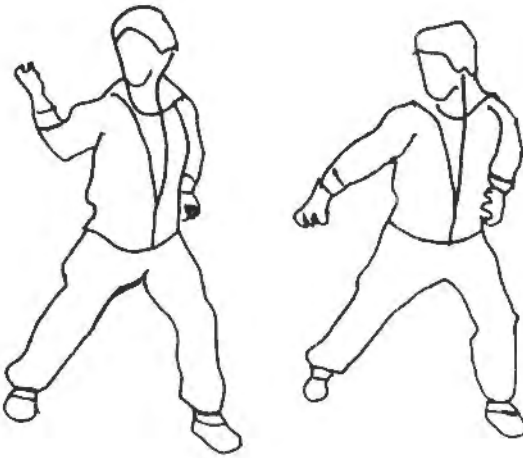
[٥] توجية ضربة باليد اليسرى
مستقيمة مع وضع اليد اليمنى جانباً .



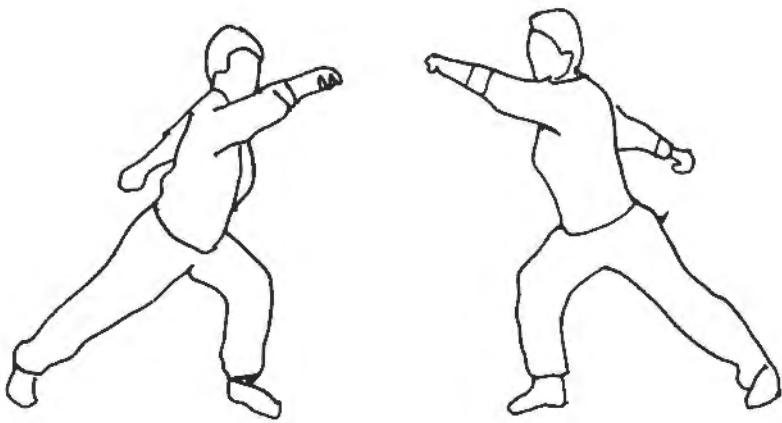
[٦] الدوران على القدم اليسرى مع
رفع اليد اليمنى للاستعداد لصد ضربة
موجهة من الخصم .



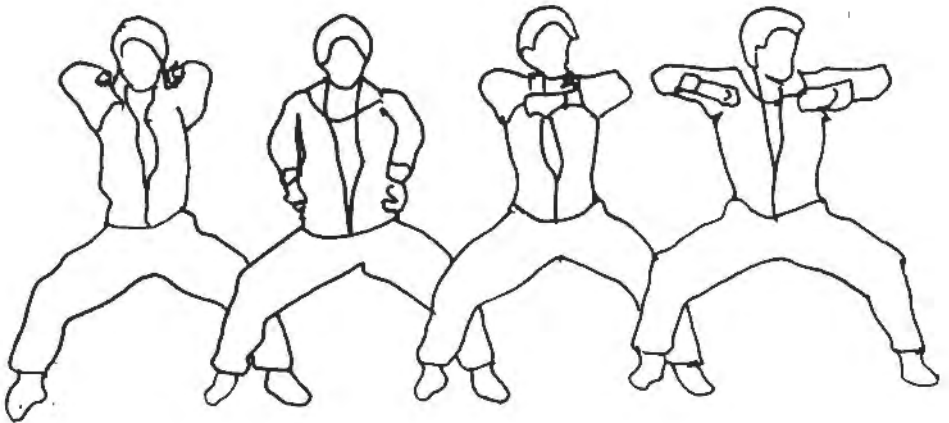
[٧] والصد باليد الأخرى ثانية .



[٨] دوران الجزع على اليمين مع الصد
باليد اليمنى لأعلى لصد ضربة موجة
للوجه وبسرعة الصد لأسفل لصد ضربة
موجة لمنطقة البطن .



[٩] الدوران للأمام مع ثني القدم اليسرى وأستقامة القدم اليمنى مع وضع اليدين في وضع عائم مع تبادل اليدين مع القدمين والعكس .



[١١] رفع اليدين عالياً مع ثني الكوعين وتوجيه ضربتين جانبيتين بعنف في اتجاه خصمين .

[١٠] الرجوع إلى وضع ركوب الحصان والضرب بالكوعين ضربة أمامية موجة للخصم والرجوع في وضع اليدين جانباً .



[١٢] من نفس وضوع وقفه ركوب
الخيول وضع اليدين اليسرى فوق اليمنى
الصد أي ضربة موجة من الخصم .

الضرب جانباً باليدين جانباً في اتجاه
خصمين من نفس وضع الوقوف بعد
توجيه الضريبتين الاستعداد للوقوف
وأداء التحية .

ويجب أن تجعل في ذهنك أن الكونغ فو رياضة مثالية وبناء عليه إذا
تلقيت ضربه قوية فلا تدور حول نفسك وتبدو متوتراً فاقد الأعصاب ، فإن
هذا يقلل من حماسك في الملعب ، وتذكر جيداً إن الحكم كان لاعباً أيضاً
فس يوم ما فإذا دخلت منطقة اللعب وإنحيت بأدب وقاتلت حسب أصول
وقواعد اللعب ، سوف تحصل على عدل واحترام الحكام ، أما إذا مشيت
بكبرياء وإنحيت بطريقة غير كافية وقاتلت بطريقة غير كافية وقاتلت بطريقة
غير سليمة ، ففي هذه الحالة سوف يتجاهلك الحكم وتقدير الحكم يركز على
فن اللعب ودرجة الأداء دون أن يكون متأثراً بأي ضغينة أو عداوة ويجب على
اللاعب أن يقاتل من أجل الفوز ولكن داخل إطار القانون والقواعد الخاصة
برياضة الكونغ فو (الووشو) سواء في الأداء أو الروح ويجب أن تحتفظ
بهديوك وأعصابك وإذا لم تكن قادراً على ذلك فلعبه الكونغ فو غير مناسب لك

إذ يجب عليك مراعاة الأدب والأخلاق في هذه اللعبة حتى لا تفقدوها شخصيتها وذاتيتها وتصبح شيئاً آخر .

ويجب أن يكون هناك درجة من الثقة المتبادلة بين اللاعبين وإذا تعمد الخصم كسرك أو توجيه ضربه خطيء فيجب عليك إنتظار قرار الحكم عليك أن تعلم أنه لا يوجد شيء يجعل الحكم يغير قراره حتى ولو كان قرار الحكم غير صحيح من وجهة نظرك .

النظام الغذائي بالنسبة للاعبين الكونغ فو

بدايتاً لن أحدد ما يجب أن يتناوله اللاعب ولكن الذين يمارسون الرياضة بطريقة منتظمة ويتناولون وجبات غذائية متوازنة ، ولا يدخنون ويتجنبون الأجهاد فإنهم يعيشون مدة أطول ويكونون في الغالب أقل عرضه لأمراض القلب والسرطان إذاً يجب عليك أن تكون حريصاً في تناولك لطعام فكل ما شئت ولكن عليك تحديد نظام لوجباتك بأن تكون متنوعة .

التدريبات الخاصة باللياقة البدنية والنفسية

إن مباراة الكونغ فو لا تستمر أكثر من دقائق معدودة ولكن في هذه الفترة تتحرك بكل قوة وسرعة مستخدماً جميع أجزاء جسمك إذاً يجب عليك أن تكون خفيف الحركة حيث يجب أن تصل ركلاتك إلى خصمك بسهولة وقوة مسجلاً نقطة ويجب أن يكون رد فعلك سريع وكل هذه الأشياء تتطلب لياقة بدنية عالية وعنصر من عناصر اللياقة البدنية هو النفس والمقصود بلياقة النفس هو مقدرة الرئتين أن تمتص الأكسجين من الهواء مع فاعلية القلب والأوعية الدموية في نقل الأكسجين إلى العضلات المتحركة .

وإليك مجموعة من أقوى المجموعات القتالية

في الكونغ فو والغولكنكت

(وهي تعني الالتحام المباشر)

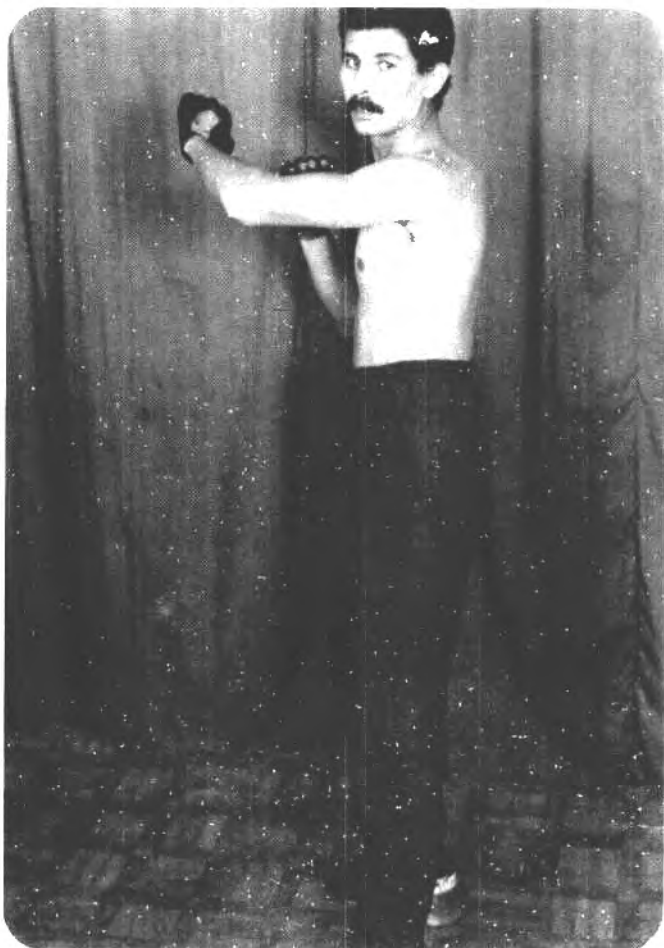
تشترك هذه المجموعة من الفكرة الرئيسية لكون هيو الذي كان أكثر الرهبان البوذيين شهرة والفكرة الرئيسية في إيل يو وهي أن العقل (العنصر الروحي) والجسم (العنصر المادي) لا ينفصلان أو بمعنى آخر لا يوجد إلا شيء واحد كما هو الحال في العدد الضخم من الأشكال الهندسية من مثلثات ومربعات ودوائر الخ .. التي لا تزيد عن كونها استمرار للنقطة الواحدة وبهذا المفهوم في الذهن فإن العنصر الروحي والمادي يتحولان لشيء واحد بتطبيق التفكير في شيء واحد والخصية الهامة في الأوضاع الجسمية للمجموعة هي التأكيد على اندماج حركة العقل والجسم باستخدام التوازن والسمتريّة (التماثل) إذ يجب عليك أن تصل إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي المتصل مباشرة بمبدأ الروح والجسد وأن هذه المجموعة تعتبر من أقوى الجامعات تأثيراً على اللاعب بحيث تمكنه من التركيز وتجميع الجسد والروح لكي يكون قوى ضاربة لمواجهة أي عدوان يقع عليه لذلك فهي من أهم الجامعات القتالية والروحية في نفس الوقت ولكي تستطيع تنفيذها فلا بد عليك أن تكون يقظ وفي حالة تركيز تام .

وإليك شرح المجموعة بالصور :



١ - وضع التحية وهو بداية مجموعة من أقوى المجموعات القتالية في الكونغ فو وهو الوقوف مع ضم القدمين وأغلاق قبضة اليد اليمنى مع فتح اليد اليسرى أمام الوجه كما في الشكل ١ لأداء التحية والوقوف من هذا الوضع لمدة ٢٠ ثانية لتركيز في المجموعة حيث يتم التحكم في الجسم من هذا الوضع المغلق .

- التقدم بالقدم اليسرى خطوه مع دوران الجسم فى الإتجاه الأيسر
وثنى اليد اليسرى لأعلى فى أتجاه الوجه مع وضع اليد اليمنى
بالجانب فى وضع مائل لحماية منطقة الكلى والبطن أما اليد اليسرى
لحماية الوجه والصدر (كما فى الشكل رقم ٢)



- من الوضع السابق أفرد سيف اليد فى إتجاه وجه الخصم مع الدفع بقوة بحيث تصد أى هجوم مسبق من الخصم واليد اليمنى بالجانب فى وضع مفتوح بالنسبة لسيف اليد (كما فى الشكل رقم ٢)





- التقدم بالقدم اليمنى مع ضم قبضة اليد اليمنى باحكام وقوة ودفعها
فى إتجاه الخصم موجهاً إلى منطقة الوجه مع وضع اليد الأخرى
محكمة إغلاق القبضة جانب منطقة الوسط (كما فى شكل ٤)



- الوقوف فى إتجاه الشمال وفتح الرجل خطوة ووضع اليد اليمنى مع
 إحكام إغلاق القبضة مفردة أمام منطقة (الصبوح داى) واليد
 اليسرى فوق الإستعداد لوضع آخر (كما فى الشكل هـ) .

الوقوف في اتجاه الشمال وفتح القدم خطوة ووضع اليد اليمنى مع
إحكام غلق القبضة مفردة أمام منطقة (الصبوحاي) واليد فوق
للاستعداد لتوجيه ضربة من وضع الدفاع .



من الوضع السابق الوقوف مع رفع اليدين للاستعداد للصد أو لتوجيه ضربة أخرى .





- من الوضع السابق أفرد سيف اليد فى إتجاه وجه الخصم مع الدفع بقوة بحيث تصد أى هجوم مسبق من الخصم واليد اليمنى بالجانب فى وضع مفتوح بالنسبة لسيف اليد (كما فى الشكل رقم ٣)

من الوضع السابق التقدم بالقدم اليسرى مع رفع كلتا اليدين خلفك
دفع وتحويل الجسم في اتجاه القدم اليمنى .



- من الوضع السابق أفرد سيف اليد في إتجاه وجه الخصم مع الدفع بقوة بحيث تصد أى هجوم مسبق من الخصم واليد اليمنى بالجانب فى وضع مفتوح بالنسبة لسيف اليد (كما فى الشكل رقم ٣)



- الدوران للخلف فى وضع دائرى زاوية قدرها 360° ومع وضع اليدين فى وضع مغلق لأعلى لصد أى هجوم من الخلف فى إتجاه الجسم مع ثنى الظهر للخلف (إنحناء خفيف) لتجنب أى رد فعل للهجوم السريع من الخصم



- من الوضع السابق فتح اليدين وضم كلوة اليد اليمنى مع كلوة اليد اليسرى لاستقبال أي هجوم بالقدم من الخصم .



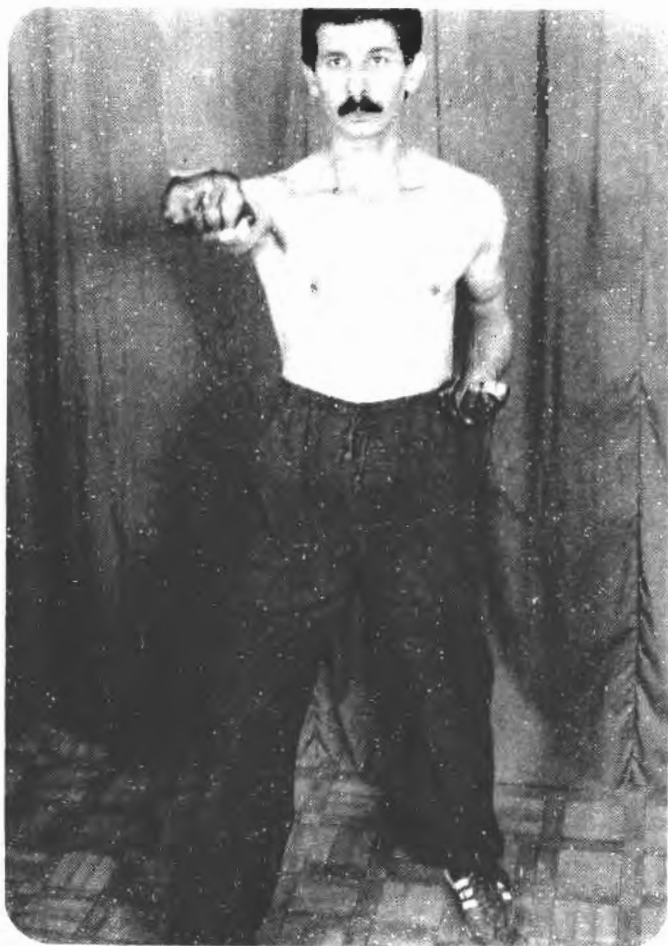
- التقدم بالقدم اليسرى خطوه مع دوران الجسم فى الإتجاه الأيسر
وثنى اليد اليسرى لأعلى فى أتجاه الوجه مع وضع اليد اليمنى
بالجانب فى وضع مائل لحماية منطقة الكلى والبطن أما اليد اليسرى
لحماية الوجه والصدر (كما فى الشكل رقم ٢)



من الوضع السابق الدوران على القدم اليسرى مع رفع اليد اليسرى
أمامك مع إحكام إغلاق القبضة للصد مباشرة في اتجاه الخصم
والاستعداد لاتخاذ وضع دفاعي مغلق لتلقي أي ضربة من الخصم .



من الوضع الدفاعي السابق توجيه ضربة مباشرة إلى وجه الخصم
باليد اليمنى مع وضع اليد اليسرى إلى جانب مع التقدم بالقدم اليمنى
خطوة للأمام في اتجاه الخصم .



الدوران للخلف في زاوية دائرية قدرها ٣٦٠° ورفع اليد اليمنى فوق
الرأس عاليا مع وضع اليد اليسرى خطوة في اتجاه الخصم لصد
هجوم من الخلف .



الوضع السابق من الأمام



إنزال اليد اليمنى مع دوران الجسم على القدم اليمنى ورفع اليد اليسرى عاليا أمام الوجه واليد اليمنى جانبا للدفاع والاستعداد لتوجيه ضربة .



دوران الجسم على القدم اليسرى مع رفع القدم اليمنى ورفع اليدين
عاليا للاستعداد لتوجيه رفسه جانبية أو دفاع جانبي باستخدام قبضة
الرجل.



من الوضع السابق رفع القدم اليسرى مع ثني الركبة ورفع اليدين
جانبا مع إحكام غلق القبضة للدفاع والصد من أي هجوم من الخصم
والاستعداد للانقضاض عليه من وضع الدفاع .



الدوران على القدم اليمنى ورفع اليد اليسرى أمام الوجه مع وضع اليد اليمنى جانبا مع التقدم بالقدم اليسرى في اتجاه الخصم .



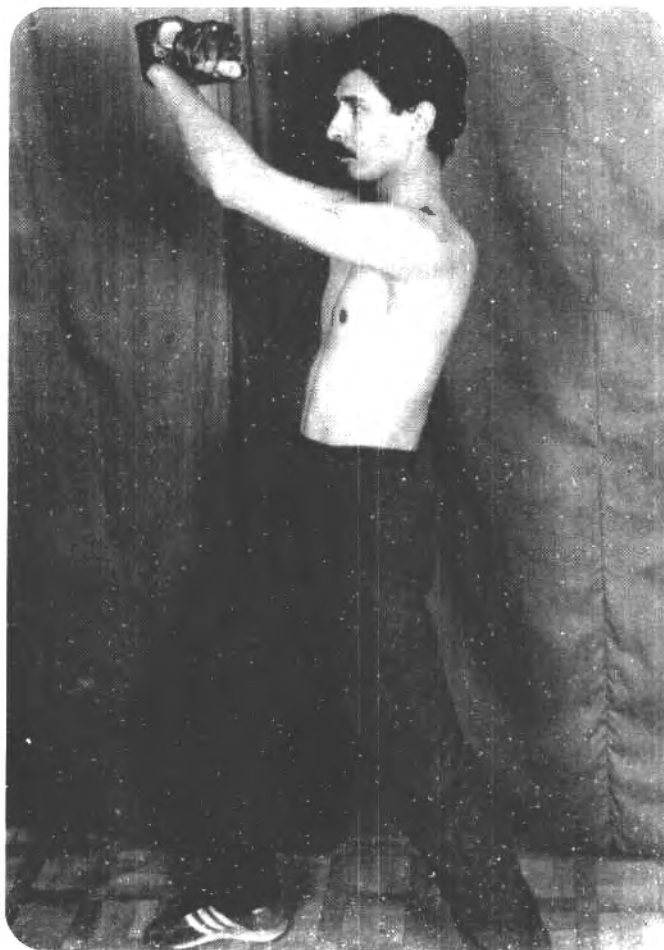
الاستعداد لتوجيه رفسه أمامية في وجه الخصم .



- بعد توجيه الرفسة الأمامية في وجه الخصم التقدم بالقدم اليمنى مع رفع اليدين عالياً في تقاطع لصد أي هجوم من الخصم .



- من الوضع السابق رفع اليد اليمنى مع ثني الركبة ورفع اليدين للدفاع والاستعداد لتوجيه رفسة جانبية .



النزول باليدين أمامك مع الاستعداد لتوجيه رفسه جانبية (التركيز
التام في إنزال اليدين) .



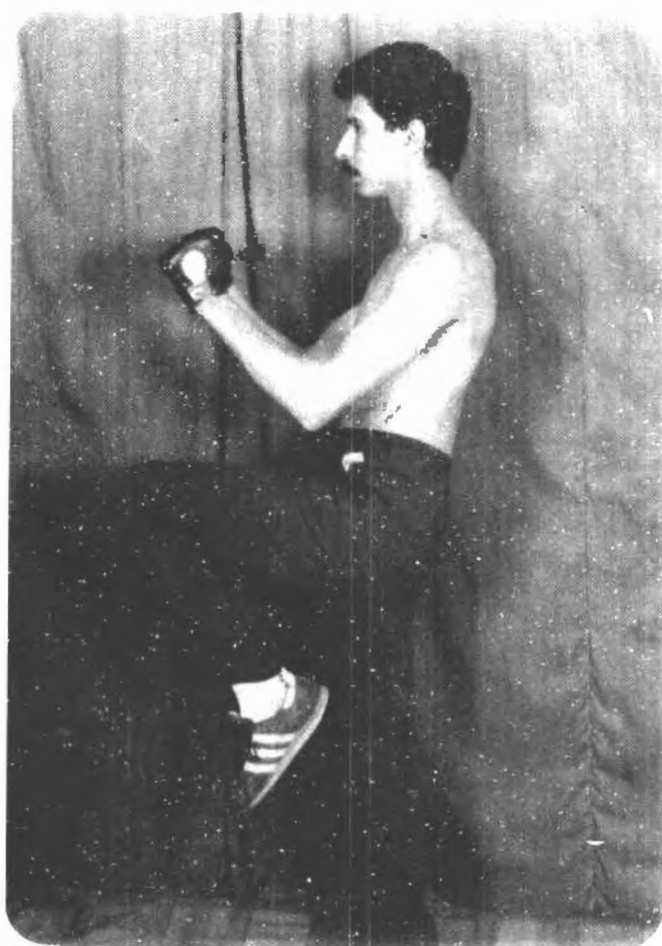
الاستعداد لتوجيه رفسه جانبية دائرية في وجه الخصم وأيضا الدفاع
لصد أي هجوم مصدر من الخصم .



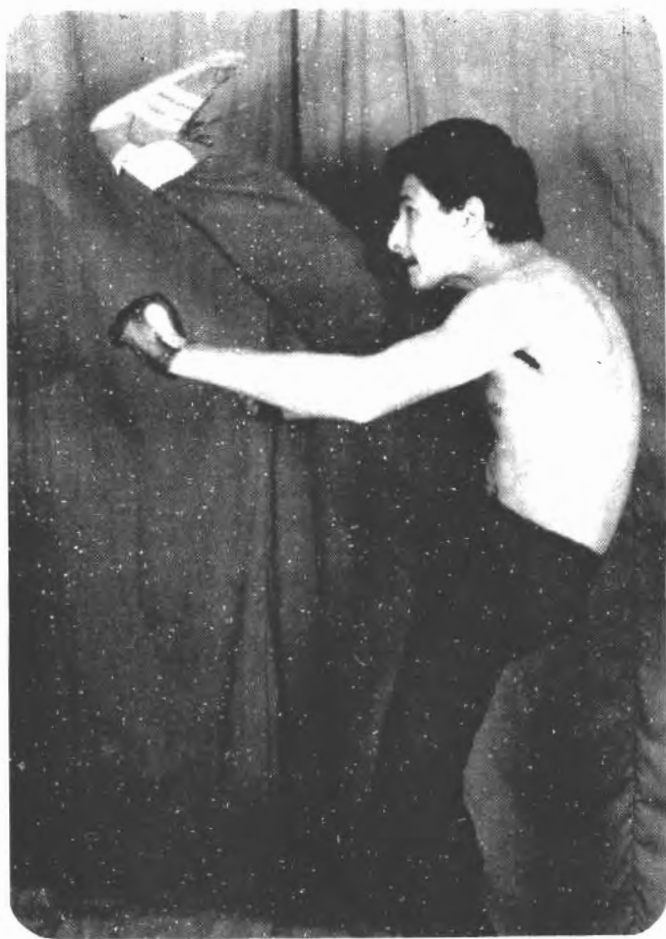
- بعد توجيه الرفسة الأمامية في وجه الخصم التقدم بالقدم اليمنى مع رفع اليدين عاليا في تقاطع لصد أي هجوم من الخصم .



بعد توجيه الرفسة الجانبية النزول بالقدم اليمنى مع رفع القدم اليسرى
والاستعداد لتوجيه رفسه أمامية في وجه الخصم .



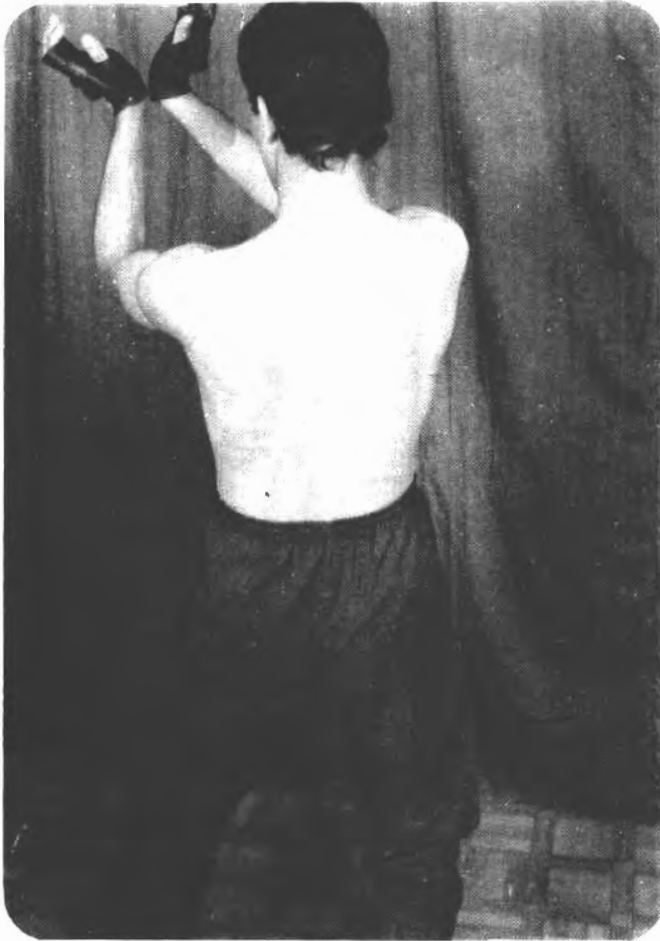
توجيه رفسه أمامية بالقدم اليسرى في وجه الخصم .



النزول بالقدم اليسرى بعد توجيه الرفسة الأمامية مع رفع اليدين في تقاطع فوق الرأس مع إحكام غلق القبضة لصد أي هجوم مضاد من الخصم .



من الوضع السابق فتح اليدين مع ضم الكليتين لتلقي قدم الخصم
في حالة توجيه ضربة أمامية في اتجاه الوجه من الخصم .



- من وضع الاستعداد السابق رفع اليد اليمنى فوق الرأس مع إنزال اليد اليسرى جانبا لتفادي ضربات الخصم .



- من الوضع السابق الوقوف مع رفع اليدين الاستعداد .



من الوضع السابق رفع اليدين عاليا مع اتجاه الجسم للأمام .
رفع اليدين عاليا جانبا مع استقامة الجسم والاتجاه للأمام للاستعداد
لأداء التحية والانتهااء من أداء المجموعة القتالية .



بعد الانتهاء من المجموعة القتالية أداء التحية للخروج من التركيز
الروحي والجسدي لأوضاع الجسم المختلفة .



فلسفتى فى الكونغ فو

على لاعب الكونغ فو أن يحسن من فلسفته فى المرونة والمطابقة للتغير . حتى تحقق التقدم والإجادة فى المهارات الزوجية وهذا يعنى أنك يجب ان تطلع على الأفكار الجديدة وطرق اللعب الحديثة وقواعد التدريب العلمية . ولقد أدركت عندما مارست تدريب الكونغ فو فى أنه لم يكن فى المنزل الفريده فى مصر ومع ذلك فهذا لا يمنع أن يكون من أكثر الألعاب المحبوبة والمنتشرة فى مصر والعالم . ففى الكونغ فو فإن ضربات القدم كانت هى السائدة عن الإستخدام الفنى للأيدى حيث أن استخدامها بضربات فنيه نادراً فى كثير من الأحيان . ولكن نحن لا نختلف مع الآخرين فى استخدام أساليب اللعب . ونجد الآن المباراة فى ظل التنظيم والمتابعة أصبحت اسرع وأفضل . وقد وجدت أن أكثر الألعاب قد فازت باستخدام ضربة اليد المضادة أو سيف اليد . لذلك فقد طبقت هذه ولقد فتحت عقلى بعد كل هذا وأتسأل ما هو الأفضل والأعلى بالنسبة للاعبين والمدربين إذا لم يعملوا بأحدث الطرق فى التدريب القتال .

إن كل القوى القتالية للكونغ فوتتحسن فى جميع دول العالم وذلك لانهم يفتحون عقولهم للآراء الجديدة والتطور فى الأسلوب القتال للاعب فهم دائماً يتسائلون بعد كل تدريب ما هى النقاط والتدريبات التى لم تفهم ؟ فهم يدرسون ويكتشفون ان الجسم يمكنه ان ينتج أكثر إذا ما تم تدريبه بأساليب

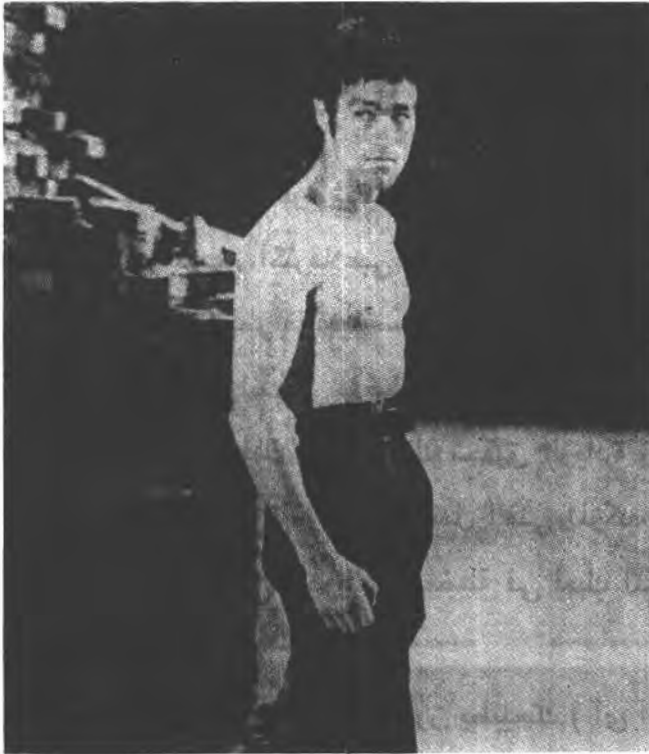
مخففه تحدث تطور فى المهارات الفنية والقتالية للاعب . وأن الجسم يمكنه تحقيق أفضل انجاز فنى اذا تركز فى زوايا لعب متعددة . ولقد حفظت على دخول مباريات كثيرة مع لاعبين أقوياء على مستوى عالى من المهارات والتكتيك الفنى السريع وذلك لاننى اريد أن أتعلم أكثر عن الأشياء التى لم أكن أعرفها ولو أن لديك عقل محدود وهادئ جدا فسوف لا تكون الأنواع الأخرى فى قبضة يدك أو أن تكون فلسفتك خلف التدريب الفنى للكونغ فو . فإن كثرة التدريب على المباريات يوصل اللاعب لدرجة الإبداع الفنى فى الإشتباك لأن التدريب على المباريات لابد أن يكون بكثرة فى التدريب حتى يصل باللاعب لمستوى عالى فالتكتيك لا ينفذ بالشرح ولكن بالتدريب الفعلى فى المباريات . فعلى سبيل المثال :-

عندما يواجه لاعب الكونغ فو اشتباك مع انواع الشوتوكان، فيجب ان يستعملوا مهارات ايديهم أكثر فلاعبى الكونغ فو أصبحوا فى أفضل إشتباك فى استخدام أيديهم بطريقة فنية صحيحة وأخيراً: كلما زادت المعرفة التى تحصل عليها كلما تكون انت فى أفضل الحالات .

وأيضا عندما يكون موقفك من يمكنك تحقيق الزيادة والسرعة فى أسلوبك . حيث يمكن أن تفهم لماذا يكون العمل الفنى المؤكد هو الوسيلة المؤكدة . ولماذا يجب أن تطرح الحركات المفضلة فى لعبك المعروف الذى ربما يكون أكثر فاعلية وتأثير .

ولكى تزيد من تأثيرك يجب أن تكون من بطبيعتك (أى التدريب على المرونة العضلية فى جسدك) فذلك يجعل ضربة قدمك تبدو أحسن وطريقة لعبك تكون أسهل حتى تحقق الفوز . ولو ان وضعك اتسم بالمرونة ، فيمكنك

ان تدفع نفسك نحو المرونة الطبيعية . لان الوقت والعمر قد حان فيجب أن تفهم أن مرونتك الطبيعية سوف تقل . ولكن لو أن تدريبك قوى ومستعد للتغير فسوف ينمو عقلك أكثر . وسوف تتحسن وتتحسن . وسوف تصبح أكثر مرونة وسوف تتحسن معجزاتك وفنونك القتالية وإحساسك الممتع بأنك إحدى لاعبي رياضة الكونغ فو .



- الهجوم بضربة قدم أمامية مع رفع اليدين للنزول بهم بضربة على رأس الخصم يصدها الخصم بتقاطع اليدين والنزول بهم لصد الرفسة.

- عند صد الخصم للرفسة الأمامية وسحب القدم مع ثنى الركبة والتقدم بها لأعلى فى اتجاه البطن مع توجيه ضربة مستقيمة بسيف اليد .

- عند توجيه ضربة يد مستقيمة من الخصم فى اتجاه الوجه تصد باليدين متقاطعة مع فتحهما وتوجيه ضربه بالقدم على ركبة الخصم والضغط عليها مع شد اليد لشل حركة الخصم .

- عند توجيه ضربة يد جانبية من الخصم باليد اليمنى فى اتجاه الوجه تصد باليد اليسرى مع أمساك قبضة اليد باليد اليمنى ورفعها إلى أعلى مع توجيه ضربة قدم فى إتجاه ركبة الخصم مع سحب اليد باليد اليمنى وتوجيه ضربة إلى رأس الخصم مع الضغط عليها مع رفع اليد لأعلى لشل حركة الخصم مع إمكان كسر اليد (٥ . ٤) .

- عند توجيه رفسه جانبيه بالقدم اليمنى من الخصم فى إتجاه الوجه تصد باليد اليمنى مع دوران اليد اليسرى حول قدم الخصم ووضع القدم اليمنى على القدم اليسرى للخصم مع امساك رقبة الخصم باليد اليمنى والضغط عليها مع دوران جسد الخصم بدفعه قوية (٦ ، ٧)

- عند توجيه ضربة باليد اليسرى من الخصم فى اتجاه المعدة تصد بدفعها باليد اليمنى مع الإمساك والنزول بجسم بزاوية دائرية خفيفة وتوجيه ضربة يد قوية فى اتجاه المعدة مع امكان سحب القدم اليسرى للخصم بالقدم اليمنى لطرحه أرضاً

- عند توجيه رفسه أمامية من الخصم فى إتجاه الصدر أو الوجه النزول بالجسم لأسفل مع إمكانية توجيه ضربة يد الى منطقة الصبوداى لشل حركة الخصم .

- توجيه ضربة من الخصم باليدين مباشرة الى الوجه تصد بالنزول بالجسم لأسفل مع توجيه ضربة باليدين فى اتجاه الكليتين للخصم أو توجيه ضربة باليدين للقفص الصدرى .

- عند توجيه ضربة باليد اليمنى من الخصم فى اتجاه المعدة تصد باليد اليسرى بإنزالها للأسفل مع توجيه ضربة مستقيمة بسيف اليد مباشرة فى إتجاه القصبة الهوائية للخصم .

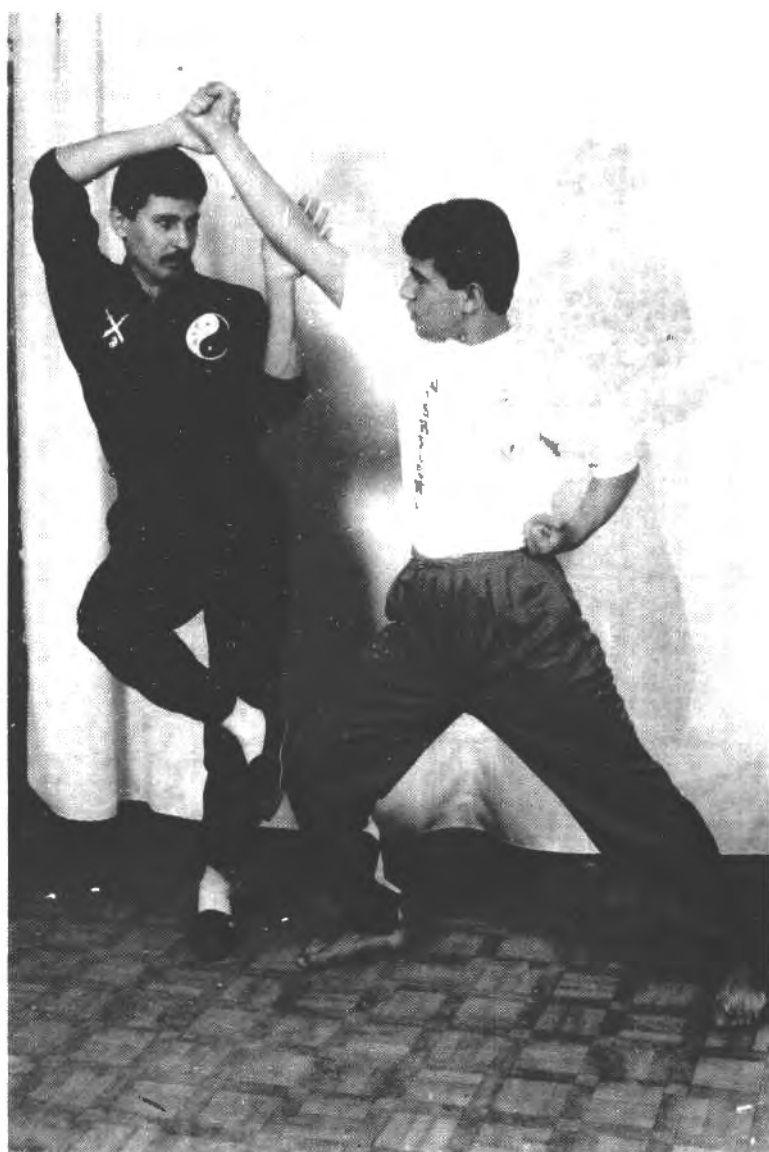
- عند توجيه ضربة من الخصم فى إتجاه القدم على الأرض تصد بسحب القدم فى تقاطع مع القدم الأخرى مع توجيه ضربة باليد فى إتجاه جسم الخصم لأبعده ووقف أى هجوم آخر من الخصم .

- عند توجيه ضربة من الخصم باليد تصد بسحب يد الخصم وتوجيه ضربة مباشرة للوجه مع فتح اليد لتمزيق الوجه وهذه إحدى هجمات الفهد الأسود .









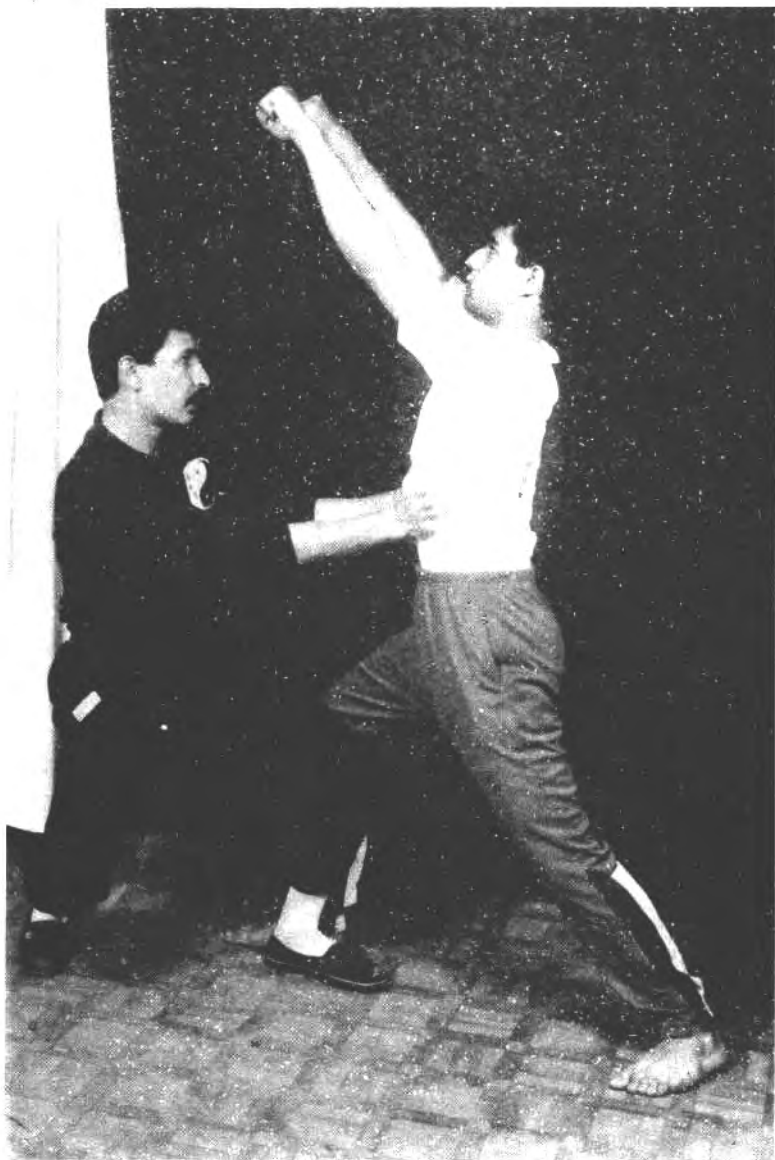






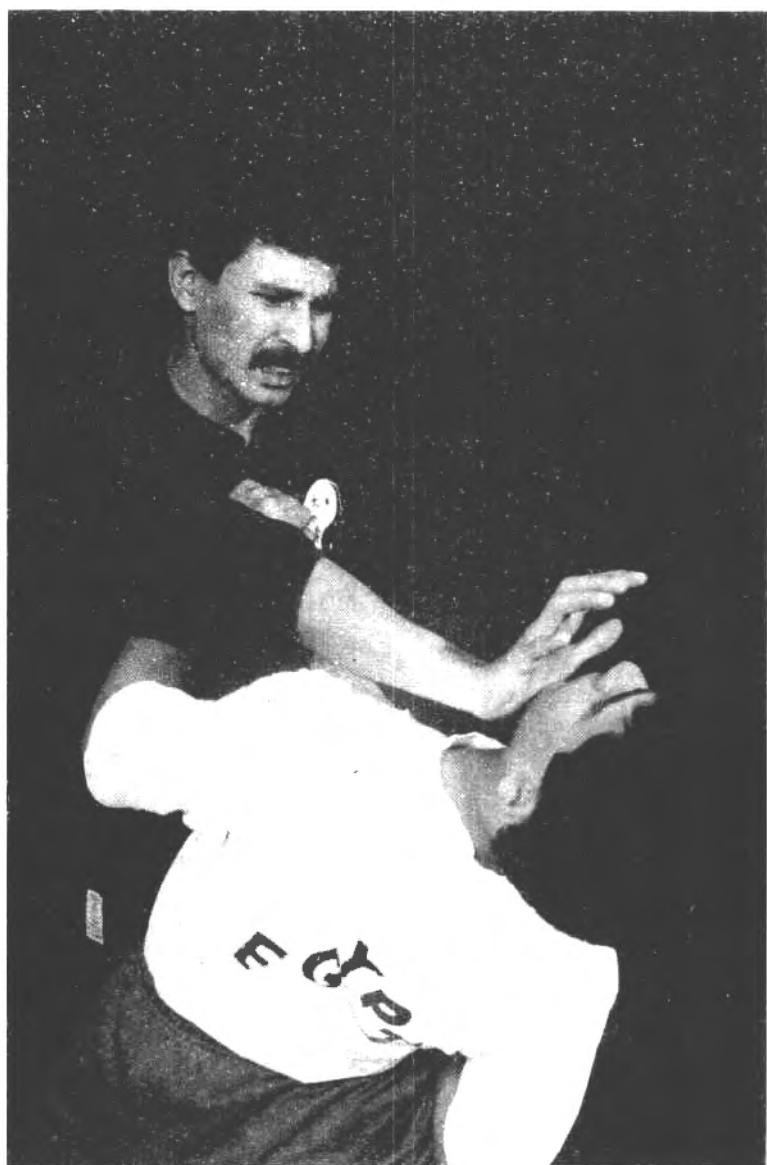
















بروس لي ... الأسطورة والحلم

نبذة عن حياة بروس لي نجم كل العصور (بروس لي)

من الناس التي لها فضل كبير في انتشار الكونغ فو وهذا لا يختلف عليه اثنين في أن الفضل يرجع لبروس لي في تعلق الشعب المصري برياضة الكونغ فو . لذلك كان لازماً عليّ أن أذكره في هذه السطور القليلة فإن بروس لي هذا البطل الأسطورة الذي أطلق عليه لقب (التنين الصغير) مازال إلى الآن رمزاً للقوة والعنف ورمز لجميع أنواع رياضات الدفاع عن النفس برغم من موته المفاجيء عام ١٩٧٣م عن عمر يناهز ٣٢ سنة وإن كان إلى الآن حقيقة موته غائبة وإن كان موته صدمة كبيرة لمحبيه وتلاميذه الذين مازالوا يواصلون التدريبات على المدرسة التي ابتكرها بروس لي قبل وفاته وهي مدرسة (فن أعراض القبضة المركزة) (جيت كون -دو) ، وكثيراً من الكتب والقصص تحاول جاهده نشر حقيقة حياة بروس لي وحقيقة وفاته لذلك سنحاول نشر حقيقة حياة بروس لي وحقيقة وفاته في سطور قليلة . فلقد ولد بروس لي عام ١٩٤٠ بسان فرانسيسكو بأمريكا في عام التنين حسب التقويم الصيني من أب صيني وأم أمريكية وبعد أشهر قليلة من ولادته عادت أسرته إلى هونج كونج حيث عاش طفولته هناك ولطبيعة الحياة في هونج كونج سعى بروس لي لتعلم فن رياضة الكونغ فو في مدرسة وينج شون وبقي بالمدرسة فترة من الزمن . وذهب به والده إلى مدرسة شاو لن ولكنه هرب من المدرسة حيث كانت تدريباتها شاقة وكان لبروس لي فلسفة خاصة وهي « إن ضربة منك ليست للقضاء على الشخص

الذي يقف أمامك بل للقضاء على ما في نفسك من مخاوف » . لقد قام بروس لي وحده بنشر أسرار الكونغ فو فسرعته الفائقة وثقته الكبيرة بنفسه أتاح له الشهرة والانتشار فمرونته تتيح له أن يرسل يده إلى حيث يشاء بسرعة فائقة دون أن يدور في ذهن أحد إلى أين هو متوجه . وأستقر في سان فرانسيسكو عام ١٩٥٨ وبعد عدة أشهر التحق بالجامعة وعمل جرسوناً بالليل وأخذ يدرّب أصدقائه ثم تعرف على زميله بالجامعة وتزوجها . ثم قام بفتح مدرسة لتعليم الكونغ فو مقابل ١٥ دولار للاعب لكي يستطيع أن يعول زوجته ثم أكتشفته هوليوود حيث تعلم التمثيل وأصبح بروس لي من ألمع نجوم هوليوود في الوقت الذي كانت فيه هوليوود مليئة بنجوم أفلام الأكشن أمثال شاك نورس . وفي قمة تزامم شركات السينما العالمية على بروس لي لتوقيع عقود أفلام جديدة وقع روسلي طريق الفراش يشكو ألم بالرأس وتنفس بصعوبة ونبض متقطع ورغم محاولات علاجه إلا أنه بقى في حالة أغماء طويلة أنتهت بوفاته ولم يصدق أحد الخبر . حيث كان من المعروف عنه إنه من أقوى الرجال في العالم ، لذا كان من الصعب على محبيه وتلاميذه أن يصدقوا بأن بروس لي هذا البطل الاسطوري من الممكن أن يصاب بمرض .

والتفت الناس حول تشيع جنازته للتأكد من أنه مات فعلاً وتنافست الصحف لنشر أسباب موت بروس لي فقالوا أنه مات من تأثير المخدرات وآخرون قالوا أنه بسبب الاجهاد الجنسي ولكن في الحقيقة أن بروس لي مات مسموماً على يد صديقه الصينية بسبب رفضه الظهور عارياً في أحد الأفلام فحاربته شركة فوكس ماير ليرضخ ولكنه رفض وذهب إلى هونج كونج وأصبح يؤلف وينتج ويمثل أفلامه فقررت التخلص منه . وإلى الآن مازالت السينما العالمية تنتج أفلاما باسم بروس لي بالإستعانة بشبيه له وذلك لما تحقّقه أفلامه من إرادات عالية .

هذه هي قصة البطل الأسطوري « بروس لي » الذي كان وما زال
مسار أعجاب الملايين من شباب العالم .

تم بحمد الله

少林黑虎門廣東河南海幢寺

Fu-Jow Pai Federation, Inc.



TIGER CLAW SYSTEM OF CHINESE MARTIAL ART

GRAND MASTER: WAI HONG

掌教—伍偉康

ACTION INTERNATIONAL MARTIAL ARTS ASSOCIATION

ADD ELPTEN SAAD ALY HELAL

name _____

紐約的伍偉康師傅承黃文采先生的虎爪派，並組織虎爪派總會，訂定教授課程，設立考試制度，推廣源自少林黑虎門廣東河南海幢寺的虎爪武術。

少林黑虎門，廣東河南海幢寺虎爪派武術始自何代？創自何人？已不可考，未敢輕於附會，近代有黃標雄氏，係嶺南洪拳名師黃飛鴻之高足，得自海幢寺一不知名高僧，直至一九二七年在八十六高齡時，始授徒黃文采，黃文采先師生平門人雖多，得傳此技，亦僅數人而已。虎爪派武術腰馬沉雄，步法敏捷，手法剛中有柔，柔中有剛，腿擊穩健，為內外兼修，強身自衛之良好技術。

伍偉康師傅，胸懷磊落，急公好義，俠義事蹟，不勝枚舉，唯不喜空論武術或炫耀武功，卻以行動實現其理想，對門下弟子循循善誘，實有先師遺風，最為各方所敬重。先後追隨名師多人，曾習蔡李佛、太極拳、羅漢拳等，列先師門下得洪拳及迷踪藝之神髓且盡獲虎爪派衣钵真傳，一手流星追月及虎爪獨步武林，雄視武壇，伊始盛譽不墜，時至今日，更露光輝，不但為該派建立良好基礎，對國術界貢獻尤大。

A.I.A.S.
Hee F. President





제 1호

No. 3#

감사장

ACTION INTERNATIONAL MARTIAL ARTS ASSOCIATION

처치는 무도 발전에 공헌이 크기에
그 고마움의 뜻으로 이 감사장을
드립니다.



President: Heel Goo

Y. K. Huh
Executive Secretary



in presented with this certification and recognized by the action international martial arts association.

dedication to the martial arts and for significant contributions to furthering peace harmony, and universal happiness.

name _____
And attach seal any _____

IN APPRECIATION FOR











