



المملكة العربية السعودية
وزارة الداخلية
الأمن العام - شؤون التدريب

مَدِينَةُ تَدْرِيبِ الْأَمْنِ الْعَامِ بِمَنْطِقَةِ الْقَصِيمِ

دليل مهارات الدفاع عن النفس بمدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم

١٤٤٦ هـ / ٢٠٢٤ م





المملكة العربية السعودية
وزارة الداخلية
الأمن العام / شؤون التدريب
مدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم

دليل مهارات الدفاع عن النفس

الإعداد

عقيد / عبدالمجيد بن عبدالله الخضر
ملازم أول / فيصل بن علي أبا الخيل
رقيب / خالد بن محمد الحربي

المتابعة والتصميم

عقيد / أمجد بن عبدالعزيز الدعيج

الأشراف

عقيد . ركن / عبدالله بن جهجاه العتيبي
قائد مدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

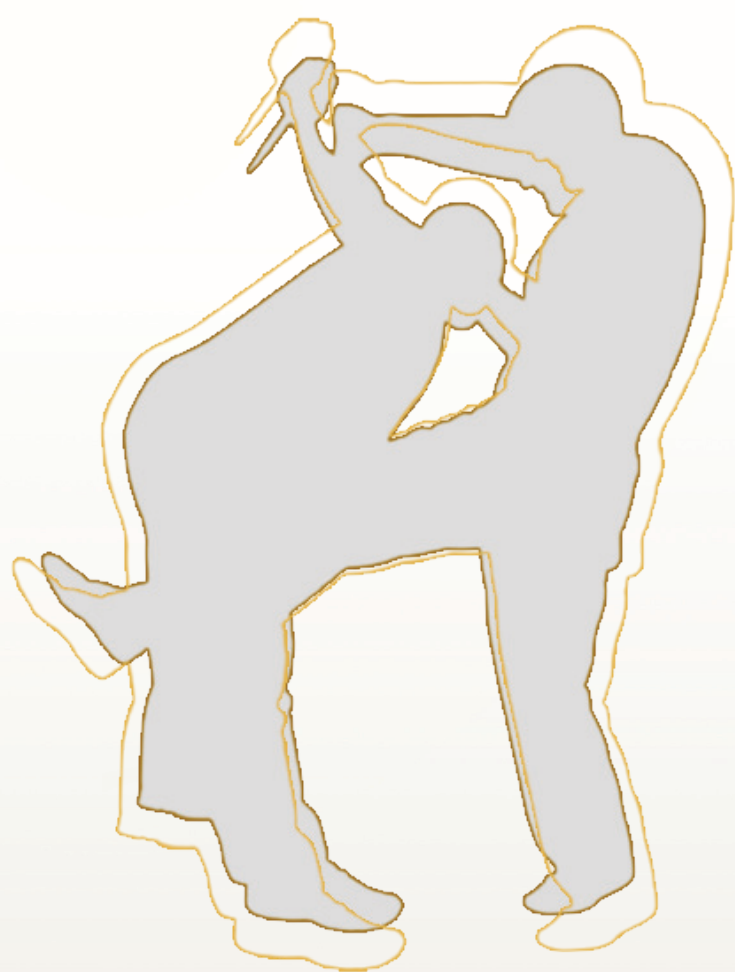


ناصر القصبي



المحتوى

(٧) المقدمة
(٨) تعريف الدفاع عن النفس
(٨) الأهداف التدريبية
(٩) قواعد السلامة لموقع التدريب
(١٠) القواعد الأساسية للسلامة الشخصية
(١٣) قواعد وأسس الفنون القتالية الدفاعية
(١٤) آلية تدريب المبتدئين
(١٥) الإصابات الرياضية
(١٦) آلية التدريب والبرنامج المنفذ
(١٧) الخاتمة



ناصر القصير

المقدمة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على خير المرسلين وبعد

تعد مهارات الدفاع عن النفس من المهارات الأساسية التي يجب على رجال الأمن تعلمها والتمكن منها ، وعلى إثرها تكون هي الركن الأول بمشيئة الله لحماية الشخص من الضرر الذي قد يقع عليه.

ففي حال تمكن الشخص من تعلم المهارات بشكل صحيح وسليم ومتقن يكون لديه القدرة على دفع الضرر في أي مجال كان سوا بالمهارات القتالية أو الدفاعية أو في مجالات الحياة عامة لأن مفهوم الدفاع عن النفس دلالة على أن الشخص يقوم بحماية نفسه من وقوع أي ضرر عليه لاسمح الله .

ومن هذا المبدأ تم تحديد الأسس والأولويات في التعلم بالصالات الرياضية الخاصة بمدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم من قبل المدربين المختصين .

والهدف هو نقل المعلومة الصحيحة والسليمة للمتدربين على أكمل وجه ومعرفتهم بالطرق والأساليب التي يجب عليهم التمكن منها لدفع أي ضرر قد يتعرضون له (لا قدر الله) حال احتياجه ، والسبيل الأهم لمعرفة الفرق بين الأسس وطرق التعامل بمفاهيم المهارات القتالية بالأيدي المجردة وطرق التخلص وطرق المحافظة على النفس دون تأثير مباشر عليه .

والله الموفق .



تعريف الدفاع عن النفس :

الدفاع عن النفس هو : دفع الضرر الممكن حدوثه على الشخص سواءً بالمهارات القتالية والدفاعية أو بالمرافعات القانونية أو غيرها من الأمثلة كافة .

وأما تعريف الدفاع عن النفس في مجال المهارات الفنية القتالية والدفاعية فيعني: استخدام الأساليب المهارية في حماية النفس من وقوع أي ضرر ممكن من خلال استخدام الأيدي الفارغة والمهارات الجسمية في المقاومة والتخلص والهجوم .

الأهداف التدريبية :

١. أن يتعلم المتدرب خلال إكمال البرنامج الأسس والمهارات الفنية للفنون القتالية والدفاعية بالأيدي الفارغة دون الحاجة لأي أداة مساعدة .
٢. معرفة التمارين التخصصية من خلال حصة اللياقة البدنية والتي على إثرها يتمكن المتدرب من اكتساب المرونة العضلية وقوة البنية الجسدية .
٣. معرفة طرق الاشتباك الصحيحة والتسلسل الحركي لإتمام عملية الاقتياد الصحيحة بعدها .

تذكر دائماً :

أن المهارة الأساسية لفنون الدفاع عن النفس والتي تستظل بها المهارات والفنون القتالية والدفاعية دائماً بالصبر وضبط النفس ولا وجود لمهارة فعلية تتضمن غير ذلك .



قواعد السلامة لموقع التدريب :**أولاً : فيما يخص المدرب**

- أ) التأكد من سلامة موقع التدريب من عدم وجود أي عوائق قبل البدء بتنفيذ البرنامج .
- ب) التأكد من سلامة الأرضية لموقع التدريب من أي مؤثر يشكل ضرراً أو عائق على سير وتيرة التدريب السليم.
- ج) عدم وجود أجسام صلبة داخل حيز الشرح أو التطبيق.
- د) التخطيط والتحضير وإعداد خطة تدريبية تشمل الأهداف والتمارين والجداول الزمنية .
- هـ) التوجيه والتعليم للمتدربين بشكل مباشر وتقديم تعليمات واضحة حول كيفية المهارات والتمارين .
- و) التشجيع والتحفيز لتعزيز الروح المعنوية والإيجابية لدى المتدربين ودفعهم لتحسين أدائهم .
- ز) مراقبة الأداء والتقييم أثناء التدريب وتقييم تقدمهم .

فيما يخص المتدرب:

- أ) الحضور باللباس المناسب للتدريب والتأكد من عدم وجود أجسام صلبة أو حادة فيه .
- ب) عدم لبس الساعات أو الخواتم أو النظارات والتي من أصلها التأثير على المتدرب في حال التطبيق العملي وإحداث الضرر .

نصائح مهمة للمتدرب :

- حافظ على الهدوء التام أثناء الشرح .
- التزم بتعليمات المدرب المتخصص بالمجال وذلك للحفاظ على نفسك من حدوث إصابات لا سمح الله .
- كل ما ستتعلمه من معلومات تمت وفق دراسات وتطبيقات عملية منذ سنوات عديدة وتم تلخيصها واستخراج الأسس المهمة التي على إثرها تمكنك من الاستفادة الشخصية منها مستقبلاً .



القواعد الأساسية للسلامة الشخصية :

أولاً : يجب على المتدرب الإفصاح عن وجود أي إصابات مسبقة قبل تنفيذ أي حركة بالتطبيق العملي وذلك لمنع تعرضه لضرر أكبر أثناء التدريبات التخصصية .

ثانياً : تطبيق تمارين الإحماء وتمارين التمدد العضلي والتمارين اللياقية بشكل صحيح لإعطاء الجسم المرونة الكاملة والسليمة لمنع حدوث إصابات حديثة بعد تنفيذ المهارات والفنون القتالية .

ثالثاً : تذكير المتدرب دائماً بمتابعة شرح المدرب بدقة والمبادرة بالسؤال عند وجود أي إشكال في فهم أي إجراء ضمن تطبيق الحركات العملية وعدم التردد , وعلى المدرب المبادرة بالإجابة وإعادة وتكرار الشرح حتى يتسنى للمتدرب الإلمام الكامل بأداء الحركة بالشكل الصحيح وكما هو مطلوب .



قواعد وأسس الفنون القتالية الدفاعية :

القواعد والأسس الفنية والمهارية لفنون المهارات القتالية والدفاعية هي الركائز المهمة التي يجب استحضارها في تنفيذ الحركات وهي كالآتي :

أركان الفنون القتالية:

اشتباك : وجود الخصم في جاهزية على إثرها يكون الالتحام بالجسد أو القتال بالهجوم والدفاع بوضعية الاستعداد المتعارف عليها الشكل ١ .

الشكل (١)



إخضاع : استخدام المستوى منخفض الخطورة والذي يحد من إحداث الإصابة للخصم بإصابات بليغة مؤثرة عن طريق التمكن من المفاصل والضغط بالسيطرة على الأعصاب والتي تجعل من الخصم متجاوباً معك الشكل ٢ .

الشكل (٢)



سيطرة : التمكن التام من الخصم وجعل منه غير قادر على المقاومة والتخلص (الشكل ٣) .

الشكل (٣)



اقتياد : وتعني لرجال الأمن خاصةً وبمنظور عام هو نقل الخصم للمكان المرغوب دون قدرته على إحداث أي حركة مقاومة (الشكل ٤).

الشكل (٤)



أسس الفنون القتالية :

تركيز : و بها يلزم النظر الثابت بعيني الخصم مع عدم إهمال محيط النظر وبسرعة دقيقة ومتابعة ارتكاز الخصم وثباته وقراءة الحركة التي ينوي القيام بها قبل حدوثها .

سرعة : يجب التنفيذ السريع في أداء الحركة دون التأخير .

التنفيذ : يجب على صاحب المهارة القتالية عدم التردد بتنفيذ الحركة والتوتر , فعليه التقدم بتنفيذ الحركة بسرعة مناسبة و التي تسبق التنفيذ وبتركيز عالي والذي يعتبر من أهم الأسس الفعلية لمهارات الفنون القتالية .

الأعصاب :

وتنقسم الأعصاب لقسمين :

الأعصاب الحركية : وهي الأعصاب الأساسية وتستحوذ على الحيز الأكبر في الهيكل العصبي ويكون التعامل معها في السيطرة على الخصم والتثبيت لمنع مقاومته وتقييد الحركة .

الأعصاب الحسية : وهي الأعصاب الفرعية التي يتم استخدامها لعملية الإخضاع للتمكن من الخصم بالسيطرة الكاملة .

تبديل الحركات : وتعني أن يتم تبديل الحركة خلال فترة وجيزة وعدم الإصرار على إتمام حركة واحدة . والسبب يكمن في اختلاف البنية الجسدية للخصوم والقوة العضلية وفارق الطول وغيرها من الاختلافات . لذلك لابد ألا يتجاوز أداء الحركة بمجمل التطبيق خمس ثوانٍ حتى الوصول للسيطرة أو تبديلها .

الحس الدفاعي : وتعني أن يكون المقاتل على حرص دائم باتخاذ وضع المدافع قبل الهجوم حتى لا يجعل من هجومه أمر عكسي لخصمه .

التوافق العضلي العصبي : دائماً لا بد من جَانَس الأعصاب والعضلات في أداء الحركات وذلك لإتمام الحركة.

ملاحظات عامة :

- للوصول للسيطرة الكاملة لابد من السيطرة على الأعصاب بالإخضاع والتي على إثرها تمنع مقاومة الخصم.
- الإصرار على تنفيذ حركة معينة يعني عكس عملية السيطرة للخصم فلن يجعلك إصرارك بالتنفيذ حتى وإن لم تنجح بتنفيذها في البداية وأنها سوف تنجح بعد عدة محاولات , فالطرق عديدة ومتنوعة فلا بد أن يكون هناك تبديل سريع بالحركات ويضمن سلامتك أولاً يضمن إتمام السيطرة على الخصم بالشكل الصحيح ثانياً .
- التوافق العضلي العصبي يجب التدرب عليه أثناء أداء التمارين الرياضية لتدريب الجسد على الحركة الذاتية أثناء التنفيذ .

آلية تدريب المتدربين المبتدئين :

أولاً : قبل البدء بالشرح النظري والتطبيق العملي يجب على المدرب نشر المتدربين بشكل مربع ناقص ضلع أو نصف دائرة وعلى ألا يكون أحدهم خلف المدرب أثناء الشرح والتأكد من وجود الجميع بموقع يسمح لهم برؤية الحركة بالشكل الصحيح (الشكل ٥).

ثانياً : التأكيد على المتدربين بالالتزام بقواعد السلامة كافة, وإطلاعهم عليها , والتأكيد عليهم بأن التطبيق عبارة عن تطبيق تدريبي وليس تطبيق فعلي بما نسبته الجزئية ٧٥٪ من قوة الحركة كحد أقصى أثناء التطبيق العملي وذلك لمنع حدوث الإصابات . وأن وجود المتدرب في الدورة المنعقدة لا يعني أن الكل سيثبت جدارته بقوته الجسدية أو العضلية وإنما الكل سيثبت تميزه بمهاراته الفنية القتالية الصحيحة حسب ما يقوم بشرحه له المدرب .

ثالثاً : تكون بداية الشرح النظري تعريفية بمدى أهمية التعلم الشخصي لمهارات الدفاع عن النفس وبالتعريف والقواعد والأسس الأساسية للمهارات والفنون القتالية .

رابعاً : بعد إلمام المتدرب بالقواعد النظرية ينتقل المدرب بتنفيذ التطبيق العملي للمهارات , وبداية التطبيق يجب أن يقوم بها المدرب شخصياً بطلب مساعدة أحد المتدربين لشرح التطبيق وعلى أن يتأكد من عدم الاستعجال بتنفيذ الحركة أو إتمامها بالسرعة الكاملة

(الشكل ٥)



الإصابات الرياضية :

في المهارات والفنون القتالية يكون المتدرب عرضة للإصابة بنسب كبيرة ولا بد من معرفة كيفية التعامل معها من قبل المدرب المختص لمنع تفاقم الإصابة أثناء مباشرة الحالة أو إسعافه بطريقة صحيحة دون التأثير عليه .

ومن أمثلة الإصابات الرياضية في الدفاع عن النفس والغالب حدوثها :

- التواء الكاحل .
- خلع الكتف .
- التواء مفصل الساعد .
- انعدام التنفس بسبب عضلة الحجاب الحاجز .
- الكسور .

وللإصابات الرياضية مسببات عدة ومن أهمها :

- ضعف العضلات والأربطة والأوتار.
- الضرب المباشر.
- عكس حركة المفاصل الطبيعية .
- الجهد البدني العالي.
- عدم الإحماء بالشكل الصحيح قبل البدء بالتنفيذ.
- وجود إصابات أو مشاكل صحية سابقة.



آلية التدريب والبرنامج المنفذ :

وتنقسم آلية التدريب في تنفيذ البرنامج التدريبي إلى ٣ مراحل أثناء أداء المحصص التعليمية (٣ ساعات تدريبية باليوم - ٤ حصص) وهي كالآتي :

المرحلة الأولى: بداية تنفيذ البرنامج اليومي:

تمارين رياضية للإحماء ورفع المعدل اللياقى والمرونة العضلية خلال مدة أقصاها ساعة ونصف (حصتين تعليمية) .

المرحلة الثانية: أثناء تنفيذ البرنامج اليومي :

شرح نظري للمهارات الفنية ولل فنون القتالية خلال مدة أقصاها ٤٥ دقيقة (حصة تعليمية واحدة)

المرحلة الثالثة: نهاية تنفيذ البرنامج اليومي :

تطبيق عملي للمهارات الفنية ولل فنون القتالية التي تم تعلمها وذلك خلال مدة أقصاها ٤٥ دقيقة (حصة تعليمية واحدة)

وهنا نعرض نموذج لجدول توضيحي لتنفيذ البرنامج :

اليوم	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	الحصة الرابعة
الأحد	تمارين رياضية	تمارين قوة تحمل	تدريب نظري	تطبيق عملي
الاثنين	تمارين رياضية	تمارين قوة تحمل	تدريب نظري	تطبيق عملي
الثلاثاء	تمارين رياضية	تمارين قوة تحمل	تدريب نظري	تطبيق عملي
الإربعاء	تمارين رياضية	تمارين قوة تحمل	تدريب نظري	تطبيق عملي
الخميس	تمارين رياضية	تمارين قوة تحمل	تدريب نظري	تطبيق عملي

ملاحظة : يتم التحكم بآلية تنفيذ البرنامج حسب مدة انعقاده وعليه يتم توزيع الشروحات والتمارين على إثره .

تعليمات هامة :

- أحرص على التمارين الرياضية ورفع المعدل اللياقى البدني وتقليل الجهد على المتدرب وذلك منعاً لحدوث الإصابات مستقبلاً .
- لكل سؤال إجابة فلا تتردد بالبحث عن الإجابات وسماع أسئلة المتدربين التي تفتح آفاق أكبر للتعلم العميق وتطوير المهارات الشخصية دائماً.

الخاتمة

تتعلم مهارات الدفاع عن النفس حيث أن لها الكثير من الفوائد على الصعيد الشخصي خاصة , فمنها يتعلم المرء الصبر وتهذيب النفس وضبطها , ومنها يكتسب المرء توسع الفكر والتفكر وهي عامل رئيسي في جعل الإنسان يتمتع بصحة جيدة (بمشيئة الله) , فلذلك تعتبر هي من أهم الرياضات التي يجب تعلمها لجميع شرائح المجتمع فتفيد الصغير قبل الكبير لما لها من دور كبير صحياً وذهنياً مستقبلياً . وبهذا نختم و نرجو من الله أن نكون وفقنا في إعداد هذا الدليل بمدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم ليكون مرشداً للمدرب في أداء مهامه , وما هو إلا جزء مبسط لمهارات عميقة متعددة لاختصى لكل صاحب مهارة فكرة مختلفة بالأداء ولكل مدرب ومنتدرب فكرة خاصة في التنفيذ .

والله الموفق .





مَدِينَةُ تَدْرِيبِ الْأَمْنِ الْعَامِّ بِمَنْطِقَةِ الْقَصِيمِ



