



مهدی زارعی

حمله یاد دفاع

آشنایی با هنر رزمی وو شو

تجهیزات

همه شرکت کنندگان باید دستکش بوکس، کلاه محافظ سر (هوگو) و محافظ لثه داشته باشند. وزن دستکش سانداکاران سبک‌تر از ۶۵ کیلوگرم، ۲۳۰ گرم است، اما دستکش سانداکاران دسته‌های سنگین‌تر (بیشتر از ۷۰ کیلو) ۲۸۰ گرم وزن دارد. همواره یکی از مبارزان با پوشش «فونگفان» (قرمز رنگ) و دیگری با پوشش «فی فان» (سیاه) در مسابقه روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. همه تجهیزات یک مبارز باید یک رنگ باشند؛ برای مثال سانداکاری که پیراهن قرمز دارد، نمی‌تواند از دستکش و هوگوی سیاه استفاده کند.



در اوایل قرن ششم میلادی راهبی به نام «تامو» از هند به چین آمد. او تعالیم رزمی را در سرزمین خود آموخته بود. تامو که هجده نوع تمرین مخصوص داشت در معبدی بزرگ به نام «شائولین» به آموزش فنون رزمی پرداخت و با این کار به شهرتی فراوان رسید. شائولین قرن‌ها معروف‌ترین محل برای آموختن اصول رزم بود، اما با گذشت زمان، تعداد فنون رزمی افزایش یافت و در هر منطقه با توجه به نیاز مردم، شکل جدیدی پیدا کرد؛ برای مثال در شمال چین با وجود دشت‌های وسیع و جلگه‌های مسطح فراوان امکان دویدن و پریدن در هنگام مبارزه وجود داشت. به این ترتیب، در این مناطق جهیدن و دویدن به جزئی از حرکات و فنون رزمی تبدیل شد، اما در مناطق جنوبی چین به سبب وجود ناهمواری‌ها و موانع طبیعی همچون رودخانه، مرداب و کوهستان نیازی به دویدن نبود؛ زیرا مکان‌های مبارزه بسیار کوچک بودند. سرانجام در قرن بیستم تمام این سبک‌ها با هم ترکیب شدند و بدین ترتیب، ورزش «وو شو» به شکل امروزی متولد شد.

گاه‌شمار

۱۹۲۸: دولت چین انجمن مرکزی وو شو را در شهر «نانجینگ» تأسیس کرد.
۱۹۳۶: در مسابقات المپیک برلین، وو شو کاران چینی، در یک نمایش ویژه، ورزش دوستان جهان را با هنر بومی خود آشنا کردند.
۱۹۸۷: تأسیس فدراسیون آسیایی وو شو (Wushu Federation Asian)، با علامت اختصاری WFA. در همین سال اولین دوره مسابقات آسیایی در یوکوهاما (ژاپن) برگزار شد.
۱۹۹۰: ورود وو شو به برنامه بازی‌های آسیایی پکن؛ در همین سال فدراسیون جهانی وو شو نیز آغاز به کار کرد.

انواع سبک‌های وو شو

فنون وو شو به دو بخش حرکات فرم و ساندا تقسیم می‌شوند.
حرکات فرم (تالو): فنونی هستند که ورزشکار آنها را به تنهایی و در

برابر حریفی فرضی انجام می‌دهد که مجموعه‌ای از حرکاتی چون مشت‌زدن، لگ‌زدن، یورش بردن به سمت حریف فرضی و پرتاب کردن است. ورزشکاران رزمی این هنرها را هم با دست خالی و هم با سلاح‌هایی از قبیل شمشیر پهن و باریک، نیزه، چوب و شلاق انجام می‌دهند.
ساندا (مبارزه): در مسابقات ساندا ورزشکار باید بتواند هم‌زمان با اجرای ضربات دست و پا، از فنون درگیری و گلاویزشدن، اجرای ضربه یا هل دادن استفاده کند. ساندا ماده‌ای است که در راندهای دو دقیقه‌ای انجام می‌شود. شدت زیاد ضربات و فنون از ویژگی‌های ساندا هستند. در این بخش رقیبان در سه زمان دو دقیقه‌ای با هم رقابت می‌کنند. در صورتی که یکی از رقیبان دو راند را برنده شود راند سوم برگزار نمی‌شود. در بین هر راند یک دقیقه مبارزان استراحت می‌کنند.

دسته‌های وزنی

مسابقات ساندا در یازده دسته وزنی برگزار می‌شود: ۴۸- کیلوگرم (وزن شرکت کنندگان این دسته باید کمتر از ۴۸ کیلوگرم باشد)، ۵۲-، ۵۶-، ۶۰-، ۶۵-، ۷۰-، ۷۵-، ۸۰-، ۸۵-، ۹۰- و ۹۰+ کیلوگرم (کلیه شرکت کنندگانی که بیش از ۹۰ کیلوگرم وزن داشته باشند، در این دسته مسابقه می‌دهند).

امتیاز

فن‌هایی که در رقابت ساندا، دو امتیاز دارند: با قدرت بدنی خود و اعمال فشار حریف را از زمین خارج سازد؛ درحالی که تعادل خود را حفظ کرده و ایستاده است؛ حریف را روی زمین بیندازد؛ به سر رقیب یا بالاتنه او لگد بزند؛ با گلاویزشدن با رقیب او را به زمین بزند و آن گاه بلند شود.
فن‌هایی که یک امتیاز دارند: لگ‌زدن

به ران حریف، ضربه‌زدن با دست (مشت‌زدن) به اندام‌هایی چون سر و بالاتنهٔ رقیب، گلاویزشدن با رقیب و به زمین‌زدن او (در صورتی که اجراکنندهٔ فن هم تعادل خود را از دست بدهد و نتواند بلند شود).

ووشو در ایران

این رشته را حسین داودی پناه (داداشی) در دههٔ ۱۳۵۰ وارد ایران کرد. داداشی آن زمان در دانشگاه تهران کونگ‌فو تدریس می‌کرد. او پس از آشنایی با دانشجویی چینی، اطلاعات فراوانی دربارهٔ ووشو به دست آورد. انجمن ووشوی ایران سال ۱۳۶۹ تأسیس شد. این انجمن سال ۱۳۷۰ به عضویت فدراسیون جهانی ووشو و سال ۱۳۷۱ به عضویت فدراسیون آسیای ووشو درآمد. تیم ملی ووشوی ایران نخستین بار سال ۱۳۷۶، با پنج ووشوکار در مسابقات جهانی رُم (ایتالیا) شرکت کرد و با دو مدال طلا، یک نقره و یک برنز مقام پنجم جهان را به دست آورد. یک سال بعد، تیم کشورمان برای نخستین بار در بازی‌های آسیایی شرکت کرد و «حسین اوجاکی» یک مدال نقره از این مسابقات به دست آورد. اوجاکی سال ۱۳۸۱ اولین طلای ایران در بازی‌های آسیایی را نیز کسب کرد. رشتهٔ ووشو به صورت نمایشی در بازی‌های المپیک ۲۰۰۸ نیز برگزار شد که تیم ایران در این رقابت‌ها برندهٔ یک طلا، یک نقره و یک برنز شد. آخرین افتخار ووشوی ایران در بازی‌های آسیایی گوانگجو رقم خورد که ورزشکاران کشورمان برنده سه مدال طلا شدند، از جمله «خدیجه آزادپور» که نخستین طلای ورزش دختران ایران در رشتهٔ انفرادی را کسب کرد.

