



KONKURENCJA

form z obręczą sportową

W 2007 roku Polski Kongres Wing Chun & Weng Chun Kung Fu w Gdańsku zauważył, że podejście niektórych organizacji boks chińskiego do „pracy z obręczą” zaczęło przypominać bardziej gimnastykę artystyczną czy zabawę „hula hoop”, niż praktykę kungfu, do której ćwiczenia te zostały przystosowane. Uwidocznily to zwłaszcza materiały publicystyczne i promocje reklamowe nowopowstałych szkół, w postaci wydawnictw i dyskusji w mediach społecznościowych. To bardzo zatrważające, ponieważ jeszcze do niedawna i w chińskich, narodowych sztukach walki trening z obręczą wypełniał pewną część nauki i pracy szkoleniowej w obszarze zajęć siłowych, wzmacniających wybrane partie mięśniowe oraz, a może przede wszystkim korygujących technikę stylową bezpośrednio. Czas jednak zrobił swoje. W niemałej liczbie ośrodków propagujących tradycyjne kungfu, z różnych powodów zaprzestano tej formy treningu na rzecz treningu z użyciem różnego typu wątpliwych, aczkolwiek nowoczesnych i atrakcyjnych zamienników i trenażerów sportowych. Spowodowało to wielką szkodę dydaktyczną, a i w dużej mierze utracono pewne pokoleniowe dziedzictwo, które mimo wszystko powinno zostać zachowane, dogłębnie udokumentowane i zarchiwizowane dla przyszłych badaczy i odtwórców tej dyscypliny. Z uwagi na powyższe oraz poczynione w tej kwestii ustalenia, na początku 2007 roku Polski Kongres Wing Chun & Weng Chun Kung Fu wziął sobie za cel restaurację tej dawnej metody treningowej i przywrócenie jej do praktyki systemowej, poprzez wdrożenie do programu szkolenia i dalej do współzawodnictwa sportowego. W tym celu przeprowadzono szereg badań literatury przedmiotu i istniejącego piśmiennictwa fachowego. Dookreślono minimalną strukturę techniczną drogą seminariów międzyklubowych i warsztatów instruktazowo-metodycznych.

Minimalny, możliwy do zaakceptowania cel został osiągnięty. Zgromadzono odpowiednią ilość informacji niezbędnych do uformowania odpowiedniej bazy programowej, przygotowano zarys konkurencji sportowej oraz sposób jej oceny w ramach sędziowania turniejów i zawodów ogólnopolskich. Z uwagi na nowatorski charakter konkurencji, klasyfikacją sędziowską objęto analizę poprawności pojedynczych technik i szerszych akcji, analogicznie do norm obowiązujących w formach bokserskich, ponadto: dynamikę i ekspresję pracy ciałem, poziom opanowania ruchów, wolę walki i czucie formy. Ujednolicono kwestie ilościowe i jakościowe w zakresie liczby technik przewidzianych regulaminem, w tym: liczbę kroków, obrotów, ciosów i kopnięć, w sposób zbliżony do oceny konkurencji „taolu” jaka ma miejsce w sporcie wushu.



Fot. Leszek Hus podczas treningu ze standardową obręczą sportową

Podstawowy trening zawodniczy, wprowadzający do poprawnego odtwarzania kilkuruchowych kombinacji oraz bardziej zaawansowanych sekwencji został zbudowany z grup ćwiczeń statycznych, rotacyjnych oraz zbioru ćwiczeń wykonywanych w ruchu z krokami, zwrotami i skokami. Jest to trening indywidualny nie wymagający zaangażowania sparring-partnera. Proces szkolenia kadry dzieli się na trzy okresy: przedstartowy, startowy i postartowy. Aktywizowanie tego modelu przygotowania zawodników do współzawodnictwa klubowego przyczyniło się do dalszego rozwoju konkurencji form z obręczą i wprowadzenia jej do programu drugich Krajowych Mistrzostw Wing Chun & Weng Chun Kung Fu, które odbyły się w dniach 29-30 sierpnia 2008 roku pod patronatem honorowym Prezydenta Miasta Gdańska. Na podium stanęli wówczas, uzyskując: I miejsce Leszek Hus – Starogard Gdański, II miejsce Sławomir Oleszek – Gdańsk i III miejsce Janusz Sokołowski – Gdańsk.

Po zakończonych zawodach Polski Kongres Wing Chun & Weng Chun Kung Fu zainicjował działania umożliwiające przeszkolenie i przygotowanie większej grupy zawodników, tak aby mogli oni rywalizować w ramach inicjatyw lokalnych, a w 2009 roku wziąć udział w mistrzostwach szczebla krajowego przystępując do walki o najcenniejsze trofea dedykowane tej konkurencji zawodniczej.

