الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

رياضات الدفاع عن النفس ودورة في رفع الجاهزية البدنية

د . عبد الرحمن أحمد عبد الرحمن محمد

باحث ومحاضر بمجال التربية البدنية وعلوم الرياضة - دولة الإمارات العربية المتحدة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

التعريف بالقتال العسكري القريب

القتال القريب هو أحد الفعاليات القتالية الهامة التي يستخدمها أفراد القوات المسلحة في المواجهات القريبة وخاصةً عند اشتباكهم مع العدو بهدف القضاء عليه أو إصابته بحيث لا يستطيع مواصلة القتال ، وهذا باستعمال السلاح الخاص أو ما يتاح من وسائل أخرى وعلى جميع منتسبي القوات المسلحة بمختلف صنوفهم دون استثناء ضرورة إتقان مهارات القتال القريب .

ويعرف أيضا بانة هو المواجهة الجسدية التي تندلع ضد أثنين أو أكثر من الطرف المعادي قد تحتوي هذه المواجهة على تقنيات وأساليب قد تكون موجهة باستخدام السلاح أو بدونه وقد تكون مميتة وتتراوح بين الإخضاع القسري للخصم وبين استخدام القوة المميتة ويعرف أيضا بانة أحد الاساليب الهجومية والدفاعية العسكرية التي تستعمل للقضاء على الخصم أو الحاق الضرر به بحيث لا يستطيع مواصلة القتال ومن ثم السيطرة علية وإخضاعه.

سؤال لابد أن تطرحة على نفسك كيف أستطيع أن ادافع عن نفسي

سؤال يستحق أن نفكر فيه ؟؟؟؟؟؟؟

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

أهداف القتال العسكري القريب

إن الهدف النهائي لأية قوة عسكرية هو النجاح في المهمات المكلفة بها ولتحقيق هذه الأهداف لا بد من توفير (الكفاءة القتالية) لهذه القوة ومن أهداف التدريب وتعلم مهارات القتال العسكري القريب الأهداف التالية :.

اكتساب العسكريين مجموعة من المهارات القتالية التي تمكنهم من مواجهة خصم أو اكثر ومقاتلته والتغلب عليه.

المعرفة برياضة القتال العسكري القريب وجعلها جزأ أساسيا من النظام التدريبي بوحدات القوات المسلحـــــــة.

متابعة التطور الحديث للقتال القريب وتطور المعدات التدريبية في الدول المتقدمة في هذا المجـــــال.

الحصول على الخبرة اللازمة من أجل توظيفها أثناء الحروب .

.

المام المقاتل بمبادئ القتال القريب يرفع من شعورة بالشجاعة والثقة بالنفس أثناء المعركة وعند الالتحام مع العدو وترفع من قدرات المقاتل النفسية والبدنية للهجوم على الخصم او التخلص منة .

أهمية القتال العسكري القريب

القتال العسكري القريب وسيلة ناجحة للدفاع عن النفس وإعداد المقاتل للتصرف في أرض المعركة وبالتالي الطريقة الوحيدة لهزيمة من يمارس القتال القريب هو تعلم فنون القتال القريب (فهي من أحد الطرق لنصر بميدان المعركة) فكلما تدرب المقاتل على فنون القتال قلل من فرص أحداث خسائر بالقوات في أرض المعركة وتعلم مهارات القتال القريب يساعد على الالمام بالمهارات العسكرية الأخرى، وفي أوقات كثيرة تتطلّب منا الدفاع عن أنفسنا أو عن أهلنا وأحبابنا هذا الأمر يتطلّب بطبيعة الحال مهارات قتالية خاصة.

القتال العسكري القريب أثناء المعركة أو للدفاع عن النفس للأغراض الأخرى التي تتطلب القتال بدون سلاح وذلك بتعلم الضربات والمسكات المعجزة وبعض الحركات التي تجعل بالإمكان تعجيز العدو عن الحركة أو قتلة، ونرصد بعض الأهداف نتيجة تعلم والتدريب على مهارات القتال العسكري القريب ومنها:-

أهمية التدرب على القتال العسكري القريب وتأثيره على الجاهزية البدنية والقتالية ورفع الروح المعنوية.

استطاعــة استخــدام أي أداة حولك قد تجدها في متناول يــدك وتستخدمها كأســلــحــة (العصا – الحبال – السكين – الاخشاب - الحبال - الحصا.....الخ).

القتال القريب العسكري ضرورة لبعض العمليات والتي يكلف بها رجال العمليات الخاصة والتي تتطلب مهاراتها التزام السكون اثناء تنفيذها وقرب مسافة العدو .

يعتبر استخدام الاسلحة في القتال القريب (السكين – الخنجر – المسدس – البندقية .....) أسلحة مميتة اذا استخدمت بكفاءة ويمكن ان تستخدم في الدوريات عندما يكون للسكون أهمية لمنع العدو من أصدرا أي صوت أو صراخ .

يمكن استخدام مهارات القتال القريب عند فقدان السلاح أو نفاذ الذخيرة،

يتعلم العسكريون كيفية استخدام أقصى درجات القوة مع الحد الأدنى من خطر الإصابة.

تعتبر الحصص التعليمية والتدريبية في القتال القريب الشكل الأساسي لأعداد المقاتل ويكمل التدريب العسكري الخاص في الوحدات.

.

تعود المقاتل على القتال يعطيه الخبرة اللازمة لتوظيف تلك المهارات الحركية في الحروب.

أهمية التدرب على القتال العسكري القريب وتأثيره على الجاهزية البدنية والقتالية ورفع الروح المعنوية.

تعلمة مهارات أستخدم الجسد وأسلحته في مواجهة الاعداء .

تعلم معرفة ونتائج ضرب الخصم في نقاط الضعف والعواقب والمخاطر نتيجة تلك المهارات.

تعلمة معرفة ونتائج ضرب الخصم في نقاط الضعف والعواقب والمخاطر نتيجة تلك الضربات . -

المساهمة في بناء قوة الفرد والوحدة والمرونة والتوازن واللياقة القلبية التنفسية

الفوائد النفسية : (القتال العسكري القريب هو تحدى للذات)

- الشجاعة
- الثقة بالنفس
- الجراءة القتالية
- ضبط النفس
- المخاطرة والاقدام

رياضات القتال العسكري القريب عبارة عن محاكاة لتدريب في أرض المعركة

- الاتزان الانفعالي
- المثابرة
- الدافعية
- الكفاح
- الطموح

تصنيف رياضات القتال العسكري القريب حسب التأثير البدني :

- أقوى الفنون القتالية حسب السرعة :التايكواندو والكونغ فو -الكاراتيه -النينجا-الكيك بوكسينغ
- أقوي الفنون القتالية حسب الضربات المؤثرة :الكاراتيه-النجا-الكونغ فو -التايكواندو-المواي تاي -الملاكمة.
- أقوي الفنون القتالية حسب ضربات اليدين :الملاكمة -الكاراتيه – والتايكواندو-الكيك بوكسينغ -الكونغ فو.
- أقوي الفنون القتالية حسب ضربات القدمين:المواي تاي -التيكواندو-الكاراتيه-الكونغ فو
- أقوي الفنون القتالية حسب التوازن :النجا -الكاراتيه -المواي تاي– التايكواندو.
- أقوي الفنون القتالية حسب المسك والرمي والسيطرة:الجودو-الجوجتسو-الايكيدو،المصارعة بأنواعها.

ومن أقوال أبطال العالم للفنون القتالية وخبرائها ((النجاح والقوة تكون حسب المقاتل وليس حسب نوع الرياضة)) .

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

أنواع وتاريخ القتال العسكري القريب

الفنون القتالية المختلطة MMA

- العديد من الفنون القتالية بدأت كفنون قتاليّة مختلطة لكنها مالت فيما بعد نحو التركيز على منحى وأسلوب واحد في القتال.
- ومن هنا نشأت المدارس القتاليّة المختلطة ابتداءً من خمسينات القرن العشرين كردّة فعل على جمود وتقليديّ المدارس القديمة مثل الكونغ فو، البينكاك سيلات، الكالي، والجوجيتسو،
- التركيز التدريبي: الفنون القتالية المختلطة MMA
- مقاتل الفنون القتالية المختلطة هو مقاتل متكامل يتدرّب على تسديد الضربات والدفاع عنها وتنفيذ الرميات والتثبيت والخلع وما شابه ، لذلك غالباً ما يكون مقاتل الفنون القتالية المختلطة من أكثر المقاتلين ضراوة في حلبة القتال
- التطبيق العسكري
- تكوّن مقاتل متكامل وشرس يستطيع التكيّف مع مختلف الظروف القتالية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

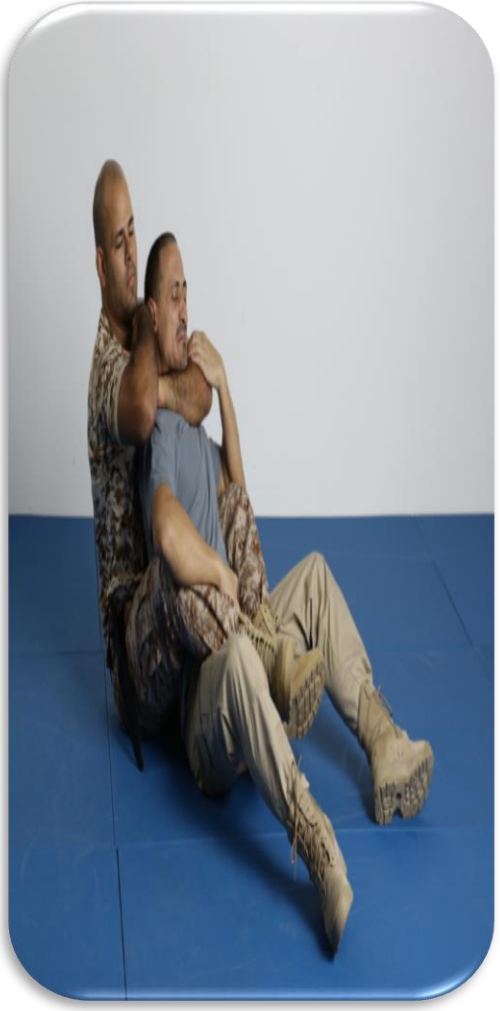
مدارس القتال القريب في جيوش العالم

1. القتال العسكري في الجيش الروسي (سومبو - سيستيما)
2. القتال العسكري في الجيش الكوري الجنوبي (هاب كيدوا – كراف ماجا – تايكوندو)
3. القتال العسكري في الجيش الفرنسي (الدفاع الرباعي - الكراف ماجا)
4. القتال العسكري القريب بالجيش الأمريكي M A C
5. القتال العسكري القريب بالجيش الاسرائيلي (الجراف ماجا)
6. القتال العسكري القريب بالجيش الفلندي والكندى (ديفيندو)
7. القتال العسكري القريب ببعض الجيوش (اللواتس - (يو كيموان) – البلاك كوبرا ....الخ

.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

المهارات الاساسية في القتال القريب العسكري



ت	مهارات القتال القريب العسكري (الهجومية – الدفاعية) (بسلاح بدون سلاح)
1	الوقفات القتالية (الدفاعية – الهجومية – بدون سلاح – بالسلاح)
2	التحرك أثناء الوقفات القتالية بالسلاح ودون سلاح.
3	مهارات المسك واخلال توازن الخصم
4	مهارات التامين الذاتي
5	مهارات شل حركات الخصم وإخضاعه للأسر
6	مهارات اللكـمات
7	مهارات الركلات
8	مهارات الاسقاط
9	مهارات الرمي
10	مهارات الخطف
11	مهارات الخنق
12	مهارات التطويق والسيطرة
13	مهارات التحرر من المسك
14	مهارات التجريد من السلاح
15	الضرب بالخوذة
16	مهارات (الضرب باستعمال البندقية)
17	مهارات (الطعن بالسكين والخنجر)
18	مهارات الضرب بالشيول (معول المشاة) (المجرفة)
19	مهارات استعمال البندقية
20	مهارات استخدام المسدس
21	مهارات استخدام العصا
22	مهارات استخدام الأدوات المتاحة الأخرى

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

البعد البدني المرتبط بمهارات القتال القريب العسكري:

الجاهزية القتالية

القتال القريب العسكري

الكفاءة البدنية

توجد خصائص كثيرة لمهارات القتال القريب العسكري ولكن سنتطرق للبعد البدني المرتبط بالأداء المهارى وعلاقته بالجاهزية القتالية وذلك لأهميته لمحاور الندوة: حيث توجد مكونات من اللياقة البدنية متعلقة بالأداء المهارى ومنها :((السرعة – القدرة – التوافق العضلي - سرعة رد الفعل – الرشاقة – التوازن – الدقة)) .

الفوائد الرئيسية للقتال العسكري القريب لتطوير الكفاءة البدنية

الفوائد البدنية :

(القتال العسكري القريب عبارة عن قوة كبيرة يكتسبها العسكرين تواجه العديد من المقاومات للتغلب على الخصم)

- أثبتت الشواهد العلمية لرياضات المنازلات والألعاب القتالية هي المخل لتحقيق اللياقة البدنية ومن ثم أن تكون أحد الأنشطة العسكرية التى تستخدم في تنمية عناصر اللياقة البدنية
- التدريب على القتال لعسكري القريب يعود الجهاز العصبي للمقاتل على سرعة الاستجابة للعمليات العصبية بين الكف والاستثارة بسرعة برمجة الحركات والاستجابات تبعا لمواقف اللعب المختلفة والتى تتشابة مع مهارات القتال في أرض المعركة ولذا تدريبات الجوجيتسو وبطولاتها تؤدي بطريقة وتوقيتات مختلفة .
- تطور جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة الضرورية لتنفيذ المهام والواجبات العسكرية.
- أثبتت الشواهد العلمية للدراسات والبحوث التى اجريت على رياضات المنازلات التى بها قتال أنها مدخل لتحقيق وتطوير عناصر اللياقة البدنية ولذلك النجاح في اللياقة البدنية شرط من شروط النجاح في اختبارات الجوجيتسو في القوات المسلحة
- كل عضلات الجسم تعمل في القتال القريب وخاصة العضلات الكبيرة بالجسم .
- القتال القريب بها مقومات كبيرة جدا ولذلك فهي من أهم المنازلات القتالية التي تتطور القوة العضلية الخاصة لدى العسكريين.
- تزيد من تناغم العضلات وزيادة مرونة المفاصل .
- تعطي العسكريين ميزة بالجمع بين دقة وتوقيت الأداء مع عامل السرعة عند تنفيذ المهارات.
- زيادة القدرات العالية للقوة والسرعة والتحمل الهامين جدا بالنسبة للمقاتل.

الادوات والاجهزة المستخدمة في تدريب القتال القريب

يؤدي التدريب على الادوات إلي رفع المستوي الفني والمهاري واللياقة البدنية الخاصة ويأتي ترتيب التدريب على الادوات بعد تعلم المهارات الاساسية لمهارات القتال القريب وهذا يؤدي إلي زيادة القوة والسرعة والتوافق العضلي العصبي كما أن الاكثار من التدريب على الادوات له بعض الاضرار يمكن ايجازها في الاتي :

- يفقد المقاتل الاحساس السليم في تقدير قوة أو ضعف اللكمات والركلات والمسكات
- التأثير الضار على اليدين تبعد المقاتل عن الإحساس والادراك والتصور للنزال الحقيقي حيث أن الادوات ليس لها أي رد فعل على المقاتل.
- ولذلك التدريب على الادوات لة جزء من العملية التدريبيه ولا يكون له أهمية أن لم يستخدم في منازلات حقيقية وليست تدريب فقط.

.

الادوات والاجهزة المستخدمة في تدريب القتال القريب

بنادق بلاستيك نصل طويل - بنادق بلاستيك M16 نصل قصير- سكين بلاستيكيه- مسدس بلاستيكي (مع جراب مثبت بالرجل - عصا هراوات لأغراض التدريب - قفازات ملاكمة - واقي للرأس - وسادة ضرب حجم كبير- وسادة ضرب حجم كبير مقوسة للرجلين - واقي قصبة الساق زوجي - أكياس لكم 2 متر مع الحامل - لفافات اليدين المطاطية - سكاكين للإلتحام تحمل صدمات كهربائي - واقي الأربية (الخصيتين) - واقي الفم - حبال الوثب - الكرات المرتدة - الكرة الراقصة بأنواعها - كفوف المدرب أو سادة المدرب - وسادة الحائط - الدمية بمختلف أنواعها - الكور الطبية مختلفة الاوزان – الخوذة - واقي الجهاز التناسلي – الحربة - وأقي الصدر – الاحزمة - الشرائط المطاطية - أوزان خفيفة – المجرفة – المنشاكو - كل ما يتاح من ادوات لاستخدمها في الدفاع عن النفس في القتال العسكري القريب

التوصيات

- يجب الأخذ بعين الاعتبار احتياطات السلامة أثناء التدريب (احتياطات السلامة العامة والخاصة) فيجب الالتزام بتقنيات وأساليب محددة للسلامة والأمان عند القيام بتدريبات القتال القريب .
- زيادة الأبحاث والدراسات العلمية الرياضية لوضع المناهج التدريبة بأسلوب علمي للتدريبات القتال القريب.
- تعميم الاختبارات الميدانية التخصصية في القتال القريب بعد اجراء دراسة علمية.
- اتباع الاسلوب العلمي الصحيح عند انتقاء المقاتلين.
- أثارة الدوافع والحوافز والرغبة في التدريب فالقتال ترغيب وليس ترهيب.
- استحداث بطولات ومسابقات داخلية وعلى مستوي القيادات على مدار السنة
- التأهيل المستمر بعقد الدورات التخصصية لمدربي القتال القريب.
- تكوين المنتخبات باكتشاف المواهب وصقلها وتوجيها ورعايتها بعمل معسكرات والمشاركات الخارجية لها في المحافل الدولية.
- الاهتمام بالتخطيط العلمي في فترة الإعداد العام يتأسس علية المراحل التخصصية الأخرى.
- تكرار مهارات القتال القريب بأماكن مشابها لميدان المعركة حتى يصل ادائها لعادة آلية لدي المقاتل .
- الاهتمام بتقييم وتقويم مهارات القتال القريب العسكري ووضع بطارية اختبار للقدرة على قياس الاداء البدني والمهارى والنفسي والفسيولوجي .....
- الاهتمام بالأبحاث التي تحدد نوع المهارات القتالية المناسبة لطبيعة المقاتلين من النواحي (الجسمية – البدنية – الفسيولوجية .....) وتناسب كذلك مع طبيعة الاجواء والطقس المحيطة.
- وآري من خلال رؤيتي أن رياضات القتال القريب تتطلب تفاعلا مستمرا من الممارسين والقدرة على التكيف والتفاعل لملائمة الظروف والمواقف المختلفة والمتغيرة اذا غالبا ما يكون للمتغيرات السريعة والمواقف المفاجئة في مواقف المعركة تأثيرا عكسيا على اداء الافراد وانفعالاته قد تكون مفتاح النجاح او الفشل او تحويل الهزيمة إلي نصر والعكس.

الخلاصة

كل فرد مقاتل لابد أن يكون دائم الجاهزية ومستعد للقتال في أي وقت، فأن قليل من العرق في التدريب يوفر كثير من الدماء في المعركة (فإتقان مهارات القتال العسكري القريب قد ينقذ روحك وفى الوقت نفسة يعطيك ميزة للقضاء على العدو) وايجاد حلول لمشاكل قد تتعرض لها في القتال من مسافات قريبة.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

شكراً على حسن إستماعكم

.