



الهيئة العامة  
السورية للكتاب  
الاجيت كوندو  
فلسفة الفنون القتالية

المشروع الوطني للترجمة  
العلوم الإنسانية

رئيس مجلس الإدارة  
الدكتورة لبانة مشوح  
وزيرة الثقافة

المشرف العام  
د. نايف الياسين

المدير العام للهيئة العامة السورية للكتاب

رئيس التحرير  
د. باسل المسائلة

الإشراف الطباعي  
أنس الحسن

تصميم الغلاف  
عبد العزيز محمد

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

# الجيت كوندو

## فلسفة الفنون القتالية

إنّ هذا الكتاب مخصص  
للألعاب القتالية الحرة والإبداعية  
انتق ما هو مفيد وطوّر بعضه

تأليف: بروس لي

ترجمة: مياس القباني

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب

وزارة الثقافة - دمشق ٢٠٢٣م

العنوان الأصلي للكتاب:

عنوان الكتاب: Tao of Jeet Kun Do

اسم الكاتب: Bruce lee

الناشر: Linda Lee, 1975

المترجم: مياس القباني

الآراء والمواقف الواردة في الكتاب هي آراء المؤلف ومواقفه ولا تعبر  
(بالضرورة) عن آراء الهيئة العامة السورية للكتاب ومواقفها.



الجيت كوندو: فلسفة الفنون القتالية / تأليف بروس لي؛ ترجمة مياس القباني.-  
دمشق: الهيئة العامة السورية للكتاب، ٢٠٢٣م. - ٣٢٨ص؛ ٢٥سم.  
(المشروع الوطني للترجمة؛ العلوم الإنسانية).

١- ٧٩٦،٨ ل ي ج  
٢- العنوان  
٣- لي  
٤- القباني  
٥- السلسلة  
مكتبة الأسد

السورية للكتاب



سعيًا نحو روح متحررة كلياً  
من الأفكار والعاطفة  
لا يمكن لأكثر الوحوش ضراوة إخافتها

نسيم يعبر هو نفسه يعبر  
أوراق شجر الصنوبر أعالي الجبل  
وأوراق شجر البلوط أسفل الوادي  
لكن لماذا تعزف ألحاناً مختلفة!

لا وجود لفكرة أو تعبير.

إنه سلامٌ داخلي مطلق

لكن، ثمّة شيء ما يتحرك

ينساب في سبيله

تراه العين

ويستحيل الوصول إليه

كانعكاس ضوء القمر على سطح المياه المتدفقة في مجرى النهر

غيوم وضباب

يعلوهما شعاع لامتناهٍ لضوء الشمس والقمر

النصر قبل العراك

حليف لمن خلا من التصورات الذهنية

ملتزمًا بحالة الخلو من الأفكار والعواطف عن كل شيء

كاهن الطاوية

## الفنون القتالية بما فيها الملاكمة:

拳道与拳脚

拳道以心意为本，而拳脚乃其形也。拳道之精，在乎心意之专，而拳脚之妙，在乎心意之专。拳道之精，在乎心意之专，而拳脚之妙，在乎心意之专。

拳道之精

拳道之精，在乎心意之专，而拳脚之妙，在乎心意之专。拳道之精，在乎心意之专，而拳脚之妙，在乎心意之专。

拳道之精

拳道之精，在乎心意之专，而拳脚之妙，在乎心意之专。拳道之精，在乎心意之专，而拳脚之妙，在乎心意之专。

拳道之精

拳道之精，在乎心意之专，而拳脚之妙，在乎心意之专。拳道之精，在乎心意之专，而拳脚之妙，在乎心意之专。

تعتمد الفنون القتالية على الإدراك الكلي والشامل للمهارات والعمل الدؤوب الجاد، فالتدريب لاكتساب القوّة واستخدامها أمرٌ سهل، لكن الإدراك الكليّ لمهارات الفنون القتالية واستخدامها على العكس تماماً.

ولاستيعاب ذلك يتوجب علينا دراسة

الحركات الطبيعية لجميع الكائنات الحيّة، حيث يصبح بإمكاننا استنباط الفنون القتاليّة الخاصة بالكائنات الحيّة، ودراسة التوقيت المرتبط بالحركات فطرياً بالإضافة إلى دراسة نقاط الضعف، ومعرفة هذين العنصرين ستمنحنا القدرة على إطاحة الخصم أرضاً وبسهولةٍ بالغة.

## قلب الفنون القتالية يكمن في فهم تقنياتها:

إنّ فهم الفنون القتالية يكون من خلال معرفتك بأنها تحتوي حركات كثيفة تبدو صعبة التعلّم عند البدء بتعلّمها، وذلك لأن التقنية الجيدة تتألف من تنوعات كثيرة وتغيّرات سريعة وسرعة عالية، إنها نظام من التقلبات بين الأضداد (الخير والشر)، وعند تسارع الأحداث، من منها سيكون المسيطر؟ وهل يبذلون أمكنتهم بسرعةٍ كبيرة؟

يؤمن الصينيون بالأفكار السابقة، فعندما تستوطن الفنون القتاليّة قلبك وتصبح جزءاً منك؛ ستتمكن من فهمها الفهم الشامل والكليّ ليصبح أسلوبك القتالي حينها أسلوباً حراً فتتلاشى أمامك جميع الحدود.

## احتياطات مرتبطة بالتقنيات الحركية:

تحظى بعض الفنون القتالية بجماهيريّة واسعة، وذلك لأنها تبدو بسيطة وتقنياتها سهلة، لكنّها كالنيذ الممدد بالماء، فهو لا يعدّ نيذاً أصلياً لأنه لا يحتوي إلا القليل جداً من المادة الأصلية، في حين أنّ بعض الفنون القتالية تبدو سيئة بسبب تقنياتها الصعبة، حيث نجد في تلك الركلة القويّة نكهةً معينة ومذاقاً مميزاً يشبه طعم الزيتون، فهي قوية وحلوة ومرةً معاً، تدوم لدرجة أنك تدمنها وتشتهيها. لا يشتهي أحد النيذ الممدد بالماء.

## الموهبة المكتسبة والفطرية:

هنالك بعض الأشخاص الذين ولدوا متمتعين بمهاراتٍ حركيّة جيّدة، كالسرعة والكفاءة والقدرة الجسديّة العالية على أداء التمارين الشديدة، وهي مهارات فطرية لا بأس بها، لكن في إطار الفنون القتالية كلّ حركة نتعلّمها تعدُّ مهارةً مكتسبةً تشبه في متعة تعلّمها إلى حدّ كبير متعة الإيمان، فهي ذلك الشعور المنبثق من القلب، الذي يدفعك إلى السعي للحصول على شيء تشعر بحاجتك إليه وعندما تصل إليه ويصبح جزءاً منك، تدرك عندها أنك قد امتلكته، وعلى الرغم من أنك قد لا تفهمه بكلّ تفاصيله، ولكنه يلازمك، وكلّمّا تقدّمت وتطوّرت أدركت حقيقة البساطة والسهولة التي يتمييز بها هذا الأسلوب، فإذا انضمت إلى معبدٍ أو صالة تعليمٍ للفنون القتالية الصينيّة، فستراقب الأسلوب الطبيعيّ البسيط عن كثب، وستختبر الحياة التي لم تختبرها من قبل.



الهيئة العامة  
السنورية للكتاب



## مُقَدِّمَةٌ

لطالما عدَّ زوجي بروس لي نفسه مقاتلاً، ومن ثمَّ ممثلاً، فقد تلقى دروس الـ"وينغ تشن" الصيني، المرتبطة بـ"الكونغ فو"، في الثالثة عشرة من عمره، هادفاً إلى اكتساب فنِّ الدِّفاع عن النَّفس، وإبان التسعة عشر عاماً التالية حوَّل معرفته تلك إلى علمٍ وفنٍّ وفلسفةٍ وأسلوبٍ حياة.

درَّب بروس جسده بتمارين اللياقة البدنيَّة وتمارين الجهد، ودرَّب عقله بالقراءة والتأمُّل، ودوَّن أفكاره على نحوٍ مستمر على مدى تسعة عشر عاماً، وهذا ما تعرَّضه صفحاتُ هذا الكتاب بفخر. كما أنَّه بحث عن معرفة الذات والتعبير الشخصي طيلة حياته، إذ كان دائم البحث والدراسة والتحليل، ومثابراً على تطوير المعلومات المتوافرة لديه والمرتبطة باهتماماته، وكان مرجعه الأساسيِّ مكتبته الشخصية المكوَّنة ممَّا يزيد عن ألفي كتاب، تتحدث كلها عن التناغم الحركي والفنون القتاليَّة والدفاعية وتقنياتها والموضوعات المرتبطة بها.

عانى بروس في عام ١٩٧٠ من إصابةٍ خطيرةٍ في ظهره، فطلب منه الأطباء في إثرها التوقُّف عن ممارسة التمارين وملازمة الفراش لمدة تقاربُ ستة أشهر حتى يتماثل للشفاء، فكانت تلك الفترة أشدَّ فترات حياته إرهاقاً، وأكثرها إحباطاً على الإطلاق.

وعلى الرغم من ذلك، استمرَّ في إعمال عقله، وكانت النتيجة هذا الكتاب الذي احتوى معظم كتاباته التي أنجزها في تلك الفترة، والذي احتوى أيضاً

العديد من الملاحظات المبعثرة التي قد سبقت وتلت تلك الفترة العصبية، ونجد أن جميعها يكشف عن تأثر بروس لي بكتابات إدوان إل هايسيلت، وخوليو مارتينييه كاستيلو، وهوغو، وجيمس كاستيلو، وروجر كروسنير، وارتباطه الوثيق بنظرياتهم.

كان بروس عازماً على إتمام الكتاب عام ١٩٧١، لكن عمله في التمثيل حال دون ذلك، كما أنه كان متردداً في نشره خشية استخدامه لأهداف مغايرة للأهداف التي ألفه لأجلها.

فلم يكن هدفه من الكتاب طرح عشرة دروس سهلة ومبسطة لتعليم الكونغ فو إنما كان الهدف منه تأريخ طريقة تفكيره ليصبح هذا الرجل منارةً لغيره وقدوةً يُحتذى بها.

إن أردت قراءة الكتاب في ضوء ما أراده بروس لي يتوجب عليك التركيز على الكثير من صفحاته، وإذا تشكلت لديك تساؤلات معينة فحاول العثور على أجوبتها في أعماقك، وبعد قراءتك لهذا الكتاب ستكون قد تعرّفت بروس لي على نحوٍ أفضل.

نأمل أن تتعرّف قدراتك وتفهم نفسك عن قرب. أما الآن فافتح عقلك، وصفّ ذهنك، وابدأ بالقراءة. استوعب وجرب ما تقرأ، وحين وصولك إلى مرحلة التجربة ضع الكتاب جانباً لأن دور هذه الصفحات يكمن في تنظيم الفوضى التي تشعر بها.

ليندا لي «زوجة بروس لي»

تحددت المفاهيم البسيطة للفنون القتالية بعناية بيد هذا الرجل الاستثنائي، وتناغمت بانسجام تام لا يمكن إنكاره، فطريقة دمجهِ وقيادته للفنون القتالية كان لها ذلك التأثير الذي قد ظهر بوضوح في حركاته القتالية، وإبان فترة ملازمته للسُرير بسبب الإصابة التي تعرّض لها، كتب بروس ما عايشه بصدقٍ، وبأسلوبٍ مباشر، وبتناغم يشبه تناغم قطعةٍ موسيقيةٍ فريدة لها خصوصية استثنائية ذات إيقاع خاص ونغم فريد يسهل من خلاله فهم العناصر التي يتألف منها، ولهذا السبب نحرر أنا وليندا هذه المقدمة لكتاب بروس لنشرح كيف ظهر هذا الكتاب.

إنَّ كتاب الجيت كوندو قد بدأ قبل ولادة بروس بأربعمئة عام مع ميلاد آل "وينغ تشن"، التي قد كانت بمنزلة نقطة انطلاق بروس لي في أسلوبه، كما أن الكتب التي امتلكها، وتلك التي قرأها، وصّفت الاكتشافات الفردية لآلاف الرجال قبله، فلا جديد في هذا الكتاب لا أسرار ولا مزايا، إنما كان سره هو معرفة نفسه وقدراته الخاصة والاختيار الصحيح للأشياء التي لاءمته، وتفعيلها باللّغة والحركات.

كما وجد في فلسفة كونفوشيوس وسينوزا وكريشنا مورتي وآخرين ما ينظّم له مفاهيمه، فشرع يكتب هذا الكتاب بفلسفته الخاصة. توفي بروس وترك كتابه منهياً جزئياً، وقد امتد في سبعة فصول، وتوسع في فصلٍ واحد فقط.

توجد بين الفصول الرئيسة للكتاب صفحات دون ترقيم، وصفحات أخرى معنونة بعنوان بسيط، وصفحات فارغة.

كتب بروس بطريقة تحليلية تارةً، وطرح أسئلةً على نفسه تارةً أخرى، وفي معظم الأحيان وجه كتاباته إلى طالبه غير المرئي أي القارئ، حيث أسقط التطبيق النحويّ منها حين كتب بسرعة، وكان واضحاً ودقيقاً حين تأني.

إنَّ بعض المواد في الكتاب قد كتبت بنمطٍ واحدٍ متطورٍ طبيعياً في إطار محادثته مع طلابه، وبعض المواد كانت حياً مفاجئاً وأفكاراً لم تكتمل قد سجلها بالسرعة نفسها التي خطرت له.

كتب بروس ملاحظات خلال تطور الجيت كوندو إضافةً إلى كتابه ذي الفصول السبعة.

لقد كان عملاً مبعثراً، احتفظ بروس بالملاحظات التي كتبها في مكتبته بين مجلداته، وكان بعضها قديم الطراز، وبعضها الآخر معاصراً، إلا أنها على الرغم من ذلك لا تزال محتفظة بقيمتها.

بمساعدة زوجته ليندا جمعتُ وصوّرتُ وفهرستُ جميع المواد بعناية، كما حاولتُ إدراج الأفكار المبعثرة ضمن فقرات مترابطة، تُركت معظم النسخ دون تعديل، وجميع الرسومات والاسكتشات بقيت برسم يده، وتنظيم الكتاب لم يكن ليتم لولا الإصغاء الصبور لدانو إنو سانتو، مساعد بروس لي، ومدرّب المستوى المتقدم من الطلاب.

لقد كانا المدرّبين اللذين ضربا بعرض الحائط ثماني سنواتٍ من تدريبي على الفنون القتالية، وطبقاً للنظريات في ضوء معرفتهما، لهما جلّ امتناني كمحرر لهذا الكتاب، وكمقاتل على نحوٍ خاص.

من الجدير بالذكر أنّ هذا الكتاب غير مكتمل، وفنّ بروس كان يتغير كلّ يوم فمثلاً، في طرائق الهجوم الخمس، بدأ بروس بمجموعة أطلق عليها اسم

تثبيت اليد، وفيما بعد، وجد أنّ التسمية محدودةٌ جداً إذ من الممكن تطبيقها على كلّ الأطراف في الجسم، كالقدمين والسّاقين والسّاعدين والقبضتين والرأس. كانت ملاحظةً بسيطةً تلك التي أظهرت محدودية ربط التسميات بالمفاهيم.

لا توجد نهاية حقيقية لكتاب الجيت كوندو وإنما هو بمنزلة بداية لا تنتمي إلى أي أسلوب، ولا توجد فيه مستويات، ومن السهل قراءته لمن يعرفون أسلحتهم جيداً، ولكل حالةٍ مطروحةٍ فيه هناك استثناءات تقريباً، فلا وجود لكتابٍ يعطي صورةً كاملةً عن الفنون القتاليّة، وهذا العمل يصف ببساطة اتجاه بروس في دراساته.

والتساؤلات والتحرّيات التي بقيت من غير إجابة منها ما هو بسيط، ومنها ما هو معقد، ليتسنى للطالب الإجابة عنها حين يطرحها على نفسه، بالإضافة إلى تلك الرسوم غير المشروحة، التي تعطي فكرةً غامضةً.

وإن أثار هذا الكتاب بعض التساؤلات أو خلق فكرة لدى قارئٍ ما، فهو يخدم بذلك هدفاً ما، نأمل أن يستخدم هذا الكتاب كمرجعٍ للأفكار التي ينبغي لها أن تتطور لدى خبراء الفنون القتاليّة.

وقد أساء استخدام هذا الكتاب بعض الأشخاص الذين يعرفون القليل عن الجيت كوندو ويجهلون الكثير من حركاته.

وإنه لأمر مؤسف أنهم قد أسسوا مدارس تعليمٍ للجيت كوندو تبعاً لشهرة هذا الفن، فيتوجب عليك الحذر من هذه المدارس لأن المدربين فيها قد أضعوا السطر الأهم من هذا الكتاب، وقد فشلوا أشدّ الفشل في فهمه.

إن تنظيم هذا الكتاب لا يعني شيئاً، فلا خطوط حقيقية تفصل بين السرعة والقوة والدقة، وبين الركल وضربات اليد ومداهها، فكل عنصرٍ من هذه العناصر

يؤثر في الحركات القتالية بمجملها، وما هذه المفارقة التي أجريتها إلا بهدف الحصول على قراءة مفهومة، لا تأخذها على محمل الجد.

أمسك قلماً في أثناء قراءتك لهذا الكتاب وتحقق من تقاطع الموضوعات التي تجدها، فلا حدود للجيت كوندو، ولا خطوط حتمية سوى تلك الخطوط التي ترسمها أنت لنفسك.

غيلبيرت إل جونسون



الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## طاقة زن

إنَّ اكتساب التنوير في الفنون القتاليَّة يعني التَّخلص من كلِّ ما يهدد المعرفة الحقيقية والحياة الفعلية، وهو في الوقت عينه تطبيق للتنمية غير المحدودة، فلا يجب تنمية تلك الأجزاء التي تندمج في الكمال، إنما الكمال من يوحد تلك الأجزاء المحددة، أما الكارما فهي تسمو باستخدام النيَّة والتفكير السليم.

إنَّ اتحاد جميع أشكال الحياة هي حقيقةٌ لا يمكن إدراكها إلا عند إزالة المفاهيم المغلوطة عن النفس التي تنأى في مصيرها عن مصير الكل، والفراغ هو ما يفصل بين هذا وذاك، ويحتوي في الوقت نفسه كلَّ شيء، فليس له ضدٌّ ولا وجود لشيء يقاومه أو يقصيه، حيث إنه الفراغ الحي الذي تنشق منه الأشكال كلها، فنحن ندرك بأن الفراغ مفعمٌ بالحياة والقوة والحبِّ للجميع.

الوعي المطلق بالذات هو العائق الأكبر  
لتنفيذ التقنيات الحركية بشكلها الصحيح.

يجب أن تتحوَّل إلى دميةٍ خشبيَّةٍ مجردةٍ من الأنا والأفكار والجشع والبغض، وأن تتحرَّك بتلقائيةٍ وفقاً للمبادئ التي يخضع لها جسدك، فأنت بتخليك عن التزمُّت ستسمح للأشياء في الخارج بأن تكشف لك عن ذاتها. عندما تتحرك، كن مثل الماء ويسكون المرأة، واستجب كالصدي. يستحيل تعريف العدم، كما يستحيل كسر ألين الأشياء.

إنني أتحرَّك بثبات، فأنا كانعكاس ضوء القمر تحت الأمواج المتلاطمة، لستُ من يفعل ذلك إنما أنا مدرك في أعماقي أن هذا الأمر يحصل من خلالي أو أن

هناك من يفعله لأجلي، فالوعي المطلق بالذات هو من أكبر العوائق لتنفيذ التقنيات الحركية على نحو صحيح، حيث يفقد العقل ماهيته الحقيقية عند تأطيره وتجميده بمعتقدات معيّنة، ومنعه من التدفق بحرية كما ينبغي له أن يكون، ويتوجب التركيز على هدف معين، إذ يجب أن نركز على محور العجلة عوضاً عن التشتت بحركاتها المبعثرة،

فالهدف هو الممارسة وليس النتيجة، والأهمية هنا للفعل لا للفاعل، والبقاء للتجربة لا للمجرّب، وحينما نرى أي شيء بمعزلٍ عن الرغبات والأهواء الشخصية؛ فسندرك جوهره البسيط المجرد، حيث يبلغ الفن ذروته العظمى عندما يتجرد عن الوعي الذاتي، وتكمن حرية المرء بتجاهله للانطباع الذي تركه الفعل أو سوف يتركه، فطريق الكمال صعب على المنتقين والمتخيرين، ابق في الحياد بمعزلٍ عن الحب والكراهة وسيظهر كل شيء واضحاً جلياً، اصنع الفرق وستفصل الأرض عن السماء، وإن أردت للحقيقة أن تظهر فيجب أن تكون محايداً، وألا تجعل من الموافقة أو المعارضة عائقاً لقراراتك حتى لا تتعثر بها.

إن الحكمة لا تكمن في انتزاع الخير من الشر بل تكمن في امتطائها كامتطاء الأمواج العالية حيناً والهادئة أحياناً.

دع نفسك للمرض، فالطريقة الوحيدة لاجتيازه هي أن تلزم صحبته. يكون دافع الحركة طاقة زن عندما يكون الدافع فعلاً في حد ذاته ولا يشير إلى تأكيد ما في داخله، فلا سبيل للجهد في البوذية، حيث إن كل ما عليك فعله هو أن تكون إنساناً عادياً لا أكثر. تناول طعامك، ونظف مائدتك، واستحم وتمدد واسترح عندما تشعر بالتعب.



سيفهمني الحكيم، ويسخر مني الجاهل، فلا تؤسس شيئاً استناداً إلى اعتبارات ذاتية، امض سريعاً كأنك لم تكن، وكن عذباً نقيّاً، فالخاسرون لا يسابقون أحداً إنما يبقون تابعين للآخرين، ولا تهرب بل تحلّ ولا تبحث لأنّ ما تبحث عنه سيأتي عند الاحتمال الأضعف لمجيئه، وتحلّ عن التفكير كما لم يتم التخلي عنه من قبل، وراقب التقنيات كما لم تُراقب من قبل، فليس هناك منهجٌ ثابت، وكلُّ ما يمكنني منحكم إياه هو محض إرشاداتٍ لكل تقنيةٍ بعينها.

لا وجود لمنهج ثابت فكل ما يمكنني  
منحكم إياه بعض الإرشادات لكل تقنية.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## طريق البوذية ذو الأفرع الثمانية

- لُحِصَتِ المتطلبات الثمانية للحدّ من المعاناة، وذلك من خلال تصحيح القيم المغلوطة وإضافة المعرفة الصحيحة للحياة كما يلي:
١. الرؤية الصّحيحة (الفهم): إذ يجب أن ترى بوضوح ما الخطأ.
  ٢. الهدف الدقيق (الإلهام): قرّر أن تكون سليماً معافى.
  ٣. الحديث الصّحيح: تحدّث بهدف الحفاظ على سلامتك.
  ٤. السّلوک الصّحيح: عند ضرورة التصرف.
  ٥. المهنة الصّحيحة: إذ يجب ألا تتضارب وسائل كسب عيشك مع سلامتك الشخصية.
  ٦. السّعي الصّحيح: إذ يجب أن يسير العلاج بالسرّعة الثابتة، فالسرّعة الحتمية هي التي بإمكانها أن تستمر.
  ٧. الإدراك الصّحيح (السيطرة العقلية): إذ عليك أن تكون مدركاً وتفكّر بوعي باستمرار.
  ٨. التّركيز الصّحيح (التأمّل): تعلّم كيف تتأمّل بعقلك الباطن.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## فنّ الروح

إنّ هدف الفنّ هو تجسيد رؤيةٍ داخليةٍ للعالم حيث يستوطن الجمال في أعماق النفس والخبرات البشرية، فيجب التمكينُ لهذه الخبرات لتصبح واضحة وجليّة ومدركّةً في العالم المثالي، ويكمن الفنّ في استيعاب النفس لجوهر الأشياء، وفي علاقة الإنسان بالاشياء، وعلاقته بطبيعة المطلق،

فالفنّ هو تعبيرٌ عن الحياة وتجاوزٌ لحدود الزمان والمكان، لذلك ينبغي لنا توظيف أرواحنا من خلال الفنّ لمنح الطبيعة والعالم شكلاً جديداً، فتعبير الفنان هو انعكاس لروحه ومدرسته، وعلى الرغم من سكونه يتجلّى إيقاعه خلف كل حركةٍ بسيطة، وإن لم يكن الأمر كذلك فسيصبح الفنّ فارغاً لا معنى له.

أوقف التفكير المبهم وتحرك وفق فطرتك السليمة، فالفنّ هو تقنية نصل من خلالها إلى الحرية، وهو عمل تنويريٌّ من دون أي إضافات أو زخرفات، وهو يستدعي الإتقان الكامل للتقنيات المطورة التي تنعكس من روح الفنان، وفنّ اللا فنّ هو العملية الفنية التي تحدث داخل الفنان، وهو يعني فنّ الروح،

وكلّ هذه الحركات المتنوعة للأدوات تعدُّ خطوة على الطريق الذي يؤدي إلى عالم الروح، فيكشف الإبداع في الفنّ عن شخصية الفنان، ذلك الإبداع المتجذر في اللاشيء ويكون تأثيره عميقاً في أبعاد الروح الذاتية.

فنّ اللا فنّ هو تعبير عن حالة الروح في السكينة التي تشبه انعكاس ضوء القمر على سطح البحيرة، ويكاد انعكاسه يلامس قاع البحيرة، ويتجلى هدف الفنان باستخدامه لنشاطه اليومي حتى يصبح خبيراً في الحياة، حيث يكمن فنّ الحياة.

وهنا يتعيّن على المعلمين، في كلّ فرعٍ من أفرع الفن، أن يكونوا خبراء في الحياة بالمرتبة الأولى وذلك لأنّ الرّوح نبع الإبداع، كما يتوجب على التلميذ أن يدرك جميع المفاهيم المبهمّة قبل أن يطلق على نفسه لقب المعلم، وذلك لأنّ الفن طريق الحتميّة وهو جوهر الحياة البشريّة، ولا يتجلى هدف الفن فقط في تطوير النفس والروح والحواس، إنّما في انفتاح القدرات البشرية ككل كالتفكير والإحساس والنوايا على إيقاع الحياة، وبذلك يصبح للصمت صوتٌ، وتدخل معه النفس بانسجام تام، والمهارات الفنية لا تعني الكمال الفني بل هي مجرد وسيلةٍ للتطور النفسيّ، فلا يمكن إيجاد الكمال الخاص بها ضمن شكلٍ أو أسلوبٍ معيّن، إنّما هي نابعة من الروح البشرية.

والنشاطات الفنية لا تكمن في الفن بحد ذاته، إنّما في العالم الأعمق الذي يضم جميع أنماط الفن المنسابة والمتناغمة تناغمًا كونيًا وروحياً في الفراغ لنجد نتاجها على أرض الواقع، وهنا يكمن معنى العملية الفنية فهي تعبّر عن الواقع، والواقع يعبّر عن الحقيقة.

### فن اللا فن

هو العملية الفنية التي تحدث داخل

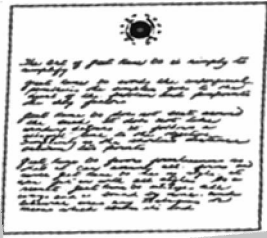
الفنان وهو يعني فن الروح.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## طريق الحقيقة

ويكمن في أفكار عدة ألا وهي:

١. السعي وراء الحقيقة.
٢. إدراك الحقيقة ووجوديتها.
٣. إدراك جوهر الحقيقة واتجاهها كإدراك الحركة.
٤. فهم الحقيقة في المقام الأول من فيلسوفٍ قد مارسها ليفهمها - الطاوية. فهمة الحقيقة تُرى بكماليتها غير مجزأة - كريشنا مورتى.
٥. تجربة الحقيقة.
٦. إتقان الحقيقة.
٧. إغفال الحقيقة.
٨. إغفال ناقل الحقيقة.
٩. العودة إلى جذور الحقيقة ومصدرها الأولي.
١٠. التحلي بالسكينة والهدوء في اللاشيء.



إنَّ رؤية أي حالة ببساطتها أمر صعب حقاً لأنَّ عقولنا معقدة ومن السهل تعليم شخص ما كيف يكون ماهراً بأسلوب ما لكن من الصعب جداً تعليمه أسلوبه الخاص

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## الجيت كوندو

تحولت حياة العديد من الأحياء إلى الموت بسبب دافع الشعور بالأمان، فالنمط المتبع هو الذي يرسم نهاية للحياة ويقيدها، ولفهم الجيت كوندو، على المرء أن يرمي بعيداً كلّ المثل والأنماط والأساليب في الواقع يجب حتى أن يتخلّص من المبادئ المرتبطة بما هو مثالي أو غير مثالي في الجيت كوندو، فهل بإمكانك النظر إلى حالةٍ معينةٍ دون تسميتها؟، إن تلك التسمية قد تجعل منها كلمةً تسبب حالةً من الخوف، ومن الصعب علينا أن نرى أيّ حالةٍ بطبيعتها البسيطة، وذلك لأنّ عقولنا شديدة التعقيد، وفي المقابل فإنّ من السهل علينا أن نعلّم شخصاً ما طريقةً يصبح من خلالها ماهراً، لكن من الصعب جداً تعليمه أسلوبه الخاص.

تميل الجيت كوندو إلى اللا شكل، لذلك بإمكانها افتراض كلّ الأشكال، وبما أنها لا تمتلك أسلوباً فيمكنها أن تتناسب مع كلّ الأساليب، وباستطاعة الجيت كوندو أن تسلك جميع الطرق الحرّة الخالية من القيود التي قد يفرضها أيّ شخص أو أيّ شيء، كما أنها قد تستخدم أيّ وسيلةٍ وتقنيةٍ تخدم غايتها النهائية.

انتهج الجيت كوندو وأرفقها مع فكرة التحدي، وانس أمر الفوز والخسارة، وانس أمر الكبرياء والمفاخرة وأمر الألم والمكابدة، دع خصمك يحدش جلدك، وانهش لحمه. دعه ينهش لحمك وكسّر عظامه، دعه يكسر عظامك وخذ روحه، لا تفكر في أن تهرب بسلام، واستغن عن حياتك قبل أن ينتزعها منك. من الخطأ أن تتوقع نتائج القتال قبل بدئه، فلا تتنبأ بالطريقة التي سينتهي إليها القتال سواء بالنصر أم الهزيمة.

دع الطبيعة تقرّر ذلك، وستنقّض أدواتك في اللحظة المناسبة، فالجيت كوندو تعلّمنا ألا ننظر إلى الوراء، حيث إنّ المجربات مقررةٌ سلفاً، فهي تتعامل

مع مسألتي الحياة والموت بمساواةٍ تامّةٍ دون تمييز، وتتفادى السطحية، وتترك ما هو مرَّكَّب، وتذهب إلى قلب المشكلة، فتتحدّد عواملها الرئيسة، كما أنها تبتعد عن الجدل والطريق المتعرج والصَّعب وتتبع طريق البساطة المستقيم نحو هدفها، ذلك الطريق المتمثل في المسافة الأقصر بين نقطتين، ففنُّ الجيت كوندو هو فنُّ التبسيط، الذي يعني أن يكون الإنسان هو نفسه كما حقيقته المتمثلة بالكينونة، والكينونة هي المعنى المراد، وتعني أيضاً امتلاك الحرية بمعناها البدائي الذي يخلو من الارتباطات والحدود والقيود والتعقيدات والأجزاء.

الجيت كوندو هي الاستنارة وطريقة حياة، وحركة تقود نحو قوّة الإرادة والسيطرة على الرغم من ضرورة استمداها للنور عن طريق الحدس، ولتحقيق ذلك يتعيّن على الطالب في أثناء التدريب أن يكون مرناً ونشيطاً، وفي القتال الحقيقي يجب أن يكون عقله ساكناً وهادئاً وغير مشوشٍ أبداً، وعليه أن يشعر أنه لا شيء حتميٍّ يحصل، وفي أثناء تقدّمه يجب أن تكون خطواته خفيفة الحركة ومتوازنة، ولا ينبغي أن تحدّق عيناه إلى الخصم، ويجب ألاّ يختلف سلوكه في العراك عن سلوكه في الحياة اليوميّة، ويجب ألاّ تتغيّر تعابيره، ولا يجب لشيءٍ أن يشي بانخراطه في قتالٍ مميت.

ببساطة، الجيت كوندو هو التبسيط

# الهيئة العامة السورية للكتاب

## لأسلحتك الطبيعية هدفٌ مزدوج

الأول، هو تدمير خصمك الذي أمامك وسحق كل ما يقف في طريق السلام والعدالة والإنسانية.

والثاني، تدمير دوافعك الغرائزية للحفاظ على الذات وتدمير أي شيء يفسد عقلك لا بهدف إيذاء أي شخص إنما لاجتياز الطمع والجشع والحماقة والغضب، فالجيت كوندو موجّهة نحو ذات الفرد.

أما عن اللكمات والركلات فهي أدوات لقتل الأنا.

تمثل هذه الأدوات قوة الاتجاه الحدسي أو الفطري والتي لا يمكن تجزئتها، ثم أنها لا تحجب مسار الحرية على عكس الفكر والأنا المعقدة، وتستمر الأدوات بالمضيّ قدماً دون الالتفات إلى الوراء أو إلى أيّ جهةٍ كانت، وبفضل فطرة الإنسان المتمثلة بطهارة القلب وخلو العقل من الأفكار تأخذ الأدوات دورها وتمارسه بأقصى درجات الحرية، فهذه الأدوات تحمل رمزاً للروح اللا مرئية التي تحفظ النشاط الكلي للعقل والجسد والأطراف، وغياب التقنيات النمطية يعني الكمال والحرية، وتعدُّ جميع الحركات وخط سيرها مجرد وظائف، وعدم التعلّق هو فطرة الإنسان التي قد جُبلَ عليها، بحيث تتحرك أفكاره إلى الأمام دون توقّف في عملية اعتيادية فتنسب أفكار الماضي والحاضر والمستقبل كتيارٍ متدفق، وتعاليم التأمل بلا أفكار تعني ألا ننجرّ وراء فكرةٍ معيّنة، وأن نستبعد الملوّثات الخارجيّة في أثناء عملية التّفكّر، وفي التّفكّر من دون تفكير تتجلى وظيفة الأفكار بجعلك تفكر في الجوهر، وعند تعريف الجوهر بالأفكار يتلوّث، حيث إنّ الماهية الحقيقية هي جوهر الأفكار.



استحضر التركيز الشديد لعقلك، وكن متيقظاً متنبهاً ليسهل عليك العثور على الحقيقة مباشرة، تلك الحقيقة الموجودة في كل مكان، وينبغي للعقل أن يتحرّر من العادات القديمة والتعصّب حتى من الأفكار العادية بحد ذاتها، تلك الأفكار التي تقيد عمليّة التّفكير، وبذلك تطهّر عقلك من الأوساخ التي قد راکمتها فيه، واكتشفت الحقيقة بكيونتها بتجرّد يصل بك إلى أعلى درجة ممكنة بما يتوافق مع المفهوم البوذيّ حول الفراغ.

أفرغ كأسك حتى تستطيع ملأه وتجرّد لتصل إلى الكمال.



الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## الأساس المنظم

إنّ الاتباع والتقليد غريزة متوارثة لدى معظم المقاتلين خلال المسيرة التاريخية للفنون القتالية فمثل المتدربين مدربوهم، وهذا يُعزى بشكل جزئيّ إلى النزعة البشريّة والتقاليد المنحدرة من الأساليب القتالية المتعددة، فمن النادر أن تجد معلماً خبيراً وقديراً دائماً التطوير والتجديد لمعلوماته وخبراته، إذ تتكرر الحاجة إلى مرشدٍ للطريق، فكل من يتبع أسلوباً معيناً يدّعي أنه يمتلك الحقيقة التي لا تمتلكها الأساليب الأخرى.

أفرغ الكأس لتمكن من ملئها وتجرد لتصل إلى الكمال.

وسرعان ما تصبح هذه الأساليب معاهد لها تفاسيرها الخاصة لـ "الطريق" تفكّك وتحلل الانسجام والتناغم للجمال والثبات، وتنشئ أنماطاً إيقاعية تتوافق مع الحالات الخاصة لتقنياتهم، وعضواً عن مواجهة القتال بجوهره، تعتمد معظم الأنظمة في الفنون القتالية إلى مراكمة الفوضى المزخرفة التي تحرف الممارسين عن مسارهم وتشنّجهم وتصرف انتباههم عن حقيقة القتال البسيطة المباشرة، فلا يصلون مباشرة إلى جوهر الأشياء إنّما تتبع لأساليب عديمة الجدوى ذات تقنيات مصطنعة كمحاكاة للقتال الحقيقي. وتالياً يقلدون حركات القتال الحقيقي عوضاً عن أن يخوضوا فيه.

بل الأسوأ من ذلك هو انجراف الممارسين للألغاز والغموض نحو ما يسمى اتحاد القوّة الخارقة للعقل مع روحانية هذا وذاك، وما كلُّ هذه الأشياء المشابهة إلا مجرد جهودٍ عقيمةٍ تسعى باستمرارٍ إلى تجميد وتثبيت الحركة الحيويّة في القتال بغرض تشریحها وتحليلها كما يجري تشریح جثة ما.

فإنك عندما تفهم جوهر الفنون القتالية، يكون القتال حيويًا ومفعماً بالحياة، والفوضى المزخرفة تلك هي شكلٌ من أشكال العجز، تجمّد وتحكم ما كان سلساً في السابق، وحينما تنظر إليها بعين الحقيقة تجدها عبادة عمياء لأنظمة تمارين اعتيادية غير مجدية بالمطلق، أو لألعاب بهلوانية لا توصلك إلى أيّ مكان.

هل يمكن لشخصٍ نمطيٍّ يتبع أسلوباً معيناً أن يعبر عن نفسه بطريقة تقليدية عندما يراوده شعورٌ حقيقيٌّ بالخوف والغضب؟

أم أن كلّ ما يسمعه هو صراخه ونحيبه الداخلي؟

هل هو كائنٌ حيٌّ باستطاعته التعبير عن ذاته أو أنه مجرد رجلٍ آليٍ نمطي؟

هل هو كيانٌ مستقلٌّ قادرٌ على الانسياب مع الظروف الخارجية؟

أو أنه يقاوم من خلال مجموعة أنماطٍ من اختياره؟

وهل يشكل النمط المختار ستاراً بينه وبين خصمه ويمنع العلاقة الحيويّة والكاملة؟

بدل أن ينظر الأشخاص النمطيّون إلى الحقيقة مباشرةً يتشبثون بالأساليب والنظريّات موقعين أنفسهم في فخٍّ لا سبيل للخلاص منه، فهم لا يرون الحقيقة في جوهرها لأنّ انتفاءهم ملتوٍ ومتشابك حيث ينبغي للمبادئ أن تتوافق مع تنويرهم الخاص، ومعنى النضج تحقيق ما يرقد في أعماقنا، لا أن تأسرنا التصورات والمفاهيم، وعند تحررنا من التكيف الميكانيكي نتحرك ببساطة وفق الحياة التي هي الرابط برمتها، فالإنسان الواضح والبسيط يستجيب لما يحدث أمامه في اللحظة الراهنة، ولا يمارس الاختيار أو الانتقاء، ما هو كائن كائن.

لأن الحركات التي تستند إلى فكرة معينة هي أفعال انتقائية لا تتسم بالحرية، تخلق مقاومةً وصراعاً شديدين مفترضةً مرونة في الوعي.

الاتصال مع الحياة يعني أن تكون كالمرآة التي تكتشف نفسك من خلالها فتتجلى عملية الفهم، وكي تكون موجوداً كن متصلاً لتصل إلى الحقيقة الكامنة وراء جميع الأنماط والأساليب التي تفتقر إلى المرونة والقدرة على التكيف ولا تمنح متبنيها سوى قفصٍ أفضل، فمجمل الأنماط والأساليب مجرد تكرارات فارغة تمنح متبنيها هروباً ممنهجاً ومزخرفاً من اكتشاف الذات ومعرفتها في أثناء العراك مع الخصم فتتضاعف قوة المقاومة الذاتية والضميمة، وتزداد كلما ازدادت التبعية للتقنيات، وهذا ما يُعرف بالتراكم الذي يقيد المقاتل التقليدي بالأفكار والأساليب، فيتحرك وفق أحكام الماضي، ويسقطها على كل لحظة حية، في حين أن عملية اكتساب المعارف في حركة مستمرة، والمعارف ثابتة عبر الزمن، نابعة من مصدر ونتيجة عن التراكم والخلاصات، والعملية التراكمية هذه هي صقلٌ للذكريات تتبع آلية معينة، في حين أن عملية التعلم هي في حركة مستمرة لمعرفة ما لا بداية ولا نهاية له، وفي أثناء تعلم واكتساب المهارات في الفنون القتالية لا بد من وجود حس الحرية كي يعمل العقل بإبداع لا أن يوضع ضمن قيود وحدود وإطار عمل لنظام واحد، وكي تعبر عن نفسك بحرية عليك قتل كل ما يتعلق بالماضي لتحصل على كل ما هو جديد بدل أن تسير مقيداً بما هو قديم، ولإدراك الحرية التي تكمن وراء الوعي على العقل أن يتعلم كيف ينظر إلى الحياة ذات الحركة الواسعة بمعزل عن الزمان، راقب، لكن لا تتوقف وتفسر لأنك ستعيش على ذكرى الماضي.

تكمن البساطة في التحرر من التكيف الميكانيكي

حتى تستطيع أن تفهم وتعيش اللحظة فإن كل ما يتعلق بالأمس يجب أن يموت، لكن لا تتحرر من التعلم فتموت موتاً حقيقياً، ولن تكون حياً إلا عندما تمحو السلبية والإيجابية داخلك، وعندما تجد الحرية يفنى ما هو فعلٌ صائب وآخر مغلوط،

وإن لم تكن حراً فستعجز عن التعبير عن نفسك، فتتعرش ويُنْتَجِج تعثرك نمطاً منهجياً وحالما تنفذ حركاتك وفق هذا النمط كاستجابة لما يحدث في القتال الحي، فتكون بعقلية محدودة وتركيزك منصباً على هدفٍ واحدٍ وهو القتال دون النظر إلى الخلف أو إلى الجوانب، فعليك تجاوز العقبات للتقدم عاطفياً وفكرياً وجسدياً في حركاتك لتتمكن من العمل بتحررٍ كامل، إنَّ المقاتل الجدي الذي يمتلك دافعاً قوياً لإيجاد تعريفٍ للحقيقة لا يتبع أي أسلوب لأنه يتحرك وفق الظروف الراهنة.

إذا أردت فهم الحقيقة ورؤية خصمك بوضوح فعليك أن ترمي كل المفاهيم المرتبطة بالأساليب والمدارس والأحكام المسبقة والحب والكراهة، حينها سيعمل عقلك على إيقاف كل النزاعات، ويلجأ إلى السكينة التي بها ستتمكن من الرؤية بنضج وشمولية، فإن تعلمت مهارة القتال في مدرسة معينة فستكون قادراً على القتال وفق الحدود والطريقة التي رسمتها تلك المدرسة لك، وفي الحقيقة، هذا لا يعدّ قتالاً، لأنك إن تعرضت لهجوم غير تقليدي، كما يحدث في إيقاع الحركات المنكسر، فإن دفاعك وهجومك المعاكس سيكونان تبعاً لنمطك الذي يختار لك القوالب الحركية، تقليدية الإيقاع، وعندها ستفتقر إلى الحيوية والمرونة، وإذا اتبعت نمطاً تقليدياً فإنك ستفهم التقليد والعادات الحركية الخاصة به لكنك لن تفهم ذاتك، فكيف يمكنك الاستجابة للكمال من خلال أنماطٍ وأساليب مبعثرة ومجزأة؟ إن مجرد التكرار لإيقاع الحركات المدروسة سيسرق حيوية وكيونة وواقعية الحركات القتالية، وتراكم الأساليب يصبح كالمرساة التي تثبت الحركة وتسحبها باتجاه واحد نحو الأسفل، فهي تُكسب المقاومة، وتلقن نمطاً محدداً للحركات المتقاة.

حين اتباعك لنمطٍ تقليديٍ معينٍ فستفهم ذلك النمط وتستوعب تقاليده فقط لا غير، وستبقى في ظله ولن تفهم ذاتك.

باشر في الحركة دون حكمٍ مسبقٍ عليها ليتشكّل لديك وعي محايدي يؤدي إلى التناغم مع الخصم وفهم ما هو عليه، إنّ تكيّف المدرب مع منهج معين وعزله ضمن نمطٍ ضمنى واحد سيجعله يواجه خصمه من خلال تصوراتهِ عن المقاومة، فما يقوم به فعلياً هو مجرد تأدية لحركاتهِ المنمقة في حين يستمع إلى صراخه فلا يستطيع أن يرى ما يفعله خصمه في الحقيقة.

ونظام الكاتا نظام تدريبٍ فرديٍّ للمارسي الكاراتيه وأنواعٍ أخرى من الفنون القتالية، وهو عبارة عن مجموعات من الضربات التقليدية، وكي يتكيف المقاتل مع خصمه فهو في حاجة ماسّة إلى الإدراك المباشر الذي يتوافر عن طريق اختفاء المقاومة والتوقف عن التشبث بطريقة معينة.

لا طريق للحقيقة لأنها مفعمة بالحياة والحركة، وهي متغيرة.

وامتلاك الكمال يعني المرونة والقدرة على التكيف مع المتغيرات بشكلٍ مستمر وإلا فلن يكون قادراً على التكيف.

لا وجود لدفاعٍ كاملٍ مضادٍّ لضربات الخطّاف والتمايل والأرجحة إذا ما قام بها الخصم لأنها حركاتٌ يستخدمها جميع المقاتلين الطبيعيين، كما أنها تضيف براعةً إلى الهجوم عند مقاتلٍ محترفٍ قادر على استخدام اللكمات والضربات أينما كانت يده، لكن في الأساليب التقليدية يصبح الأسلوب القتالي وتطبيقه أهم من المقاتل، حيث يبقى المقاتل التقليدي مقيداً بأسلوبه.

كيف يمكن إيجاد طرق وأنظمة تؤدي للوصول إلى القتال الحي؟ يوجد طريق واحد يوصلنا إلى قتال يتصف بالجمود والموت، لكن لا وجود لطريق واحد يوصلنا إلى القتال الحي، فلا تقلل من شأن الحقيقة بتشبيهها بالشيء

الساكن والميت وتخترع بعد ذلك طرقاً للوصول إليها، فعلاقتك مع الخصم هي علاقة حيوية متغيرة باستمرار ولا يمكن لها أن تكون ثابتة.

لا طريق إلى الحقيقة لأنها مفعمة بالحياة والحركة، وتتسم بالتغير المستمر، فليس لها مكان أو شكل أو صيغة أو مؤسسة أو فلسفة خاصة بها، وحينما تدرك هذا فستفهم أن تلك الطبيعة الحية هي ما أنت عليه أيضاً، إنك لن تستطيع امتلاك القدرة على التعبير أو الحياة في الأساليب التي تتسم بالجمود، حيث عليك أن تشكل أسلوبك بمحاكاة جميع الأساليب، فالأساليب التقليدية تقيدك، وتثقل إبداعك، وتلغي إحساسك بالحرية، وتجعلك تؤدي الحركات دون أدنى إحساس بها، فهي تقوم على إلهاء ممارس الفنون القتالية الجاهل تماماً كما تقوم قطعة الحلوى بإلهاء طفل طائش، فيجب أن تمتلك عقلاً متأنياً لم يمتلكه أحدٌ من قبل، لا عقلاً انتقائياً بل متزناً بعيداً عن التعلق بالأفكار والتوافق والنكران والقناعة والإدانة التي تمنع الفهم، دع عقلك يتحرك ويندمج في عقل الآخر بفهمه وبإحساسه، وسيتاح إمكان تحقيق تواصل حقيقي، وهذا يتطلب وجود حالة من الوعي غير الانتقائي البعيد عن المقارنة والإدانة وانتظار استعراض الخصم للبدء في المباشرة بالقتال.

تحرر من الأساليب والامثال لها عن طريق الملاحظة والمراقبة عن كثب لما تمارسه على طبيعتك، وابتعد عن الموافقة والاستنكار، فكل ما عليك فعله هو الملاحظة فقط، فعند إماتة إشارات الاستجابات التقليدية وعدم تأثرك بها تصل إلى الوعي، وترى الأشياء جديدة كلياً، وحينما يكون الوعي خالياً من الاختيار والطلب والقلق يكون العقل مدركاً لدوره الذي يتجلى في حلّ مختلف مشكلاتنا، حيث يحتاج الفهم إلى وعي وإدراك مستمرين ودائمين، ولفهم القتال ينبغي للمرء اتباع أسهل الطرق، وأكثرها دقة، فالفهم يحدث عن

طريق الإحساس المستمر بالخصم وانفعالاته، حيث يفهم المرء نفسه من خلال علاقته مع الآخر، لا بمعزلٍ عنه، فمعرفة الذات تكون بدراسة حركاتها وتصرفاتها مع الغير، ويتطلب فهم الواقع عقلاً متيقظاً وواعياً وحرّاً بشكلٍ كامل، والمجهود العقلي يضعف العقل لأنه يضع العقبات في طريقك نحو الهدف، فحينما تكون لديك غايةٌ وهدفٌ وتصوّرٌ نهائيٌّ فأنت بذلك تكون قد وضعت حدوداً لعقلك.

على سبيل المثال، هذا المساء قد ترى شيئاً جديداً كلياً؛ حالةً حديثةً قد اختبرها عقلك للمرة الأولى، وإذا ما حاولت تكرار التجربة نفسها لتصل إلى الإحساس نفسه فأنت تجعل من هذا الإحساس آلياً في المستقبل، وسيكون وصفك للإحساس في المرة الثانية وصفاً بعيداً عن الحقيقة بعيداً كلياً، فالوصف الحقيقي هو رؤية الحقيقة وإدراكها بأنيتها لأنّ الحقيقة لا تملك مستقبلاً، إذ يجب إيجاد الحقيقة في أثناء اختبار المشكلات، فالمشكلة ليست جزءاً من الحل إنما هي الحل نفسه لأنّ الحلّ يتجسد في فهم المشكلة، افهم على نحوٍ كاملٍ وغير مجزأ.

يكون الجوهر الحقيقي بلا أفكار ملوثة، ولا يمكن إدراكه بالأفكار والمفاهيم، فلا وجود للحرية بوجود التفكير، لأن التفكير شيءٌ جزئيٌ ولا يمكن له أن يكون كاملاً أبداً، كما أن التفكير هو ردّ فعلٍ للعقل المحكوم بالذكريات الجزئية الناتجة عن التجارب.

إذاً، فالتفكير ردّ فعل العقل المتأثر بالتجربة، اجعل عقلك في حالة من السكينة والطمأنينة، ولا تدع خصمك يتوقع ما الذي ستفعله فيستدركه، فالعقل بفطرته يعمل دون نشاط، ودون تفكير، وهذا ما يعرف بالصفاء الذهني، والفطرة هي إدراك الفرد



أن حياته لا يحياها أحدٌ غيره، فعندما يتحرر المرء من الأشياء الخارجية والقلق يسوده الهدوء والطمأنينة وتغيب الأوهام عن جوهره السَّاكنِ المطمئن.

لا يوجد فكر فقط بل كينونة وحركته وأداءه لا ينضبُبان، التأمل هو أن يدرك الإنسان برباطة جأشه طبيعته وأصله، ولا يمكن للتأمل أن يأخذ شكل عملية تركيز لأنَّ أعلى أشكال الفكر هو الإنكار، وهي الحالة التي لا وجود فيها للإيجاب أو السلب بل محض فراغٍ وطمأنينة تامّة، والتركيز أيضاً يعتبر شكلاً من أشكال الإقصاء الذي يستوجب التفكير، والمُقْصي هو من يخلق المفارقات مشكلاً بذلك مركزاً للحيرة والضياغ، وهناك حالة يحضر فيها فعلٌ دون فاعل، وتجربةٌ دون مجرّب، وهي الحالة المرتبطة بالفوضى التقليدية، أما التركيز التقليدي فهو ما يركّز على شيءٍ بعينه ويستثني الأشياء الأخرى، بينما لا يستثني الوعي الكليّ أيّ شيء، وبهذا تكمن حالات العقل التي لا يمكن فهمها إلا عن طريق الحياد والملاحظة دون أيّ أفكار مسبقة، فلا حدود للوعي لأنه عطاء جوهرك وكينونتك الكاملة، وعملية التركيز تضيقُ أفق العقل، فنحن البشر معنيون بالعملية الكاملة للحياة، والتركيز على منحى معينٍ فقط منها، يصعّرها ويحدّها، إذ إنه لا وجود للأمس أو الغدّ في الحاضر، فالحياة ليست نتيجة لفكر معين، ولا يؤطرها زمن، فإذا تعرضت لخطر يهدد حياتك في أيّ جزء من الثانية فهل ستقول: دعني أتأكد أن يديّ على وركي أو أن أسلوبِي هو الأسلوب الفلاني؟ هل ستجادل في الأسلوب الذي ستنفذ حركاتك من خلاله لإنقاذ حياتك؟ لمّ الازدواجية؟ وما درج تسميته بمحترف الفنون القتاليّة ما هو إلا نتيجةٌ للدعاية والتكّيّف على مدى ثلاثة آلاف عام.

لماذا يعتمد الأفراد على آلاف السنين من الدعاية؟ ولربما ينصحون باللين كأنموذجٍ للشباب، لكن في أثناء القتال ما الذي يحصل؟

إنَّ المبادئ والمثاليات قد تؤدي إلى النفاق حيث إنَّ أحدهم لا يريد أن يكون محبباً أو مشتتاً فيعمد إلى إنشاء نمطٍ من السلوك والأفكار ونمطٍ آخر للعلاقات مع الآخرين ليصبح بعدها عبداً لهذه الأنماط ويجعل منها شيئاً حقيقياً. فالتعبير عن الذات هو تعبيرٌ كاملٌ وفوريٌّ لا يمنح اعتبارات للزمن ولا يمكنك التعبير عنه إلا إذا تحررت حركياً وعقلياً من الجزئيات.

إنَّ التمسك بنمطٍ محددٍ للحركة لإلزام المتدربين بقواعد حاكمة يمكن أن يكون جيداً بالنسبة إلى رياضاتٍ كالملاكمة أو كرة السلة، على سبيل المثال، لكنَّ النجاح في الجيت كوندو يكمن في تحررها من القواعد، سواء كان التحرر في استخدام التقنية أم في التفاعل معها.

يتبع النوع الآخر من محترفي الفنون القتالية السينسيه والسيفو أتباعاً أعمى، ويقتبلون نمطه وأسلوبه، وكنتيجه يتبعون حركاته وتفكيره واستجاباته التي تصبح أوتوماتيكية، راسمةً بذلك حدوداً مقيدةً لهم، فالتعبير عن الذات هو تعبيرٌ كاملٌ وفوريٌّ لا يمنح اعتبارات للزمن، ولا يمكنك التعبير عنه إلا إذا تحررت حركياً وعقلياً من الجزئيات.

# الهيئة العامة السورية للكتاب

## حقائق عن الجيت كوندو

- ١ - بناءً محكم التدبير في الهجوم والدفاع فيكون الأداء حياً في الهجوم، وتتماسك اليدان في الدفاع.
- ٢ - أسلحة الضرب والرّكل الكاملة ومتعددة الاتجاهات (الماكرة والسّاذجة).
- ٣ - إيقاع الحركات المتقطع، والنصفي، وواحد أو ثلاثة، ونصف الإيقاع (إيقاع الجيت كوندو في الهجوم والردّ على الهجوم).
- ٤ - تدريب الأوزان والتدريب العلمي والتكميلي إضافةً إلى كل ما يدور حول اللياقة.
- ٥ - الحركة المباشرة للجيت كوندو في الهجوم والهجوم المعاكس، الضرب أينما كان سلاحك الطبيعي دون إعادة التموضع.
- ٦ - الحركة الرشيقة للقدمين والجسد المرن (واسع الحيل)
- ٧ - الأدوات الصّلبة وعدم التكهن بخطط الهجوم.
- ٨ - القوة في القتال، وتكون في:

\* الهجوم المزاوغ

\* الضرب

\* الاشتباك

\* التثبيت

يجب أن يهتم المحترفون في الفنون القتالية  
بجذور الفنون القتالية لا الفروع والأوراق  
والأزهار.

- ٩- التّحضير للهجوم والتّدريب المتصل بالواقع حول الأهداف المتحركة.
- ١٠- الشّحذ الدائم الذي يجعل الأدوات قوية.
- ١١- التّعبير الفرديّ لا كتل الحركات الجاهزة، الحيوية لا التقليد.
- ١٢- الكمال لا الجزئيّة في البنيان.
- ١٣- التّدريب، انسياب الذات التعبيرية وراء الحركات.
- ١٤- تتحرك الضّربات المفعمة بالقوة والضّربات المفتقرة إلى الطاقة كوحدة كاملة باسترخاءٍ يقظٍ دون تراخٍ في الحركات الجسدية (تأدية الحركات دون تشنج) مصحوبة بوعي يمتاز بالمرونة.
- ١٥- الانسياب المستمر (الجمع بين الحركة المستقيمة والمنحنية، في آنٍ معاً، للأعلى وللأسفل واليمين واليسار، واتخاذ خطواتٍ جانبية، والتّمايل والتّموج والحركة الدائرية إلى اليمين).
- ١٦- الوضعية المتوازنة جيداً للجهد في أثناء الحركة، ويكون ذلك بالتنوع بين السّرعة الفائقة والبطء الشّديد.

# الهيئة العامة السورية للكتاب

## هيئة الاشكل

يجب أن يهتم المحترفون، في الفنون القتالية، بجذور الفنون القتالية لا بفروعها وأوراقها وأزهارها، فمن غير المجدي تأمل جمال وجاذبية الأوراق والأزهار ونسيان الجذور، لأنك من خلال فهمك الجذور ستفهم الأوراق والأزهار، ويجب ألا يتم اختيار الطرق السهلة وتجنب الطرق الصعبة والقوية، كاختيار الرّكل مثلاً عوضاً عن الضرب، أو اختيار الاشتباك عوضاً عن الضرب والرّكل، أو تفضيل القتال البعيد على القتال القريب، فلا وجود لشيء أفضل من شيء في القتال الحقيقي، ويجب أن نحذر من الجزئيات والتفاصيل التي قد تسلبنا من طبيعتنا الفطرية، ومن ثمّ تجعلنا نخسر توحيدنا مع ذاتنا في خضم الازدواجية، فالمشكلة في الفنون القتالية تكمن في النّضج الذي يتمثل في الاندماج التدريجي لجوهر الفرد مع وجوده، وهذا يحدث عن طريق اكتشاف الذات عبر التعبير الحرّ، لا المحاكاة والتقليد المكرر لأنماطٍ حركيةٍ قد طُرحت من قبل، فهناك أنماط تميل إلى الخطوط المستقيمة، وأنماطٌ أخرى تميل إلى الخطوط المنحنية والدائرية، والأنماط التي تتشبث بجزءٍ واحدٍ من جوانب القتال تكون مقيدة، أما الجيت كوندو فهي تقنية تؤدي إلى اكتساب الحرية بطريقة فنية خالية من التزيين والزخرفة، إنها عمل الاستنارة.

الاكتساب الكامل للمهارة يسعى نحو  
البساطة في حين الاكتساب النّصفي لها يسعى  
إلى الزخرفة.

وعلى الرغم من انضباط الأسلوب المختار إلا أنه يقيّد متبنيه ومتّبعيه في نمطٍ معينٍ لأنّ القتال متغيّرٌ ومتبدّلٌ بين لحظةٍ وأخرى، ولا تتركز طريقة القتال على الاختيار الشخصي والحركات الاستعراضية.

إنَّ القتال وفق الأنماط هو ممارسة للمقاومة التي تؤدي إلى طريق مسدود يتعسر فيه الفهم، ويقيد من يسير فيه، ويتم اكتشاف الحقيقة الكامنة في أسلوب القتال عن طريق الوعي الكامل الحيادي من دون أي أحكام مسبقة، كالإدانة أو التفسير أو التماهي، فالجيت كوندو تفضل اللا شكل لذلك فهي تفترض جميع الأشكال ولا تتبنى أسلوباً معيناً حيث تتوافق مع جميع الأساليب، إنَّها تستخدم كلَّ الطرق بحريّة دون أي قيود مفروضة عليها، وقد تستخدم أيّ تقنية ووسيلة تخدم غاياتها وأهدافها.

يواجه رجل الجيت كوندو الحقيقة، لا الصورة الملمعة للنمط، لأنَّ أدواته هي هيئة اللا شكل

فمفهوم الكفاءة في هذا الفن يتجسد في أيّ شيء يؤدي إلى الفوز، ومن خلال البساطة نحصل على الاكتساب الكامل للمهارة، أما من خلال الزخرفة الحركية فيكون اكتساب المهارة اكتساباً جزئياً، من السهل اختراق وتبسيط الظاهر الحركي غير الأساسي في حين لا يكمن ذلك في باطن الحركة، ولا يمكن رؤية قتال الشوارع بموضوعية إلا إذا تجرّدت من النظر بعين الملاكم أو المصارع أو لاعب الكاراتيه أو الكونغ فو أو الجودو، حيث يمكنك الرؤية بوضوح إن لم يتدخل الأسلوب أو النمط الذي تنتمي إليه لأنك ستري حينها بمعزل عن الإعجاب أو الاستنكار، ولأنك ترى الواقع ببساطة، وحينما تختفي المقارنة تتعايش مع هذا الواقع وتكون مسالماً لأنَّ القتال غير محكوم بأحكام رجل الكونغ فو أو الكاراتيه أو الجودو أو ما دونهم والبحث عن عكس أي نمط ليس إلا دخول وتقيّد بأحكام وقوانين لأنماط أخرى، فيواجه رجل الجيت كوندو الحقيقة لا الصورة الملمعة للنمط لأنَّ أدواته هي هيئة اللا شكل، واللا انتهاء يعني

أن المصدر النهائي لجميع الأشياء يكمن وراء الفهم البشري ويتجاوز الزمان والمكان والصيغ النسبية بالإضافة إلى قابليته للتطبيق.

فالمقاتل الذي لا ينتمي إلى نمطٍ معين هو مقاتل خرج عن ذاته وتحركه مثل تحرك رجل آلي وضع نفسه تحت تأثيرٍ يكمن خارج وعيه المعتاد، ذلك الوعي مغيبٌ بالكامل ليس إلا، ولم يعرف بوجوده حتى الآن.

ولا تتطور أساليب التعبير بالحركات القتالية من خلال الممارسة الشكلية لكن الشكل هو جزءٌ من التعبير، أي جزء من الكل، ومن غير الممكن أن يحتوي الجزء الكل، فلا يعني اللاشكل عدم امتلاك شكل على الإطلاق لأنه منبثق عن الشكل الذي هو التعبير الفردي في أعلى مستوياته، واللا تطوير لا يعني حقيقة غياب التطوير، فالمقصود هو التطوير بوسائل اللاتطوير، لأن ممارسة أساليب التطوير يعني استخدام العقل الواعي وهو ممارسة لنشاط توكيدي.

لا ترفض النمط التقليدي لأنك بذلك تكون قد ابتكرت نمطاً آخر وعلقت نفسك بقيوده التي تقودك نحو الإجهاد والإرهاق الجسدي فاقداً بذلك الطرق السهلة، ومقيداً نفسك أيضاً بقيود المثالية والغرابة، ومضيئاً للكفاءة، وباحثاً عن الحقيقة دون أن تصل إليها، حيث يرغب العديد من محترفي الفنون القتالية بالمزيد، وبأساليب مختلفة ومبتكرة دون معرفة الحقيقة وأن الأساليب تلك تظهر بوضوح في الحركات اليومية البسيطة، ورغم وضوحها فقد أخفقوا في إيجادها، وإن كان هناك سرٌّ ما فإنه سيختفي عند السعي وراءه.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب



الهيئة العامة  
الاسبورية للكتاب





## البدایات

لنصبح مختلفين عما نحن عليه،

علينا إدراك ما نحن فيه.



الهيئة العامة  
السورية للكتاب



الهيئة العامة  
السنورية للكتاب

## التدريب

يعدّ التدريب أحد أكثر الأوجه المهملة في اللياقة البدنية، فيجب تخصيص الكثير من الوقت لتنمية المهارة، والقليل من الوقت لتجهيز الفرد للمشاركة، إذ إنّ التدريب يتعامل مع الروح والعواطف البشرية لا مع الأشياء، ويأخذ الأفكار والأحكام العقلية ليتعامل مع هذا النوع من الأمور المرتبطة بالأحاسيس.

يواجه رجل الجيت كوندو الحقيقة، لا الصورة الملمعة للنمط، لأنّ أدواته هي هيئة اللاشكل

إنّه تكيفٌ نفسيّ فيزيولوجيٌّ يجهز الفرد للاستجابات الانفعالية العضلية والعصبية عن طريق تطبيق انضباط العقل والقوة والتحمل الجسدي بمهارةٍ وتناغم، ولا يُعنى التدريب بمعرفة الأشياء التي تبني الجسد فحسب بل بمعرفة الأشياء التي تؤذيه وتدمره أيضاً، فالتدريب المغلوط سوف يُنتج إصابات، والتدريب معنيٌّ بمنع حدوث إصاباتٍ وإجراء الإسعافات الأولية إن حصلت.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## برنامج اللياقة

- ١- الانقسام المتناوب (بوضع ساق إلى الأمام وساق إلى الخلف والنزول على الساق في الخلف بتشكيل زاوية قائمة بالساق الأمامية)
- ٢- تمرين الضغط.
- ٣- الركض في المكان.
- ٤- تدوير الكتف.
- ٥- ركلات عالية.
- ٦- ثني شديد للركبة.
- ٧- الركلة الجانبية المرتفعة.
- ٨- تدوير للخصر بوضعية الجلوس (twisting sit ups).
- ٩- تدوير الخصر (waist twist).
- ١٠- رفع الساق.
- ١١- الانحناء إلى الأمام.

### فرص التمارين اليومية:

- امشِ متى سنحت لك الفرصة لذلك، كأن تركن سيارتك أبعد من مقصدك ببضعة أميال وتتابع سيراً على الأقدام.
- اصعد الدرج عوضاً عن الصعود بالمصعد.
- استحضر كامل وعيك وتخيل خصمك يهاجمك في جميع حالاتك جالساً أو واقفاً أو ممدداً، ودافع عن نفسك بحركاتٍ متنوعةٍ ويفضّل أن تكون تلك الحركات بسيطة.
- درّب نفسك على التوازن من خلال الوقوف على قدمٍ واحدةٍ لترتدي ملابسك أو تتعل حذاءك، أو قف على قدمٍ واحدةٍ متى شئت ببساطة.

## التدريب الداعم

(١) تدريب متناوب:

التناوب الأول: (الاثنين - الأربعاء - الجمعة)

- (١) القفز بالحبل.
- (٢) الانحناء إلى الأمام.
- (٣) تمطيط القطة (cat stretch).
- (٤) قفز الجاك (فتح، ضم).
- (٥) القرفصاء (squat).
- (٦) الركل عالياً.

يقوم تجريب المهارة قبل البدء بالمنافسة بترسيخ  
نظام التنسيق العصبي العضلي لدى الرياضي  
لطبيعة المهمة التي يوشك أن ينفذها.



التناوب الثاني: (الثلاثاء - الخميس - السبت)

- (١) تمطيط لعضلات الفخذين.
- (٢) رفع جانبي للساق.
- (٣) قفز القرفصاء.
- (٤) تدوير الكتف.
- (٥) الانقسام المتناوب.
- (٦) تمطيط للساق - أ، ب.

(٢) الساعد/الخصر:

التناوب الأول: (الاثنين - الأربعاء - الجمعة)

- (١) تدوير الخصر.

- (٢) لف راحة اليد إلى الأعلى.
- (٣) الكرسي الروماني (من تمارين المعدة).
- (٤) سحب الركبة.
- (٥) الانحناء إلى الجانب.
- (٦) لف راحة اليد نحو الأسفل.
- التناوب الثاني: (الثلاثاء - الخميس - السبت)
- (١) رفع الساق.
- (٢) اللف العكسي (يرفع اليدين من الخصر نحو الكتف).
- (٣) تدوير الخصر بوضعية الجلوس.
- (٤) رفع ولف قضيب بار (leverage bare twist).
- (٥) رفع متبادل للساق.
- (٦) تدوير المعصم (تدريب لمعصم اليد باستخدام بكرة معلق فيها خيط ووزنة).

# الهيئة العامة السورية للكتاب

## تدريب القوة

- ١ - الضغط نحو الأعلى (بالتمدد على الظهر ودفق قضيب معدني نحو الأعلى).
- ٢ - الضغط المباشر (press start) (بحمل أوزان بمستوى الكتف ورفعها إلى الأعلى).
- ٣ - الارتفاع على أصابع القدمين.
- ٤ - السحب.
- ٥ - القرفصاء.
- ٦ - رفع الكتفين.
- ٧ - رفع أوزان من الأرض نحو الخصر.
- ٨ - ربيع قرفصاء.
- ٩ - ركلة الضفدع (frog kick).

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## الإحماء

الإحماء عملية تُظهر التغيرات الفيزيولوجية الشديدة التي تحضّر الجهاز العضوي للأداء الحركي المجهد، ويجب أن تحاكي تمارين الإحماء الواقع قدر الإمكان بغية الحصول على الفوائد المطلوبة منها، فهي تخفف من جمود العضلة، الذي يعوق حركتها الخاصة، كما ترفع الأداء وتمنع الإصابات في أثناء النشاطات القوية من خلال ما يلي:

١- يرسّخ تجريب المهارة، قبل البدء بالمنافسة، نظام التنسيق العصبي العضلي لدى الرياضي، لطبيعة المهمة التي يوشك أن ينفذها، كما يرفع الحس الحركي لديه.

٢- يُسهل ارتفاع حرارة الجسم من الاستجابات البيوكيميائية ويزوّد الطاقة للتقلص العضلي، كما أنه يختصر فترات طويلة من الاسترخاء العضلي، ويساعد في التقليل من قساوة العضلة.

ونتيجة لهاتين العمليتين تتحسن دقة وقوة وسرعة الحركة إذ إنها تزيدان في مرونة الأنسجة التي تقلل بدورها من احتمالية حدوث إصابات، فيجب ألاّ يستخدم أي مقاتل قدمه بقوة إلا بعد تحميتها بعناية، وتنطبق القاعدة عينها على كل عضلة يُتّمل استخدامها بقوة.

وتختلف فترة التحمية باختلاف الهدف منها، ففي الباليه مثلاً، يمضي الراقصون ساعتين إحماء قبل الأداء، فينفذون حركاتٍ خفيفة جداً تزداد شدتها بالتدرّج، وبذلك يشعرون بأنهم تجاوزوا خطر تخريب الحركة التي قد تتسبب بها العضلات المشدودة، كما اعتاد الرياضيون الأكثر تقدماً في السن ممارسة الإحماء



لوقت أطول، وبشكلٍ أبطأ، وذلك بسبب حاجة أجسادهم لفترة أطول من الإحماء أو ليصبحوا أكثر ذكاء كلما تقدموا في العمر.

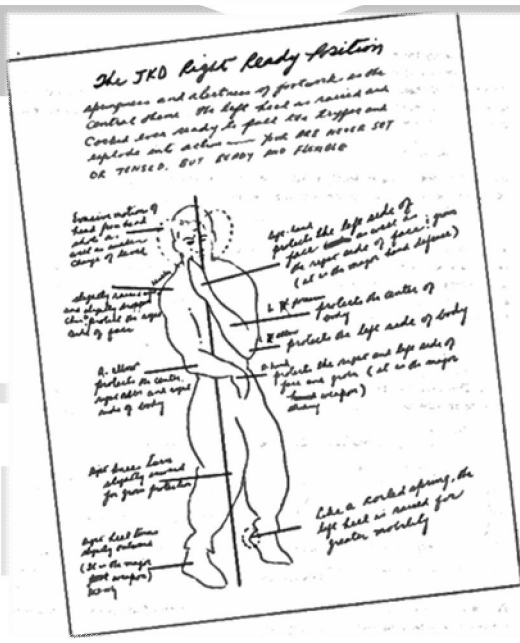
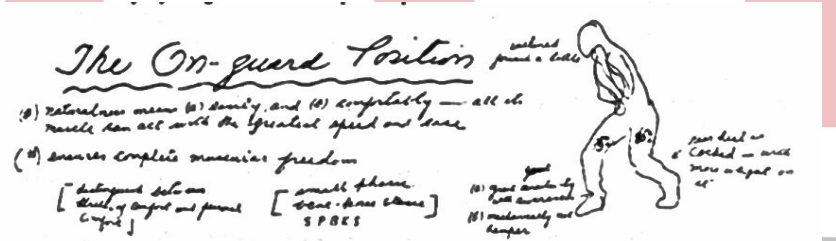


الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## وضعية الاستعداد

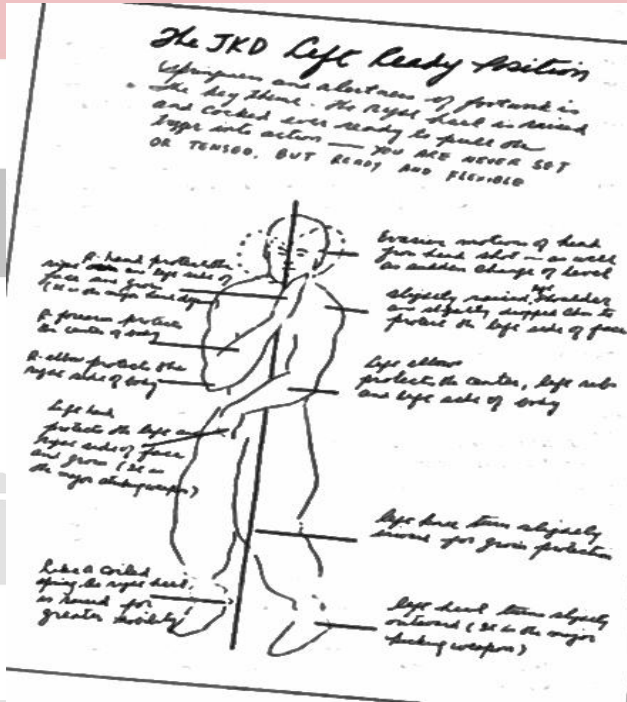
إنَّ التموضع الصحيح هو مسألة تنظيمٍ داخليٍّ وفعالٍ للجسد، وهو ما يمكن تحقيقه فقط من خلال التدريب الطويل والمنضبط بشكلٍ جيد. يجب أن تكون مستعداً وبكامل مرونتك دون أي توترٍ أو تشنج.

تعدّ وضعية الاستعداد من أفضل الوضعيات لتنفيذ التقنيات والمهارات بشكلٍ آليٍّ، فهي تسمح بالاسترخاء على نحوٍ تام، وتحافظ على العضلة متنبهة حتى يجين وقت ردّ الفعل السريع.



يؤدي التموضع الصحيح إلى ثلاثة أشياء:

١. يؤمّن للجسد وأطرافه الوضعية الأكثر ملائمة للحركة التالية.
٢. يمكن المقاتل من الحفاظ على "جسد البوكر" الذي يخفي الحركة التي ينوي تنفيذها، مثل "وجه البوكر" الذي يخفي انفعالات اللاعب فيكشف أوراق اللاعبين.
٣. يجعل الجسد متنبهاً ومستعداً لردّ الفعل السريع والمناسب بتنسيق عالٍ.  
تبنّ الوضعية المريحة التي تساعدك على تنفيذ الحركات بسهولة.



ALTERNATIVE READY POSITION

ينبغي للوضعية المتبناة أن تكون مريحة وتمنح الحركة تسهلاً عالياً بحيث تجعلك تندمج معها بسلاسة في كل الأوقات، فلا بد لوضعية الاستعداد قبل كل شيء أن تكون سلوكاً روحياً سليماً.

### الرأس:

في الملاكمة الغربية يُعامل الرأس معاملة أي عضوٍ في الجسد بشكل عام، فليس لديه حركة مستقلة خاصة به، يكون الذقن في القتال القريب مثبّتاً فوق عظمة الترقوة، ويكون جانب الذقن مقابل للجانب الداخلي لمقدمة الكتف.

لا تُنزل ذقنك كل المسافة ليصل إلى الكتف ولا تجعل كتفك ترتفع نحو ذقنك، إنها يلتقيان في منتصف المسافة، فترفع الكتف مسافة إنش أو اثنين وينزل الذقن مسافة إنش أو إنشين.

لا تلتصق نقطة الذقن بمقدمة الكتف إلا في وضعية الدفاع الشديد، التي يتم فيها زوي الرأس إلى الخلف، وذلك لأن التصاق الذقن بمقدمة الكتف يجعل الرقبة في وضعية غير طبيعية متعدة بذلك عن دعم العضلات، وممانعة لارتصاف العظام المستقيمة، كما أنها تتسبب بتشنج مقدمة الكتف والساعد وتعوق التحرك الحرّ، وتسبب التعب، وعند إنزال الذقن وثبتيته فوق عظمة الترقوة سيكون البنيان العظمي والعضلي بأفضل ارتصاف ممكن، وأعلى الرأس فقط هو المكشوف للخصم جاعلاً بذلك استهداف ذقنك أمراً مستحيلاً على خصمك.

### الساعد واليد الأماميان:

إن كتفك مرنة ويدك الأمامية مرتفعة بخفةٍ ومسترخية وجاهزة للهجوم، إنَّ الكتف الحرّة والمسترخية تمكّن المقاتل من تسديد لكمته وسحبها بسرعة مثل طعنة السيف الحادّ، ووضعية اليد يجب أن تتغير باستمرار من وضعية ظهر

القبضة الموجهة إلى الأسفل انتقالاً إلى ما يقارب ارتفاع الكتف وأبعد ما يمكن من الكتف الأمامية دون رفع المرفق، ويجب أن تحافظ دائماً على أفضل وضعية ليدك حتى تساعدك في بداية أسهل.

حافظ على أفضل وضعية ليدك الأمامية  
تساعدك على بداية أسهل

وأما عن تفضيل وضعية المسافة القريبة على المسافة البعيدة للضرب فهو بسبب ضعف معظم الناس في الدفاع بالوضعيات القريبة، كما أن معظم التحضيرات التي يتم تنفيذها في المسافة البعيدة تكون عديمة الفائدة فيصبح الرأس هدفاً متحركاً معززاً بتلك المسافة الدقيقة، وتالياً فلا بد أن يعوّق الخصم الذي تركز معظم حركاته الهجومية على التحضيرات وإن حقق جزءاً منها، كما بإمكان المسافة الكبيرة المتخذة بهدف الحماية إثبات الضعف الخطير في كل من الهجوم والدفاع:

### ففي الهجوم:

١. يستلزم الأمر سحب الساعد ودفعه بقوة، وهذا اندفاع لا يمتّ إلى المرونة بصلة.
٢. ولتضرب ضربة الخطاف فإنك ستحتاج إلى تحضيراتٍ بالتأكيد.

### وفي الدفاع:

١. تكشف الجانب الأمامي لجسدك.
  ٢. وتالياً يعرف خصمك أين الهدف ويمكنه المناورة على كل ما يحيط به.
  ٣. وتعرض يدك الضاربة للتثيت.
- لذلك تبينّ الوضعية الموصى بها لتحافظ على فرص وصول ضرباتك إلى الهدف.

## الساعد واليد الخلفيان:

المرفق الخلفي يجب أن يكون مثنيًا نحو الأسفل وأمام الأضلع القصيرة، ويجب أن يغطي الساعد الخلفي رأس المعدة، والكفّ المفتوحة لليد الخلفية يجب أن تواجه الخصم وتتموضع بين الخصم والكتف الخلفية بخطّ واحد مع الكتف الأمامية، يمكن لليد الخلفية أن تركز قليلاً على الجذع، ويجب أن يكون الساعد مسترخياً وليّناً وجاهزاً للهجوم والدفاع، ويجب أن تتحرك إحدى اليدين أو كلاهما بحركة دائرية، فالمهم هنا هو أن تستمر في التحرك لا أن تكشف دفاعاتك وتعرض نفسك للإصابة.

## الجذع:

وضعية الجذع محكومة أولاً بوضعية الساق والقدم الأماميتين، فإن كانتا بالوضعية الصحيحة يكون الجذع تلقائياً في الوضعية الصحيحة، ومن المهم أن يشكل الجذع خطاً مستقيماً مع الساق الأمامية، فعند تحول القدم الأمامية والساق إلى الداخل يستدير الجذع إلى الجهة نفسها، مما يعرض للخصم هدفاً محدوداً، لكن إن استدارت القدم والساق الأماميتان إلى الخارج والجذع بشكلٍ مواجهٍ للخصم فسيكشف بذلك هدفاً كبيراً واسعاً، في الدفاع يكون الهدف المحدود مفيداً لكن الهدف الواسع والكبير يمنح مساعدة أفضل لبعض أنواع الهجوم.

**الوقوف:** الوقوف شبه المنحني هو الوقوف المثالي في القتال، فأنت مستعدٌ لكنك في وضعية من التوازن المريح دائماً، حيث يمكنك الهجوم أو البدء بهجوم معاكسٍ أو الدفاع دون أيّ حركة سابقة، حيث يمكن الإشارة إلى هذه الوضعية بمصطلح الوقوف القصير المرحليّ للركبة المثنية.

الوقوف القصير: يعني التوافق بين القدمين، فلا يكون بخطواتٍ شديدة الاتساع ولا قصيرةٍ لا تكفي للخطو، بل يجب أن تكون خطوات صغيرة سريعة وبتوازنٍ بشكلٍ محكم حتى تستطيع ردم الفجوة بينك وبين الخصم حينها يعجز خصمك عن تمييزها وتوقيت حركاته بناءً عليها.

يجب أن يشكل الجذع خطاً مستقيماً مع الساق الأمامية.

المرحلي: أي المرحلة أو الفترة الزمنية في التقدم، فهو شوطٌ غير ثابت أو جامد إنما في حالةٍ من التغيير المستمر.

والركبة المثنية بشكل بسيط: تؤمن الجاهزية للتحرك في كل الأوقات، أسلوب الركبة المثنية والجذع المنخفض قليلاً نحو الأرض والساعد المرن جزئياً مزية لوضعية الاستعداد في العديد من الرياضات، يجب أن تحمل القدم الأمامية أقل قدرٍ ممكن من ثقل الجسم، فإذا وضعنا الكثير من ثقل الجسم عليها فيصبح من الضروري نقل الوزن على الساق الخلفية قبل بدء الهجوم، وينجم عن هذه الحركة تأخير الخصم، لكنها في الوقت نفسه تحذره.

التموضع الأولي هو الأساس:

تقترح المبادئ ما يلي:

١. تنظيمٌ بسيطٌ للنفس على نحوٍ فعالٍ عقلياً وحركياً.
٢. الهدوء والراحة. الإحساس الجسدي في أثناء إصلاح الحالة الروحية.
٣. البساطة في التحرك بعفوية ودون توتر، فلا يوجد ما يلزمك بمسارٍ حركي محدد أو مقدار جهد تبذله.

يقترح التوضع ما يلي:

١. تعارض الحركة مع الوضعيات الثابتة والنمط والسلوك.
٢. إعادة التوضع، وعلى نحوٍ خاص مع الحركات المرحلية الصغيرة، منتجاً بذلك فوضى أبعد لتشتت يقظة الخصم التي يسعى إلى الحفاظ عليها.
٣. التكيف مع يقظة الخصم.

يجب أن تتمتع حركة القدمين بالليونة والحذر بحيث يكون العقب الخلفي مرتفعاً وجاهزاً دائماً للتحرك في أثناء تسديد الضربة أو تفادي الضربات، فيجب ألا تكون متوتراً بل ثابتاً ومستعداً ومتمتعاً بالرونة.

الهدف الأولي للرجع كوندو هو الركل والضرب وتطبيق القوة الجسدية، لذلك فإن الاستخدام الصحيح لوضعية الاستعداد يكون للحصول على أكثر الوضعيات ملائمةً لما تم ذكره أعلاه، حتى تتمكن من الضرب والركل بفاعلية من الضروري أن تنقل الوزن باستمرار من ساقٍ إلى ساق، وهذا يعني التحكم المثالي بتوازن الجسد، والتوازن هو الأهم في وضعية الاستعداد.

عفوية الحركة تعني البساطة والراحة، فكّل العضلات تتحرك بسهولة وسرعة فائقتين.

قف خفيفاً رشيماً وتجنب التوتر والتقلص العضلي، ميز بين السعي إلى الراحة والراحة الذاتية، حينها ستكون مستعداً وتضرب بسرعة أكثر ودقة وقوة، فأنت كلٌّ من الظهر والمرفقين والساعدين والقبضة والجمجمة، إنك تراقب أسلوب القطعة عن كذب في ظهرها المنحني، واستعدادها للوثب إلا أنك مسترخٍ، لا يوجد أمام خصمك الكثير لاستهدافه لأن ذقنك مندسٌ بين كتفيك، ومرفقيك يحميان جوانبك.



إنك منكمش بعض الشيء في الوسط، ووضعية الاستعداد هي الوضعية الأكثر أماناً.

### والخلاصة:

١. استخدم أقل الأدوات انحرافاً عن وضعية الاستعداد.
  ٢. تدرّب على دفع ضرباتك فورياً دون أي انفعال بحيث تنفذها جميعاً بانسياب سلسٍ.
  ٣. تدرّب باستمرار على تطبيق الأدوات كافة مبتدئاً بوضعية الاستعداد، ومن ثمّ العودة إلى هذه الوضعية بأقصى سرعة ممكنة.
- قلّل من فجوة الزمن بين الوضعية والتنفيذ أكثر فأكثر وذلك عن طريق التمهّل والسرعة والتناوب، ولا تعتمد كلياً على القواعد المحدودة.

الأهم في وضعية الاستعداد

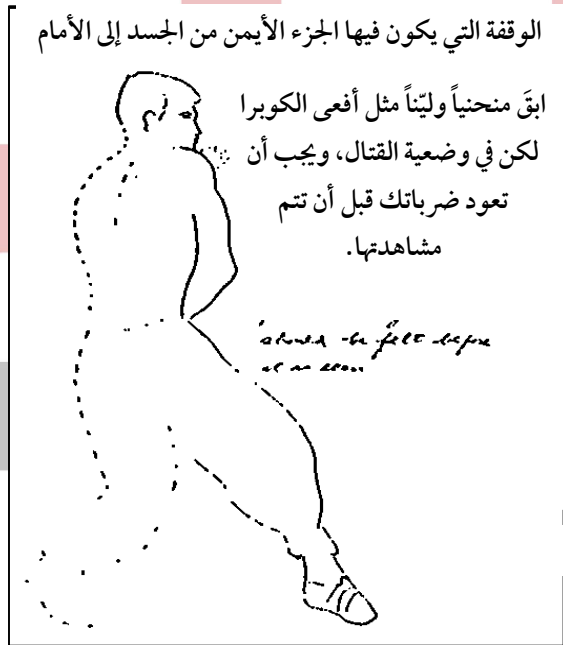
هو التوازن



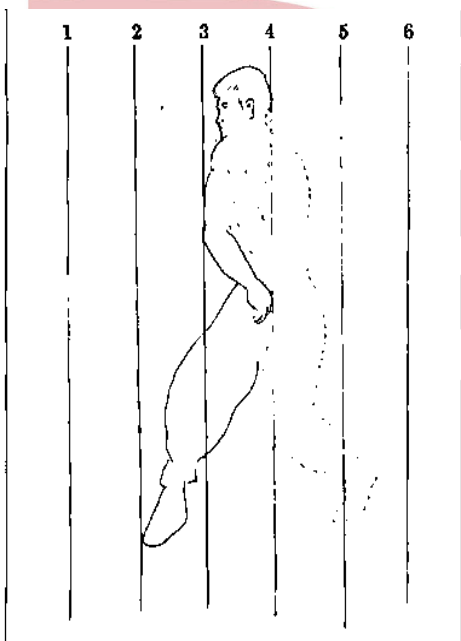
الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## مخططات الأسلحة المتقدمة

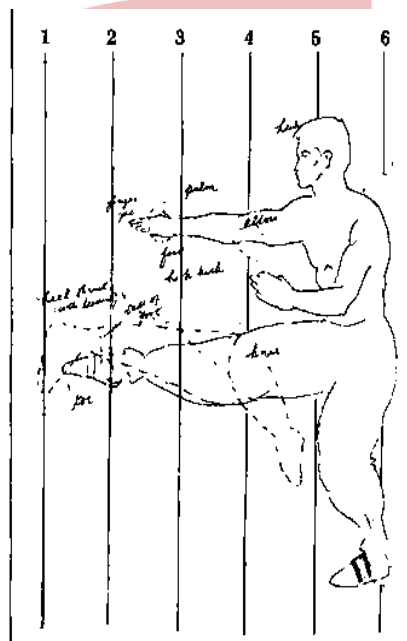
تُشكّل قدمك ويديك الأماميتان ثمانين في المئة في الأقل من جميع الركلات والضربات بسبب وضعياتهما المتقدمة إلى الأمام، إنها بمنتصف الطريق نحو الهدف قبل بدء الهجوم.



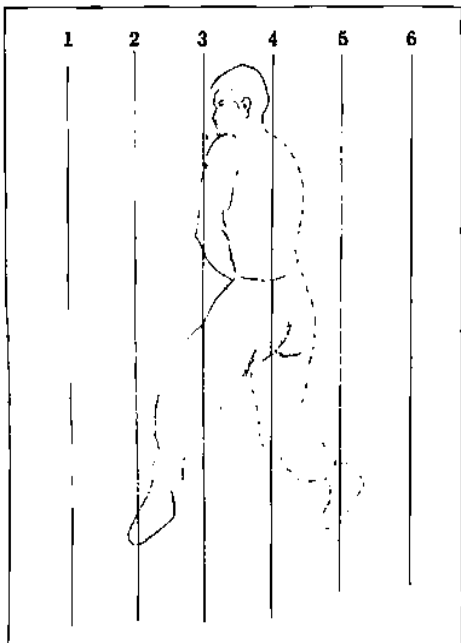
يجب أن تنفذ ضرباتك وركلاتك بالجزء المتقدم إلى الأمام من جسدك بسرعة وبقوة، وأن تسدد ضربات منفردة أو مجموعة من الضربات، كما يجب أن تكون مسافة القدم واليد الأماميتين ثابتة ومنضبطة مع القدم واليد الخلفيتين.



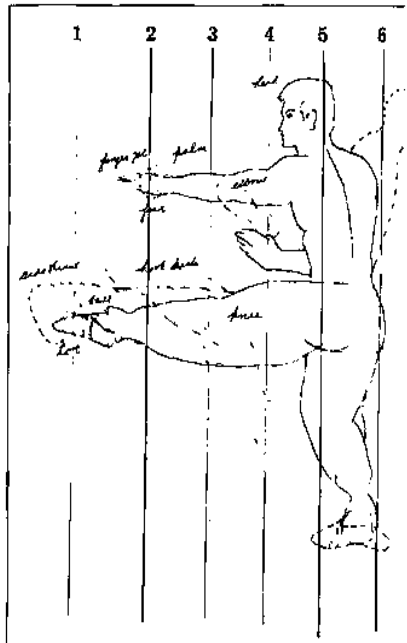
RIGHT LEAD STANCE



RIGHT LEADING WEAPONS



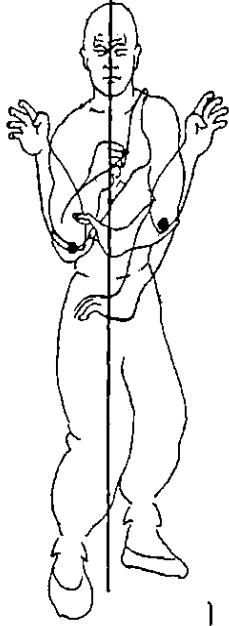
LEFT LEAD STANCE



LEFT LEADING WEAPONS

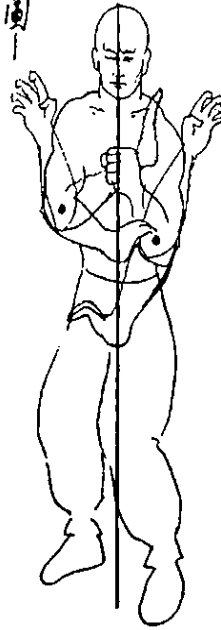
## ثمانى وضعيات دفاعية أساسية

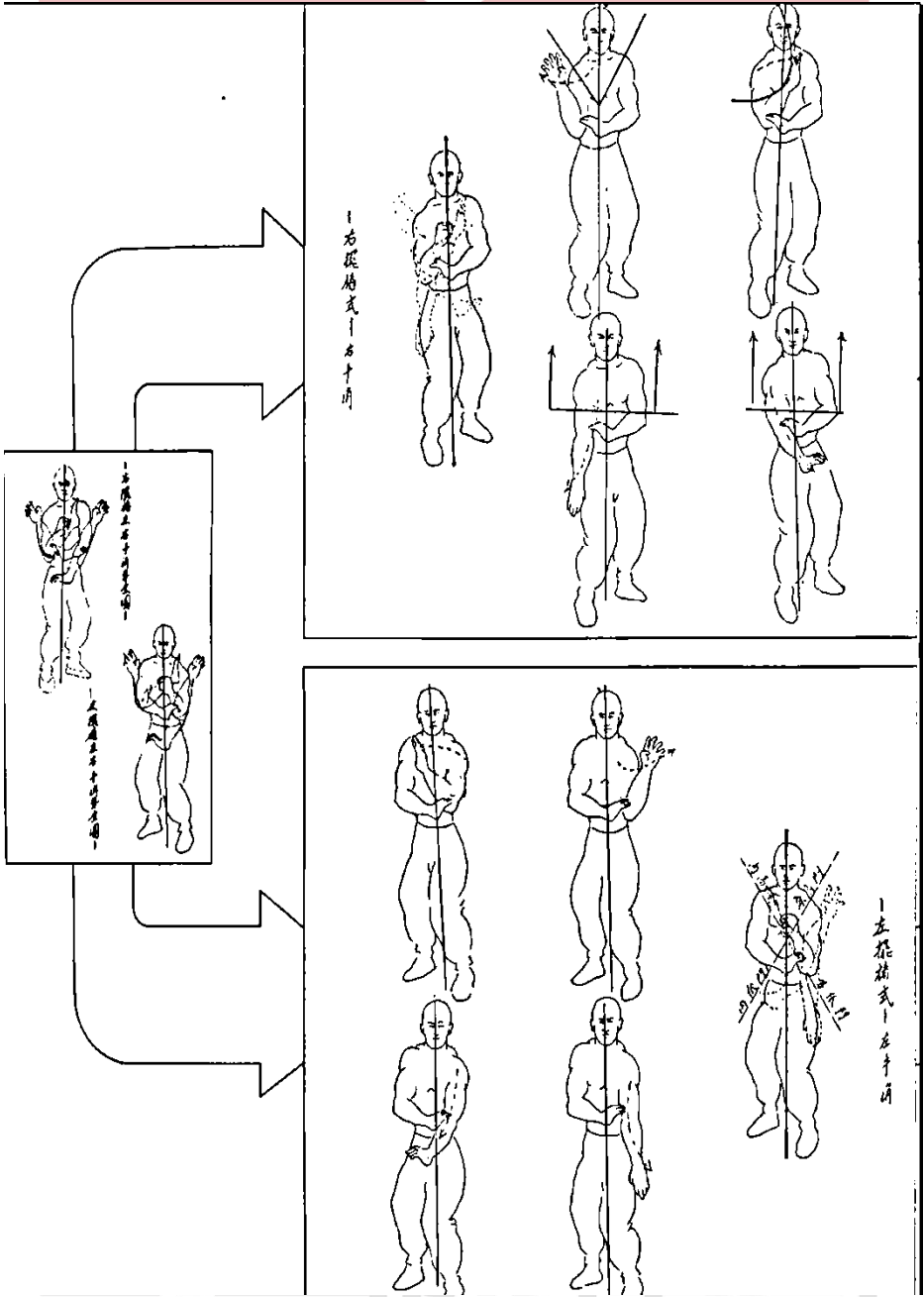
(وقوف يمينى ويسارى)

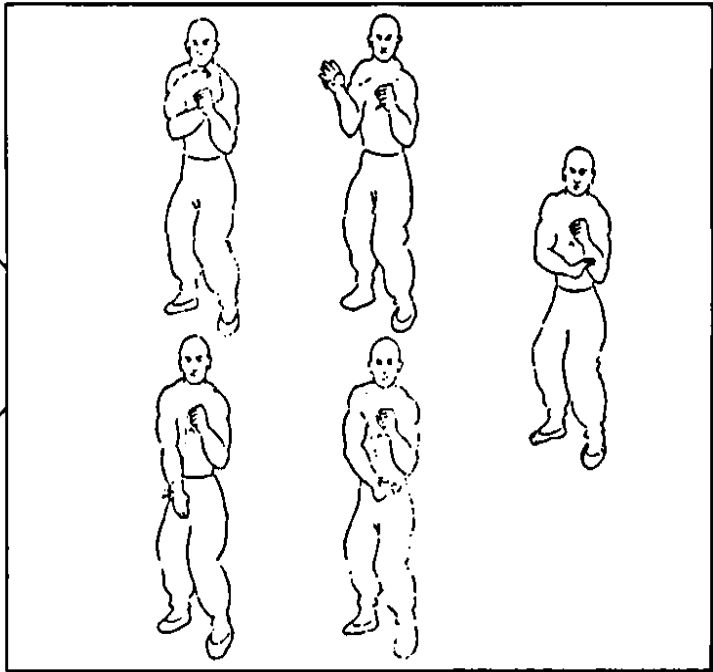
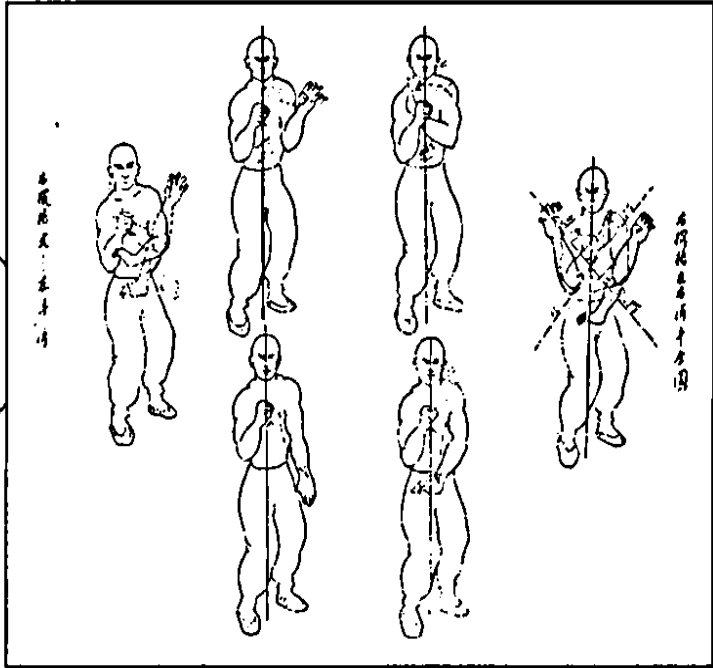


1 右擺橋左右手海芽全圖 1

1 左擺橋左右手海芽全圖 1







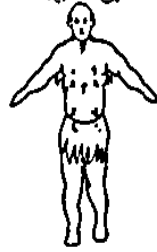


少林派点穴四季图式：—

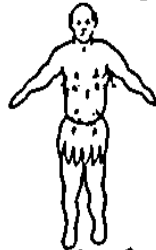
春季的取穴



夏季的取穴



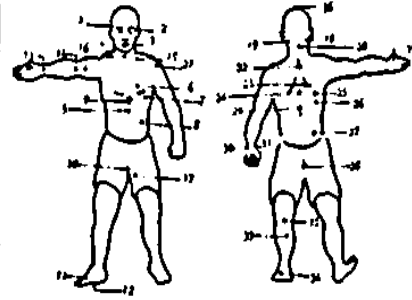
秋季的取穴



冬季的取穴

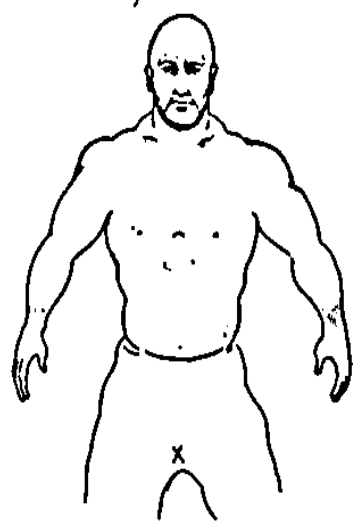


少林派五十大穴图式：—

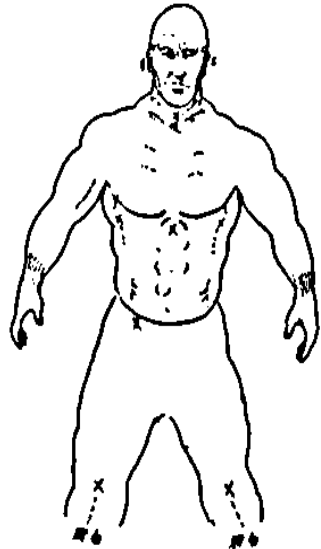


- |          |           |          |
|----------|-----------|----------|
| (1) 眉心穴  | (11) 腕横纹穴 | (21) 肘尖穴 |
| (2) 眉梢穴  | (12) 肘尖穴  | (22) 肘尖穴 |
| (3) 眉梢穴  | (13) 肘尖穴  | (23) 肘尖穴 |
| (4) 眉梢穴  | (14) 肘尖穴  | (24) 肘尖穴 |
| (5) 眉梢穴  | (15) 肘尖穴  | (25) 肘尖穴 |
| (6) 眉梢穴  | (16) 肘尖穴  | (26) 肘尖穴 |
| (7) 眉梢穴  | (17) 肘尖穴  | (27) 肘尖穴 |
| (8) 眉梢穴  | (18) 肘尖穴  | (28) 肘尖穴 |
| (9) 眉梢穴  | (19) 肘尖穴  | (29) 肘尖穴 |
| (10) 眉梢穴 | (20) 肘尖穴  | (30) 肘尖穴 |
| (31) 眉梢穴 | (41) 肘尖穴  | (41) 肘尖穴 |
| (32) 眉梢穴 | (42) 肘尖穴  | (42) 肘尖穴 |
| (33) 眉梢穴 | (43) 肘尖穴  | (43) 肘尖穴 |
| (34) 眉梢穴 | (44) 肘尖穴  | (44) 肘尖穴 |
| (35) 眉梢穴 | (45) 肘尖穴  | (45) 肘尖穴 |
| (36) 眉梢穴 | (46) 肘尖穴  | (46) 肘尖穴 |
| (37) 眉梢穴 | (47) 肘尖穴  | (47) 肘尖穴 |
| (38) 眉梢穴 | (48) 肘尖穴  | (48) 肘尖穴 |
| (39) 眉梢穴 | (49) 肘尖穴  | (49) 肘尖穴 |
| (40) 眉梢穴 | (50) 肘尖穴  | (50) 肘尖穴 |

اهدافان الأوليان الأساسيان



النفقات الحيوية في الجسد







## النوعيات

إنها في تناقص لا في تزايد يومي،

أصرف عنك كل ما هو ثانوي. ★ ★

الهيئة العامة  
السورية للكتاب



الهيئة العامة  
الاسبورية للكتاب

## التوافق

يُعدُّ التوافق من أهم الاعتبارات في الدراسات التابعة للكفاءة، سواءً في الرياضة أم في ألعاب اللياقة، فهو النوعية التي تمكن الفرد من دمج الطاقات والقدرات لنظامه الكامل في أداءٍ مؤثرٍ للحركة، وقبل تنفيذ الحركة من الضروريّ إحداث تغييرٍ في التقلص العضلي على جهتي المفصل المفترض تحريكه، ففاعلية هذا العمل الجماعي للعضلات هي أحد العوامل التي تحدد السرعة والتحمل والقوة والدقة في مجمل الأداء الرياضي.

إنَّ السمة البارزة للرياضي الخبير هي  
حركته المرنة حتى في أثناء الدرجات  
القصوى من الجهد.

ففي نشاطات المقاومة الثابتة أو البطيئة كتتنفيذ الوقوف على اليدين أو رفع الحديد الثقيل تثبت العضلات على جانبي مفاصل الجسم في الوضعية المرادة بقوة، وعند تنفيذ الحركات السريعة، كما في الركض أو الضرب، تقترب العضلات من المفاصل فتتقلص من جهة وتستطيل وتمتد في الجهة المقابلة من المفاصل لتسمح لها بالحركة، ويبقى التوتر في كلا الجانبين لكنه يكون أقل بكثير في الجانب المستطيل من العضلة.

وإنَّ أي توترٍ مفرطٍ في العضلات المستطيلة قد يحدث كسراً في قوتها، كما أنه قد يبطل ويضعف من الحركة، فمثل هذا التوتر المضاد قد يستهلك المزيد من الطاقة المخصصة لعمل العضلة ما قد يُنتج تعباً مبكراً، فحينما تكون هناك مهمة جديدة مع أمرٍ يختلف باختلاف شدة التحمل أو الدرجة أو التكرار أو فترة التنفيذ فلا بد من اكتساب نمطٍ جديدٍ من التكيف العصبي، ومن ثمَّ أتباعه،

والفتور الناتج عن النشاطات الجديدة هو بسبب الكسر الذي أحدثه التنسيق غير المناسب لا بسبب استخدام عضلاتٍ مختلفة فقط.

تعدُّ الحركات المرنة حتى في أثناء الجهد العالي سمةً بارزة لدى الرياضي الخبير، في حين أنّ ما يتسم به الرياضي المبتدئ هو توتره وحركاته المبددة وجهده المفرط، أما ذلك الشخص النادر المسمى بالرياضي الطبيعي فهو موهوبٌ في قدرته على تحمل أي نشاط رياضي بسهولة، سواءً اختبر ذلك من قبل أم لا، والمقصود بالسهولة هنا القدرة على تنفيذ الحركات مع درجات خفيفة من التوتر المضاد، التي قد توجد في بعض ألعاب اللياقة أكثر من غيرها، لكن يمكن لجميع الألعاب أن تطورها.

والمقاتل الذي تكون حركاته خرقاء هو مقاتلٌ عاجزٌ عن تقدير المسافة الصحيحة، وهو مقيد دائماً وغير قادرٍ على التنبؤ بحركات خصمه، وغالباً ما يوحى لخصمه بأهدافه قبل أن يطبقها، بل ويعاني على نحوٍ خاصٍ من الافتقار إلى التنسيق، في حين أنّ المقاتل الذي يتمتع بتنسيق جيد ويؤدي جميع حركاته بسلاسة ورشاقة، فهو ينزلق داخل المسافة وخارجها بأقل جهدٍ وبمراوغة عالية، ودائماً ما يكون توقيته جيداً لأنّ حركاته متناغمة مع حركات خصمه، ويمكنه كسر ذلك التناغم لصالحه بفضل تحكّمه الكامل بعضلاته.

يبدو ثاقب البصر، ومتنبئاً بحركات خصمه، فهو يؤدي حركاتٍ هادفة لا يصاحبها الشك بفضل ثقته العالية بنفسه، فالعضلات لا تمتلك أي طاقةٍ لتقود نفسها إنما طريقة تحريكها هي ما تمنحها الطاقة، وتعتمد فاعلية أدائها على طريقة قيادة النظام العصبي للعضلات، لذلك فإنّ الحركة التي تنفَّذ على نحوٍ سيء هي نتيجة لإرسال الأوامر العصبية إلى العضلات الخطأ، أو إرسال الأمر في وقت

مبكرً بجزء من الثانية، أو بجزءٍ متأخرٍ جداً منها، أو بإرسالها بتسلسلٍ غير صحيح أو بتوزيعٍ ضعيفٍ للقوة.

تعلمُ التوافق هو مسألة تعليمٍ للنظام العصبي  
لا مسألة تدريبٍ للعضلات.

والحركة المنفذة على نحوٍ جيدٍ تعني أنّ النظام العصبي قد تم تدريبه إلى درجة أنه حين يرسل أمراً عصبياً إلى عضلةٍ محددة يجعل هذه العضلة تتقلّص في الجزء الدقيق والصحيح من الثانية، إذ يكون الأمر العصبي للعضلة المعاكسة متوقفاً، وفي الوقت نفسه يسمح لها بالاسترخاء، فإنّ الأمر الصحيح يترافق مع القوة المضبوطة المطلوبة ويتوافق معها، وتتوقف في الجزء الدقيق من الثانية عندما تتوقف الحاجة إلى عملها، لذلك فإنّ تعلم التوافق ليس مسألة تدريب للعضلات إنما هي مسألة تعليمٍ للنظام العصبي، فالانتقال من الجهد العضلي غير المتوافق كلياً إلى أعلى درجات الكمال هو عملية تتجسد في تطوير الاتصالات في النظام العصبي.

حسب علماء الأحياء والنفس فإنّ بليونات العناصر في النظام العصبي لا تتصل ببعضها بعضاً مباشرةً إنّما تتشابك ألياف خلية عصبية واحدة مع ألياف الخلايا الأخرى، حيث يعبرُ الأمر من خلية عصبية إلى أخرى من خلال ما يسمى بعملية استقراء أو induction ويمر بعدها بنقطة تدعى التشابك العصبي، خذ على سبيل المثال، تأدية الطفل الصغير لاستجابات غير متوافقة عند تصويب الكرة وفي النهاية وبعد التدريب المستمر يصبح لاعبٌ دوري محترفاً، فالتدريب على مهارة التوافق هو عبارة عن مسألة تأسيس اتصالاتٍ صحيحةٍ في النظام العصبي في أثناء الممارسة والتطبيق الدقيق للتمارين، فتنفيذ كل حركة يقوي الاتصال المشترك ويجعل أداء الحركة التالية أكثر سهولةً ودقةً وجاهزيةً للأداء، وإنّ عدم

تدريب واستخدام الحركة يجعل منها حركةً صعبةً تفتقر إلى الدقة، وتالياً يصعب تنفيذها، لذلك فإنّ إمكان امتلاكنا للمهارة يعتمد على أداء الأشياء التي نحاول تعلمها إذ إنّنا نتعلم من خلال الفعل أو ردّ الفعل فقط، فحينما نرغب في أن نتعلم ونشكّل أسلوباً معيناً يجب أن نقتصد بحركاتنا ونستخدم طاقاتنا على نحوٍ فعال، ولكي نصبح أبطالاً يجب أن يتوافر لدينا الاستعداد الكامل الذي يسهم في وصول الفرد إلى أهدافه بسعادةٍ على الرغم من المشقة والتعب، فكلما ازداد استعداد الإنسان للاستجابة للمنبه ازداد لديه الرضا عن استجاباته، وكلما قلّ الاستعداد كان منزعجاً يؤدي حركاته بصعوبة كأنه يجبرها على الظهور.

ملاحظة مهمة: لا تتمرن على الحركات التي تتطلب مهارة إلا بعد أن تكون متعباً، أي في الجزء الأخير من التمرين لأنك ستبدأ حينها باستبدال الحركات القويّة بحركاتٍ أسهل، وستبذل جهداً في حركات على حساب حركاتٍ أخرى، وتذكّر أنّ الحركات الخطأ تتعاقب وتأتي بشكلٍ متسلسل عندما تكون العملية الرياضية متوقفة، لذلك يتمرن الرياضي على المهارات في نشاطه، وحينما يتعب يياشر بالحركات الشديدة التي جرى تصميمها لتطوير القدرة على التحمل.

# الهيئة العامة السورية للكتاب

## الدقة

إنّ الدقة في الحركة تعبر عن الإتقان، وتعبر أيضاً عن التحكم والانضباط حين استخدام القوة، وهي تتألف من حركات الجسد المحكّمة والمدروسة جيداً، التي يجب أن تنفّذ بأقلّ قدرٍ ممكنٍ من القوة والدفع لتحقيق النتائج المرغوبة، وبلوغ الدقة من خلال التدريب والتمرين بشكلٍ كبيرٍ وبكمياتٍ هائلةٍ عند كلّ المقاتلين سواءً أكان المقاتل مبتدئاً أم خبيراً، فأفضل طريقة لاكتساب أيّ مهارةٍ تبدأ بتعلم الدقة والإتقان مع السرعة، ومن ثمّ تطبيق المهارة بقوةٍ وطاقةٍ وسرعةٍ أكبر، ومن الممكن عدُّ المرأة أداة مساعدة واضحة نصل من خلالها إلى الدقة فهي تجعلنا نرى بشكلٍ دائمٍ الوضعية وتموضع اليدين والحركات التقنية.

إنّ الدقة في الحركة تعبر عن الإتقان وتعبر

أيضاً عن التحكم والانضباط حين

استخدام القوة.



الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## القوة

حتى تكون دقيقاً يجب أن تنفذ مهارات الضرب أو الرمي من الجذع الذي يمتلك القوة الكافية للمحافظة على التوازن في أثناء التحرك، فالتجسيد الصحيح لقوة الدفع يجب أن يجري بميكانيكية، بحيث يجعل عدداً كبيراً من الألياف العضلية تنخرط في الحركة بدقة، وفي الوقت الصحيح، بفعل الدفع العصبي المرسل إلى العضلة المتحركة، في حين أن الاندفاعات في العضلة المعاكسة تقل لتخفف من حدة المقاومة.

كلا الاندفاعين في العضلتين يتحركان بهدف تحسين الكفاءة وتحقيق الاستخدام الأفضل للطاقة المتوافرة، فقد اعتاد الرياضي حشد قوته العضلية أكثر حين مواجهته لمهمة جديدة وغير مألوفة، بحيث يبذل جهداً أكثر من المطلوب، وهذا ناتج عن نقص في المعرفة بتناسق النظام العضلي العصبي الانعكاسي، فقوة الرياضي الحقيقي لا تكمن في ضخامته إنما تكمن في إطلاق قوته بسرعة، بحيث تكون السرعة موازية للقوة، فإنَّ تعلُّم الرياضي لأداء حركاتٍ أسرع يزيد من قوته، على الرغم من أن قوة تقلص عضلاته تبقى كما هي، لذلك يمكن للرجل الأقصر صاحب التمايل السريع، الضرب بقوةٍ وبعيدٍ أكبر مما يمكن للرجل الضخم صاحب التمايل البطيء والثقل فعله.

ويجدر بالرياضي أن يوازن ما بين بناء عضلات جسده بالأوزان وما بين تمرين سرعته ومرونته، لأن التفوق في معظم الألعاب الرياضية يستوجب الجمع بين السرعة الكافية والمرونة والتحمل للوصول إلى الدرجات العليا من القوة، فمن دون المقومات السابقة سيكون الرجل القوي في القتال أشبه بالثور الذي يستخدم قوته الهائلة في ملاحقة مصارع الثيران، أو كشاحنة رباعية الدفع تطاردُ أرنباً.



## قوة التحمل

يتوجب تحسين التنفس العميق والاسترخاء العضلي من خلال التمرين القاسي والمستمر الذي يتفوق على الحالة الفسيولوجية الثابتة نتيجة الإرهاق المؤقت، مما يطور قدرة التحمل لدى اللاعب، فأداء الحركة هو أفضل أسلوب للتدريب على التحمل، إنَّ الركض ولكم الظل من أهم تمارين التحمل الداعمة، ولكن ينبغي تأديتهما بإيقاعٍ منكسرٍ أي بتوافقية فيسيولوجية عصبية منكسرة، فمعظم الرياضيين المبتدئين غير راغبين في دفع أنفسهم إلى العمل بجدّ، يتوجب عليهم بذل جهدٍ عالٍ، وأن يقسوا على أنفسهم ثم يرتاحوا بشكلٍ كافٍ لأجل إنتاج جهدٍ أفضل بعد فترة الاستراحة، فيكون التدريب مكوناً من ساعاتٍ طويلةٍ مقسمةٍ على فتراتٍ عدة، فالتمارين ذات الجهد العالي التي تتخللها تمارين جهدٍ خفيفٍ هي من أفضل العمليات التدريبية على التحمل.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## أربعة افتراضات لرياضات رفع التحمل:

١. يمكن اكتساب التحمل من خلال سلسلة من العدو أو الجري السريع إلى حد ما مع جري خفيف.
  ٢. أحد تدريبات التحمل تلك المرتبطة بدرجة معينة من السرعة.
  ٣. تدريب رفع التحمل يجب أن يتضمن عملاً أكثر وفترة أطول من المألوف، مثل التمارين الإيسبارطية التي تسبق البطولات.
  ٤. تغيير عَرَضِي في السرعة من شأنه توظيف حركاتٍ جديدة والتغيير في تقلُّص العضلة في بعض الدرجات.
- يجب أن تتزايد شدة تمارين رفع الجهد وتطوير التحمل بحذرٍ، وعلى نحوٍ تدريجي، وقد تبدو ستة أسابيع فترةً قليلةً وهزيلةً جداً بالنسبة إلى الرياضة التي تتطلب قوة تحمل هائلة، وستة أسابيع ما هي إلا فترة بدايةٍ إذ لا يتم بلوغ القمة في الإنجاز إلا بعد سنوات، وقدرة التحمل تضيع بسرعةٍ في حال التوقف عن ممارسة التمارين التي من شأنها المحافظة عليها.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## التوازن

التوازن هو العامل الأهم في أثناء التزام المقاتل وضعية الاستعداد، فلا يمكنه أن يكون مؤثراً أبداً دون أن يكون في حالة توازنٍ دائم، ويتحقق ذلك من خلال الاستقامة الصحيحة للجسد، فتموضع القدمين والساقين والجذع والرأس مهمٌ جداً في خلق التوازن والمحافظة عليه، كما أنه عجلة القوة التي تتحرك الضربات من خلالها، والحفاظ على علاقةٍ صحيحةٍ ما بين الجذع والقدمين يساعد في المحافظة على استقامة صحيحة للجسد.

على المرء أن يسعى إلى التوازن في أثناء الحركة لا في أثناء الثبات فقط.

إذ إنَّ الوقوف شديد الاتساع، والتباعد بين القدمين، يمنعان الاستقامة ويدمران هدف التوازن، لكنهما يحافظان على التماسك والقوة في أثناء أداء الحركة على حساب السرعة والكفاءة.

والوقوف ذو المسافة القصيرة بين القدمين يمنع التوازن أيضاً ولا يمنح أساساً متيناً للعمل، إذ تنتج لدينا سرعةً ولكنها تكون مفتقرة إلى القوة والتوازن.

وسرّ التوازن الصحيح يكمن في الوقوف الصحيح حيث تتوضع القدمان تحت الجذع مباشرة في مسافة معتدلة بينهما، وفي هذه الوضعية يكون وزن الجسد موزعاً على كلتا القدمين، أو كما في الملائمة الغربية يكون الوزن مركّزاً على نحوٍ خفيفٍ على الساق الأمامية بحيث تكون معتدلة الاستقامة وتكون الركبة رخوةً ومرنةً وغير مقفولة، ويُشكّل الجذع خطاً مستقيماً من العقب الأمامي إلى رأس الكتف الأمامية، وتسمح هذه الوضعية بالاسترخاء والسرعة والتوازن وسهولة

الحركة، كما أنها تفيد في خلق حركاتٍ فوريّةٍ أوتوماتيكيةٍ تنتج عنها كمية هائلة من الطاقة والقوة.

وبالنسبة إلى المنافسات الرياضية فإن وضعية الاستعداد ستكون منحنيةً أو شبه متقوسةٍ ومنخفضةً نحو مركز الجاذبية، ومع ثني الركبة الأمامية ينتقل مركز الجاذبية نحو الأمام قليلاً.

وللاستعداد التام لا يكون العقب الأمامي ملتصقاً بالأرض تماماً حتى بعد ثني الركبة، فالالتصاق الخفيف للعقب بالأرض يساعد في التوازن كما أنه يخفّف التوتر.

يتوجب ترك مسافة خطوةٍ طبيعيةٍ بين القدمين، وبذلك تصبح مستعداً، وتجنّب الوقوف على نقطةٍ واحدةٍ فقط، فحينما لا تضع قدميك بشكل متقاطع من غير المحتمل أن تفقد توازنك أو تسقط بفعل حركة القدمين السيئة.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## سلوكيات خاصة بوضعية الاستعداد

١. احن الجزء العلوي من جسدك.
٢. حافظ على الثبات من خلال الأطراف وإسهامها في عملية الثبات.
٣. اجعل وزنك على كُرة أسفل القدمين.
٤. الركبتان يجب أن تكونا مستقيمتين على نحوٍ بسيط حتى في أثناء الركض.
٥. الجزء العلوي من جسدك يجب أن يكون محمياً بالحركات الرقيقة والسريعة، وهذه الحركات تميز الرياضي في الألعاب التي تتطلب تغيرات مفاجئة ومستمرة في الجهات.

في المنافسات الرياضية يجب أن تكون وقفة الاستعداد منحنية أو شبه منحنية والجزء العلوي من الجسد يجب أن يكون منحنيًا إلى الأمام.



هذه السلوكيات، بالإضافة إلى الوضعية الثابتة، هي عبارة عن صفات لجاهزية الحركة، يطبق الرياضي هذه السلوكيات الطورية أو الثابتة قبل وبعد كل حركة مباشرة، ونادراً ما يتم ملاحظة ركبة الرياضي الجيد مستقيمة أو أن زاوية المفصل مستقيمة تماماً.

ومن الوضعيات التابعة لوضعية الركبة المثنية هذه كانت وضعية الاستعداد المشهورة للركض التي يتحرك الرياضي الجيد فيها بمرونة دائماً. إنَّ التوازن هو السيطرة على الجزء العلوي من الجسد، إضافةً إلى التحكم والاستفادة من ميلان الجذع ومن التوازن غير المستقر، إذ تساعد الجاذبية الأرضية في تسهيل الحركة.

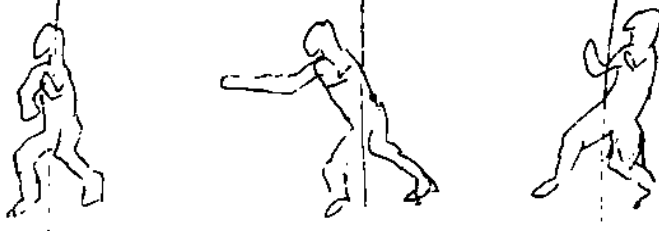
فالتوازن هو القدرة على تأسيس مركز توازن المرء خلف قاعدة من دعم الأطراف، والسعي إلى الحفاظ عليها، ونجد من أدوات الحفاظ على مركز التوازن الخطوة القصيرة والانزلاق، كما في التبادل في أثناء القفز أو الخطو المتقاطع، وللتحرك السريع يجب أن نأخذ خطواتٍ قصيرةً بحيث نكون متحكمين بالتوازن، ومن النادر عندها أن نفقده.

ميل الجسد في وضعية الاستعداد موازٍ للساعد الممدود أو للساق أو كليهما معاً، وعلى المرء أن يسعى إلى التوازن في أثناء الحركة لا في أثناء الثبات، ومركز توازن المقاتل يتغير باستمرار، ويتنوع بتنوع حركاته الخاصة وحركات خصمه، وعند الإخفاق في ضربةٍ أو ركلةٍ ما يحدث فقدان لحظي للتوازن يستفيد منه الخصم، لكن المهاجم سيكون ثابتاً محافظاً على وضعية توازنه من خلال تبنيه للوقوف المرحلي للركبة المثنية.

تدرّب على الردّ في اللحظات التي يفقد خصمك فيها توازنه ولا سيما إن كان يقف وقوفاً ثابتاً.

يجب الحفاظ على التوازن في كل الأوقات، وبهذا لن يفقد المقاتل سيطرته في أثناء التحرك أو الضرب.

يجب أن تكون قادراً على القيام بكل حركاتك مع خطوة صغيرة .



فبالنسبة إلى الهجوم، يجب أن يتحول مركز التوازن تدريجياً إلى القدم الأمامية ليسمح للقدم والساق الخلفية باندفاعٍ أماميٍّ هو الأسرع والأقصر والأكثر انفجاراً، وفي التفادي يجب أن يتحول مركز التوازن نحو القدم والساق الخلفية قليلاً وبهذا تزداد المسافة وتسمح بالمزيد من الوقت للدفاع، ومن ثم القيام بحركاتٍ دفاعيةٍ خاطفة.

كن في توازن دائم لتستطيع إرسال ركلاتٍ ولكماتٍ أخرى، وانتبه من التزامك بوقوف معين.

استشعر العلاقة الصحيحة بين قدميك، واستشعر العلاقة فيما بينهما وبين الجسد في أثناء الهجوم والتراجع والهجوم المضاد، ولاحظ تموضع القدمين في جميع أنواع الضربات والركلات، استشعر بنفسك الوقوف المتوازن حيث يجب أن تكون قادراً على انجاز حركاتك بخطوات سريعة، واشعر بالفرق من خلال تجربة وضعياتٍ متوازنةٍ وأخرى غير متوازنة، وتحرك إلى الأمام والخلف والجانبين، وحقق التوافق مع ضرباتك وركلاتك وتأكد من السرعة والقوة.

توازنٌ لتبقى متماسكاً، ولتستطيع تجاوز الخطر بسرعة. وأفضل التمارين لتطوير حس التوازن هو التمرين الواقعي لا الوثب العادي العشوائي، تُب على قدمٍ واحدةٍ رافعاً الأخرى أمامك ثم بدّل، بعد ذلك

اقفز بشكلٍ متناوبٍ في كل دورة للحبل (ليست بتلك البساطة كما تبدو) واعمل حتى تصل إلى أقصى سرعة، استمر في القفز لثلاث دقائق (مدة الجولة) ثم استرح لدقيقة، ومن ثمّ عاود القفز لثلاث دقائق أُخر، نفذ ثلاث جولاتٍ من القفز بطرائقٍ متنوعة، وبهذا تكون قد اتبعت بدايةً لتدريباتٍ جيدة.



الهيئة العامة  
السورية للكتاب



## شعور الجسد

يفترض الإحساس تفاعلاً متناغماً ما بين الجسد والروح المتلازمين مع بعضهما.  
إحساس الجسد في الهجوم:

يفترض الإحساس تفاعلاً متناغماً ما بين الجسد  
والروح المتلازمين مع بعضهما.

### حركياً:

١. حافظ على توازنك قبل وفي أثناء وبعد العراك.
٢. حافظ على دفاع مُحكَّم قويّ قبل وفي أثناء وبعد العراك.
٣. حاصر خصمك في أصغر مسافةٍ ممكنة حتى لا يستطيع استخدام أدواته وحركاته برشاقة.
٤. تمتع بالحياة.

### عقلياً:

١. اسمح للإرادة بتحقيق الأهداف.
٢. أخط نفسك بالتنبه والوعي تحسباً للتغيرات المفاجئة سواءً لتدافع أم لتردّ الهجوم.
٣. راقب على نحوٍ مستمر دون انفعال، في كل الأوقات، وراقب دائماً حركات الخصم في دفاعاته، لتجعل حركاتك ودفاعاتك متناسب مع حركاته.
٤. تعلم أن تُحرك القوة المدمّرة (الخفة والسرعة والاكتمال والليونة) تجاه الأهداف المتحركة.

## إحساس الجسد في الدفاع:

١. ادرس طريقة الخصم في توجيه ضرباته قبل أن يبدأ بالتحرك.
٢. تعلم توقيت الحركات الثانية والثالثة للخصم وقرأ أسلوبه، يجب أن يتمثل حل المسألة بهجوم بسيط مزيف.
٣. اقرأ لحظات عجز الخصم.
٤. استفد من النزعة الشائعة في بلوغ الهدف. (الأدوات المُستهلكة)
٥. أخرج خصمك عن توازنه إلى التوازن الحرج وحافظ على توازنك.
٦. كن قادراً على التعبير بفاعلية في أثناء تحركك إلى الخلف واختبر كل الإمكانيات (الخطو إلى الجانب أو الانحناء).
٧. ابق في توازن حتى تُنهي الركلات والضربات.
٨. في اللحظة المناسبة، اهاجم من فورك مع:

كوحدة واحدة.

- a- التزامن الذاتي الصحيح
- b- المسافة الصحيحة
- c- التوقيت الصحيح

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## أسلوب القتال الجيد

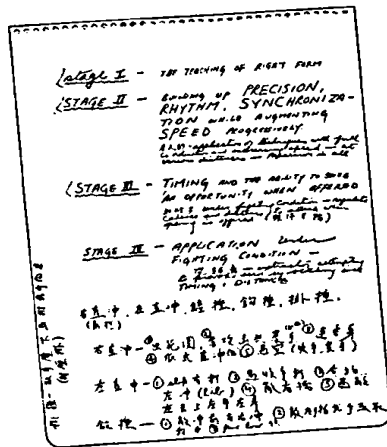
الأسلوب الجيد هو الطريقة الأكثر فاعلية لتحقيق الهدف من الأداء والتقليل من الحركات الضائعة والطاقة المهدورة، حيث يكون الاقتصاد في الطاقة من خلال استهلاك أقل قدر ممكن منها لتحقيق النتيجة المرجوة، فيجب التقليل من الحركات غير الضرورية ومن التقلصات العضلية غير المجدية لأنها تتسبب بالتعب دون بلوغ أي هدف.

الأسلوب الجيد هو الطريقة الأكثر فاعلية  
لتحقيق الهدف من الأداء والتقليل من الحركات  
الضائعة والطاقة المهدورة.

### خطوات تَعَلَّم المهارات العضلية العصبية:

- ❖ الخطوة الأولى: وتكمن في اكتساب الشعور بالاسترخاء.
  - ❖ الخطوة الثانية: في التمرن للوصول إلى المرحلة، ويمكن عندها بلوغ هذا الشعور بشكلٍ إرادي.
  - ❖ الخطوة الثالثة: تكمن في بلوغ شعور الاسترخاء طوعياً من خلال ابتكار وتجربة حالات التوتر التي من المحتمل مواجهتها في أثناء قتال طبيعي.
- الإدراك الحركي هو القدرة على الشعور بالتقلص والاسترخاء، ومعرفة ما تفعله العضلة، ويتطور الوعي الحركي من خلال اتخاذ الجسد الوضع المفترض، واكتساب الشعور بالجسد، بتوازنه أو عدم توازنه، وراحته أو ارتبائه، حيث يعمل الإدراك الحركي كدليل للجسد في أثناء تحركه، ويجب تطويره إلى درجة ألا يرتاح الجسد حتى يؤدي كل حركةٍ بمجهود أقل من المجهود الذي كان يبذله وذلك ليحقق أعلى النتائج، وينطبق هذا الكلام على وضعية الاستعداد أيضاً.

- المرحلة الأولى: تعليم الشكل الصحيح.
  - المرحلة الثانية: بناء الدقة والإيقاع والتزامن في أثناء زيادة السرعة تدريجياً.
  - المرحلة الثالثة: وتكمن في التوقيت والقدرة على انتهاز الفرص عندما تسنح.
  - المرحلة الرابعة: التطبيق.
- ملاحظة المترجم: إن هذه المراحل غالباً تعبر عن مراحل البدء بالقتال وقد  
وجب التنبيه إلى أنها موجودة دون أي عنوان وترويسة



الاسترخاء هو حالةٌ حركيةٌ لكنّها محكومة بحالة عقلية يتم اكتسابها من الجهود الواعية في السيطرة على الأفكار وأنماط التحرك، فهي تقتضي الإدراك والتدريب والإرادة لتدريب العقل على عادة جديدة في التفكير، وتدريب الجسد على عادة جديدة للتحرك، ويشير الاسترخاء إلى درجة التوتر في العضلة، فالقاعدة في جميع الألعاب الرياضية هي ألا يكون توتر العضلة المتحركة أكثر مما تحتاج إليه تلك العضلة لأداء الحركة، وأن يكون لديك درجة التوتر الخفيفة نفسها في العضلة المعاكسة لها، ويجب أن تحافظ على القوة اللازمة، وأن تكون العضلات في حالة من التوتر الخفيف، وحين تبدأ بالتشنج أكثر من اللازم ستصبح سرعتك ومهارتك مقيدة، فالدرجة الخفيفة من التوتر في العضلات المتحركة تعني أن الطاقة المستخدمة أقل، حيث إنّ التوتر في العضلات المعاكسة يهدر الطاقة ويسبب صلابةً ومقاومةً في الحركة.

تمكّن التقنيات الجيدة من استخدام الطاقة

المخترنة بأسلوب يتمتع بثبات أطول ويعبر

عن المهارة على نحوٍ أقوى.

ففي الحركة القوية والمؤثرة والمتوافقة مع حركة الخصم يجب أن تكون العضلة المعاكسة جاهزةً وقابلةً للتمدد والتقلص بسهولة، ويعتمد الاسترخاء في الرياضة على اكتساب الاتزان العقلي والضبط العاطفي، فالمقاتل المسترخي يستخدم الطاقين الحركية والعقلية على نحوٍ بناءً ويحوّلها إلى حلٍّ للمشكلة، ومن ثمّ يطلقها حرة، وهذا لا يعني أنه مترخٍ وبطيء الحركة والتفكير أو أنه مهمل أو غير مبالي، فالاسترخاء المرغوب فيه هو استرخاء العضلات لا استرخاء العقل واليقظة، والتقنيات الجيدة تمكّن من استخدام الطاقة المخترنة بأسلوبٍ يتمتع بثباتٍ أطول ويعبر عن المهارة على نحوٍ أقوى.

يعدُّ الرياضي المخضرم الأسلوب بمنزلة وسيلةٍ لحفظ طاقته، في حين أنَّ الرياضي العظيم يستخدم مهارته في حفظ طاقته وأداء كل حركة بفاعلية، حيث يقلل من الحركات غير الضرورية ويكيّف جسده على استخدام طاقةٍ أقل في أثناء تنفيذ كل حركة.

تدرب دائماً وفق أسلوب جيد، وتعلّم أن تتحرك بسهولة وانسيابية، وابدأ بتدريبك بملاكمة الظل كي تزيد مرونة عضلاتك، وركّز أولاً على الأسلوب الصحيح ومن ثمّ تدرّب بجهد، فإتقان الأساسيات الصحيحة والتطبيق المتطور لها هو سرُّ المقاتل العظيم.

عند المناورة يجب تنفيذ كل تقنية من تقنيات المناورة على كلا جهتي الجسد وذلك لبلوغ توازنٍ صحيحٍ ورفع مستوى الكفاءة في كلا الجانبين دون أي انتهاك لمبادئ التقنية الأساسية.

### الاقتصاد في الحركة:

ثمة طريقة أفضل لأداء أي مهمة، وفيما يلي نجد المبادئ المهمة في عملية تطوير الأداء:

- ١ - يجب أن توظف قوة الدفع في السيطرة والمقاومة.
- ٢ - يجب أن تُخفّف قوة الدفع إلى أقل حدٍّ إذا كان لا بدّ من استخدام الجهد العضلي.
- ٣ - إنّ الحركات التي تتبع خطأً منحنيّاً تستهلك جهداً أقل من الجهد الذي تستهلكه الحركة التي تتبع خطأً مستقيماً لأنها قد تتغير على نحوٍ حادٍّ ومفاجئٍ في الجهات.

٤ - تكون الحركات أسهل وأسرع وأكثر دقة وحرية وانسيابية إذا لم تتم مُقاومة العضلات المتحركة.

٥ - تم تنظيم التدريب ليسمح بحركة سهلة وطبيعية وسلسة.

٦ - يجب إيقاف التردّد في الحركة في أثناء الأداء.

يجب تغيير الأسلوب ليتكيف مع مختلف الحالات الممكنة، لكن دون تغيير الأساسيات في الأسلوب، فالمقصود من تغيير الأسلوب هو تغيير الخطة في الهجوم، والأسلوب الجيد هو تخطيط خاص يمكن الفرد من تحقيق كفاءة عالية في الحركة، كما أنّ التوازن هو ضرورة للنمط الجيد سواء كانت الضربة ركلة أم لكمة فلن تعزز قوتك إلا إذا كان لديك توازن جيد وتوقيت دقيق.

فتذكر دائماً أنك إذا كنت مقيداً فستخسر مرونتك وتوقيتك الدقيق اللذين

هما أهم عنصرين لدى المقاتلين الناجحين، لذلك درّب نفسك على حركات اقتصادية مختصرة ومميّزة، وحافظ على استرخائك في كل الأوقات.

# الهيئة العامة السورية للكتاب

## الوعي البصري

إنّ الإدراك البصري يتطلب تعلم السرعة العالية كبداية أساسية، ويجب أن يتضمن تدريبك تمريناً يومياً قصيراً ومركّزاً على الرؤية بسرعة، وما يسمى بتدريبات الوعي.

المستويات العالية من الإدراك الحسي هي نتاج للتعلم وليست نتاجاً فطرياً موروثاً.

إنّ المستويات العالية من الإدراك الحسي هي نتاج للتعلم وليست نتاجاً فطرياً موروثاً، على سبيل المثال؛ الفتى البطيء في ردود أفعاله أو في سرعة تلقيه يمكن له تلافي هذا البطء من خلال الملاحظة السريعة.

وتتأثر سرعة الإدراك بالانتباه الموزع على محيط المراقب، فإدراك القليل من الحركات المنفصلة وردّات الفعل قد تسمع بحركة أسرع، وحينما يتم إدراك إشارة معينة يتولد احتمال من احتمالات عدة يتطلب استجابة مختلفة فيصبح الوقت الذي تستهلكه الاستجابة أطول مما يستهلكه ردّ الفعل البسيط، وهذه الأساسيات تعمل على تدريب الأدوات وفق تحسين النظام العصبي الحركي نحو الفاعلية الطبيعية، وهو ما يسمى بتأثير لا إرادي للحركة، حيث تنتج الحركات على نحوٍ طبيعيٍّ بسيطٍ وسريعٍ ودقيقٍ، ويتم التطور والانتقال من الإرادة إلى ردّ الفعل الانعكاسي عندما يتحول وعي الرياضي عن التفاصيل الصغيرة المتجسدة في الأداء الحركي إلى التفاصيل الأكبر، ومنها إلى الحركة ككل دون التشتت بأي تفصيل منفردٍ، فتشتيت الانتباه يساعد المهاجم في رؤية الفجوات على نحوٍ أسرع، وعلى نطاقٍ أوسع، للوصول إلى أعلى سرعة ممكنة في الإدراك، ويجب أن



يكون الانتباه والتركيز بأعلى مستوياته، حيث يتوجب الاستفادة من الخصم الذي يفتقر إلى الاستعداد.

ويشير الخبراء إلى أنّ سرعة الاستجابة للإشارات السمعية أعلى من سرعة الاستجابة للإشارات البصرية.

استفد من المؤشرات السمعية بالإضافة إلى المؤشرات البصرية، وتذكر أنّ تركيز الانتباه على الحركة العامة ينتج عنه حركة أسرع مما ينتج من التركيز على سماع أو رؤية الإشارات المتفرقة.

درب نفسك على اختصار ردود الأفعال العبثية غير الضرورية بينما تعرض استجابات متنوعة لخصمك، فالمقاتل الجيد هو من يحاول باستمرار إجبار خصمه على الإبطاء في حركاته وردود أفعاله، حيث يستخدم الرياضي لتشتيت انتباه الخصم أدوات تدعى باستراتيجيات تشتيت الانتباه كالمراوغة والهجوم المزيّف، ما يجعل الخصم متردداً قبل أن يأخذ إشارته للتحرك.

فالمقاتل الجيد هو من يحاول باستمرار إجبار خصمه على الإبطاء في حركاته وردود أفعاله.

ولهذه الاستراتيجيات فائدة أخرى يتم اقتناصها إن تمّ إغراء الخصم للبدء بحركة في الاتجاه المطلوب، فعلى سبيل المثال، إنّ المهاجم الذي يعتمد على الركل من جهة واحدة فقط يسمح لخصمه المدافع أن يؤدي حركةً أسرع بسبب التركيز والانتباه أحادي الجانب.

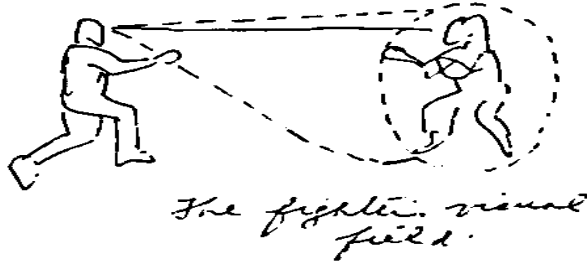
وتكون ردّة فعل الإنسان الطبيعي هي الومض عندما تتجه الحركة نحو عينيه، ومثل هذه الومضة يجب أن يتم التحكم بها في أثناء التدريب وإلا فإنها قد تشكّل استشارةً للخصم الذي قد يستغل لحظة الومضة ويوجّه ضربة أو ربهما ركلة.

والرؤية المركزية تعني أن العينين مثبتتان على نقطة واحدة في حين يكون الانتباه متسعاً في الرؤية الشاملة على الرغم من ثبات العينين، ويجب تعليم الطالب في القتال أن يوسع مدى انتباهه في محيطه بأكمله، وأن يستفيد من رؤيته الشاملة للمكان.

تمرين:

يمدُّ المعلم إصبع سبَّابته ويطلب إلى تلميذه تثبيت نظره على نقطة في إصبعه ثم يرفع سبَّابته في اليد الثانية ويحركها بشكلٍ بطيء في مجال رؤية الطالب، ويرسم أرقاماً وأحرفاً، وعلى الطالب معرفة الأحرف والأرقام دون أن يغيّر نقطة التركيز التي ثبت عينه عليها.

يتوسع مجال الرؤية في المسافة البعيدة ويتضاءل في المسافة القريبة، كما أن من السهل تتبع حركة قدمي الخصم أكثر من تتبع حركة اليدين، لأن القدمين تتحركان بشكل متناسب وبطيء مقارنة مع حركة اليدين.



مجال رؤية المقاتل

الاستراتيجية ككتاب

## السرعة

١. سرعة الملاحظة: وهي سرعة العين في رؤية فتحاتٍ في دفاع الخصم، التي من شأنها إضعاف الخصم وتشويشه وإبطاء حركته.
٢. السرعة العقلية (سرعة البديهة): سرعة العقل في اختيار الحركة المناسبة للردّ المعاكس على الخصم وإحباطه.
- التوتر الكبير والتقلصات غير الضرورية في العضلات تعمل كمكابح تخفّف السرعة وتبدّد الطاقة.
٣. سرعة الابتداء: البداية الفعّالة من الوقوف الصحيح والسلوك العقلي الصائب.
٤. سرعة الأداء: سرعة الحركة تكون في تحويل الحركة المتقاة وترك أثر في الخصم قبل أن يدرك الحركة، تشارك فيها سرعة تقلصات العضلة المتحركة.
٥. سرعة التبدّل: القدرة على تغيير الجهة في أثناء الحركة مع التّحكم بالتوازن والتّعطيل الحركي (استخدام وضعية الركبة المثنية المرحلية)

الصفات المستحبة في التّحكم بالسرعة:

١. التّحرك.
٢. الوثب والانكماش والمرونة.
٣. مقاومة التعب (القدرة على الاحتمال والمرونة الحركية).
٤. التنبهان العقلي والحركي.
٥. التخيل والحدس.

التمارين التي تضاعف مهارة ومرونة حركة اليدين والقدمين هي تمارين لا غنى عنها، كما أنها أساسية لما تقوم به من تقوية صدّ الضربات التي يؤديها المقاتل. يفشل العديد من المقاتلين في الوصول إلى مدى صحة السرعة التي تعتمد على الاقتصاد في الحركة، لذلك فالتدريب الحركي المستمر، والتمرن على الحركات، هو تدريبٌ أساس يُوْدي التحفيز العاطفي فيه دوراً مهماً. تعدُّ ملاكمة الظل تمريناً جيداً يزيد من رشاقة الحركة وسرعتها.

ركّز على ما تفعل، وتحيل أسوأ أعدائك أمامك، واضرب بكل ما أوتيت من قوة، واستخدم مخيلتك إلى الحد الأقصى، فعليك أن تحاول التنبؤ بالحركة التي قد يحاول خصمك الوهمي مباغتتك بها وذلك لتفهمها، ولتضع نفسك في الإطار العقلي للقتال الحقيقي.

وفي ملاكمة الظل تساعدك الرياح والسرعة في الوصول إلى أفكار، وتثبيت حركات الملاكمة، لتصبح جاهزة للاستخدام عند الحاجة الماسّة إليها، ويجب أن تتوافق فاعلية النمط مع استرخاء العضلات والسرعة، فيجب أن تتجاوز تلك النزعة التي تدفعك إلى التسرع في الهجوم والدفع والجذب والتسرع في إنهاء القتال. لا تجبر نفسك على أداء الحركات بكل ما فيك من طاقة، فأنت بذلك تعطي عقلك أمراً يتجاوز قدراتك الحركية مما سيؤدي إلى توتر كبير وتقلصاتٍ غير ضرورية في العضلات تعمل كمكابح تخفّف السرعة وتبدّد الطاقة، بل يجب أن تترك الحركة تخرج من تلقاء نفسها دون أن تحاول قيادتها والتدخل بها، وحينها سيؤدي جسّدك حركاته على نحوٍ أفضل، وحينما ترغب في الركض بأقصى سرعةٍ ممكنةٍ فلا ينبغي لك الشعور بذلك بل ينبغي لك الركض بشكلٍ أسرع.

## العناصر التي تمكننا من بلوغ السرعة العظمى:

١. التحمية في البداية للتخفيف من لزوجة العضلة وزيادة مرونتها وليونتها، ولضبط إيقاع النظام الحركي، ولضبط تدفق الدم ونبض القلب والضغط ونظام التنفس.

الحركات السريعة كضربات السوط أو الحركات المندفعة المنحنية تعدُّ تفسيراً لأسلوب الحركة في الضرب.

٢. التوترات العضلية والتقلصات الجزئية الموجودة في المراحل الأولى.

٣. الوقفة المناسبة.

٤. تركيز الانتباه الصحيح.

٥. السيطرة على الاستجابات الفورية والتخفيف من ردّات الفعل الناتجة

## عن الإدراك الحسي.

بعد أن يتم ضرب العديد من الحركات المنحنية كالمرفق الطويل والحركة الدائرية في الأرجحة، يمكننا زيادة السرعة دون المزيد من القوة، ويمكن رؤية هذا الأثر في التوقف عند نهاية القوس المتشكل في ضربة المطرقة (hammer) أو في لعبة البيسبول عند رمي الكرة باتجاه الساق الأمامية لضارب الكرة، ويعدُّ ضرب السوط أبرز مثال على تطبيق المبدأ البسيط للرافعة، فالحركات السريعة كضربات السوط أو الحركات المندفعة المنحنية تشكل تفسيراً لأسلوب الحركة في الضرب، حيث تبدأ حركات الجسد بدفع من أصابع القدمين وتستمر مع استقامة الجذع والركبتين فتميل الكتف، ويميل معها أعلى الساعد الذي تتشكل فيه ذروة القوة، ومن ثم ينطلق الاندفاع من الساعد حتى الرسغ فالأصابع.

إن جهة انتباه المقاتل نحو محرك الحركة

بإمكانها اختصار وقت الاستجابة.

إنّ مفهوم التوقيت يعبر عن العنصر المكون من أجزاء عدة، وسرعة كل جزء من تلك الأجزاء تضاف إلى سرعة الأجزاء الأخرى، ولتوضيح السرعات المحددة للضربات المستقيمة أو شبه المنحنية يتم استخدام مبدأ الرافعة، بحيث يكون المفصل بمنزلة نقطة الارتكاز، تُضبط حركة دوران كل جزء حولها، فيتم رفع مستوى سرعة كل جزء على نحو كبير بسبب دورانها حول نقطة ارتكاز محددة، أي تزداد سرعة مستوى كل جزء لأنه يدور حول نقطة ارتكاز قد تم تسريع حركتها تَوّاً، وتظهر جميع سرعات الجسد المتجمعة في المرفق عند رمي الكرة، حيث تنطلق اليد الأمامية متخطية سرعة حركة نقطة ارتكاز المرفق المتمثلة في مفصل المرفق، وتُفسّر مبادئ هذه السرعة عن طريق حركات الرمي لمسافات بعيدة أو حركات الضرب المتقوسة (التي تأخذ شكل القوس)، فلا يضرب المرء من قدمه لكنه يبدأ قوته الدافعة منها.

ومن أهم جوانب هذه الحركة أن يتم البدء بكل جزءٍ من أجزاء الحركة في وقت متأخر قدر الإمكان حتى يتم الاستفادة من ذروة التسارع لنقطة ارتكاز المفصل، لذلك يجب أن تبقى اليد بعيدة جداً، ويجب أن تكون عضلات الصدر المشدودة منقبضة، لكنها مسترخية في الوقت نفسه، ويجب أن يتأخر اندفاع المعصم حتى آخر لحظة قبل انطلاقه، أو أن يتم الاندفاع في الضرب قبل الاحتكاك، على سبيل المثال، يركل لاعب كرة القدم الكرة في الهواء، وقبل وصولها إلى الأرض يقوم بأخر قذفة من ركبته وقدمه في أثناء احتكاكه بالكرة، أو بعد أن يتصل ظل الكرة بقدمه، وإنّ لحظة التسارع الأخيرة هذه هي ما يعرف بالصدّ عبر اللاعب في لعبة كرة القدم، أو اللكم عبر المقاتل في الملاكمة، فيتمثل المبدأ في الحفاظ على أعلى درجات التسارع حتى آخر لحظة قبل الاحتكاك مع

إهمال المسافات، حيث يجب أن يكون آخر شوط من الحركة هو الأسرع، ويجب الحفاظ على حالة التسارع المتزايد في أثناء الاحتكاك، وغالباً ما يتم خلط هذا المفهوم مع فكرة حركة خمود الجسد غير الاعتيادي بعد انتهاء الاحتكاك، فهذا المبدأ يظهر فقط عند الاسترخاء الذي يتبع الحركة ولا يتدخل في سرعة الحركة التالية.

ونجد أيضاً أنّ السرعة بُعدٌ مركّبٌ لاحتوائها وقتاً للإدراك، ووقتاً لردّ الفعل، وأكثر حالاتها تعقيداً هي ردّ الفعل بأبطأ الحركات على الإطلاق، كفاعلية المراوغة، على سبيل المثال، ويمكن للرياضي أن يزيد من سرعته من خلال تعلمه الإدراك الصحيح والوضعية الملائمة للوقفات التحضيرية عن طريق معرفة الدرجة التي يستطيع فيها أن يقلص عضلاته.

وهناك مبادئ حركية محددة تتحكم بالسرعة، فالمسافة القصيرة تستخدم حركة أسرع، والقوس الأطول يستخدم بهدف الحصول على دفع حركي أكبر، وتركيز الوزن في مركز ثابت هدفه السماح لسرعة الدوران والسرعة العامة من خلال تسلسل متزامن مع تداخل الحركات.

فالسؤال الذي ينبغي للرياضي الإجابة عنه هو ما نوع السرعة الأكثر فاعلية لطريقته الخاصة للأداء؟

في معظم الأحيان، لا تكون السرعة هي السبب وراء وصول الضربة إلى هدفها لكن الوقت الذي استغرقته لتصل هو ما يحسب.

## التوقيت

إنَّ السرعة والتوقيت عاملان يكمل أحدهما الآخر، فالسرعة في تسديد الضربة الملائمة ستفقد الكثير من فاعليتها ما لم يتم ضبط توقيتها على نحو صحيح.

السرعة والتوقيت مكملان لبعضهما البعض فالسرعة في توجيه الضربة الملائمة تفقد الكثير من فاعليتها ان لم يكن التوقيت صحيحا.

### توقيت ردّ الفعل:

وهو الفجوة الزمنية التي تفصل ما بين المثير والاستجابة، ويمكن تعريفه بطريقتين:

١. هو الزمن المتقضي منذ ظهور المثير أو الإشارة للبدء بحركة العضلات المعنية.
٢. هو الوقت الذي يبدأ من لحظة ظهور المثير، وينتهي عند لحظة إتمام التقلص العضلي البسيط.

كلا التعريفين السابقين يعبران عن الوقت المستهلك في عملية الإدراك، فإذا كان الإدراك بسيطاً، كسماع طلقٍ نارِيٍّ أو رؤية عَلَمٍ قد أنزل، فسيقل احتمال تحسين السرعة الإدراكية، ومن الممكن تطوير تقنياتٍ تحضيريةٍ إلى درجة يتم فيها اختصار وقت الاستجابة.

كما أنّ جهة انتباه وإدراك الشخص محفّزٌ حركيٌّ يمكنه أيضاً اختصار زمن الاستجابة بالإضافة إلى العامل المتبقي من التعريف الثاني، ألا وهو سرعة تقلص العضلات.

يجب أن يشعر المقاتل بفرصته للضرب.



## يتضمن ردّ الفعل ثلاثة عناصر:

١. الزمن اللازم لوصول المثير إلى المستجيب، ومن الممكن أن يكون المثير سمعياً أو بصرياً أو حسياً.
  ٢. الوقت اللازم للسماح للعقل بنقل الاستثارة عبر الخلايا العصبية الصحيحة إلى العضلات الصحيحة.
  ٣. الوقت اللازم لانخراط العضلات بالحركة بعد استقبالها للمثير.
- ويصبح توقيت ردّ الفعل أطول تحت تأثير ما يلي:

١- التعب.

٢- عدم التدرب على أي نمط.

٣- غياب الإدراك.

٤- الانفعال العاطفي (كالغضب والخوف... إلخ).

وقد يتأخر توقيت ردّ فعل الخصم في الأوقات الآتية:

١- بعد إتمام التقنية مباشرةً.

٢- عندما تكون مثيراته مرّكبة.

٣- في أثناء التقاط أنفاسه.

٤- في أثناء تجميع قواه بشكل واضح للعيان.

٥- عندما يكون انتباهه ورؤيته موجهين بشكل مغلوط.

٦- في أثناء فقدانه لتوازنه، سواء أكان التوازن حركياً أم عقلياً.

وتعدّ التحمية الجسدية والحالة الفيزيولوجية ودرجة التحفيز عوامل تؤثر

في توقيت ردّ الفعل مباشرةً.

## زمن الحركة:

إنَّ زمن الحركة يقارب الزمن الذي يستهلكه المبارز ليؤدي حركة مبارزة بسيطة تبدأ بحركة يد أو بخطوة يتخذها المبارز إلى الأمام، ويختلف الوقت المستهلك لأداء حركة بسيطة باختلاف سرعة المقاتل.

ومن الأمثلة على الحركات التي تم تنفيذها بوقتها: البدء بهجوم مفاجئ أو سحب نصل سيفٍ أو شفرة في اللحظة الوشيكة لبدء الخصم بالهجوم، لكن ليس من الضروري تنفيذ الحركة في وقتها المناسب بشكل انفعالي بغضب أو بخوف، على سبيل المثال، فالحركة التي تبدأ باسترخاءٍ دون استعدادٍ واضح لها، وتنطلق بسلاسة دون تردد، تنجح في ضرب الخصم على نحوٍ مفاجئ قبل تنبيهه.

امنع خصمك من ضبط توقيت حركاته عن طريق ما يلي:

- ١ - الصدُّ لتشويش إيقاعه الحركي.
- ٢ - تفحصه، وتحكم به، واعمل على تثبيته.
- ٣ - استدرج ردِّ فعله بشكلٍ مبدئي في النصف الأول من هجومك.
- ٤ - اعمل تثبيته عن حركاته وعن أهدافه.

وعلى الرغم من مثالية الحركة تقنياً، لكن من الممكن إحباطها ببساطة بضربات وقائية، لذلك من الضروريّ ضبط توقيت الهجوم في اللحظة المناسبة لضمان نجاح الحركة شكلياً ونفسياً، أي يجب أن يتم الهجوم في اللحظة التي لا يمكن للخصم فيها من أن يتفادى الضربة، فالتوقيت يعبر عن القدرة على إدراك اللحظة المناسبة وانتهاز الفرصة المناسبة لأداء الحركة فيها، ويمكن تحليل التوقيت لثلاثة مفاهيم: نفسية وحركية وفيزيولوجية.

الضربة في توقيتها الصحيح هي سر الضربة القوية

- يمكن توجيه ضربة في الوقت الذي يتحضر فيه الخصم أو يخطط فيه لتوجيه ضربة.
  - يمكن أن يتلقى الخصم ضربة في أثناء أدائه للحركة.
  - يمكن تسديد الضربة بحركات منتظمة ومتواترة على مستويات مختلفة.
  - يمكن توجيه الضربة عندما يكون الخصم غير متنبه أو عندما يضعف تركيزه.
- ويمكن انتهاز اللحظة المناسبة غريزياً أو باستدراج الخصم إليها، حيث يتعين على المقاتل الجيد أن يشعر بفرصته للضرب لأن يدركها.

#### تمارين للتدرب على ضبط التوقيت:

- ١ - تمرّن على الحفاظ على المسافة الصحيحة.
  - ٢ - هاجم عندما يغير شريكك وضعيته أو عندما يُرجع أسلحته.
  - ٣ - تمرن على المراوغة في الضربات في أثناء العراك، وهي هجومٌ بسيطٌ مؤقتٌ معاكسٌ لمسعى الخصم في الاشتباك، حيث يجب التدرب على الضربات المراوغة ضد الاشتباك البسيط والدائري وشبه الدائري.
- اسع إلى الضرب بسرعة، وإياك أن تضحي بالسرعة مقابل القوة، لأن الركلة الرهيبة واللكمة المفعمة بالقوة تعتمدان على شيئين أساسيين هما القوة والتوقيت، ويعدّ التوقيت جزءاً مكماً للقوة، لكنّ العكس غير صحيح، فالمرء لا يحتاج إلى الوزن أو القوة ليضرب بقسوة، لأنّ توقيت الضربة هو السر في قوتها، فتوقيت تسديد الضربة في الملاكمة يعبر عن فنّ ضرب المنافس في أثناء تقدمه إلى الأمام أو في أثناء إغرائه بالتقدم.

يصعب التنبؤ بضربات المقاتل الجيد، وحينما تسنح له الفرصة فهو يبادر إلى توجيه ضربات تؤثر في ردة فعل خصمه، كما أنه يؤدي حركاته بشكل هادف دون أي تردد، ما يتطلب ثقة كبيرة بالنفس، فلا أحد يستطيع أن يسدد لكمات قاسية وقوية في التوقيت المناسب إلا إذا كان مؤمناً بقدراته الخاصة.

### إيقاع الحركات المنكسر

إذا تساوت قدرات المقاتلين فسيعمد أحدهما إلى تتبع حركات الآخر، وإن لم يكن هناك فرق ملحوظ بالسرعة فسيصلان إلى طريق مسدود، فإن حركات الهجوم والدفاع تتناغم مع بعضها بعضاً وتسير بزمن متسلسل صحيح بحيث إن كل حركة تعتمد على الحركة التي تسبقها، وعلى الرغم من المنفعة المتحققة عند المبادرة إلى الهجوم فلا بد من تدعيم تلك المنفعة بالسرعة الفائقة بهدف ضمان النجاح، لكن في حال انقطاع التناغم فلن تكون السرعة هي العنصر الأساس الذي يعتمد عليه نجاح الهجوم أو الهجوم المضاد.

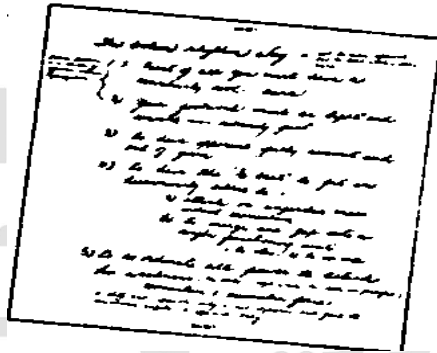
إن التوتر والتقلصات العضلية غير الضرورية تعمل كالفرامل حيث إنها تخفف السرعة وتبدد القوة.

ففي حال وجود تناغم جيد فستكون هناك قابلية لاستمرار تسلسل الحركات، فكل رجل هو عبارة عن منظومة حركية تستمر بالتسلسل الحركي، ويمكن كسر هذا التناغم بتردد بسيط أو بحركة غير متوقعة تخلق إمكانية لتسجيل هدف بهجوم أو هجوم معاكس بسرعة معتدلة، أي أن الخصم منظومة حركية مستمرة بحركات متناغمة متسلسلة، وعند حدوث أي كسر لهذا التناغم يكون قد تلقى الضربة قبل أن يتكيف مع التغيير الحاصل، لذلك فإن الضربة في التوقيت المناسب هي ضربة رائعة لأنها تمكن من استهداف الخصم بسهولة

ورشاقة، ويجب استشعار التوقيت المناسب نفسياً لا قتالياً لأن كسر التسلسل والإيقاع يركز على حقيقة أن الخصم يستمر في تسلسله الحركي الذي قد جرت مقاطعته على نحو مفاجئ لأجزاء من الثانية.

أحياناً قد يبدأ الهجوم في التوقيت المناسب مع العديد من حركات المروعة التهديدية التي إذا استجاب لها الخصم وحاول تفاديها سيتم كسر إيقاعه الحركي بتردد بسيط ما يشكل فرصة مناسبة للهجوم الأخير، وفي ظروف أخرى حينما يتقدم الخصم مؤدياً حركاتٍ تهديدية لصالحه يمكن كسر تناغم حركاته عن طريق رد فعلٍ أولي يبدو كاستجابة مبدئيةٍ لتهديده، ومن ثم يتم إطلاق الضربة المضادة حين يظن أنك تستجيب لحركاته التهديدية، وبعد ذلك يتوجب إيصال ضربةٍ أخرى في الفترة التي يكون فيها عقله منشغلاً بالتهديدات ويعجز عن صدّ الهجوم حتى يتلقى الضربة.

فالتوقيت هنا يعني أن تبدأ الهجوم والتحرك في الوقت الذي يستعد خصمك فيه للهجوم، فالتوقيت المناسب يعبر عن الاستفادة من الوقت البسيط قبل أن يعمل الخصم على تكييف عقله وصدّ هجومك.



## الضربة ونصف الضربة:

حينما يبدأ الهجوم عن طريق اعتراض حركة الخصم فسيظهر ذلك الهجوم في شكل نصف ضربة، ويجري استدراج المقاتل إلى حالة من الاطمئنان عن طريق حركات متناغمة متسلسلة يسدها الخصم بإيقاع واحد، ومن ثم يكسر إيقاعه عن طريق تسديد ضربة كاملة، وطريقة كسر الإيقاع هذه ستفقد الخصم توازنه وستخترق دفاعاته العقلية والجسدية.

يدعى الجزء الصغير من الزمن (ضربة واحدة في الإيقاع) الأكثر ملائمة لتحقيق ضربة مؤثرة، ب(عتبة السرعة)

## الإيقاع الحركي:

يتمثل الإيقاع الحركي في أن تنتظم السرعة حتى تتوافق مع سرعة الخصم، فهو التناغم الخاص الذي يتم من خلاله تحقيق النجاح للحركة، حيث يتحكم الإيقاع المنضبط جيداً بكل ضربة ما يسمح للمقاتل بانتقاء الحركة التي سيضربها أو يدافع بها بسهولة، ولتصل الضربة إلى هدفها يجب أن يتفادى دفاع الخصم، وبإمكان السرعة الهائلة أن تسيطر على دفاعاته، ويُعرف المهاجم حينها بأنه قد تفادى هجومه الخاص، فيجب أن يفرض المقاتل إيقاعه الخاص على خصمه، ويمكن تحقيق ذلك بتنوع شامل لإيقاع حركاته، مثلاً؛ يمكن للمقاتل أن ينشئ إيقاعه الخاص بتأن في مراوغته في أثناء تنفيذه هجوماً مركباً حتى يتم إغراء المدافع باتباع ذاك الإيقاع، ويمكن للمقاتل قيادة خصمه من خلال تبنيه لعتبة سرعة أعلى من سرعة الخصم فيسعى الخصم إلى تتبع الإيقاع الحركي باستمرار، وإن امتلك أحدهم هامشاً من السرعة الكافية فسيتمكن من الاستفادة منها

بحيث يكون لها تأثير معنوي في الخصم الذي يجد نفسه محكوماً بإرادة خصمه بسبب عامل السرعة المهم.

إنّ هذه التحضيرات تكون مصحوبةً بالعديد من حركات الهجوم المزيّف وحركات المراوغة المؤداة بتناغمٍ طبيعيٍّ ذات تأثيرٍ من شأنه خداع الخصم واستغلال إحساسه بالاستعداد، وتلك الحركات تتوافق مع ردود الأفعال لكن بإيقاع مختلف عن الإيقاع الذي سيستخدم في الهجوم الأخير الذي ستكون فيه الحركات متسارعة على نحوٍ مفاجئٍ ليجد الخصم نفسه متأخراً عنها.

ومن أكثر التحولات فاعلية هو التخفيف من تسارع الإيقاع الحركي عوضاً عن رفع سرعة الحركة الأخيرة في الهجوم أو عن صدّ الهجوم الأخير، ومن الممكن رسم هذا الإيقاع تماماً كرسم الحركة التي يبدأ بها الخصم حيث تكون الحركة متعثرةً في بدايتها وتستمر لتجعل الخصم ينتقل من خط تهديد إلى آخر على أمل أن يسيطر على اليد المهاجمة، فتنطبق السرعة في اللحظة المناسبة، بالإضافة إلى إيقاع حركي منضبطٍ على نحوٍ صحيحٍ سيضمن ضربةً ناجحةً بكل تأكيد.

### درجة سرعة الحركة:

يعتمد نجاح الحركة سواء أكانت في الهجوم أم في الدفاع، على تنفيذها في وقتها الصحيح بحيث تفاجئ الخصم وتستغل لحظة عجزه، ويدعى الوقت القصير الملائم لتحقيق ضربة مؤثرة بدرجة سرعة الحركة، وهي تعبر نفسياً عن لحظة المفاجأة، وتعبر حركياً عن لحظة العجز، فهي اللحظة المناسبة لشنّ هجومٍ حقيقيٍّ عن طريق اختيار اللحظة التي يعجز فيها الخصم نفسياً وحركياً، وهناك فرصٌ أخرى يمكن استغلالها من خلال استغلال درجات السرعة، في سبيل المثال، حينما يؤدي الخصم حركةً واعيةً، كأن يتقدم إلى الأمام ويبادر بالهجوم ويدخل

حدودك، فإن لحظة الهجوم الأنسب هي اللحظة التي يؤدي الخصم فيها حركته، لأنه يعجز عن تغيير الحركة حتى ينتهي منها، فالسرعة هي ذروة كل حركة من حركات الفنون القتاليّة، لذلك يجب أن تكون حذراً من خداع الخصم لك عن طريق استدراجك إلى فرص وهمية حتى ينفذ حركة سريعة.

يجب مباغته الخصم وانتهاز لحظة عجزه

هاجم عندما يكون خصمك شاردّ الذهن وحين استعداده للهجوم وحين تقدمه وحين غياب تركيزه وفي أثناء هجومه، ما يتطلب منك تركيزاً وبقظةً مستمرين. لاحظ تركيز خصمك وسجله حتى تستطيع تنفيذ الهجوم في لحظات تردّده.

إنّ اختيار الوقت المناسب للحركة أحد أهم العوامل لنجاح الهجوم، طوّر هذه المهارة، فحتى إذا كانت التقنية رشيقة وخالية من العيوب والأخطاء فستفشل إن تم إطلاقها بعد فوات الأوان، فطريقة أداء الحركة الناجحة تتطلب الإجابة عن السؤالين متى؟ ولماذا؟





## الضربة الاعتراضية والتوقيفية:

هي ضربةٌ تسددها إلى الخصم في الوقت نفسه الذي ينفذ هجومه فيه، فهي تستشعر هدف الخصم وتعمل على اعتراضه، ويجري تسديد هذه الضربة عندما يكون الخصم محمياً، سواء باختبائه خلف الضربة أم ببذنه بضربة أخرى.

حينما تكون المسافة واسعةً ما بينك وبين خصمك يتعيّن عليه أن يجري نوعاً من التحضيرات للهجوم، لذا عليك أن تهاجم في الوقت الذي يتحضر فيه خصمك للهجوم.

حتى تضمن النجاح، يجب أن يكون كلّ من إحساسك وتوقيتك وتموضعك صحيحاً، وتعوق الضربة الاعتراضية تقدّم الخصم في هجومه، من الممكن أن تكون هذه الضربة مباشرة أو غير مباشرة، وتُستخدم في اللحظة التي يتقدم فيها الخصم لتسديد لكمية أو ركلة أو في أثناء انشغاله بحركات المراوغة خاصتك أو ما بين الحركات المركّبة.

## تنفّذ الضربة الاعتراضية في المواضع الآتية:

- ١ - في أثناء تحضر الخصم للتقدّم إلى الأمام.
- ٢ - لإيقاف هجوم الخصم عندما تكون يده في وضعية الاستعداد.
- ٣ - حينما يؤدي الخصم حركات المراوغة بشكل يكشف فيه الحماية عن نفسه.
- ٤ - ضدّ الهجوم الذي يوجه حركة اليد بشكل سيء.
- ٥ - قبل تنفيذ ضربة اعتراضية مباشرة أو غير مباشرة لشلّ حركة الخصم.
- ٦ - تُستخدم قبل البدء بالهجوم الحقيقي انطلاقاً من وضعية الاستعداد كتمهيدٍ لأول حركة خداع.

فالضربة الاعتراضية وسيلةٌ ممتازة للدفاع ضد الخصم الذي يقاتل على نحوٍ لا يحتاط فيه، كاشفاً نقاط ضعفه، ولا سيما الأجزاء المتقدمة من جسده، أو ضدّ الخصم الذي يقترب أكثر مما يجب.

إنّ الضربة الاعتراضية هي الضربة المناسبة للتعامل مع الخطوات التحضيرية للهجوم .

ويعد التقدير الصحيح للتوقيت والمسافة أمراً أساسياً للبدء بضربة اعتراضية فعّالة. الضربة التي غالباً ما تحصل بلكمة أو ركلة مستقيمة هي جزء من هجوم أو هجوم معاكس منفصل في أثناء الانزلاق والتملص، وتستلزم الضربة الاعتراضية بعض الانحناء بحيث يأخذ الجذع زاوية معينة بهدف السيطرة على يد الخصم، وتستدعي خطوة إلى الأمام للاستحواذ على تركيزه، ومن المستحسن أن تنحني إلى الأمام في اللحظة التي تواجه خصمك فيها، حيث تصبح الضربة الاعتراضية أكثر نجاحاً وفائدة حين تبدأ بخطوة إلى الأمام حيث يسمح هامش الوقت بتحقيق نجاحٍ أعظم.

ومعيار نجاح المقاتل في التدريب هو أن يكون جاهزاً للبدء بخطوة مع أي حركة من حركات الضربة الاعتراضية في الفترة التدريبية، وأداء ضربة اعتراضية ناجحة لا يمكن من تسديد العديد من الضربات فحسب إنّما يؤدي إلى آثار قد تدمر الخصم مهما كان قوياً ومعتدّاً بنفسه، لذلك يجب أن تسدد ضرباتك بسرعة عالية جداً ودقة شديدة، ومن مختلف الزوايا.

### وقت الردّ / الهجوم المعاكس:

إنّ الهجوم دون إحكام السيطرة على حركات الخصم أو زمن هجومه أو وضعيته يده هو ليس بهجوم حكيم، فالمقاتل الذكي هو من يستخدم كل الوسائل

المتاحة أمامه بصيرٍ وبتنظيمٍ ليوجه ضربةً اعتراضيةً تستدرج الخصم إلى مساحته، وتمنحه الفرصة للسيطرة عليه، فوقت الهجوم المعاكس هو حركة متعمدة تُستخدم ضدّ المقاتل الذي يهاجم في أثناء هجومك، حيث يبدأ بالهجوم حين بدئك بأي حركة هجومية، ومن ثم تستدرج الخصم وتخدعه ليهاجم بسرعة بهدف شنّ هجوم معاكس تسيطر من خلاله على يد الخصم أو تركها والبدء مباشرةً بهجوم لاحق.

إنّ الهجوم دون إحكام السيطرة على حركات الخصم أو زمن هجومه أو وضعية يده هو ليس بهجوم حكيم .

والهجوم المعاكس لا يعتمد على أداء الضربة الاعتراضية بل يعتمد على التوقيت الصحيح للضربة الدفاعية التي تحرف ضربة الخصم، لذلك من الضروري فهم الخصم والتنبؤ بسرعة ردود أفعاله للسيطرة على الإيقاع الخاص به، ويجب أيضاً تقدير المسافة على نحوٍ صحيحٍ للتقليل من خطر وصول الضربة إليك في أثناء هجومك الأخير على الخصم، ونجاح هذه الحركة يعتمد على نحوٍ كبير على إخفاء الأهداف الحقيقية وإيهام الخصم ودفعه إلى البدء بحركة اعتراضية فيكون لديه وقت ضيق لتفادي الضربة الدفاعية قبل أن تصل إليه.

ويمكن تأدية الضربة الدفاعية بطرائق عدة:

- ❖ من خلال استخدام الإغراء (من خلال كشف نقاط الضعف).
- ❖ من خلال حركات المراوغة مكشوفة الدفاعات.
- ❖ من خلال هجوم مزيف بنصف اندفاع أو بخطوة إلى الأمام.

يجب تنفيذ الهجوم المضاد مع اعتراض ضربة الخصم الاعتراضية وتوقيها، أو عن طريق الهجوم المراوغ من خلال تغيير وضعية الجسد أو من خلال البدء بهجوم مباشر.

يجب الحذر من بدء الخصم بضربة اعتراضية مزيفة أو من تفاديه لك ومن ثم البدء بهجوم معاكس محققاً بذلك هدفاً لصالحه

عن طريق هجوم مضادٍ لهجومك، فقد يستدرجك الخصم لتبدأ بضربةٍ يستخدم في أثنائها هجوماً معاكساً من خلال إظهاره نيةً واضحةً لاستخدام ضربة اعتراضية، حتى إذا تم تنفيذ الهجوم والهجوم المعاكس بتنظيم جيد فسيفشان إن لم يتم ضربهما في اللحظة والسرعة المناسبين، وهذا يجسّد الاختيار الصحيح لتوقيت الضربة في أثناء الهجوم مع الانسحاب.

ومن وضعية الاستعداد، يمكن تفادي الانسحاب من خلال حركةٍ متأخرةٍ ليد القريبة حين تكون يد المهاجم بعيدة تحتاج إلى العديد من الخطوات لتصل إلى هدفها، وعندها يجب تفادي الهجوم السريع بحركة دفاعيةٍ بطيئة، وهذا التفاوت في الوقت من الممكن أن يزداد إذا توجه الهجوم على جانبٍ من الهدف الذي تتحرك فيه يد المدافع لإغلاق الخط المفتوح، ويجب أن يبدأ الهجوم في وقت محدد للتوجه نحو جزءٍ من الهدف في الجهة التي تتحرك فيها يد الخصم نحو فتح الخط، بمعنى مراقبة حركة يد الخصم واستغلال خطأ الهجوم عندما لا تغطي يده الهدف أو نقطة الضعف، وتعدُّ أيضاً أفضل فرصة لتلافي نقص الوقت والمسافة، بالإضافة إلى أنها الداعم الدائم لنجاح الحركة، واللحظة الفضلى لشنّ هجوم، هي عندما يتحضر الخصم للهجوم لأنّ تركيزه وحركات يده موجهة للهجوم أكثر منها للدفاع، كما أنّ الهجوم في أثناء تحضّر الخصم للهجوم يكون فعالاً إذا ما كان خصمك يحافظ على مسافةٍ دقيقةٍ وصحيحةٍ ويصعب الوصول إليه لأنه يبقى نفسه خارج المسافة متى ما حلّت لحظة الهجوم.

ويمكن الهجوم على الخصم عندما يدخل المسافة ليبدأ بتسديد ضربته.

ولا يجب الخلط بين مفهومي الهجوم في أثناء التحضير للهجوم، والهجوم في أثناء الهجوم، فالأول يبدأ في أثناء التحضير للهجوم، وقبل أن يبدأ الخصم بالهجوم، أما مفهوم الهجوم في أثناء الهجوم فهو هجوم مضاد لهجوم شنه الخصم، ومن الضروري إذا كان الهجوم في أثناء تحضير الخصم للهجوم أن تقدّر المسافة والتوقيت على نحو جيد، وذلك لكسب الأولوية في الوقت والسيطرة على هجوم الخصم.

المنافس الحقيقي هو من يستثمر كل ما لديه.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب



الهيئة العامة  
الاسبورية للكتاب

## السلوك

إنّ الحالة الذهنية للرياضي تحدد درجة التوتر الذي سيُشعر به في أثناء أدائه للحركة في المعركة ويتحرر من شعوره بالتوتر من خلال ثقته بنفسه، ومن خلال ما يُعرف بحالة الفوز.

وحالة الفوز هي أن يرى الرياضي نفسه خبيراً بالحالة الرياضية التي ستواجهه، وبالنسبة إلى العديد من الرياضيين هناك ضرورة وحاجة نفسية لأن يكونوا أبطالاً تغذي تلك الحاجة النجاحات السابقة، وتلعب الخسارت السابقة دوراً مهماً فيها.

حينما يقترب القتال من الرياضي فسيشعر بضعف وتوتر في معدته وباشمئزاز، ومن الممكن أن يشعر بالغثيان، وسيزيد معدل نبضات قلبه، وسيشعر بآلم بسيطٍ في أسفل ظهره، ويجب أن يدرك الرياضي الخبير هذه الأحاسيس وأن يفهمها كمشاعر طبيعية لا كنقاط ضعف، وهذه العلامات تشير إلى الاستعداد لمعركةٍ عنيفة.

والرياضي الذي يعبر عن نشاطه قبل المعركة سيكون في وضعية استعداد ضعيفة ناتجة عن الحالة المتأثرة بنشاط الأدرينالين في الجسم، التي تزيد بتأثير التحفيز للحالة القتالية، وهي ما يسميها العديد من الرياضيين بشظيرة الأدرينالين، فإن لم تتعلم السيطرة على عواطفك على نحوٍ جيدٍ فستفقد مهاراتك القتالية، إذ يكون توترك العاطفي في أعلى درجاته في اللحظة الحاسمة ما يجبر عضلاتك على العمل للسيطرة على التوتر في العضلات المعاكسة، ويصبح أداؤك جامداً وكسولاً، فيجب أن تعرض نفسك للعديد من الظروف حتى تتعلم، وتظهر التجربة أنّ الرياضي الذي يلزم نفسه بالتدريب حتى النهاية يمكنه

الاستمرار مهما كانت الظروف، وهذا يعني أن المجهود العادي لن يؤدي إلى إفراغ المخزون الهائل من الطاقة الكامنة في حين المجهود غير الاعتيادي المبذول في الظروف التي تتطلب انفعالاً عالياً وعزيمة قوية من أجل الفوز سيحرر هذه الطاقة الكامنة، ومهما بلغت شدة التعب الذي تشعر به فيجب أن تستمر حتى تحقق هدفك إن كنت عازماً على الفوز - باستطاعتك الفوز إن أردت تحقيق ذلك بكل إرادتك - وهذا يعني أن الإصرار على الفوز يجب أن يكون إصراراً مستمراً مهما كانت الظروف صعبة ومهما تطلبت من تعب وجهد في سبيل تحقيق الفوز. ويمكن تطوير هذه الحالة الذهنية إذا كان الفوز قريباً جداً ومرتبطاً بمبادئ وأحلام الرياضي الممارس، فيجب أن يتعلم اللاعب أن يؤدي حركاته بأقصى سرعة كل الوقت، لا بهدف أن يكون جاهزاً في اللحظة المناسبة بل لأن المنافس الحقيقي هو من يعطي كل ما لديه في كل الأوقات، وتكون النتيجة أنه يعمل بكل قدرته وجهده ليشكل حالات ذهنية يتدرب من أجل أن يخلقها لفترات أطول وأصعب وأسرع من المعتاد.

استخدم السلوك لخلق ما يلي:

- ١ - المراوغة بحركة خفيفة غير انفاعلية.
- ٢ - سلسلة من الهجوم المدمر.
- ٣ - السرعة.
- ٤ - الديناميكية الطبيعية.
- ٥ - الخداع والانزلاق.
- ٦ - الالتصاق والتوجيه.
- ٧ - السهولة التامة.



## الأدوات

قبل أن أدرس الفنون القتالية كانت اللكمة بالنسبة إليّ مجرد لكمة والركلة هي مجرد ركلة، وبعد دراستي لها لم تعد اللكمة مجرد لكمة والركلة مجرد ركلة، والآن فهمت أنّ الأمر كما كان في البداية.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب



الهيئة العامة  
الاسبورية للكتاب

تعدُّ الملاكمة الغربيَّة أكثر جرأةً بكثير من الفنون القتالية الشرقيَّة، فالتقنيات في الملاكمة الغربيَّة حدَّت من التقنيات غير القانونية وغير المنصفة، أما الفنون القتالية الشرقيَّة فتبنَّت تدابير الحماية المفرطة، وجعلت من الجسد بأكمله هدفاً قتالياً، إضافةً إلى تدريبها للمقاتل على إيقاف الهجوم قبل مسافة قصيرة من الهدف، ما يخلق حساً اعتيادياً مغلوطاً للمسافة لدى المقاتل، وهي تتبنى هذه الحركات عوضاً عن الضرب في الوقت المناسب للهدف المتحرك الذي تهمله في تدريبها لتقنيات المراوغة، الانفجار الموقوت للضربة، حيث تعدُّ تقنيات المراوغة الجزء الأهمَّ في فن الهجوم، مثلها مثل الملاكمة، والانزلاق والتمايل والانحناء، وهي أنواعٌ من الدفاع الهجومي تُمارس دون خروج الجسد من مساحته، حيث يجب دمج العناصر العملية لكلتا التقنيتين (تقنيات المراوغة والدفاع الهجومي) في القتال على أرض الواقع.

وهناك حكمةٌ تقول إنَّ الهجوم الجيد هو أفضل دفاع.

ويجب أن يتم استخدام المساحة كوسيلة حمايةٍ إضافةً إلى استخدام تقنيات المراوغة في أثناء القتال وذلك يعود إلى فاعليتها العالية لتحقيق الفوز في القتال بمجمله، ويمكن تطبيق تقنيات المراوغة مصحوبةً مع القوة الحركية في القتال الذي لا وجود فيه لقيودٍ على النوعيات المستخدمة خلال الهجوم النهائي والكبير للخصم، ومن خلال الفجوات الدفاعية التي تظهر تدريجياً في الحركتين العضلية والفكرية للخصم ستستطيع الاستفادة من هذه التقنيات في سلبه المنافسة أو في إحداث صراع، ففي الملاكمة توجد حكمةٌ صحيحةٌ تقول إنَّ الهجوم الجيد هو الدفاع الأفضل، ويتضمن الهجوم الجيد المبادرات والحركات المزيّفة واللّكّات

المضادة مدعومة بحركة الجسد والجهد والبراعات القتالية، فالملاكم الجيد هو الملاكم القادر على استهداف نقاط الضعف لدى خصمه عبر حركات سريعة وخفيفة يسيطر بها على لكلمات خصمه باستخدام المراوغة بطريقة يضيع فيها الهدف من تلك اللكمات، كما أن أخطاء الخصم قد تجعله مجرداً من وضعية الاستعداد، وتجعل منه هدفاً سهلاً للملاكم الذي يبادر إلى الهجوم، وهنا تتجسد القدرة على التفوق على الخصم بدهاء، والقدرة على المناورة بذكاء أيضاً.

حتى تتمتع بهذه القدرة يجب أن تفهم اللكم والركل ومختلف أنواع الضربات والركلات الموجودة، والزمان والمكان الأفضلين لتنفيذ كل نوع من هذه الضربات، فيجب أن تنمي لديك القدرة على دمج الضربات، وعلى دمج الضربات مع الركلات، وعلى الركلات التي تصيب ببراعة، ويجب أن تتدرب حتى تستطيع أن تضع كل وزنك وقوتك في الضربة سواء أكانت الضربة لكمة أم ركلة، ويجب أن تسدد الضربة الصحيحة في الوقت الصحيح أتوماتيكياً، وحينما تتقدم إلى درجة الركل والضرب الأتوماتيكي فسيصبح عقلك قادراً على التخطيط لمعركتك بحرية، وكلما تطور القتال ظهرت لديك حلول جديدة، ويمكنك الوصول إلى هذه المرحلة من التطور إن كنت على استعداد للبدء بالتدريبات الضرورية، تلك التدريبات التي تنمي أكثر الضربات أهمية في الملاكمة، وإن عناصر الهجوم كلها تعدُّ أدوات تُستخدم لأداء الهجوم ضمن استراتيجية تتطلب السرعة والخداع والتوقيت والبصيرة، وهي الأدوات التي يمتلكها المقاتل الخبير والبارع إذ يدمجها للحصول على هجوم متقن.

إن الهجوم الذي يتم عن طريق المراوغة يعدُّ هجوماً يؤديه الخبير الذي يتمتع بتقنيات تترك وتشوش الخصم، وتخلق الكثير من الفجوات المستهدفة،

فهو يجمع بين المكر والضرب اللذين يبدوان متطابقين، وهو يستدرج خصمه إليه ويخضعه لرغباته من خلال الضربات الدفاعية والحركات المختصرة، ما يُفقد خصمه التوازن.

ولدى الملائك البارع القدرة على التوغل في القتال القريب (مسافة أقصر من مسافة الساعد)، ولديه القدرة أيضاً على إتقان التحول من الدفاع إلى الهجوم، ومن الهجوم إلى الدفاع، فهو القائد للهجوم المضاد لأنه يعرف متى يهجم ومتى يسمح لخصمه بالهجوم، فالهجوم العلمي ليس بالأمر اليسير إنما يتطلب سنواتٍ من الدراسة والتمرين لاستخدامه استخداماً ناجحاً، وفي عملية الهجوم هناك أربع طرائق رئيسة مستخدمة، وهي الضربات والمراوغة والتراجع والقتال القريب.

## ☆ الضربات: ☆

يجب أن يتعلم الخبير في الهجوم أهمية الضربة المستقيمة، ويجب أن يكون على دراية بنتيجة كل ضربة، وأن يدرك أن لكل ضربة فجوة، ولكل فجوة دفاع، ولكل دفاع تَفَادٍ أو وقت لهجوم معاكس، وأن يعرف أيضاً كيف ومتى يجب أن يبدأ مع وجود حماية نسبية.

يكون الضرب باليد الأمامية واليد الخلفية للحماية وفي أثناء التحرك إلى الجانب تتولد فجواتٌ ضئيلةٌ جداً قد تنجم اعتيادياً عن الضربات الأمامية المستقيمة.

إنَّ الهجوم الذي يحصل عن طريق المراوغة يعدُّ هجوماً ينفذه الخبير.

## المراوغة:

تعدُّ المراوغة سمةً مميزةً للمقاتل الخبير، وهي تتطلب استخدام العينين واليدين والجذع والساقين لخداع الخصم والإيقاع به، وإن حاول تكييف دفاعه معها فسيستفيد المقاتل الخبير من الفجوات الناجمة عن هذا التأقلم.

تستخدم المراوغة بالتنبؤ بردود أفعال الخصم لكل حركة، كما أنها تخلق فجوات لحظية خاطفة، ولتستطيع الاستفادة من هذه الفجوات عليك أن تستجيب سريعاً وعلى نحوٍ لا إرادي، أو يجب أن تكون لديك معرفة مسبقة بالفجوات الناجمة عن كل حركة من حركات المراوغة، ولتحقيق هذه المعرفة يجب أن يكون التمرين تطبيقاً للعديد من حركات المراوغة الفعلية مع عددٍ من الخصوم لمعرفة ردود أفعالهم، وفي حال وجود فجوة ناتجة عن حركة مراوغة فلا يجب استغلال هذه الفجوة إلا بعد التأكد من تسديد ضربة أكيدة ومحقة، فالمقاتل الجيد يعرف الفجوات التي ستنتج قبل قيامه بحركات المراوغة، ويستفيد من معرفته بها من خلال تعقبه لحركات الخصم حتى تقترب من نتائج الفجوات، وحينما تتساوى قوتا المقاتلين وسرعتها وتتلاقى مهاراتها فإن الفائز سيكون الأبرع في المناورة والمراوغة.

## عناصر المراوغة الأساسية هي:

السرعة والمناورة والمراوغة والدقة المتبوعة بضربة مؤثرة خالية من العوائق، وإن تكرر تلك الحركات بشكلٍ دائمٍ يمكن الخصم من التنبؤ بتوقيتها ومن ثمَّ شنَّ هجومٍ معاكسٍ يقضي به على الغاية المرجوة منها، وليس بالضرورة استخدام حركات المراوغة مع المقاتل الذي يفتقر إلى البراعة بل يجب استخدامها

مع المقاتل الذي يتمتع بالمهارة، كما يجب التدريب على دمج العديد من حركات المراوغة المختلفة حتى تصبح حركاتٍ طبيعيةٍ تلقائية.

حينما تتساوى قوة وسرعة ومهارة المقاتلين فإنَّ الفائز سيكون الأكثر براعة في المناورة والمراوغة.

### التراجع:

يعدُّ التراجع جزءاً من المراوغة، إذ إنه في المراوغة تظهر العديد من الفجوات، وتبقى بعض الأجزاء من الجسد غير محمية في أثناء التراجع وتوجيه ضربة من الخصم وهنا تتزايد الفرصة لتسديد ضربة معاكسة له.

والتراجع يستخدم منهج التخطيط ومنهج الحشد أو الإجماع، ويعني أن تكون قادراً على التقدم في اللحظة التي تبدو فيها أنك تتعرض للهجوم في حين أنت في الواقع مستعد لشنِّ هجومٍ معاكسٍ، وتصبح قدرتك على التراجع وتطوير تلك القدرة لاستدراج الخصم إلى الهجوم أمراً مهماً عندما يرفض الخصم المبادرة إلى الهجوم.

### القتال القريب:

هو فنُّ القتال في مسافةٍ قريبة، وهذا الفنُّ لا يتطلب مهارةً عاليةً للوصول إلى نقطة قريبة فحسب، وإنما يتطلب المهارة في البقاء في تلك النقطة.

حتى تدخل المسافة القريبة للقتال لا بدَّ من الانزلاق والتمايل والتراجع والمراوغة، وبما أنَّ القتال لعبة حذرة تضم العديد من التغيرات يجب تجهيز كلِّ ضربةٍ بعناية، وأن تبدأ القتال بخطة محكمة، وأن تحافظ على يقظتك، وأن تكون مرناً دائماً.



الهيئة العامة  
السنورية للكتاب



## بعض أسلحة الرجيت كوندو

- تقنيات الساق:
- A. الركلة الجانبية (بداية من الساق الأمامية)**
1. الركلة الجانبية المنخفضة (القصبه والركبة والفخذ)
  2. الركلة الجانبية المتوسطة (الأضلاع والمعدة والكلبتان)
  3. الركلة الجانبية المرتفعة
  4. الركلة الجانبية في الزاوية العالية (الوقوف بتقدم الجانب الأيمن إلى اليسار والعكس بالعكس)
  5. الركلة الجانبية في الزاوية السفلى
  6. الركلة الجانبية المنخفضة (ضربة أعلى أو مساوية)
  7. الركلة الجانبية بإرجاع الركبة وقصبه الساق إلى الخلف (ضربة معاكسة)
- E. ركلة الدوران إلى الخلف**
1. ركلة الدوران إلى الخلف العالية
  2. ركلة الدوران إلى الخلف المتوسطة
  3. ركلة الدوران إلى الخلف المنخفضة
  4. ركلة الدوران إلى الخلف مع خطوة إلى الخلف
  5. ركلة الدوران إلى الخلف مع قفزة
  6. ركلة الدوران إلى الخلف الرأسية / العمودية
  7. ركلة حركة الدولاب إلى الخلف ٣٦٠ درجة
- F. ركلة الخطاف بالعقب**
1. عالية
  2. متوسطة
  3. منخفضة
  4. ركلتا الخطاف بعقب القدم، أماميتان متاليتان
- B. الركل بالقدم الأمامية**
1. الركل برؤوس أصابع القدم (الهجوم والهجوم المعاكس نحو رأس الفخذ)
  2. الركلة الأمامية العالية
  3. الركلة الأمامية المتوسطة
  4. الركلة الأمامية المنخفضة
  5. الركلة الأمامية في الزاوية الداخلية
  6. الركلة الأمامية المرتفعة
  7. الركلة الأمامية بخطوة إلى الخلف
  8. الركلة الأمامية بقفزة
  9. الركلة الموجهة نحو رأس الفخذ المعاكس للقدم الضاربة
- G. الضرب بالركبة**
1. ضربة الركبة الأمامية إلى الأعلى
  2. ضربة الركبة الأمامية إلى الداخل
  3. ضربة الركبة المعاكسة (الخلفية) إلى الأعلى
  4. ضربة الركبة الخلفية إلى الداخل
- تقنيات اليد:
- A. الضربة المباشرة بأصابع اليد المتقدمة (Jab):**

- C. الركل بالقدم المعاكسة (الخلفية) ((الساق والفخذ خط مستقيم وحركة دائرية نحو الجهة الخارجية للساق الضاربة))
١. ضربة الأصابع المباشرة من مسافة بعيدة (عالية ومتوسطة ومنخفضة)
٢. ضربة الأصابع المباشرة من مسافة قريبة

١. الركل عالياً بالقدم المعاكسة
٢. الركل على مستوى متوسط بالقدم المعاكسة
٣. الركل بالقدم المعاكسة على الزاوية الداخلية (عالية ومتوسطة ومنخفضة)
٤. الركلة بالقدم المعاكسة مع خطوة إلى الخلف
٥. الركل بأسفل القدم على الفخذ (ضربة تلي ضربات سابقة لها مثل jab الضربة الأمامية المباشرة والضربة التقاطعية المائلة في الملاكمة)
١. مباشرة وعالية وأمامية
٢. مباشرة ومتوسطة أمامية (موجهة نحو الجسد)
٣. مباشرة ومنخفضة وأمامية
٤. منحرفة إلى اليمين
٥. منحرفة إلى اليسار
٦. مباشرة وأمامية مزدوجة

D. ركلة hook (ركلة الخطاف)

١. بالقدم الأمامية
٢. بالقدم المعاكسة
٣. ركلتا خطاف متتاليتان
٤. ركلتان متتاليتان بالقدم الخلفية
٥. ركلتا خطاف مع قفزة
٦. ركلة خطاف مع خطوة إلى الخلف
٧. ركلة الخطاف الرأسية/العمودية
٨. ركلة الخطاف المعكوسة
١. خطاف أمامية عالية
٢. خطاف أمامية متوسطة
٣. خطاف أمامية منخفضة
٤. الشديدة
٥. اللينة
٦. الموجهة إلى الأعلى
٧. الأفقية
٨. إلى الأمام والأسفل (بحركة لولبية مثل حركة المفتاح)
٩. ضربة الخطاف براحة اليد

## D. اللكم باليد الخلفية وعادة تلي الضربة

المباشرة

0:

١. عالية

٢. متوسطة

٣. منخفضة

٤. الضربة المنخفضة وأعلى من الرأس وتكون

بالانحناء إلى مستوى منخفض من جذع

المعتدي (إما بضربة الهوك وإما بضربة براحة

اليد)

٥. ضربة أعلى الفخذ

D. الضرب بظهر القبضة

١. الضربة العالية

٢. الضربة المتوسطة

٣. الضربة المنخفضة

٤. الضربة العمودية (نحو الأعلى ونحو

الأسفل)

٥. المفعة بالقوة (الضربة القوية بظهر قبضة

اليد)

E. ربيع تمايل (قوس قصير)

١. براحة اليد

٢. بظهر قبضة اليد

٣. ربيع تمايل باليد المعاكسة (اليد الخلفية)

٤. بإصبع واحد ظاهر من قبضة اليد

F. اللكمة بحركة نحو الأعلى وانحناء الساعد

(uppercut)

١. اللكمة العالية

٢. اللكمة المتوسطة

## تقنيات المرفق:

١. المرفق المتجه نحو الأعلى

٢. المرفق المتجه نحو الأسفل

٣. مرفق الخنصر (من الخنصر نحو الخلف)

٤. المرفق الخلفي

٥. المرفق الجانبي إلى اليمين

٦. المرفق الجانبي إلى اليسار

نطح الرأس:

١. الدفع إلى الأمام

٢. الدفع إلى الخلف

٣. إلى اليمين

٤. إلى اليسار

إلخ...

## القتال القريب

١. المصارعة: الخنق (السيطرة من مسافة

قصيرة)

حجز الساق (التعلق بالساق)

القفل / التقييد

٢. الجيدو: قفل المفاصل الخنق

قوة التوقيت

المكتسبات العقلية:

١. كريشنا مورتي

٢. طاقة "الزن"

٣. الطاوية

التكييف:

١. العام: الركن المرونة

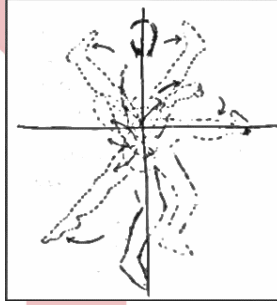
٢. المختص: الملاكمة



- الركل  
المصارعة
٣. القوة: بالأوزان  
الأجهزة  
التغذية
١. التكسير والبناء  
٢. الحماية العضلية
٣. اللكمة المنخفضة (نحو رأس الفخذ)  
٤. قمة اليد المعاكسة نحو رأس الفخذ  
G. الضربة السريعة المعاكسة
١. بأسفل قبضة اليد  
٢. بالساعد الأمامي  
٣. بالمرفق الأمامي  
٤. ضربة سريعة مزدوجة (blow)
- H. ضربة المطرقة
١. مطرقة اليسار  
٢. مطرقة اليمين  
المطرقة المتجهة نحو الأسفل.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## الركل



خيارات الهدف تكون في ضوء المرونة والأمان والفاعلية.

ما خيارات الاستهداف في مفاهيم المرونة والأمان والفاعلية؟

❖ ركلة الخطاف:

(١) ركلة الخضم في وضعية الوقوف الأيمن (الجزء الأيمن من جسده

هو الجزء المتقدم في وقفته)

(٢) زاوية فخذ الخضم في وضعية الوقوف الأيمن.

(٣) رأس الخضم في وضعية الوقوف الأيمن.

(٤) ركلة الخضم في وضعية الوقوف الأيسر.

(٥) رأس الخضم في وضعية الوقوف الأيسر.

يجب أن تنفذ الضربة الصحيحة بالوقت الصحيح وبشكل أوتوماتيكي

((ملاحظة: تحرر شعور جسدك لتحرر القوة بطريقة خارجة عن المألوف

وحدد نقاط ضعف خصمك المتخذ وضعية الوقوف الأيمن أو الأيسر، وتذكر

ضربة الخطاف اليسرى الخلفية)).

❖ الجانبية:

(١) ساق وركبة الخضم في وضعية الوقوف الأيمن.

(٢) ساق وركبة الخصم في وضعية الوقوف الأيسر.

((ملاحظة: إنَّ الضرب في المسافات القريبة نحو الأسفل يكون نحو

الركبة وقصبة الساق ومشط القدم والدهس بأسفل القدم أيضاً)).

❖ ركلة الخطاف العكسية:

(١) الركبة الأمامية للخصم في وضعية الوقوف الأيسر.

(٢) ركبة الخصم في وضعية الوقوف الأيمن.

❖ وجه طعنة أمامية وتفحص الركبة وزاوية فخذ الخصم.

❖ طعن إلى الأمام بحيث يكون إلى الجهة اليسرى من الجسد في الخلف.

❖ الركلة اليسرى السريعة.

❖ ركلة الخطاف العمودية.

❖ ضربة الإصبع الأمامية المباشرة، finger jab ، بثلاثة اتجاهات

❖ الضربة الأمامية المباشرة باليد اليمنى (اليد الأمامية).

❖ ضربة الخطاف (hook) العالية والمنخفضة.

❖ الضربة بظهر القبضة اليمنى -العالية والمنخفضة.

❖ الضربة التي تلي الضربة المباشرة، التي تكون باليد اليسرى (cross)

عالية ومنخفضة.

❖ الضربة بأسفل القبضة اليمنى (اليد الأمامية) (ضربة المطرقة).

❖ الضربة بأسفل القبضة اليسرى (اليد الخلفية) - (معاكسة وسريعة

الدوران).

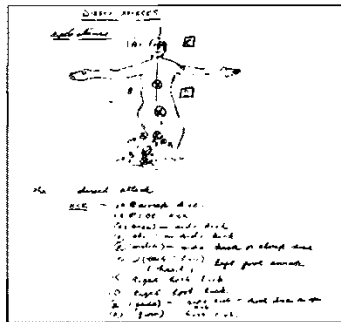
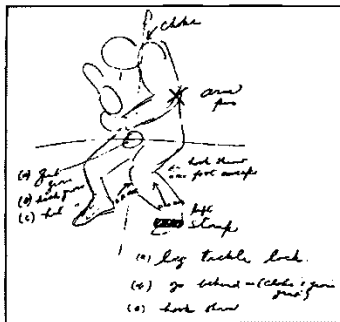
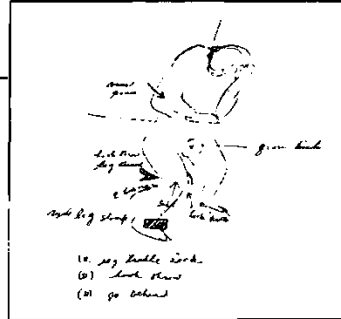
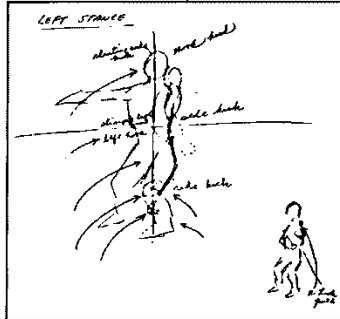
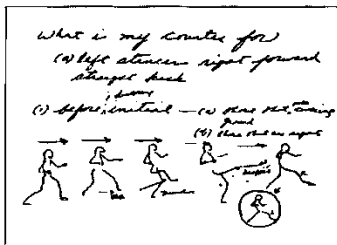
❖ دمج الركلات الممكنة:

(١) الركلات التابعة للطبيعة.

(٢) الركلات التابعة للتدريب.

❖ الدمج الممكن لضربات اليد كما في السافات (savate) مع دفعٍ إلى الأعلى أو بشكلٍ دائري.

يتكون الهجوم الجيد من الضربات وحركات المراوغة واللكمات المعاكسة المدعومة بالسرعة والدفع والمهارة.



## ركلة السافات (savate) ذات الحركة الدائرية والقوة العالية:

١. لا تتحرك الركبة بل يتحرك الجزء العلوي من الجسد.
٢. تطلق الركلة إلى الأمام والخلف.
٣. سريعة ومؤثرة ومفعمة بالقوة. إنها طبيعية ويصعب الإفلات منها.
٤. يتصل العقب بشكل طبيعي مع كرة أسفل القدم (المكان الذي تتصل به عظام المشط مع عظام السلاميات واسمها في اللغة الإنكليزية foot ball).
٥. يجب أن تخفف من الوزن عن الساق الخلفية التي تحمل الوزن حين توجيه ركلة أمامية، فالكثير من الوزن على الساق سيحدث الكثير من الأذى في الركبة. يجب دمج العناصر العملية بين المراوغة والهجوم.





من الضروري لتقنيات الركل:

١. أن تتحلى بالقوة والمرونة التي تُنمّي من خلال التمارين والتدريبات الداعمة.
٢. أن تكون قابلة لتعديل الارتفاع في البداية.
٣. أن تكون صادمة على نحوٍ فعال منذ البداية.
٤. أن تكون سلسلة وسريعة.
٥. أن تكون قابلة للتوافق مع أي حركة.
٦. أن تكون فورية ومباشرة في تحقيق الأهداف.
٧. أن تكون دقيقة ومنتظمة.

تعدُّ الملاكمة الغربية أكثر جرأةً لأنها حدثت من التقنيات غير القانونية وغير المنصفة .

وظائف الركلات الطويلة:

- أ- مبدئياً للوصول إلى الأهداف البعيدة.
  - ب- تستخدم كأداة تدميرية.
  - ت- تستخدم لردم الفجوة تمهيداً لركلة أخرى أو لاستخدام تقنية اليد.
- تختلف نوعية الركلة التي ستستخدمها بحسب نوع الخصم الذي ستواجهه.

خطوات شن الهجوم اللازم:

- (١) وفرّ تغطية سريعة بحيث تكون أسرع من الركلة المضادة وإلا فإن هجومك سيبيء بالفشل، ففقدان بسيط جداً لتوازنك أو لسيطرتك يعني

أن هناك بعض الأجزاء من أهداف الركلة المضادة قد تركت دون حماية أو تغطية لأجزاء من الثانية.

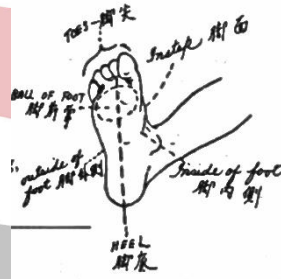
- ٢) كن قادراً على تجاوز أعلى المقاييس مع السرعة والفاعلية والسيطرة.
- ٣) امتلك عناصر المفاجأة، وأخرج خصمك عن توازنه عقلياً وحركياً.
- ٤) اندفع لحظة البدء بثبات وسرعة وقوة عالية.
- ٥) استخدم امتدادك الأقصى لتركل الهدف وانحنِ ثلاثة أرباع الانحناء أو أكثر، ولا سيما في أثناء الهجوم، فذلك الامتداد هو ما يجعل كل أنواع الركلات ممكنة.
- ٦) استخدم الفرصة المناسبة والإدراك الشديد ووازن ما بين الركلة والضربة القوية.

### نمّ لديك القوّة في النقاط التالية:

- أ- في أثناء دمج الركلات في الساق نفسها:
  - ركلة الركبة وركلة عظمة الساق وركلة الخطاف العالية والمنخفضة.
  - ركلة الخطاف نحو الزاوية الداخلية والركلة العالية والمنخفضة.
  - اركل بسرعة لتخرج خصمك عن توازنه.
- ب- ركل ساق الخصم في أثناء التبديل.
- ت- في أثناء الوصول والوصول البعيد للخصم بالإضافة إلى ركلة الخطّاف.
- ث- في أثناء الضربات في المسافة القصيرة.
- تُطبّق الركلة الجانبيّة المنخفضة لأنها تعدُّ أداة قوية وفعالة تمنع الخصم من صدها.
- استخدم ضربات الركبة في المسافات القريبة، وحافظ على توازنك في أثناء الضرب.

طوّر شعورك بالمسافة والتوقيت وسدّد ضرباتك إلى الخصم المتحرك في أثناء تحركك، وتعلّم استخدام ضرباتك في أثناء تحركك.

- أ- وضعية العقب إلى الأمام والجانب، وبالأتجاه المعاكس.
- ب- كرة أسفل القدم (ball of the foot) باتجاه الأعلى وإلى الأمام وللجوانب.
- ت- مشط القدم
- ث- أسفل القدم
- ج- تغيير اتجاه حركات الخطاف على الجانبين في أثناء التراجع والانزلاق.



مع حركة القدمين:

دمج الركلات

استخدام كل أنواع الركل في أثناء التقدم والتراجع والدوران باتجاه اليسار واليمين وفي أثناء التحرك بمحاذاة الخصم.

ملاحظة تخص سرعة الركل:

يجب أن يشعر خصمك بالركلة قبل أن يراها تماماً مثلما تفعل أفعى الكوبرا. كن سريعاً في استخدام الركلات لتُخرج خصمك عن وضعية توازنه، وخفف من مقاومة عضلاتك قبل التحرك، واستخدم الركلات السريعة لتقييد حركة الخصم وتخلّ توازنه، وتابع لتصل بركلتك إلى هدفها، واحم نفسك عن طريق إدراكك المستمر والتميقظ، وعن طريق استعدادك للدفاع.

## مركز التوازن



### البداية:

- أ- المرونة والحيادية دون أي أفكارٍ مسبقةٍ أو تكهناتٍ أو انفعالات.
- ب- بداية فعّالة مؤثرة متوازنة.
- ت- الدهاء العقلي.
- ث- السلاسة والسرعة الحركية.

### التبديل:

- أ- الرؤية الواضحة.
- ب- الحيادية دون توقعات مسبقة عن الحركات.
- ت- التوازن المنتظم.
- ث- الدفاع المتين.

### وصول الضربة إلى هدفها:

- أ- الاصطدام في الوقت المناسب باستخدام الأدوات الصحيحة.
- ب- إطلاق القوة المدمرة بشكلٍ طبيعي.

### الخلاصة:

- أ- لا تُظهر أي انفعال في أثناء انهماك في الهجوم.
  - ب- استخدم قوّتك وانتباهك على نحوٍ تام.
- ما السرعة المناسبة التي يجب استخدامها عند تسديد الركلات التي تستخدم في ضبط المسافة مع الخصم وتقي من ضرباته وشبكة الوصول، والتي

تستخدم أيضاً لاكتساب مسافة أقرب مع الخصم؟ وما مقدار السرعة العالية الذي يمكنك من تسديد الضربات دون أن تكون تلك الضربات خفيفة؟

شتت خصمك عقلياً وحركياً بالألم  
الناجم عن الضربة

ملاحظة:

استخدم اللكمة الأمامية المباشرة كمرشد لباقي أنواع الضربات.  
في سبيل المثال، أنت لن تضرب ضربة الخطاف باليد الخلفية حتى تكون متأكداً من تأمين المسافة الصحيحة مع الخصم وتكيّفه معها.  
تعلم منع الخصم من الاستفادة من تنفيذك للحركات، واخدعه عقلياً وحركياً بضربة مؤثرة.

الركلات المندفعة من مفصل الركبة:

- ركلة الخطاف نحو الزاوية الداخلية للخذ (الركل نحو الداخل).
- ركلة الخطاف العكسية (الركل نحو الخارج).
- الركل عالياً.

• الركل بخط مستقيم باتجاه الأمام.

الركلات المندفعة من الورك:

• الركلة الجانبية

• الركلة الخلفية

• الركلة الأمامية

أطلق الركلة من الركبة لتحصل على قوة دفع أكبر، وأطلقها من الورك والركبة للحصول على سرعة أكثر.

جرب كلتا الحالتين في المديين القريب والمتوسط (المسافة الطبيعية لإطلاق النار) والمدى البعيد.

ما الركلات المستخدمة لاكتساب المسافة المترافقة مع التراجع السريع؟

ملاحظة:

يجب أن تبطئ من دفعك في أثناء ضربك داخل مدى حركات الخصم بينما تتحرك أنت خارج المدى الخاص بقوته.

ما الركلات السريعة الاعراضية؟

ملاحظة:

توخَّ الحذر من الوقوع في مصيدة الخصم.

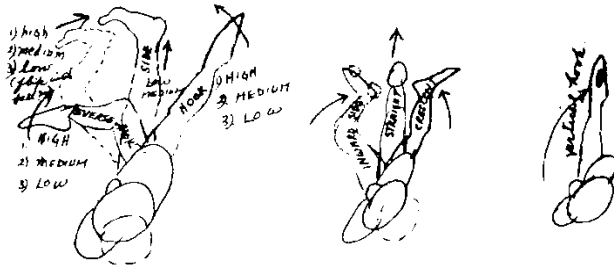
ما ركلات المسافة القصيرة السريعة؟

تعلم إطلاق القوة المدمرة نحو الهدف المقصود

ملاحظة:

سدد ضربات اليد والساق بتتابع طبيعي.

وضعية لزوايا ممكنة للساق الأمامية:



ملاحظة: تعلّم إطلاق قوتك المدمرة بحيث تصيب الهدف، واستخدم حدسك كمرشدٍ لك.

وضعية لزوايا ممكنة للساق الخلفية



ما الركلات القوية حسب مفهوم القوة المدمرة؟

ما الركلات التي تصيب الخصم بسهولة؟

استخدم حدسك لإرشادك



اتجاهات الركلات:

- إلى الأعلى
- إلى الأسفل
- من الداخل إلى الخارج
- من الخارج إلى الداخل
- إلى الأمام

أمثلة عن ركلة الساق الأمامية:

يجب أن يكون مشط القدم بزاوية متجهة نحو الأعلى بحيث يكون توجيه القوة نحو الأعلى للمسافتين القريبة والمتوسطة.

ملاحظة: جرّب شعور الجسد لإطلاق أقصى قوّة مدمرة لاستهداف:

(١) قصبة ساق الخصم.

(٢) ركبة الخصم.

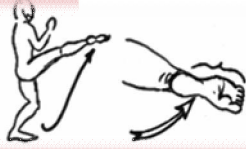
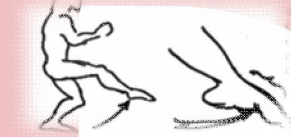
(٣) زاوية الفخذ الداخلية للخصم.

(٤) ؟؟؟

ركلة الخطاف العمودية:

(توجيه القوة نحو الأعلى)

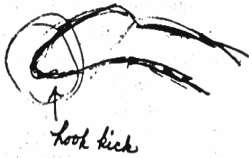
(مسافة متوسطة)



عالية - متوسطة - منخفضة

طويلة - متوسطة - مسافة

ركلة الخطاف (من الخارج إلى الداخل)



إطلاق - أصابع القدم

المشط

كرة أسفل القدم

قصبة الساق

أرجحة القدم إلى الداخل

انتبه للتوازن وتغطية نقاط ضعفك

يجب أن تعرف العضلات المشتركة في كل ركلة، وأن تدرب تلك العضلات على المرونة، ويجب أن تحافظ على كامل انتباهك لوضعيتك



وتوقيت ضرباتك، واسع إلى استخدام كرة أسفل القدم لمهاجمة ساق أو ركلة أو مشط الخصم.



### ركلة الخطاف العكسية (من الخارج إلى الداخل)

الركلة الجانبية (المباشرة باتجاه الأعلى والأسفل والزاوية الداخلية).

المسافة: الطويلة والمتوسطة والقريبة بأسفل القدم.

في القتال القريب: أفضل استخدام للركلة الجانبية يكون بتوجيهها نحو الأسفل.



يجب أن تطور حس المرونة والليونة حين استخدامك للركلة الجانبية.

طرائق ركلات قسبة الساق والركبة:

- المباشرة العالية.
- المباشرة السفلية.

- من الداخل إلى الخارج مثل ركلة الخطاف العكسية.

- من الخارج إلى الداخل مثل ركلة الخطاف.

ركلات قسبة الساق والركبة الأطول تدريجياً:

- الساق / الركبة الجانبية

- الساق / الركبة الدورانية

- الساق / الركبة الدورانية العكسية

- الأمامية للساق / الركبة الأمامية والخلفية

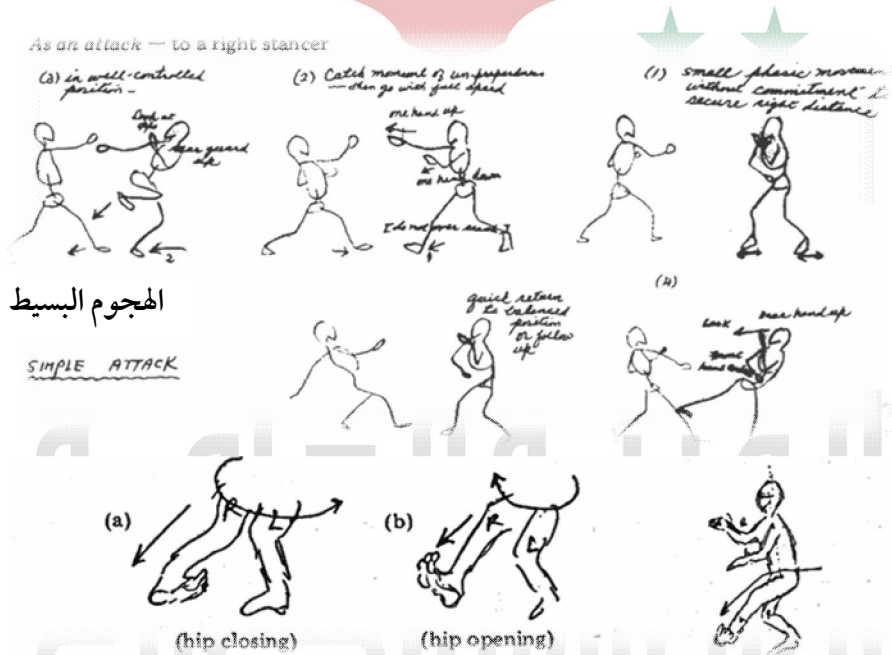
تعلم الردم الفعال لفجوات المسافة والتوقيت  
في حركات خصمك

يجب أن تكون جميع تلك الركلات سريعة وقوية وذات تأثير مفاجئ ذهنياً، ويجب أن تتعلم أكثر الطرائق فاعلية في ردّم فجوات المسافة والتوقيت لدى الخصم.

### إطلاق الركلة الجانبية (الساق / الركبة)

يمكن لهذه الركلة أن تكون مفاجئة أو مجزأة أو دافعة، وهي تستهدف ركبة الخصم في أثناء ردّم فجوة المسافة معه، وتليها ضربة باليد أو بالساق، ويكون أثرها تشويشياً يرمي إلى زعزعة ثقة الخصم بنفسه ويؤثر في تقديره للمسافة الصحيحة.

في الهجوم على المتوقف وقفة يُمنى:



تبين الركلات التي يمكن أن تبدأ بها دون تغيير وضعية الاستعداد قبل تنفيذها وبعده، ومن تلك الركلات: ركلة الخطاف، الركلة الجانبية، ركلة الخطاف العمودية، ركلة الخطاف العكسية.

طريق الساق الأمامية دون تغيير  
وضعية الاستعداد بشكل كبير

طريق الساق الخلفية دون تغيير  
وضعية الاستعداد بشكل كبير



((لاحظ أن للضربة الأمامية العديد من الطرق))

ما الضربات التي تصنف بأنها اقتصادية ومؤثرة ذات سرعة ثابتة بين تلك

الضربات السابقة؟

احترس من المراوغة، وأوجد الوسيلة المناسبة مع سرعة ذهنية عالية.

تدرّب على البداية المؤثرة لا على الركلات وحركات وضعية الاستعداد،

امتلك تأثيراً مفاجئاً واجعل من ذلك التأثير دليلاً يرشدك إلى ضربة سريعة.

الركلات القوية الصائبة

## تمثيل ركلة الخطاف:

### Hook Kick Example

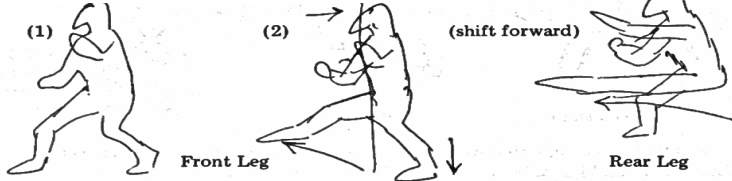


وضعية ثني بسيط  
للركبة (الاعتدال)

البداية الفعالة

أوجد نقطة معينة لدى  
الخصم تستطيع أن تسدد  
بسرعة لاستهدافها.

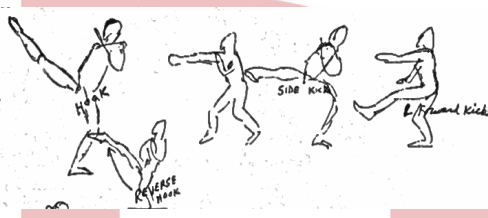
ركلات سريعة التسديد



تعلم كيف تبدأ بطريقة آمنة ومن ثم تعود بسرعة إلى وضعية الحياد والتوازن.

يجب أن تجعل حمايتك دائمة وآلية، واعمل على تحديد الركلات التي  
تتسبب في تغيير حتمي بوضعية الاستعداد قبل أو خلال أو بعد إطلاق الركلة،  
ومن ثم سدد ضربتك بقوة واستقرار.

نفذ ركلتك العالية أو المنخفضة أو ذات الوضعية الأرضية بسرعة وقوة  
وإتقان، وطور شعورك الجسدي وكفاءتك من خلال انتقالك المباشر إلى ركلات  
سريعة وقوية في أثناء تقدمك وتراجعك في شتى الاتجاهات، واستخدم الضربة  
المفعمة بالطاقة والمألوفة بوضعيات القرفصاء.



## الركلة العالية

أمامية وجانبية ودائرية



الانحناء نحو الأرض وتوجيه

ركلات أمامية وجانبية ودائرية



الهوائية (مع قفزة)

أمامية وجانبية ودائرية

طور قدرتك على تطبيق قوة الدفع بالإضافة إلى تنفيذ الركلة بفاعلية، واسع إلى بداية مؤثرة.

acquire the sweep kick



Pushing against the ground on sliding and leaning, and must be long and low - in a good position in the tangle.

Question: (1) What is a sweep kick? (2) What are the main purposes? (3) What are the main components? (4) How is it performed? (5) What are the main components? (6) How is it performed? (7) What are the main components? (8) How is it performed? (9) What are the main components? (10) How is it performed?

(1) acquire the sweep kick

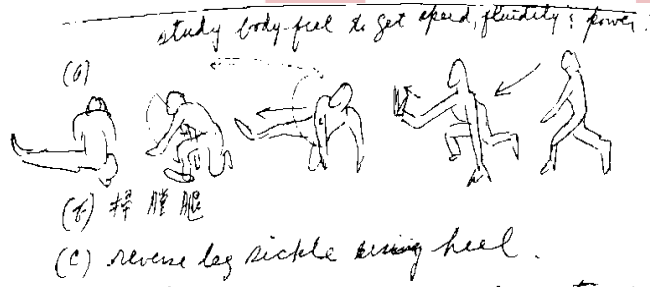
(2) acquire the double block

يجب أن تتدرب على دفع القدم مع أو من دون تحريك اليدين لتنفيذ ضربة دفاعية أو هجومية على مسافة بعيدة ومتوسطة وقريبة.

تدرّب على دفع القدم والنزول:

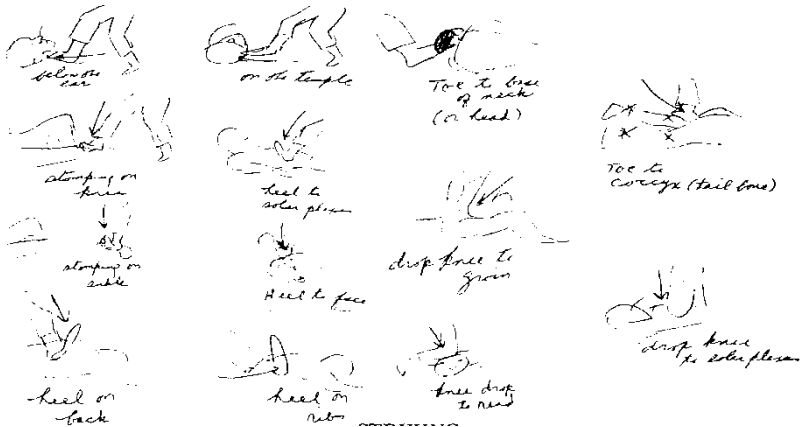
(أ) من بداية سريعة، (ب) كجزء من مجموعة ضربات، (ت) وكهجوم معاكس.

اللكمة المستقيمة الأمامية هي العمود الفقري  
لجميع اللكمات في الجيت كوندو.



Note 1 - learn to put "energy flow" to rise from unaccustomed squatting postures.

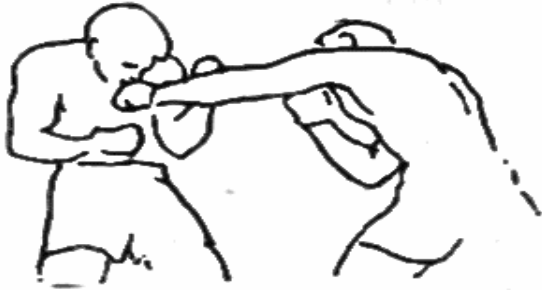
ادرس الركلات عندما يكون الخصم أرضاً:



## الضرب

### إطلاق اللكمة المستقيمة باليد الأمامية:

تعدُّ اللكمة المستقيمة العمود الفقري لجميع اللكمات في الجيت كوندو، وتستخدم كسلاحٍ فعّالٍ في الهجوم والدفاع لإيقاف واعتراض هجوم مرَّكَبٍ للخصم بمجرد ملاحظته، فحين تكون واقفاً وقدمك اليمنى إلى الأمام تصبح قبضتك اليمنى وساقك اليمنى سلاحيك الرئيسيين في الهجوم بسبب وضعيتهما المتقدمة، فبسبب تموضعها المتقدم إلى الأمام تكون يدك اليمنى أقرب إلى الخصم من يدك اليسرى وقدمك اليسرى، والعكس صحيح بالنسبة إلى الجهة اليسرى، لذلك حين الهجوم، اجعل الجانب الأقوى هو الجانب المتقدم من جسدك، إنَّ اللكمة المستقيمة باليد الأمامية تصنف بأنها الأسرع بين جميع اللكمات، وذلك لأنها تتطلب حركات أقلَّ من غيرها في تحقيقها لأهدافها، كما أن التوازن فيها لا يضطرب، بالإضافة إلى أنَّ لديها فرصة فضلى في تحقيق هدفها، لأنها تسير بخط مستقيم نحو الهدف، كما أنها أكثر دقَّة من باقي اللكمات.



ليس من الضروري أن يكون لديك أي وضعية تحضيرية تقليدية تسبق مرحلة الهجوم باللكمة المستقيمة أو أي لكمة تخدم هذا الغرض.

لا يمكن للكمة واحدة أن تكون لكمة قاضية حتى وإن كانت تلك الكمة هي الكمة المستقيمة الأمامية، وهناك أساليب لا تستخدم إلا لكمات تتبع خطأً مستقيماً، وحين اتباعك لأحد تلك الأساليب يجب أن تستخدم الكمة المستقيمة الأمامية كوسيلة لإنهاء القتال، وتدعمها بلكمات وركلات من كل الزوايا بقوة ومرونة، سواء باليد أم بالساق، مستفيداً من تلك الفرصة.

وتختلف طريقة تأدية الكمة المستقيمة الأمامية بالجيت كوندو عن طريقة تأديتها في الكونغ فو التقليدي، ففي البداية لا تتموضع القبضة على الورك، ولا تنطلق من هناك، فهذه الطريقة بالضرب تكشف مناطق يجب تغطيتها وحمايتها، كما أنها تضيف مسافة غير ضرورية، فتبدو القبضة كأنها تسافر لتصل إلى الخصم.

في الجيت كوندو أنت لا تضرب خصمك بقوة قبضتك فقط، إنما تضربه بكامل قوة جسدك، أي لا ينبغي أن تضربه بقوة ساعدك فقط، فالساعد هو وسيلة لنقل القوة العظمى مع التوقيت المناسب لحركة القدمين والخصر والكتف بالسرعة العظمى أيضاً، وبدلاً من أن تُدفع الضربة من الكتف يجري دفعها من مركز الجسد على نمط القبضة العمودية، بحيث يكون إصبع الإبهام متجهاً نحو الأعلى ويشكّل خطأً مستقيماً أمام أنفك، فالأنف هنا هو خطُّ إرشاديٍّ رئيس، والمعصم يجب أن يكون متجهاً بشكلٍ بسيط نحو الأسفل قبل أن يتم إطلاق الضربة، وحالما تستقيم إلى الأعلى تحدث أثراً لدى الخصم شبيهاً بالأثر الذي يصيب فلينة قنينة الخمر حين فتحها.

يجب أن تنتهي جميع اللكمات بحركة سريعة خاطفة بحيث تتخطى الهدف بعدة إنشات فهي تخرق الخصم ولا تمر عليه بهدوء



ليس من الضروري أن يكون لديك أي وضعية تحضيرية تقليدية تسبق مرحلة الهجوم باللكمة المستقيمة أو أي لكمة تخدم هذا الغرض، حيث تنطلق اللكمة المستقيمة الأمامية من وضعية الاستعداد دون إضافة أي حركة أخرى كسحب اليدين نحو الورك أو نحو الكتف، أو كسحب الكتف نحو الخلف.

تمرّن على اللكم باليد الأمامية إذ يجب أن تنطلق اليد من وضعية الاستعداد وتنتهي بها (اليد لا تعود إلى الورك)، ويجب أن تكون قادراً على الضرب أينما كانت يدك لحظة الهجوم.

وتذكّر أن اللكم بهذه الطريقة سيمنحك سرعةً إضافية دون أي حركات مهدورة، كما أنك بهذه الطريقة تخدع الخصم فلا يستطيع صدّ لکمتك. واستخدام مفهوم طاقة الزن، وهي الطاقة التي تبلغها من خلال التأمل.

تحمي اليد الخلفية الجزء العلوي من الجسد، فقد أخذ مصطلح اليد الحارسة منها، فحينما تضرب باليد الأمامية يجب أن تدعم يدك الأمامية يدك الخلفية لتجعل من هجومك هجوماً دفاعياً.

لا تتبّع الطرائق التقليدية المغلوطة بوضعك يدك الخلفية على وركك، فحين الضرب باليد الأمامية يجب أن تكون يدك الحارسة (اليد الخلفية) عاليةً لصدّ أيّ هجومٍ معاكسٍ من خصمك يستهدف به الجزء العلوي من جسدك، وحينما تضرب بإحدى اليدين يجب أن تكون يدك الأخرى إما ثابتة لصدّ ساعدي الخصم وإما منسحبة باتجاه الأسفل بعض الشيء لحماية الجذع من هجوم معاكس، وبذلك تكون في وضعية مثالية للاستمرار.

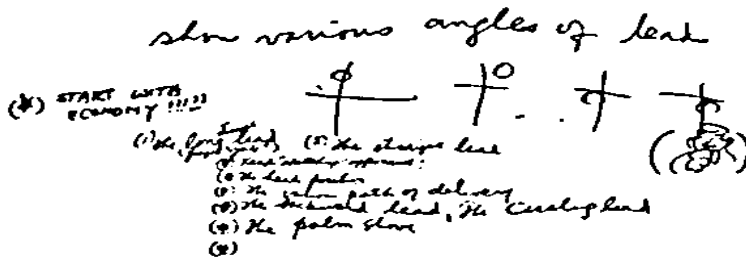
يجب أن تسدد لكمةً مرنةً بسرعة وبقوة. دع يدك الأمامية تلکم بخفة دون أي تشنج حتى لحظة الهجوم.

يجب أن تنتهي جميع اللكمات بحركة سريعة خاطفة بحيث تتخطى الهدف بإنشات عدة، فهي تحترق الخصم لا تمر عليه بهدوء، ولا تنزل يدك بعد تسديدك للضربة الأمامية حين عودتك إلى وضعية الاستعداد، لعلك شاهدت هذا الفعل من مقاتلٍ ما لكنه سريعٌ في أداء حركته وتوقيت ضرباته وتقديره مسافته جيد جداً، لذلك يجب أن تعود إلى وضعية الاستعداد بالطريقة نفسها، وأن تحافظ على يدك عاليةً تحسباً لأي هجوم معاكس.

وحيثما تضرب بيدك الخلفية يجب أن تستمر في تغيير وضعية يدك لتضعف حمايتك ضد الهجوم المعاكس للخصم.

يجب أن يبقى الرأس ضمن خط الحماية في أثناء التقدم الأولي، ومن ثمَّ يجب أن يتلاءم مع الحركة، وللتخفيف من وقع هجوم الخصم المعاكس يجب أن تحدده قبل أن يطلق الهجوم من دون أن تبالغ بحركات المراوغة أو حركات اليمين، وفي بعض الأحيان قد تحتاج إلى ضربة مزدوجة من اليد الأمامية، فتكون الضربة الأولى غير متوقعة وتتسبب الضربة الثانية في اضطراب في إيقاع حركات الخصم، وتمهّد لك الطريق لتستمر في الهجوم، وفي أثناء التقدم للهجوم لا ينبغي أن يستقر الجسد قبل أن تقوم القبضة بدورها وإلا يكون وزن جسدك على الأرض بدلاً من أن يكون وزناً مساعداً في اللكم.

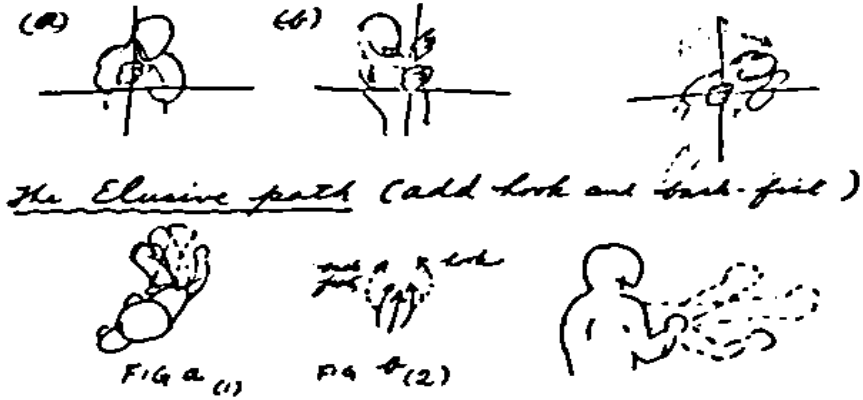
وتذكر أن تكتسب قوتك من الأرض بواسطة الدفع من القدم الخلفية.

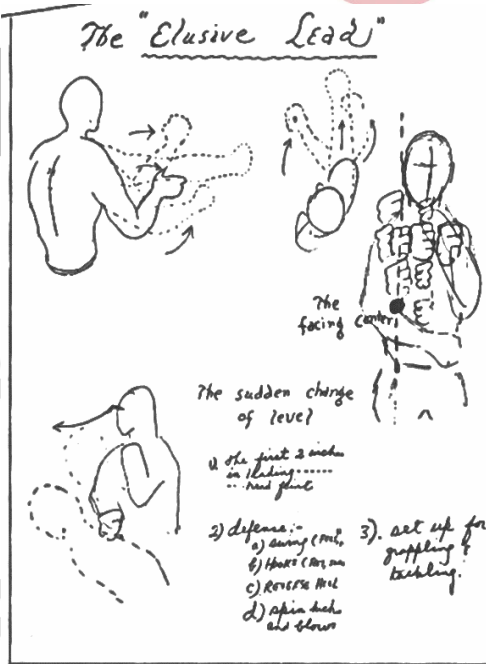
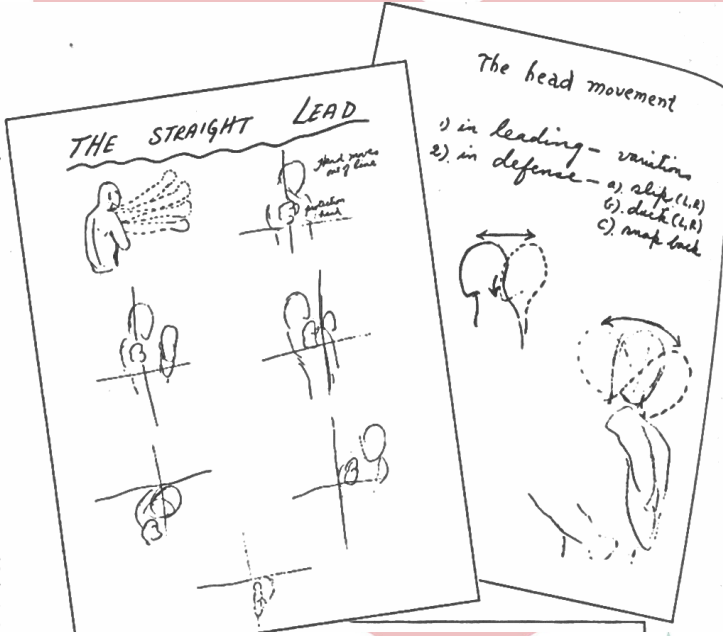


ينبغي أن تكون يدك الأمامية رشيقة وخفيفةً، ويجب أن تكون حركتها خفيفة وبعيدة عن القساوة والتشنج، فيجب أن تصل بخصمك إلى مرحلة يفقد فيها أعصابه، ويشعر بضربتك قبل أن يراها، تماماً كأفعى الكوبرا، ولا سيما حين تسديك لضربة الإصبع الأمامية المباشرة.  
يجب أن يشعر خصمك بالضربة قبل أن يراها تماماً كأفعى الكوبرا.

### حركة المراوغة:

يجب أن تكون وضعية رأسك متغيرة بشكل مستمر حين توجيهك لضربة من جزئك الأمامي من جسدك، فتارةً إلى الأعلى وتارةً إلى الأسفل، وتارةً في المنتصف، ويجب أن تكون يدك الخلفية أمام وجهك في أثناء التحرك والضرب بسرعة ورشاقةً إلى الأمام، حاول أن تجعل خصمك في حالةٍ من التوتر والحيرة.





- راقب التغير المفاجئ للمستوى  
 واستخدم الإنشيين الأولين لتبدأ،  
 وبعد ذلك نفذ تغييراً مفاجئاً  
 واستخدم مراوغة الرأس.  
 استخدم للدفاع:
١. التمايل واليدين والقدمين.
  ٢. ضربة الخنطاف باليدين والقدمين
  ٣. ضربة بظهر عقب القدم
  ٤. الركلات والضربات الانزلاقية.

## خاصيات أساسية للضربة المستقيمة الأمامية:

١. التوازن التام للجسد.
٢. دقة الهدف.
٣. التوقيت الدقيق والتوافق.
٤. الطاقة العظمى للكلمة.

يرتكز الضرب المستقيم على درجة القوة  
وفهم البنية الجسدية

تستهلك الضربة المستقيمة الأمامية مسافةً أقصر من باقي الضربات في أثناء الضرب، سواء استُخدمت للهجوم أم للدفاع، ويتبناها معظم المعلمين ليجعلوا منها ضربتهم الأساسية، ويمكنك تسديد ضربة أمامية مستقيمة ضد الخصم الذي يترك مسافةً بسيطةً من خلال قيامه بحركات متناوبة في القتال مبتعداً عن الاحتكاك، كأن ينزل يديه أو يحرفها وينتقل ليؤدي حركة معاكسة، كما يمكن للضربة الأمامية أن تكون ضربة ناجحة ضد الخصم الذي يتراجع بيديه عن وضعية الاستعداد في أثناء تقدمه.

إنَّ الأخطاء الدفاعية السابقة التي يرتكبها الخصم في أثناء تقدمه إلى الأمام تتيح للضربة المستقيمة الأمامية، وجميع الضربات الأخرى، فرصة وصولها إلى الهدف، فالضرب والركل بشكل مستقيم يُعدُّ أساساً للمهارات القتالية التي قد تطورت في الفترة الأخيرة من التاريخ، والتي هي نتاجٌ للفكر اليقظ، ويتطلب استخدامها السرعة والذكاء، لأنها تقطع مسافةً أقصر من المسافة التي تقطعها ضربةٌ مستديرة كضربة الخطاف أو الركلة ذات الدوران السريع، كما أنها سريعة الوصول إلى أهدافها، وتعدُّ الضربة والركلة ذاتا المسار المستقيم أكثر دقةً من

ضربات الخطاف أو الضربات المنحرفة، حيث تتيح استخدام عضلات الساعد والساق على نحوٍ تام، فهي تركز على فهم تركيب الجسد ودرجة قوته، وتحاول الاستفادة من وزنه في كل ضربة، ويعدُّ الضرب بالاستعانة بالجسد واستخدام الساعدين كمعجلة تنقل القوة، فحركات اليدين وحدها لا تكفي لمنح قوة حقيقية للضربة لأن القوة الحقيقية والسرعة والدقة يمكن اكتسابها جميعاً فقط من خلال نقل الوزن بطريقة يتقدم فيها الورك والكتف واليد نحو الخط المركزي للجسد.

يمكن الاستعانة بالجسد في أثناء الضرب من خلال هاتين الطريقتين:

١. الحركة المحورية أو الدوران السريع للخصر مع السماح للورك والكتف بأن يسبقا الساعد.
٢. الحركة المحورية لكامل الجسد مع نقل وزن الجسد من ساق إلى أخرى.

ملاحظة: الحركة المحورية للخصر سهلة وسريعة التعلم وتستخدم

كأساس لتعليم فنون الضرب.

يختلف الضرب عن الدفع، فالضرب لا يعني الدفع بل هو أشبه باللسع، بحركة السوط الخاطفة، حيث تتجمع القوة بالضرب الحقيقي بشكلٍ تدريجي، ومن ثمَّ تنطلق على نحوٍ فوري ومفاجئ.

أما الدفع فهو عكس الضرب، إذ تتركز القوة في أثناء الدفع في بداية الضربة، ومن ثم تفقد الضربة قوتها لحظة ابتعاد اليد عن الجسد، وفي الضرب الحقيقي تكون القدمان تحت الجسد مباشرةً أما في الدفع فيختل توازن القدمين، وقوة الضربة لا تأتي من حركة الجذع المحورية إنما تأتي من عقب القدم الخلفية، ومن دوران الخصر السريع لا من التراجع أو التمايل، إنما حركة محورية فوق

الساق الأمامية، ويجب المحافظة على هذا الخط المستقيم بين الساقين، حيث يكون الورك في حالة من الاسترخاء والحرية في أثناء الدوران، وتكون الكتف مسترخية ومستديرة نحو مركز الجسد، وستنتج الطاقة قبل امتداد الساعدين، وفي اللحظة التي ينكسر فيها الخط المستقيم للجانب الأمامي للجسد تتلاشى القوة لأن هذا الخط بمنزلة المرساة والنقطة المحورية التي تتعاضد منها القوة إلى أعلى مستوى. قوة الضربة لا تأتي من حركة الجذع المحورية إنما تأتي من عقب القدم الخلفية ومن دوران الخصر السريع لا من التارجح أو التمايل.

إذاً، يجري اكتساب القوة بهذه الطريقة، ويؤديها محترف الفنون القتالية دون أن يأخذ خطوة واحدة إلى الأمام ودون أن يطبق أي جهد ملحوظ، ويجب أن تنتبه إلى حالة التوتر الخفيف لديك، فإذا ما تشنجت فستخسر المرونة وتوقيت اللكمات الناجحة.

حافظ على استرخائك في كل الأوقات، وتذكر أن التوقيت المناسب للضربة هو الأساس لجعل الضربة فعالة ومؤثرة، فلا يفترض باللكمات أن تسدد بعنف بل يجب أن تؤدّي الضربة بشكل صحيح يوجه الساعد الأمامي وعضلات الكتف المسترخية، وفي اللحظة التي تقترب فيها اللكمة من هدفها تنقبض القبضة، كما تساعد قوة دفع الضربة في إعادة الساعد إلى وضعيته الصحيحة، وفي أثناء الضرب يجب أن يكون رأس كتفك بمستوى الهدف الذي تضربه، وإذا كان خصمك طويلاً يجب أن تقف على كرتي أسفل قدمك لتجعل كتفك تصل إلى مستوى حنكه في أثناء تأديتك لضربة بالرأس، ويجب أن تصل الكتف إلى مستوى رأس المعدة حين استهدافك لهذه المنطقة، وقد تساعدك الركبتان في ذلك.

تذكر أن تكتسب قوتك من الأرض عبر ساقيك وخصرك وظهرك، واجعل كل عضلاتك تشارك في الضربات واعمل على صدّ الضربات الموجهة إليك في الوقت نفسه لتسير باتجاه الهدف، وحين استخدامك لحركة الجسد المحورية استعن بكرتي أسفل القدم في أثناء الدفع، لتنتقل القبضة من مركز الجسد بكامل قوتها مباشرة، ويمكنك استخدام قفزة سريعة من ثلاثة أو أربعة إنشات لتخدع الخصم بها.

إنّ وضعيتك ووقتك الذي يجب أن تسدد فيه لكمةً أمامية بيدك اليمنى، يحددان ما إذا كنت في حاجة إلى اتخاذ خطوة جانبية صغيرة إلى الجهة اليسرى، ما يضع وزناً أكبر في اللكمة ولا سيّما تلك التي تستخدمها في المسافات الطويلة، وكن حذراً من ركلات الخصم.

إنّ التوقيت الأفضل لتسديد اللكمة يكون عندما يتجاوز الخصم مسافة أمانك، وتذكر أن تبدأ تقدمك بقدمك أولاً كي لا يصبح وزنك على الأرض عوضاً عن أن يكون داعماً للكمة، ويجب أن يكون عقب قدمك مرتفعاً بعض الشيء ومتوجهاً نحو الخارج، ويجب أن تكون ساقك مشنيتين قليلاً بحيث تشارك عضلات الفخذ القوية في القتال، ويجب أن تكون خطواتك واسعة بما فيه الكفاية بحيث تتيح لك وصولاً جيداً إلى الخصم، ويجب أن تسدد لكمتك بسرعة نحو هدفك.

حتى تضمن النجاح يجب أن تتوافق لكمتك الأمامية مع اندفاعك بالخطوات، ويجب أن يميل رأسك بشكلٍ بسيط نحو اليمين في أثناء التحرك إلى الأمام.



حاول دائماً ألا ترف عينك أو تغلقهما لتستطيع مراقبة خصمك باهتمام شديد، وحافظ على ثبات ذقنك بعيداً عن ضربات الخصم، ووضّع في حسابك أن يكون خط دفاعك الخارجي أو الداخلي، ووضعية استعدادك، في توافق مع خطك المفتوح، وحافظ دائماً على يدك الخلفية متأهبة لتكون مستعداً للضرب بها إذا احتجت إلى ذلك.

### المتابعة:

هنالك أنواع مختلفة لتطبيق واستخدام القوة، ويجب على المقاتل أن يلمّ بها جميعها. ومفهوم المتابعة يعبر عن الاستمرار بمستوى عالٍ من الضربات من لحظة الاشتباك إلى لحظة انتهاء القتال، فيجب أن تزيد سرعة لكماتك في أثناء تحركها وحين وصولها لتحتفظ بطاقتها، ومن ثمّ تخترق الهدف بدقة، ولا تجعل من توجيه الضربات إلى الخصم هدفاً إذ يجب أن يكون هدفك أن تضربه بقوة دون أن تكون ضرباتك ذات أثر ضعيف.

هنالك أنواع مختلفة لتطبيق واستخدام القوة ويجب

على المقاتل أن يلمّ بها جميعها.

يجب أن تكون بكامل تركيزك العقلي لتتمكن من الضرب بأقصى ما يمكن من قوتك الجسدية، وأن تزداد ضراوة ضرباتك كلما تقدمت باتجاه الهدف، ففي الملاكمة مثلاً يتعلم الرياضي أن يضرب بشدّة يستطيع من خلالها اختراق الخصم بضرباته، ليحافظ ويزيد من مستوى الضربات في أثناء اشتباكه مع الخصم.

الضربة الانفجارية هي التي تتمكن من اختراق الخصم وتغيير وضعيته. يتحرك الرسغ بسرعة عالية في اللحظة الأخيرة من تسديد الضربة، وهي التي تكون أيضاً اللحظة الأخيرة من التسارع، وبدلاً من أن يسترخي المقاتل

بعدها يجب أن يرجع يديه إلى الخلف بسرعة تمكنه من تسديد ضرباته عكس دوران الخصم الذي يساعده في اللحظات الأخيرة من التسارع.

### الضربة الموجهة نحو الجذع:

وهي ضربة فعالة تستخدم لإرباك الخصم وكسر وضعيته استعداداً، ويتم تسديدها قبل حركة المراوغة من خلال ضربة قاسية تتسبب بتوتر كبير للخصم إذا ما تم توجيهها نحو الحجاب الحاجز، ويجب أن يكون الجسد مرافقاً للضربة بحيث تكون الضربة الموجهة نحو الخصم ذات مستوى عالٍ من الفاعلية والأمان إذا ما غاص الضارب بجسده إلى مستوى الهدف، يجب أن تحني جذعك باتجاه الأمام كي تتخذ ساقك زاوية صحيحة، ويجب أن تكون الساق الأمامية مثنية بشكل بسيط في حين تكون الساق الخلفية مثنية بشكل كامل، وفي الوقت الذي تحني فيه جذعك مد يدك الأمامية أقصى امتداد ممكن وسدد الضربة نحو نقطة الحجاب الحاجز لدى الخصم بحيث تكون متجهة نحو الأعلى قليلاً فلا تتوجه بها نحو الأسفل أبداً، ويجب أن تكون يدك الخلفية مرتفعة أمام الجسد ومستعدة لصدّ ضربة خطاف أمامية محتملة من الخصم، ويجب أن يكون رأسك منخفضاً بحيث يكاد يكون غير مرئي ليصبح محمياً من الساعد الذي تسدد به الضربات.

استمد قوتك من الأرض عبر ساقيك

وخصرك وظهرك

إذ ينبغي أن يكون الرأس خلف الساعد الممتد تماماً، وكي تسدد ضربة مستقيمة أمامية إلى جسد الخصم باليد اليمنى، راوغ باليد اليسرى، مد يدك اليسرى بحركة خفيفة إلى الأمام نحو الرأس، ومن ثمّ تقدم بخطوة ثابتة بالقدم اليسرى وحافظ عليها في الخلف، واتكئ على جانبك الأيسر لتكون محمياً من كل

الأخطار، ثم سدّ ضربتك بيدك اليمنى حيث تعدُّ تلك الضربة هي الأصعب من حيث التعامل معها، وتجعلك في وضعيةٍ تستطيع معها تسديد لكمة قوية نحو رأس الخصم بيدك اليسرى.

### أدوات التدريب:

من المهم في البداية أن تتحرر من أيّ أسلوبٍ يحتوي حركاتٍ مراوغة ثابتة سواء قمت بتنفيذها أم كنت تنوي استخدامها قبل أن تتخذ وضعية الملاكمة بحيث تنتقل على كرتي أسفل قدميك كي تؤدي حركة قدميك باسترخاء قبل أن تكرر حركات المناورة.

إن هذه التقنية تحاكي القتال الحقيقي داخل التدريبات.

يكمن سر اللكمة الخارقة في توقيتها وتوافق مسارها مع دقة هدفها.

علّق كرة الملاكمة الصغيرة وتمرن على إصابة الهدف من خلالها، وتمرن على تسديد ضربات متتالية بسرعة كبيرة، وعلى سحب الساعد الضارب بسرعةٍ كافية لتسدّد كل ضربةٍ كبيرة.

تعلم استخدام ضربات مؤثرة من زوايا مختلفة ثم باعد المسافة تدريجياً.

تعدّ إحدى أهم النقاط في تقنيات اليدين هي أن تكون اليد قبل القدم بحيث تسبق اليد القدم بخطوة.

### دفاعات خاصة بالضربة الأمامية المستقيمة:

ما يلي أمثلة عن الدفاعات المحتملة ضدّ الضربة الأمامية المستقيمة، ويمكنك استخدام هذه الدفاعات في أثناء التزامك بوضعية الاستعداد التي يكون فيها النصف الأيمن من جسدك متقدماً إلى الأمام:

\* يجب أن تكون يدك اليسرى مستعدةً لصدّ أي هجوم، بحيث تكون مفتوحةً قليلاً ومرتفعةً أكثر من المعتاد لتتحرك ضمن دوائر منتظمة أمام الجذع، وحينما تتوجه يد الخصم الأمامية نحو وجهك اتكئ قليلاً على يسارك واضرب معصم يده بيدك اليسرى بسرعةٍ وثبات، لست مضطراً إلى استخدام القوة في صدّ هذا النوع من الضربات مهما بلغت قوتها، فكلّ ما عليك فعله هو أن تستفيد من الفجوات، وأن توجه ضربةً قاسيةً إلى وجه الخصم أو جذعه ليفقد توازنه ووضعية استعداده.

\* ملّ باتجاه اليسار وتقدّم بقدمك اليمنى ومن ثمّ وجه ضربة شديدة بيدك اليمنى نحو جذع أو وجه الخصم.

\* ملّ باتجاه اليمين وتقدّم بقدمك اليمنى ووجه ضربة شديدة بيدك اليسرى نحو جذع الخصم أو سدد ضربة مائلة (0) نحو رأسه.

\* تراجع بسرعة إلى الخلف ثم أعد التقدم مع الردّ على الهجوم.

ينبغي للمقاتل أن ينهي لكماته بيده الأمامية ليتمكن من العودة على الفور إلى الوضعية الصحيحة للقتال، وأن ينوّع في تسديد ضرباته، فتارة يستهدف الرأس، وتارة يستهدف الجذع.

### الضربة الأمامية المباشرة:

الضربة الأمامية المباشرة أساس جميع الضربات لأنها ضربة سريعة وشديدة

هي الأساس لجميع الضربات لأنها سريعة ورشيقة وتضرب مثل السوط، وتكمن فوائدها العظيمة في الحفاظ على توازن الجسد، وهي سلاح يستخدم في الهجوم والدفاع، ففي الهجوم تُخرج الخصم عن توازنه وتمهد الطريق للكمات

أكثر شدة، وفي الدفاع توقف الهجوم أو تصدى له بفاعلية، ويمكنك اختراق مساحة الخصم مستخدماً هذه الضربة كهجومٍ أو كردٍ على هجوم عندما يشرع خصمك يوجه ضربة إليك، وهذه الضربة تتطلب المهارة والمرونة والسرعة والدقة (إيقاع منكسر للحركات)، وتذكر دائماً أن ضربةً أمامية مباشرة قد تمّ تسديدها وإطلاقها قبل أوانها تعدُّ أسوأ من ضربة بطيئة لا تصل إلى الهدف، وبعد تسديدها للضربة الأمامية المباشرة يجب أن تعود إلى وضعية استعدادك على الفور، بحيث تكون مستعداً للكم مرة أخرى أو لتحتمي من ضربة معاكسة قد يوجهها الخصم.

يجري تنفيذ الضربة الأمامية المباشرة بسرعة عالية دون اللجوء إلى الدفع، وحينما تعود يجب أن تكون عالية بشكلٍ موازٍ لليد الخلفية بحيث يكون الساعدان مسترخيين وملتصقين بالجذع من دون أن ينسحب إلى الوراء، وفي أثناء استخدامك للضربة الأمامية المباشرة يجب أن يكون الذقن منسحباً بين الكتفين، ويجب أن تنطلق القوة كلها من الجذع كما في سائر الضربات الأخرى، ويجب أن تكون ذات حركة قوية مستمرة تضرب من الكتفين، ويُفضل تسديد أكثر من ضربة حيث تتمتع الضربات الأخرى بفرصٍ أفضل من سابقتها في الوصول إلى الهدف كما أنها تتلافى خطأ الضربة الأولى في حال حدوثه.

تدرّب على نحوٍ مستمر على تسديد الضربة الأمامية المباشرة كي تصبح حركةً طبيعيةً وسهلةً وتلقائيةً.

ادفع ساعديك وكتفيك إلى الاسترخاء الدائم لتصبح حركة أتوماتيكية تتمتع بالسرعة والطاقة وتنفذ دون تكلف، ويجب أن يتركز تدريبك على الدقة في الضرب، فكلما سددت ضربتك بشكلٍ مستقيم أكثر أصبحت ضربتك أفضل.

إن تعذر عليك الوصول إلى رأس الخصم أو جذعه؛ فاستهدف العضلة ذات الرأسين، ويمكنك استخدام الضربة الأمامية المباشرة (jab) بفاعلية عندما يكون الخصم بعيداً عنك في وضعية دفاعه.

### The economy class



It is important that upon shooting your right jab you instantly return your right foot to its original position ready to spring again or to protect yourself from counterpunch. It is often advisable to send more than one step jab. The second jab has an excellent chance of landing (provided the first one is delivered and returns along). It also tends to cover up or mislead your jab. Of course, you should shoot as many more as you wish.

### The path of leading



The facing center

يجب أن تنطلق القوة من الجذع في جميع الضربات بما فيها الضربة الأمامية المباشرة



سيطر على الخصم، واجعله في وضعية دفاع دائم، وزد من سرعتك بشدة وثبات كي لا تمنحه فرصة يستريح بها.

تسديد ضربة أمامية مباشرة باستخدام أصابع اليد:

تشكل الضربة الأمامية المباشرة باستخدام أصابع اليد تهديداً دائماً للخصم وتستهدف عينيه، كما أنها تعدُّ الأطول والأسرع بين جميع أسلحة اليد، وهي لا تحتاج إلى القوة بل تحتاج إلى انتهاز الفرصة بدقة وسرعة، وهما العنصران الرئيسيان فيها.

ينبغي أن تنطلق هذه الضربة من وضعية الاستعداد وتعود إليها بسرعة عالية كما في جميع التقنيات الخاصة باليد، ويجب أن يشعر خصمك بضربة

الأصابع الأمامية المباشرة دون أن يراها، مثل أفعى الكوبرا، وأن تسدد ضربة بإصبع واحد أو بالأصابع مجتمعة بسرعة عالية وإلا سيتمكن خصمك من تفادي الضربة مراراً، ومع ذلك يمكنك إصابته عندما تُلحق ضربتك الأولى بضربةٍ أُخرى.

وتعدُّ ضربة الأصابع الأمامية المباشرة من أكثر الأسلحة فاعلية ولا سيما في حالة الدفاع عن النفس، ويجب التمرن عليها للوصول إلى أعلى مستويات الاحتراف، وأن تلجأ إلى قوة المناورة لا قوة اللكم مع تحديد نقطة هدف الضربة، إذ عليك أن تختار هدفك في أثناء الحركة، ومن ثمَّ تسدد ضربتك وتدعمها بضربةٍ أُخرى.

تشبه ضربة الأصابع الأمامية المباشرة السيف لدى المبارز الغربي لكن دون نصل وتستهدف عيني الخصم.

### أدوات التدريب:

تمرن على استخدام الضربة الأمامية عندما تكون يقظاً وإلا فستبدأ باستبدال الحركات القاسية بأخرى أسهل، ومارس تمارين التحمل بعد ممارستك للتمرين المرتبطة بالمهارة.

١. ((أ)) و((ب)) يواجه أحدهما الآخر بعضهما في وضعية الاستعداد.
  ٢. ((أ)) يتقدم بركلة سريعة منخفضة نحو ساق الخصم، وتستخدم هذه الركلة بالأساس كحركةٍ مراوغةٍ لتشويش الخصم ولتأخير ردِّ فعله، كما أنها تعمل كعائقٍ لأي ركلةٍ محتملة في أثناء التقدم.
  ٣. حالما تتقلص المسافة بين ((أ)) و((ب)) وقبل وصول قدم ((أ)) الأمامية إلى الأرض إلى جانب قدم ((ب)) يسدد ((أ)) ضربة الأصابع ليخترق الفجوة في دفاعات خصمه ((ب)) في أثناء وضعية استعداده.
- أعد قراءة وصف الضربة الأمامية المستقيمة (المباشرة).

## توجيه ضربة نحو الجذع باستخدام اليد الخلفية:

تعدُّ هذه الضربة من الضربات القوية، وتستخدم كضربةٍ معاكسةٍ، أو بعد أول حركةٍ مراوغةٍ باليد الأمامية، وحين تسديدها يجب أن يتبع الجسدُ الضربة كما في ضربة اليد الأمامية الموجهة نحو الجذع، ويمكن اكتساب المزيد من القوة عند نقل وزن الجسد فوق القدم الأمامية، وعليك في أثناء توجيه الضربة أن تحافظ على وضعيتك الدفاعية بيدك الأمامية وأن تحذر من ضربة مطرقة معاكسة.

قارن بين استخدامك لليد الأمامية واليد الخلفية حين توجيه ضربتك نحو الجذع، ولاحظ الفرق بينهما.

تعدُّ هذه الضربة فعالة في كسر وضعية استعداد الخصم وهي من الضربات الناجحة حين استخدامها ضدَّ خصمٍ طويل، كما أن استخدام هذه الضربة على نحوٍ متكرر وتنفيذها بالشكل والتوقيت الصحيحين يجعلها من أقوى وأشد الضربات وأكثرها أماناً، لأن الانحناء في أثناء تسديد الضربة يجنبك أقوى الضربات المعاكسة، وغالباً ما تتكرر الفرص في توجيه هذه الضربة التي تُعدُّ من أفضل الضربات المعاكسة لصدِّ ضربات الخصم الأمامية التي تكشف جهةً واحدةً من جذعه، ولكي تكون محمياً على نحوٍ أفضل يجب أن تكون يدك الأمامية عاليةً ومفتوحةً ومرفقك نحو الأسفل ليحمي الجذع من ضربات الخصم باليد الخلفية، والرأس يجب أن يكون منخفضاً وعلى مستوى اليد اللاكمة ليكون محمياً، وتستخدم هذه الضربة ضدَّ الخصم الذي يحمي وجهه بيده الخلفية حين استهدافك رأسه.

ويعدُّ جسد الخصم بأكمله هدفاً لضرباتك من الرأس حتى القدمين إلا أن الجذع هو أكثر الأهداف ثباتاً، وحين تسديدها لضربةٍ نحو الجذع بيدك الخلفية راوغ بيدك الأمامية بضربةٍ تستهدف رأس الخصم واستدرجه كي يوجه ضربةً



أمامية معاكسة لحركة المراوغة التي نفذتها، أو يمكنك انتظاره ليسدد ضربةً أمامية فتسدد ضربتك، وصدّ الضربة الموجهة نحو جذعك بوضع يدك الأمامية بشكلٍ متقاطعٍ مع جذعك وبرفع كتفك تحسباً من انتقال الضربة التي تستهدف جذعك إلى ضربةٍ أخرى تستهدف رأسك.

إنّ تنفيذ الضربة الموجهة نحو الجذع بالشكل والتوقيت الصحيحين يجعلها من أقوى وأشدّ الضربات وأكثرها أماناً.

### الضربة التقاطعية باليد الخلفية:

في أثناء وضعية الاستعداد يجب أن تكون قبضة يدك الخلفية تحت ذقنك بحيث تبعد عن صدرك مسافة إنشٍ أو اثنين، وبعد تسديدك لضربةٍ بيدك الأمامية يجب أن يتحرك جذعك بحركةٍ دورانيةٍ تنتقل فيها يدك الخلفية من مكانها من وضعية الاستعداد إلى نقطةٍ تستطيع فيها تسديد الضربة التقاطعية التي تعدُّ من أقسى الضربات في الملاكمة، حيث تسير هذه الضربة في خطٍ مستقيمٍ باستخدام اليد الخلفية، وتنفذ بالطريقة نفسها التي تنفذ بها الضربة المباشرة باليد الأمامية، لكن دفع هذه الضربة يكون أقوى، وحركة دوران الخصر فيها تكون أكبر، ويجب أن يصطف البنيان العظمي ليشكّل خطاً مستقيماً إلى جانبٍ واحدٍ من الجسد، أو خطأً يمكن المقاتل من تدعيم وزنه، ساعماً بتحرّر العضلات لتدفع الجانب الآخر من الجسد بقوةٍ هائلةٍ إلى الأمام.

تأكد من اتحاد عقبك الخلفي مع كتفك الخلفية وذلك يتحقق من خلال تحويل وزن الجسد على الساق الأمامية، فيجب أن تثبت الجزء الأمامي وتحرر الجزء الخلفي باستدارة قوية أو حركة محورية انفجارية تنطبق على مبدأ إغلاق الباب بعنف.

ينبغي أن يكون وزنك على كرة أسفل قدمك الخلفية، ومن ثمّ يجب أن تلتف قبضة يدك الخلفية في أثناء تحركها نحو الهدف مستمدة قوتها من الكتف، وبينما تدور بخصرك ينتقل وزن جسدك إلى الأمام ضمن اللكمة وإلى قدمك الأمامية قبل وصول الضربة إلى الخصم تتبعها قدمك الخلفية من خلال جرّها بضع إنشات إلى جهة اللكمة، وتتحوّل قبضتك الأمامية إلى الخلف في أثناء دوران جسدك، وتذكّر أنّ السر في قوة الضربة التقاطعية المائلة الخلفية يكمن في استخدام الجزء الأمامي من الجسد كمفصلٍ يسمح للجزء الخلفي بتسديد ضربته، دع ضربتك تتحرك بسهولةٍ دون تشنُّج، وحين اقتراب الضربة من هدفها أغلق قبضتك بشدةٍ ساعماً بحدوث التقلص العضلي ليتشكل التحرر الأعظمي للطاقة العصبية.

تعتمد قوة هذه الضربة على السرعة العالية والتوقيت المناسب مع حركات الخصم، ويجب أن تبدأ التحرك من قدمك الخلفية، وأن تحافظ على يديك عاليتين دائماً ولا سيّما في أثناء اللكم باليد الأمامية، وإياك أن تنزل يدك الخلفية، وينبغي أن تبدأ جميع الضربات من موضع يديك الحالي، وأن تبدأ من وضعية الاستعداد دون القيام بأي حركاتٍ تحضيرية، فلا ترفعها ولا تسحبها إلى الخلف، ويجب أن ترتفع الكتف أمام الذقن للحماية، وأن يكون الذقن متجهاً نحو الأسفل، ويجب أن تنطلق اليد الخلفية من موضعها على الصدر لتبدأ من مكانٍ قريبٍ من الكتف الخلفية، وفي أثناء امتداد الساعد الخلفي يكون الساعد الأمامي في وضعيةٍ قريبةٍ من وضعية الاستعداد تحسباً من ضربةٍ معاكسةٍ، ومستعداً لتوجيه الضربة التالية، وينبغي التمرن على هذه الحركة حتى تتمكن من تأديتها بسهولةٍ وسرعةٍ وعلى نحوٍ صحيح، حيث يتحرك الساعد إلى الخارج

بسرعة عالية فتتحرر القوة، ومن ثم يعود الساعد باسترخاءٍ إلى وضعية استعداده، كما يجب أن تنطلق الضربة التقاطعية باليد الخلفية لأن التردد يخلق فرصةً قد يستفيد خصمك منها، لذلك يجب أن تنطلق بقوةٍ ومن دون ترددٍ، ولأنها ضربةٌ بعيدة المدى يجب أن يتم إطلاقها بسرعةٍ وبخطٍ مستقيمٍ كالسهم حتى تصيب الهدف.

تتميز الضربة التقاطعية المائلة بقوة  
دفعها المائلة.

تعدُّ السرعة العنصر الأهم في هذه الضربة لتحدث الدمار قبل أن يدركه خصمك، ويجب أن تضرب بدقة أكبر حين استخدامك ليدك الخلفية، فكلما كانت ضربتك مستقيمةً أكثر كانت أكثر دقة وأكثر تحريراً للطاقة.

ويعدُّ التوازن عنصراً أساسياً، فإن لم تكن متوازناً فلن تستطيع توجيه ضربة بيدك الأمامية بعد تسديدك للضربة بيدك الخلفية، وهذا أمر بالغ الأهمية، ففي حال انحنى خصمك ليتجنب الضربة بيدك الخلفية تكون الطريقة الأسرع للتغطية هي بتسديد ضربة بيدك الأمامية، وإذا لم تكن وضعيتك صحيحة، وحاولت تصحيح حركة قدميك المغلوطة فستجد نفسك ملقي على ظهرك خلال أجزاءٍ من الثانية.

وتعدُّ هذه الضربة من الضربات الصعبة لأن مسافتها بعيدة، كما أن استخدام اليد الخلفية قد يخلق ثغرات يستفيد منها الخصم في حال أخطأت الهدف، إذ عليك أن تتمرن حتى تتجاوز هاتين النقطتين (الوضعية الصحيحة والتوازن) لتصبح الضربة المستقيمة باليد الخلفية لديك ضربةً كاملةً ذات بدايةٍ قريبة من الهدف، وذات تغطيةٍ سريعة.

## خلال الوقوف الأيمن:

ستضرب بيدك اليسرى بعد أن تضرب بيدك اليمنى أولاً (واحد - اثنان). حافظ على يدك اليمنى متحركة، ودع يدك تراوغ إلى الداخل وإلى الخارج، كما يفعل لسان الأفعى عندما يكون مستعداً للّسع.

هدّد خصمك واجعله في حالة قلقٍ دائم، واضرب باليمين واخطُ باليمين أيضاً بشكل متزامن، وقبل أن تبلغ يدك اليمنى هدفها وتحجب رؤية الخصم حرك قبضتك اليسرى مباشرة دون أن تسحبها حتى لجزء بسيطٍ باتجاه الخلف.

أدر خصرك إلى اليمين وارتكز على كرة أسفل قدمك اليسرى وأرسل العديد من الضربات باستخدام الجزء الأيسر من جسدك، لتسير القوة من قدميك إلى ساقيك ووركك إلى أن تتوجها بالعديد من الضربات المنطلقة من كتفك اليسرى التي تظهر بالتتابع حتى تصل الضربة إلى هدفها، كن متوازناً في كل الأوقات، ولا بدّ من الإشارة إلى أن الضربة باليد اليسرى (الخلفية) غالباً ما تكون ضربةً معاكسة، وأحياناً يكون من الأفضل تشتيت الخصم بحركة مراوغة نحو الجزء الأمامي من جسده لتسدّد ضربةً بيدك اليسرى كضربةٍ معاكسة.

ويجري تنفيذ هذه الضربة مباشرةً عندما يكون الجزء الأمامي من جسد الخصم مقابل وجهك، فتتقدم عندها بخطوة داخل الضربة اليمنى التي سددها الخصم ساعماً لها بالانزلاق فوق كتفك اليسرى، ومن ثمّ تطلق ضربةً بيدك اليسرى.

يجب أن تنتبه إلى يسار خصمك وأن تجعل يمينك درع حمايةً ضدّ هجماته، وينبغي أن يكون رأسك منحنيّاً بشكلٍ بسيطٍ إلى الأمام، وأن تكون يدك اليسرى

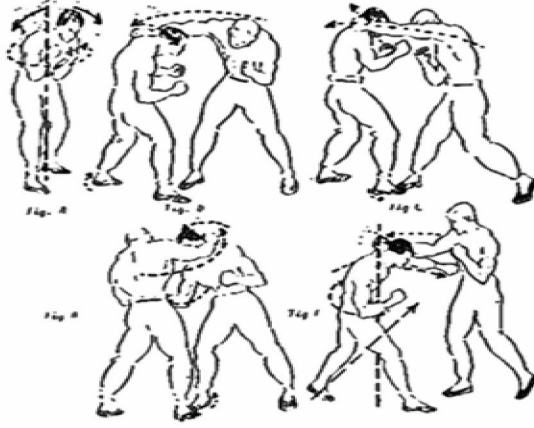
عاليةً في الخلف لتصدّ ضربات الخصم بسرعة، وأن يكون محور دوران الجسد هو الوركين من اليمين إلى اليسار، ويجب أن تدعم ضربتك بتحريك المرفق والكتف اليمنى إلى الخلف.

تتقاطع هذه الضربة مع خصمك المتقدم نحوك وتستقر على مفصل فكيه، فلا تستهدف الرأس دائماً، لكن استهدف الخطّ المركزي لدى الخصم، وجرب أن تسدد ضربةً باليسرى نحو المعدة، وبعدها سدّد ضربة تقاطعية يسرى، وجرب أيضاً أن تسدد ضربتين بيدك اليمنى لتسدد ضربتك اليسرى المستقيمة، ومن ثم ابتعد قليلاً نحو الجهة اليمنى وسدد ضربةً مستقيمةً بيدك اليسرى متجاوزاً ساعديه بارتفاع أعلى قليلاً، وحين الرجوع إلى وضعية الاستعداد اجعل كتفك الأمامية مرتفعةً أمام يمين الخصم تحسباً من ضربةٍ بيده اليسرى سواء ضربة خطاف أم ضربة تقاطعية.

استفد من فجوات المقاتل الذي يضرب  
ضربة الخطاف بقوسٍ واسعٍ جداً.

القتال القريب لرجلين أحدهما قصيرٌ والآخر طويل:

يجب أن تحافظ على يديك عالياً ومرفقيك قريبين من جذعك، وأن تلجأ إلى التمايل والانحناء والتحرك من جانب إلى آخر، وأن تقدّر ضربات خصمك وتجعله يخطئ ويهوي بضرباته من خلال انحنائك وتمايلك وحركات مراوغتك. وتعدّ الضربة قصيرة المدى باليسرى أفضل من الضربة بعيدة المدى، لدورها الكامن في الخداع والمراوغة، ويجب أن تنتهز الفرص المناسبة لتضرب ضربة قصيرة مستقيمة بسرعة، وأن تستفيد من فجوات المقاتل الذي يضرب ضربة الخطاف بقوسٍ واسعٍ جداً.



اسع إلى الحفاظ على مسافة متوسطة لتستطيع استهداف الرأس والجذع باستخدامك للكدمات المستقيمة.

يجب أن تستهدف يسار الخصم بضربة مستقيمة قوية حالما ينزل كتفه أو حين شروعه في ضربة ذات تقوسٍ واسع، وكما نرى في الصورة السابقة يستخدم المقاتل صغير الحجم ذراعه اليسرى ضدّ زميله الأطول، ونجد أنّ ذراعه تسير بحركة دائرية عالية قريبة جداً من رأس خصمه.



يعدّ استهداف الجذع أسهل من استهداف الفكين، لأنه يغطي مساحةً واسعة كما أنه أقل تحركاً من الفكين.

يجب أن تنطلق هذه الحركة من كتفك، وأن تنوع من ضرباتك. استخدم ضربة براحة الكف، وركّز على الأهداف متوسطة المدى (الرأس أو الجذع) مع لكمات مستقيمة مصحوبة بخطوات صغيرة. وإن حاول خصمك تفادي أو صدّ هذه اللكمات أو حتى توجيه ضربات معاكسة يمكنك اللجوء إلى ضربات الخطاف في المسافات المتوسطة.

### ضربة الخطاف (hook):

تعدُّ ضربة الخطاف من أكثر الضربات فاعلية ولا سيّما إذا ما استخدمت كضربة معاكسة، فهي ليست بالضربة الواسعة ذات الحركة الالتفافية إنما هي تميل أكثر إلى أن تكون لكمة خفيفة وسريعة، وتذكر أن سرّ الضربات القوية يكون في الارتكاز الصحيح والحركة المحورية؛ بمعنى أن حركة القدمين هي التي تصنع اللكمة.

وتجنب إرسال ضرباتك من مسافات بعيدة، وابدأ من وضعية الاستعداد، وانته إليها، حيث تساعد وضعية الاستعداد في القيام بمراوغة صحيحة، فلا تسحب يدك إلى الخلف أو إلى الأسفل أبداً، ووجه ضربة أمامية مباشرة أولاً، أو نفذ حركات مراوغة لتصل إلى مسافتك، ولتعزز من قوتك، وعندما تستخدم ضربة الخطاف باليد الأمامية حافظ دائماً على يدك الخلفية عالية، فهي تعمل كدرع حماية لوجهك، ويعمل مرفقك الخلفي كدرع حماية لأضلاعك الجانبية.

يتم إتقان حركة الخطاف من خلال التدريب على حقيبة الملاكمة الصغيرة، فيجب أن تحاول ضربها بشدة دون تحريك جسدك خارج وضعية الاستعداد وسدّد لكمات كثيرة متتالية.

## تسديد ضربة الخطاف باليد الأمامية:

يجب أن تستخدم ضربة الخطاف بإحكام وفاعلية، ويمكنك استخدامها ضد ضربات الخطاف الواسعة أو ضد الضربة المستقيمة الموجهة ضدك، وكلما كنت طليق الحركة أصبحت أكثر تيقظاً وحذراً، وأكثر تمتعاً بالذكاء الحركي، وأكثر ميلاً إلى تسديد ضربات غير تقليدية فتسدها من أصعب الزوايا، ويتم توجيه ضربة الخطاف ضد الخصم الذي يتخذ الوضعية نفسها عندما ينزل يده الخلفية الحامية أو بعد تنفيذه للضربة الأمامية المباشرة، وتستخدم أيضاً ضد المقاتل الذي يتمتع بدفاعات ذكية حيث تكون ضربة الخطاف الأمامية هي الطريق الوحيد لكسر دفاعاته أو إجباره على تغييرها ما قد يخلق لك فجوات تستطيع من خلالها تسديد ضربات أخرى، ويمكن استبدال ضربة الخطاف الأمامية بضربة مستقيمة عندما يفقد الخصم قدرته على التحرك خارج مسار الضربة، وتكون أكثر فاعلية عندما تستخدم كضربة معاكسة أو كضربة تلي ضربات عدة. وتعد أيضاً سلاحاً فعالاً تستخدمه في المسافات القريبة ولا سيما في أثناء تقدم الخصم نحوك، حيث يجب أن تجري بعض التحضيرات في البداية، كأن تسدد ضربة أمامية مستقيمة، أو أن تتظاهر بأنك ستضرب ضربة تقاطعية باليد الخلفية فتحصل بذلك على فرصة جيدة لتسديد ضربة خطاف أمامية وبقوة، ونوع دائماً بين لكماتك بحيث تكون عالية ومن ثم منخفضة أو منخفضة ومن ثم عالية في شكل ضربات مفردة أو في شكل مجموعات، فالمرادغة والضربات الأمامية المباشرة تعد من الوسائل الجيدة في اكتساب المسافة.

وتعد ضربة الخطاف الأمامية لكمة جيدة في القتال القريب، فهي تنطلق من الجانب، أي من خارج مجال الرؤية لدى الخصم، كما أنها تدور حول وضعية



الاستعداد، وتكتسب فاعليتها عندما تكون قريبة من الخصم ولا سيّما عندما يكون الخصم منخفضاً بعد استهدافه بضربةٍ أماميةٍ مستقيمة.

ويعدُّ الجذع الهدف الأسهل لأنَّ حركته قليلة، ويمكن للفخذ أن يكون هدفاً أفضل لأن تغطيته أصعب من تغطية الفكين، كما أنَّ توجيه ضربة الخطاف نحو الجذع أكثر فاعلية في المسافات القريبة، ولتنفيذها راوغ بداية نحو يده ثم خذ خطوة إلى الأمام بسرعة وسدّد ضربة الخطاف نحو معدته أو أضلاعه أو فخذه أو أي هدف قريب، وانحن نحو الجهة المعاكسة للجهة التي تضرب بها ضربة الخطاف، واثن ركبتيك الأمامية، وقرب كتفك قدر الإمكان من نقطة هدف الضربة، ولتحافظ على توازنك تراجع على أصابع قدمك الخلفية وحافظ على الجزء الخلفي من جسدك في وضعية الاستعداد.

إياك وتسديد لكماتك بحركة واسعة.



ضربة الخطاف الافقية



إنّ ضربة الخطاف من الضربات التي من الممكن أن تصحبها بخطوة جانبية لأنك تقوم خلال تسديدها بخطواتٍ جانبيةٍ تتمايل خلالها، وفي اللحظة التي يتخذ فيها خصمك خطواتٍ جانبيةٍ سارع إلى تسديد ضربة مؤثرة، وتذكر أنك إن أصبت خصمك في أثناء اقترابه من مساحتك فستكتسب ضربتك قوةً مضاعفةً، وتذكر أن تحافظ على يدك الخلفية مرتفعةً في أثناء الضرب.

وفقاً لميليس فإن هناك نوعين لضربة الخطاف الأمامية:

❖ ضربة الخطاف الأمامية الطويلة: حيث تصيب وجه خصمك بلكمة أمامية مستقيمة ثم تُلحِقها بضربة خطافٍ سريعة (تفحص تحول الوزن في الهجوم والدفاع حيث يكون في الأمام ومن ثم يتحول إلى الساق الخلفية)

❖ ضربة الخطاف القصيرة: وتنطلق هذه الضربة من وضعية الاستعداد حيث يجب أن يكون المرفق قريباً من جانبك، وفي أثناء هجومك المعاكس يجب أن يتحول وزنك من الأمام إلى الخلف.

يجب أن تبدأ ضربة الخطاف من وضعية الاستعداد مثل جميع الضربات حتى تتمكن من تحقيق هدف الضربة، وسدّد دائماً ضربةً أمامية مباشرة أو راوغ لتحصل على مسافة أكثر، كأن تتظاهر، على سبيل المثال، بتسديد ضربة تقاطعية قريبة، وحاول ألا تسحب أو تنزل يديك مثلما يفعل معظم الملاكمين حيث يسحبون أيديهم بعيداً جداً قبل إرسالهم لضربة الخطاف سعياً إلى اكتساب المزيد من القوة إذ إنّ قوة اللكمة تكفي لتحقيق هدفها دون اللجوء إلى سحب اليدين.

كما يمكنك تسديد العديد من الركلات بعد ضربة الخطاف مستفيداً من حركة قدميك، وحين تسديدك لضربة الخطاف يجب أن يكون عقب قدمك الأمامية مرتفعاً حتى تسمح بدوران الجذع، وبعد وصول الضربة إلى هدفها يعود الخصر والكتفان إلى وضعية الاستعداد، وحين توجيهك لضربة خطاف نحو جانب الذقن حافظ على كتفك الأمامية مرتفعةً لتحصل على القوة الكاملة للضربة، وتذكر أن تسديد اللكمات لا يحتاج إلى حركة واسعة أو عالية إنما يحتاج إلى توجيه سليم لليد الأمامية واسترخاء في عضلات الكتف.

ولا تجعل من لكتك لكمة دافعة، فلكمة الخطاف لكمة خفيفة تنطلق من الساعد والكتف مثلما تنطلق الركلة بحركة سريعة من القدم والساق ومن دورانٍ صحيحٍ للجذع، ومن ثمّ ينتقل الوزن عند تسديد الضربة إلى الجانب المعاكس من الجسد، ويجب أن تتقدم بخطوة في أثناء تسديدك لضربة الخطاف حتى تحقق إصابة أفضل، وسدّ ضربتك بسرعة فلا تلجأ إلى الدفع أو الضرب الواسع، ولتحقيق ذلك يتحرك الساعد مبتعداً عن الجذع منطلقاً من مفصل الكتف، ومستخدماً المجال الكامل للحركة، ثمّ يعود مقرباً من الجذع بعد بلوغه هدفه. لا تفتح ساعدك نحو الخارج لتضرب ضربة الخطاف لأنك ستهدر قوة الضربة، وستخلق فجواتٍ في دفاعاتك، فكلما كان المرفق مثنياً بشدة كانت ضربة الخطاف أكثر قوةً واندفاعاً.

جرب أن تسدها بقوة، وأوقف ساعدك قبل وصول الضربة إلى هدفها، وستجد أنك حتى تستطيع تسديد ضرباتك بفاعلية يجب أن تختصر جميع الحركات الزائدة، فتعلم الضرب بشدة وسرعة دون الخروج عن وضعية الاستعداد أمرٌ صعب.

فالساعد والقبضة يعدّان جزءاً واحداً متماسكاً في الملاكمة، مثل الهراوة والانتفاخ الذي في نهايتها، حيث لا وجود للرسغين، وينبغي الحفاظ على القبضة في شكل خطّ مستقيم مع الساعد، ويجب ألا يكون هناك أي انحناء في الرسغ نحو أي جهة، واحذر أن تضرب بإبهامك حيث يجب أن يكون الإبهام في أعلى القبضة وأن تكون المفاصل متلائمة مع جهة دوران الضربة، وكي تحمي يدك جيداً لا تحرك معصمك ليكون الساعد ثابتاً من المرفق حتى القبضة، وتمرن على الحفاظ على يدك الخلفية مرتفعة كدرع حماية لوجهك والمرفق الخلفي يحمي الأضلاع، وكن مستعداً لتسديد المزيد من اللكمات بكلتا اليدين.

حين صدّ ضربة الخطاف تظهر النزعة الفطرية في الانسحاب بعيداً أو إلى خارج مسار الضربة، وهذا بالتأكيد فعل مغلوط حيث يجب أن تتحرك إلى الداخل لا إلى الخارج فتنتهي بذلك ضربة الخطاف دون أن تسبب أي ضرر حول رقبتك.

حتى تتقن ضربة الخطاف درّب نفسك على حقبة الملاكمة الصغيرة فاضربها بشدة دون أن تخرج عن وضعية الاستعداد، وحافظ على استرخاء قبضتك.

يجب أن تختصر جميع الحركات الزائدة حتى تتمكن من تسديد ضرباتك بفاعلية وبأعظم تأثير.

### تسديد ضربة الخطاف باليد الخلفية:

تعدّ ضربة الخطاف باليد الخلفية ضربة مفيدة في القتال القريب ولا سيّما عندما يتراجع الخصم، أو عندما تتزامن الضربة مع كسر إيقاع حركاته، كما يمكنك المراوغة بيدك الخلفية لتشتت انتباه خصمك عن ضربة خطاف بيدك الأمامية.

راقب خصمك الذي يتخذ وضعية الوقوف الأيمن وهو يستدير باستمرار نحو اليسار فيكشف كليته اليمنى كهدف لتسدّد ضربة الخطاف نحوها.

### ضربة الخطاف الجارفة (shovel hook):

تنفّذ ضربة الخطاف الجارفة من الداخل فتضغط بمرفقك على جذعك بقوة فوق الورك لتسددها نحو الجذع، وتضغط عكس الأضلاع السفلية لقفصك الصدري لتسددها نحو الرأس، وتعدّ من الضربات الممتازة التي تُستخدم في المسافات القصيرة، وتسدّد من وضعية الاستعداد، بحيث تكون يدك بزاوية ٤٥ درجة لتتجه للكمة نحو زاوية تستطيع فيها الضرب داخل دفاعات الخصم.

ولتجعل منها ضربةً مفعمةً بالقوة ارفع وركك في أثناء تسديك لها، وتأكد من استرخاء كلٍّ من المرفق والكتف والساقين قبل أن تبدأ حركتك الدورانية.

### تنفيذ ضربة الخطاف الجارفة في وضعية الوقوف الأيمن:

اسحب مرفقك الأيمن نحو الداخل واضغظه بثباتٍ أمام الحافة الأمامية لعظمة الورك، ثمَّ حرك قبضتك اليمنى المفتوحة قليلاً بحيث يواجه كفك السقف بزاوية ٤٥ درجة، وبحيث تكون يدك اليسرى بوضعية الاستعداد، ومن دون أن تحرك قدميك ادفع جسدك نحو الأعلى واليسار بحركةٍ دائريةٍ جارفةٍ مستهدفاً رأس معدة خصمك بحيث تسمح زاوية قبضتك اليمنى ومفاصل أصابعك بوصول ضربتك بقوةٍ داخل الهدف، وتأكد من استرخاء كل من مرفقك وكتفك وساقيك حتى تبدأ الاندفاع من وضعية استعدادك، وتأكد أن تُشكل يدك زاوية ٤٥ درجة، فزاوية القبضة وحركة الورك مزيتان أساسيتان لجميع ضربات الخطاف الجارفة، سواء أكانت موجهة إلى الجذع أم الرأس، كما تسهم الساق في دفع الورك وتسريع دوران الجذع فيتحول الدوران نحو الأعلى بلطف.

تستطيع إتقان ضربة الخطاف من خلال التدريب على كيس الملاكمة صغير الحجم.

إنَّ توجيه قبضتك ومرفقك واندفاعك بشكل صحيح يساعد لكمتك في اختراق دفاعات خصمك محدثةً أثراً تدميراً ما يدفعك إلى المتابعة بضرباتٍ عدةٍ أخرى، ولتسديد ضربة خطاف جارفة نحو الرأس يجب أن تبدأ من وضعية الاستعداد، فتشي يدك اليمنى أمام جذعك ويكون ساعدك مستقيماً بحيث يكون مفصل الإبهام بشكلٍ قريبٍ من كتفك اليمنى، وتأكد من توجيه مرفقك الأيمن إلى الداخل بشكل جيد، ويكون ذلك بضغطة أمام أضلاعك الأمامية، ومن دون

أن تحرك قدميك اندفع مع دوران الورك وسدد قبضتك اليمنى نحو الهدف مقابل ارتفاع ذقنك، وتأكد في كل مرة من أن مرفقك يضغط على جذعك مقابل أضلاعك السفلى عند بدء الدفع، وأن لكمتك عندما تصل إلى هدفها تكون على مسافة قريبة من كتفك اليمنى.

تعدُّ ضربة الخطاف الجارفة من الضربات العميقة بكل ما تحملها الكلمة من معنى لأنها الأقصر والأشد فتكاً بالخصم، وحالما تتقنها فستنطلق يداك بحركة جارفة وسريعة وتلقائية، وسيسرَّع جسدك حركتها حالما تبدأ الدفع الدوراني، حيث يمكنك اكتساب مسافة مع خصمك من خلال مجموعة ضربات غير محدودة فتستخدم ضربات الخطاف الجارفة كضربات تلحق بالضربات البسيطة، كتسديد ضربة اليمنى نحو الرأس عند التزامك للوقوفة اليمنى تلك الضربات التي تفشل عادةً في جعل خصمك يتراجع فتتبعها بضربة خطاف جارفة باليد اليسرى نحو الرأس أو الجذع أو يمكنك تسديد ضربة مستقيمة باليد اليمنى ومن ثم تلحقها بضربة خطاف جارفة باليد اليمنى أيضاً نحو الرأس أو الجذع، وعلى نحو مماثل فيما يخص اليد اليسرى، بحيث توجه ضربة مستقيمة نحو الرأس، ومن ثم تتبعها ضربة جارفة باليد اليمنى، كذلك الأمر إن كان خصمك أسرع واقتحم مسافتك بسرعة لا يمكنك معها الإيقاع به بلكمة معاكسة تصاحبها خطوة، فتصبح لديك فرصة مناسبة لتسديد ضربات المسافات القصيرة، وأهمها ضربات جارفة متتالية تصدُّ هجومه من خلال حركات المراوغة والانزلاق، فحسب ديميسي تمكنك ضربة الخطاف الجارفة التي تلي لكلماتك المستقيمة والطويلة من الإفلات من خصمك الذي يسعى إلى الاشتباك القريب أو في الأقل تمكنك من إضعافه، ولا تنس الاستفادة من مرفقيك وأسفل قدميك وركبتيك حتى تتمكن

من البقاء ضمن الضربات المنحنية والمتمايلة وتوجيهها، وبما أن ضربات الخطاف الجارفة كلها قصيرة المدى، ويجري تسديدها بمرفقين ضيقين، فهي تجعلك في مأمن من ضربات الخصم حين استخدامك لها، وتعد أيضاً آمنة بالمقارنة مع ضربات الخطاف المفتوحة إلى الخارج في أثناء التسديد.

إن مرونة أي ضربة خطاف تنتج عن رفع المرفق في آخر لحظة ممكنة من التمايل.

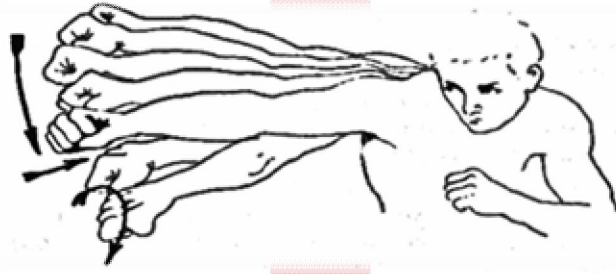
### ضربة الخطاف اللولبية (corkscrew hook):

إن الأساس في أي ضربة خطاف يكون في رفع المقاتل لمرفقه في آخر لحظة في أثناء تحرك اليد نحو هدفها بحيث تتحرك مفاصله بطريقة تمكنه من تسديد لكمته، وتستخدم ضربة الخطاف اللولبية للمسافات المتوسطة، وتتحرك حركة اللكمة المستقيمة نفسها تقريباً بفارق بسيط، بحيث يستدير المعصم بشدة قبل وصول الضربة إلى هدفها.

### الأداء في الوقوف الأيمن:

من وضعية الاستعداد ابدأ بلف كتفك كما لو كنت ستسد لكمة أمامية مباشرة ذات مسافة متوسطة من دون أي حركات تحضيرية، وبدلاً من الضربة الأمامية المباشرة حرك ساعدك ووجه قبضتك اليمنى إلى الأسفل ومرفقك الأيمن نحو الأعلى بحركة لولبية حتى تضمن وصول مفاصلك الضاربة بشكل صحيح إلى الهدف بحيث تنفجر قبضتك مقابل الهدف ويكون ساعدك موازياً للأرض تقريباً، ويجب أن تخطو في أثناء تنفيذك للكمة الخطاف اللولبية خطوة محورية بحيث تتجه إلى الأمام واليمين، ويتجه رأس قدمك إلى الداخل بزوايا حادة، ويدور جسدك بحركة محورية على كرة أسفل قدمك اليمنى في اللحظة

عينها التي تتحرّك فيها قبضتك وساعدك نزولاً نحو الهدف، ومن فور وصول القبضة يجب أن تكون قدمك اليسرى الخلفية في الهواء لكنّ تموضعها يجب أن يكون خلفك مباشرةً.



غالباً ما تفقد الضربة المرتفعة فاعليتها أمام الملائم السريع والمتيقظ بشكلٍ دائم الذي يسدّد ضرباتٍ أمامية مباشرةً بسيطةً فوق ضرباتك مستهدفاً وجهك.



إن كانت ضربتك اللولبية قويةً وانطلقت بسرعةٍ عاليةٍ من دون إنذار مسبق فسيصبح خصمك حذراً جداً من تهديدك بيده اليسرى الخلفية، وبإمكانك استخدام ضربة الخطاف اللولبية لتضرب يد الخصم اليسرى والخلفية، وإن أبعد يده اليسرى الحارسة إلى الأمام في أثناء حركات الصدّ التي ينفذها أو في أثناء تفاديه للضربة الأمامية المباشرة التي توجهها إليه بيمينك، ويمكن لضربة الخطاف اللولبية التحرك بسرعة نحو الأسفل خلف اليد اليسرى الحارسة وتستهدف فكّيه، ويجب أن تنفذ ضربتك اللولبية بيمينك باستدارتك نحو يسار الخصم، تمرن على كيس الملائمة الصغير والخفيف لتكتسب الشكل الصحيح والدفع السريع.



## ضربة الخطاف بالكف:

وهي ضربةٌ سريعةٌ تُنفذُ بيدٍ مفتوحةٍ وباستخدام كَفِّ اليد، وتسدد وراء دفاع الخصم، وفي وضعية استعداده الطبيعية، كما أنها تعدُّ مفيدةً إذا ما استخدمت كهجومٍ معاكسٍ محميٍّ أو مصحوبٍ بالانزلاق.

## اللكمة المرتفعة (uppercut):

تُستخدم هذه اللكمة في القتال القريب وبكلتا اليدين، وتتمتع اللكمة بفرصٍ عدة لتخترق فيها وضعية استعداد الخصم، وتُستخدم اللكمة المرتفعة ضد الضربات المتأرجحة التي تستهدف الرأس، فلا تنحنِ إلى الأمام حتى تتمكن من تحديد أسلوب الخصم بدقة أو أنك ستواجه لكمة مرتفعة.

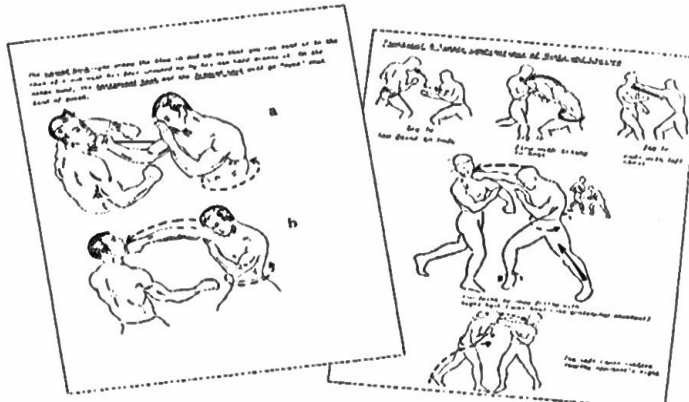
وتعدُّ اللكمة المرتفعة القصيرة ضربةً فعالةً ومؤثرة، وفي أثناء توجيه لكَمَّتِكَ إلى الداخل حافظ على ساقيك مثنيتين قبل الضرب، ثم اجعلهما مستقيمتين على نحو مفاجئ، وقِفْ على رؤوس أصابع قدمك وانحنِ إلى الخلف قليلاً، وضع المزيد من وزنك على ساقك الخلفية حين استخدام اليد الأمامية (اليمنى) والمزيد على القدم الأمامية حين استخدامك اليد الخلفية (اليسرى)، وحين توجيه ضربة مرتفعة بيدك الأمامية اليمنى ضد خصمك المتوقف وقفة اليمنى أرسل يدك اليسرى نحو الكتف اليمنى لخصمك لتتأكد أنك محميٌّ من ردِّ قاسٍ، وحين توجيه ضربة مرتفعة بيدك الخلفية سدِّد ضربةً بيدك اليمنى ثم اخطُ خطوةً داخل دفاعات خصمك مع حركة دوران رأسية سريعة إلى اليمين، وفي أثناء انحناء خصمك إلى الأمام سدِّد لكمةً مرتفعة وقصيرة وسريعة نحو ذقنه، وصُدِّد يمينه بساعدك الأيسر، كما بإمكانك توجيه لكمة مرتفعة باليد الخلفية من خلال تحريك طرفك الأيسر في اتجاه مسير اللكمة وإطلاقها نحو زاوية رأس

الفخذ أو نحو الفكين، في حين يجب أن تكون اليد الأمامية مسحوبة إلى الخلف للحماية، بالإضافة إلى وضعية الهجوم الاستراتيجية، وتكون هذه اللكمة عديمة الجدوى ضدّ الخصم السريع الذي يقف مستقيماً كلّ الوقت في حين يسدد ضربات طويلة ومستقيمة يستهدف بها وجهك، وعليك حينها أن تسعى إلى الوصول إلى قتالٍ قريبٍ لتسدّد هذه اللكمة على الزاوية الداخلية لرأس الفخذ، فبهذه الطريقة ستتمكن من إرهاقه مجبراً إياه على الانحناء.

تدرّب على هذه الضربة على كيس ملاكمة صغير معلق. فيما يلي شرح للصورة التالية عن ضربات الخطاف الشبيهة بالضربة المرتفعة:

أ- ضربة الخطاف الصاعدة: لفّ ضربتك نحو الأعلى والداخل لتتمكن من تسديدها نحو ذقن خصمك الذي يغطي وجهه برفع ساعديه مقابله، واستعمل الدوران السريع والعنيف للورك (لاحظ وصف ضربة الخطاف اللولبية).

ب- ضربة الخطاف الأفقية والأمامية: كلتا الضربتين تسيران فوق أو حول دفاعات الخصم، وهي ضربة مباشرة تسدد باستخدام ساعدٍ مثنيٍّ بعض الشيء ويتم دفعها باستخدام الجذع (لاحظ وصف ضربة الخطاف الجارفة).



## مجموعة اللكمات:

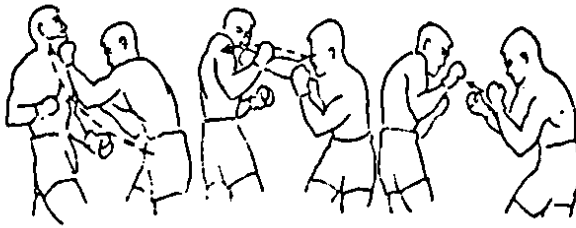
يسدد الملاكم الغربي المحترف ضرباته من كل الزوايا، فتضبط لكمته وضعية وقفته ليؤدي حركةً أخرى بتوازنٍ تام، فكلما كانت لدى المقاتل مجموعة من اللكمات المختلفة ازدادت لديه القدرة على هزيمة أنواع مختلفة من الخصوم.

ويمكن تطبيق بعض الملاحظات على جميع أنواع الضربات.

اجعل ضرباتك مستقيمة قدر الإمكان واخلط إلى الداخل في أثناء الضرب، واجعل من ضربتك ضربةً مؤثرةً، فلا تضرب لكماتك عن بعد، وأدّها بطريقة لا تنبه بها خصمك.

قاتل من المركز، وكن في وضعية متوازنة دائماً لتسدد أي لكمة، ولا تتجاوز هدفك بعد الضرب، وارجع من فورك إلى وضعية الاستعداد، واختم سلسلة اللكمات باليد الأمامية.

اضرب بشكل مستقيم قدر الإمكان ولا ترسل ضرباتك من مسافة بعيدة.



وفي القتال بعيد المسافة سدّد ضربةً أماميةً مباشرةً بيدك الأمامية، ثمّ ضربةً تقاطعيةً بيدك الخلفية، وفي القتال القريب استخدم ضربات الخطف وضربات اليد الخلفية والضربات المرتفعة.

تمايل قليلاً في أثناء الضرب، فاللكمة القوية يجب أن تنطلق من قاعدة صلبة ليسدد الملاكم لكمةً تتمتع بمرونةٍ، ويكون وزنه في أثناءها على أصابع قدمه.

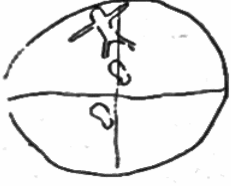
حافظ على طاقتك حتى انتهاء القتال، وأجبر خصمك على التراجع نحو حبال الحلبة أو احشره في الزاوية قبل أن تنفذ هجومك، وتجنب ضربات خصمك إن كان هو المبادر في الهجوم، وسدد لكمةً معاكسة قوية قبل ابتعاده.

حافظ على مرونتك واسترخائك لا سيّما في أثناء العراك، وتدرّب على السرعة والتوقيت والتحكم بالمسافة، وجرب القتال مع جميع أنواع الخصوم، واضرب بثقة وقسوة.



الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## الاشتباك



### الضربات:

- ١- ضربة الخنطاف.
  - ٢- ضربة الخنطاف المعاكسة.
  - ٣- صدّ ساق الخصم وإعثاره.
  - ٤- صدّ مزدوج لساق الخصم.
  - ٥- التقدم بالقدم اليمنى مع تحريك الساعد نحو الوقوف الأيمن أو الأيسر أو دون تحريكه.
  - ٦- التقدم بالقدم اليسرى مع تحريك الساعد نحو الوقوف الأيمن أو الأيسر أو دون تحريكه.
  - ٧- الركل المعاكس.
- حافظ على طاقتك حتى انتهاء القتال.

### قفل المفصل:

- يمكن أن يُستخدم قفل المفاصل في أثناء القتال في وضعية الوقوف، وأيضاً في أثناء القتال الأرضي كتقنيات تثبيت.
- ١- قفل مفصل الإبط حسب الوقفة سواء يمينية أم يسارية.
  - ٢- قفل المعصم.
  - ٣- قفل المعصم المقابل.

- ٤ - قفل المعصم بتدويره دورانياً عكسياً بحيث يتسبب بقفلٍ مزودجٍ للمعصم والساعد.
- ٥ - التمدد بشكل متقاطع مع عظم الساعد.
- ٦ - قفل ساقٍ واحدة في أثناء الوقوف.
- ٧ - قفل ساقٍ واحدة في أثناء القتال الأرضي.
- ٨ - قفل ساقٍ واحدة مع العمود الفقري.
- ٩ - قفل الساقين والعمود الفقري.
- ١٠ - قفل الكاحل.
- الخنق:

١ - الخنق الخلفي المنخفض.

٢ - الخنق مع الإخضاع (بالميل والاتكاء).

٣ - الخنق الجانبي المنخفض.

تقنيات غير قانونية:

١ - شدّ الشعر في القتال القريب بهدف السيطرة.

٢ - دهس القدم في القتال القريب بهدف إلحاق الأذى.

٣ - خدش الجلد والعض وشدّ الأذن بهدف السيطرة أو التحرر.

٤ - الإمساك بالخصيتين بهدف إلحاق الأذى أو التحرر.

ادرس ضربات خصمك واجعله يخطئ تسديد لكماته من خلال استخدامك للمراوغة والانزلاق والتمايل، أو صدّ ضرباته ومن ثمّ أمسك بيديه.

## طرق الإنزال:

١. الإحاطة بساقٍ واحدة في أثناء الهجوم.
٢. إنزال الساق في أثناء الهجوم.
٣. سحب الساق في أثناء الهجوم.



## لا تفعل



## افعل

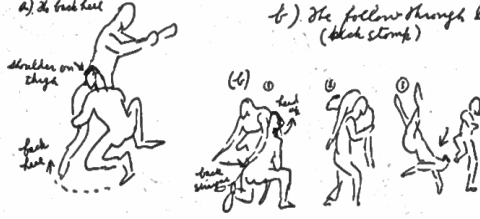
١. لا تجعل قدميك متقاطعتين.
٢. كن جاهزاً للضربات المعاكسة.
٣. طور الحركات الشبيهة بحركات القطط.
٤. اجعل خصمك يتبع مرادك.
٥. كن هجومياً: اجعل خصمك يفكر في الدفاع.
١. لا تحول ساعدك نحو العمق.
٢. طور الحركات الشبيهة بحركات أكثر.
٣. لا تطارد خصمك.
٤. لا تعتمد على إنزال واحد إلى الأرض وكن جاهزاً لثغرات جديدة في دفاعات الخصم.
٥. لا تسمح لخصمك بإحاطتك.

DOUBLE LEG ATTACKS

مهاجمة الساق: أ. مهاجمة ساق واحدة.

ب. مهاجمة الساقين.

a) The Double leg attack :- a) the back heel (grain punch)  
b) the follow through life (back stamp)



مهاجمة الساقين



مهاجمة ساق واحدة

b) Single leg attack

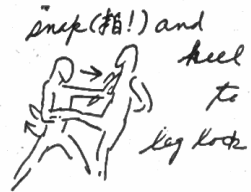
1) The back trip to groin strike



2) The forward trip to side strangulation



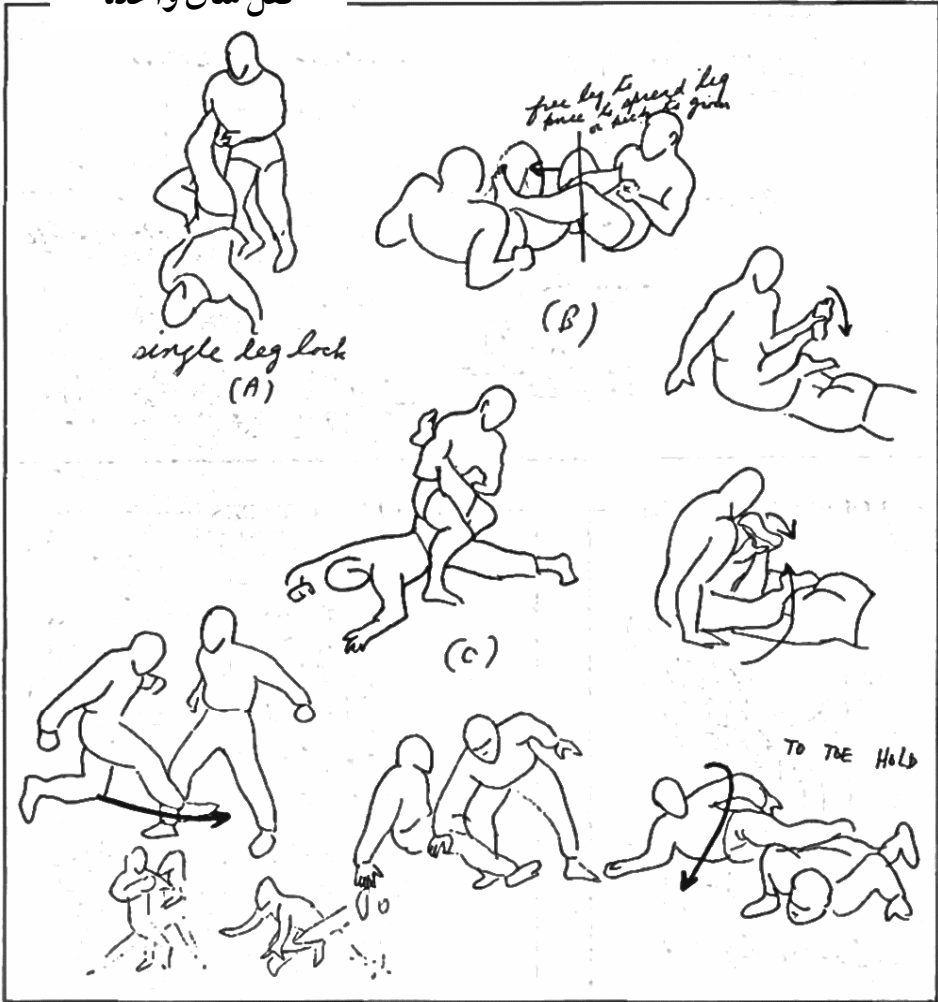
3) The smash and groin strike



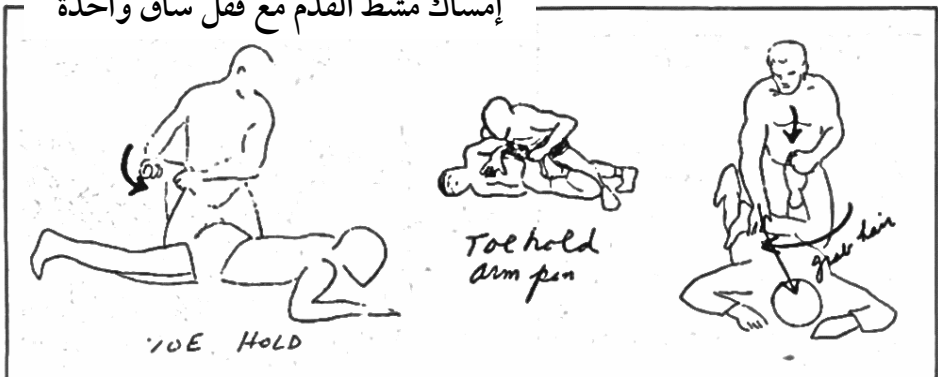
جميع عناصر الهجوم  
تستخدم لتنفيذ الهجوم وفق  
خطة تستخدم السرعة  
اللازمة والمراوغة والتوقيت  
والسيطرة على المسافة.



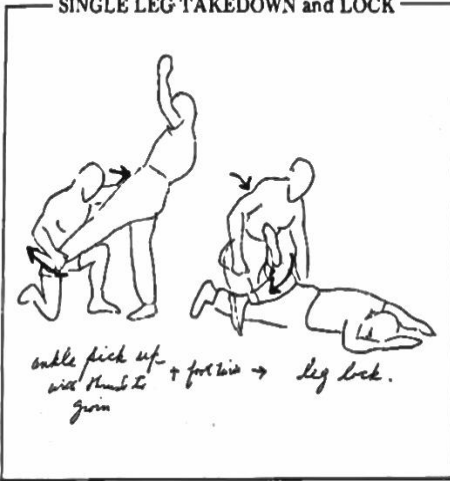
قفل ساق واحدة



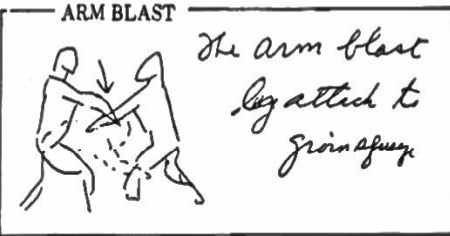
إمساك مشط القدم مع قفل ساق واحدة



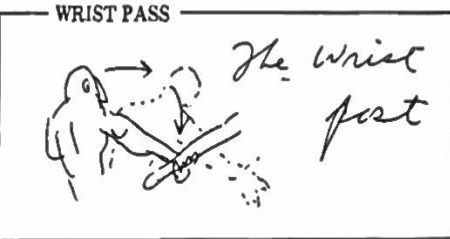
SINGLE LEG TAKEDOWN and LOCK



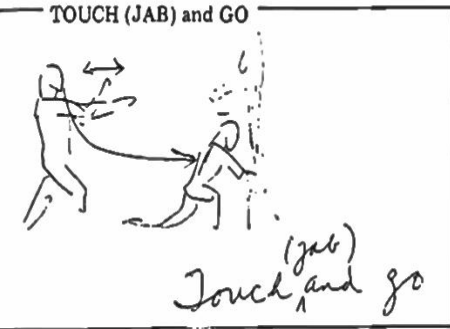
ARM BLAST



WRIST PASS



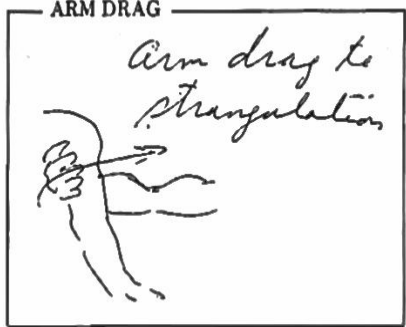
TOUCH (JAB) and GO



ELBOW THROW-BYS



ARM DRAG



إنّ التفادي محببٌ  
للخصم كما أنه يسهم في خلق  
فتحاتٍ في دفاعاته والخير من  
يستفيد من تلك.

HEAD and NECK MANIPULATIONS

Keep  
your  
balance!



allow draw  
together and press  
against the shoulders,  
but your abdomen  
will draw in



FORWARD NECK CRANK (A)



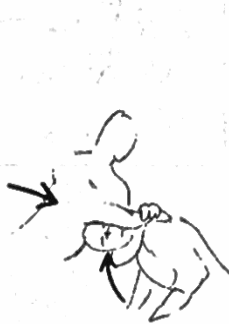
FORWARD NECK CRANK (B)



CHIN LIFT



SPINE STRETCH.



REVERSE FIGURE-4  
NECK LOCK.



FRONT FACE LOCK

distraction by  
elongation

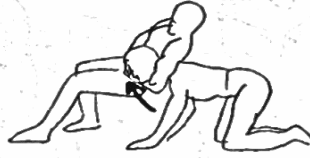
for  
crouching  
poses.

## قفل الرأس والرقبة

### HEAD and NECK MANIPULATIONS



side strangle hold.



Front strangle hold.



TOP STRANGLE.



kneeling rear strangle hold.

القتال لعبة حذرة

بسبب العديد من

المتغيرات.

### قفل الرأس والساعد



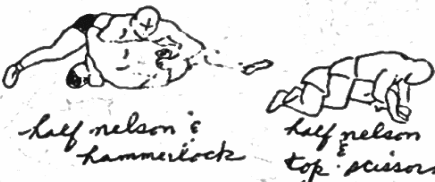
neck & arm lever



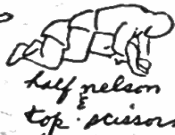
half nelson & arm bar.



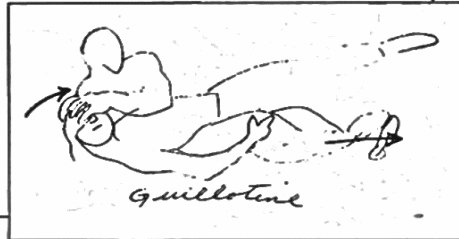
dragging arm lock



half nelson & hammerlock



half nelson top scissors



Guillotine

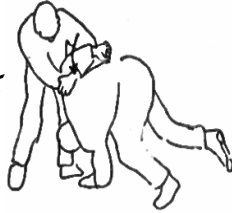
# دراسات تتعلق بالجوودو والجوجيتسو



Double armlock (surfboard)



يجب أن يحدث  
كل القتال بسرعة  
وباقتصاد في  
التفكير والطاقة.



2

3



Arm lock



shuri eri-jime - strangulation





## تَحْضِيرَات

يُعرّف الذكاء في بعض الأحيان بأنه قدرة الفرد على ملاءمة نفسه مع بيئته بنجاح أو قدرته على جعل البيئة ملائمة لاحتياجاته.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب



الهيئة العامة  
السنورية للكتاب



## المراوغة

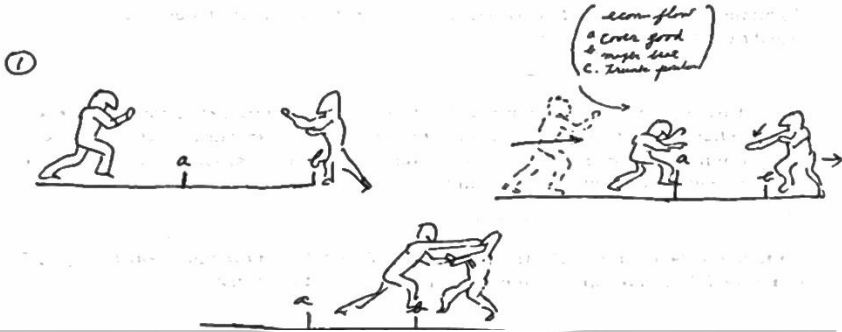
المراوغة هي ضربةٌ مزيفةٌ تغري الخصم ليقوم بتفاديها وفي أثناء فعله ذلك تتحرر يدك وتنفذ ضربة محققة في الخط المفتوح في دفاعات الخصم، فالمراوغة مركبة من ضربة مزيفة وضربة حقيقية غامضة، ويجب أن تسبق ضربتك الأولى حركاتٍ مراوغةٍ لتقلل من خطر هجوم معاكس شديد يشنه خصمك ضدك، وقد تقوم بحركة مراوغة خفيفة بيدك أو دوسة قوية بقدمك أو صرخة تشتت بها خصمك وتخفف من توافقه الحسي.

تكون حركات المراوغة بحركة خفيفة باليد أو دوسة قوية بالقدم أو صرخة تشتت بها خصمك.

تلعب هذه الآلية على انعكاس السلوك البشري، ولا يمكن للرياضي مهما تمتع بخبرة سنين في الرياضة أن يخفي ارتبائه الناتج عن المثير الخارجي العرضي، ولا تعدُّ حركات المراوغة مجدية إلا إذا أجبرت الخصم على التحرك، ولتحقيق ذلك يجب أن تبدو حركة المراوغة كحركة هجومٍ بسيطٍ حقيقي، فحركات المراوغة الجيدة حاسمة ومعبرة ومتوعة والجيت كوندو مبنية عليها، وتتم الضربة المزيفة بامتداد نصفي للساعد مع حركة أمامية خفيفة للجزع، أما الضربة الحقيقية الغامضة فتجري بامتداد واندفاع كاملين، ويجب أن تبدو ضربتك المزيفة ضربةً حقيقيةً لتثير رد فعل خصمك وتقنعه بتفاديها، وينبغي لحركات المراوغة أن تتم بامتداد أكثر للساعد وأن تكون سريعةً ومؤثرةً ولا سيما إذا استُخدمت قبل الركل أو قبل التقدم في القتال البعيد، وإذا تمكنت من الوصول إلى الخصم دون الحاجة إلى الاندفاع فأبق ساعدك مثنيًا بشكلٍ خفيفٍ، واحم نفسك بشكلٍ جيد من خلال التنقل السريع أو باستخدام يدك الخلفية.

وتفيد حركات المراوغة في اكتساب المسافة بحيث تستخدمها في أثناء بدئك بالاندفاع فتختصر المسافة لتتحرك بنصفها الأول حركة مراوغة وتترك لحركتك الثانية الجزء الثاني قبل الاشتباك، فتكتسب المسافة منذ اندفاعك مع حركة المراوغة، وتكتسب الوقت من خلال ردّ فعل خصمك حسب تخطيطك له.

إنّ المراوغة جزءٌ أساسيٌّ من الهجوم، وكلما أمكنك حرف الخصم عن وضعية الاستعداد أو إبقاؤه فاقداً لتوازنه كان ذلك أفضل.



تعتمد سرعة حركة المراوغة على ردّ فعل خصمك، لذلك راوغ بقدر السرعة والمسافة المبنية على ردود أفعاله، ويمكنك استخدام حركات المراوغة أفقياً (من الداخل إلى الخارج أو العكس) أو عمودياً (من الأعلى إلى الأسفل أو العكس) بيد واحدة فقط أو بيديك الاثنتين معاً.

تعتمد سرعة مراوغتك على سرعة ردود أفعال خصمك.

ابدأ بحركة مراوغة طويلة حتى تستدرج حركة تفادي من الخصم، وألحقها بضربة حقيقية سريعة، ولا تترك لخصمك أي فرصة يستعيد بها توازنه، فإيقاع حركة المراوغة هنا هو إيقاعٌ طويل، ومن ثمّ إيقاع قصير، وفي حركات

الهجوم المركب مع حركتي مراوغة يجب أن تجبر خصمك على التحرك للدفاع من حركة مراوغة الأولى، ومن ثم تستخدم حركة مراوغة قصيرة وذلك لأن المسافة هنا قريبة جداً فلا يمكن لحركة المراوغة الثانية إلا أن تكون قصيرة، ثم نفذ هجومك بضربة للمسافات القريبة ليصبح الإيقاع الحركي كالتالي: طويل ثم قصير وقصير، ويمكن تغيير الإيقاع الحركي بشكلٍ مطوّر أكثر فيكون قصيراً ثم قصيراً وطويلاً، ويكمن الهدف وراء هذا التنوع في تشتيت الخصم وجعله يصدق أن حركة المراوغة الثانية (الطويلة) هي الحركة الأخيرة من الهجوم المركب ومن ثم تستدرجه ليقوم بحركة التفادي.

حينما نقول عن حركة المراوغة إنها حركة طويلة فنحن لا نقصد أنّها بطيئة إنّما تخترق دفاعات الخصم، ويجب أن تكون سريعة لأنّ المزج بين السرعة واختراق دفاعات الخصم عامل أساس لاستدراج ردّ الفعل المرغوب من الخصم.

إن لم يستجب الخصم لحركة المراوغة فاستخدم الحركات الأمامية المستقيمة البسيطة، فمن خلال تنفيذك للعديد من حركات الهجوم البسيطة والمؤثرة تصبح حركات المراوغة أكثر تأثيراً، كما أنّ الخصم سيجهل ما الذي سيتبع حركة المراوغة المنفذة فهي حركة مراوغة ثانية أم هجوم حقيقي، فهي حركة مجدية مع الخصم ثابت الحركة والخصم صاحب الحركة السريعة، فيستجيب لينفذ هجوماً معاكساً أو ليردّ على تحركك بردّ سريع.

### أهداف المراوغة:

- ١ - فتح خطّ يساعد في تنفيذ هجومك الذي خطّطت له.

- ٢- خلق حالة من التردّد لدى خصمك حين إغلاقك المسافة على الفور.
- ٣- اللعب على حركات التفادي التي أثارها حركات المراوغة التي افتعلتها.  
يجب أن تجبر خصمك على التحرك وفق حركة المراوغة التي افتعلتها.

### تمهيد لحركات مراوغة:

- ١- خلال ضربة مباشرة.
- ٢- خلال ضربة مراوغة.
- ٣- في أثناء الاشتباك.
- ٤- في أثناء فضّ الاشتباك.
- ٥- في أثناء الضغط.
- ٦- في أثناء الجهد العنيف.
- ٧- خلال الضرب.
- ٨- خلال حركة اعتراضية هدفها التثبيت.

### حركات تفادي يجب تجنبها:

- ١- البسيطة.
  - ٢- الدائرية.
  - ٣- المعاكسة أو المتغيرة.
- ومن الممكن لحركات التفادي التي يجب تجنبها أن تكون حركة مفردة أو حركتين مزدوجتين أو مجموعة حركات.

## التنفيذ:

اتخذ وضعية الاستعداد، وتقدم ببطء، وفي أثناء تقدمك اثنِ ركبتيك الأمامية بسرعة، فهذا يوحي بأن ساعدك يتحركان مع ساقيك، لكنَّ ساعدك مرتفعان ومسترخيان وجاهزان ويتبعان حركة يد الخصم الأمامية، ثمَّ نفذ حركة خفيفة إلى الأمام من الجذع، واثنِ ركبتيك الأمامية، وحرِّك يدك الأمامية، بخفَّة أمام الخصم، وفي أثناء تقدمك اتخذ خطوةً أطول إلى الأمام بالقدم الأمامية كما في التقدّم السريع، واضرب ضربةً أمامية مباشرةً بساعدك الأمامي بامتداده دون إصابة الخصم.

تمتع بحساسية فائقة تجاه هجمات معاكسة لك في أثناء التقدّم واقتصد في حركاتك، ومن هذه الوضعية القريبة اثنِ ساعدك الأمامي نحو جذعك ووجه ضربة أمامية مباشرة نحو الذقن.

ومن حركات المراوغة المؤثرة هي أن تحني جذعك إلى الوراء قليلاً في أثناء تحركك إلى الأمام، وعند قولنا بحركة مراوغة بالخطو إلى الداخل أو الخارج فنحن نعني بذلك أن تقترب من خصمك بخطوة واحدة إلى الأمام كما لو أنك توجه ضربة أمامية مباشرة بيدك الخلفية، ولكن بدلاً من ذلك فإنك تبتعد عن خصمك مرتكزاً على ساقك الأمامية، ثم تعود مقرباً متظاهراً بتأديتك لحركة مراوغة، فتسد ضربة أمامية مباشرة على الذقن وتبتعد مباشرةً.

استمرّ في المراوغة ونفذ ضربة أمامية فعلية بيدك الأمامية على الفور، وأتبع ضربتك الأمامية المباشرة بضربة مستقيمة بيدك الخلفية على الذقن إن أمكنك ذلك.

## حركات مراوغة أُخرى:

- ١ - راوغ بيدك الأمامية نحو وجه خصمك واضرب معدته.
- ٢ - راوغ نحو معدته واضرب وجهه.
- ٣ - راوغ بيدك الأمامية ثم الخلفية نحو وجه خصمك ثم سدّد بيدك الأمامية ضربةً أمامية مباشرة نحو ذقنه.
- ٤ - راوغ بضربة أمامية مستقيمة نحو فكّي خصمك وسدّد ضربة خطاف نحو جذعه.
- ٥ - راوغ بضربة أمامية مباشرة نحو ذقن خصمك وسدّد ضربة مرتفعة (uppercut) نحو جذعه.

### ملاحظة:

قارن ما ذكر أعلاه مع ركلات المراوغة، وادرس مراوغات الرأس، التي سبق ذكرها، واعثر على الإحساس الدقيق للمسافة وعلى وضعية التوازن الصحيح في أثناء المراوغة.

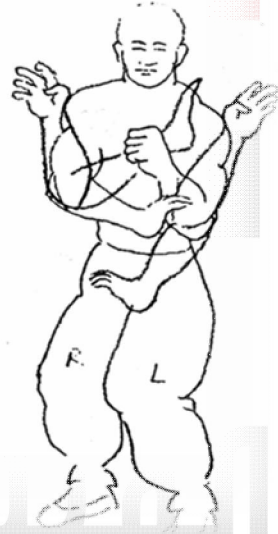
الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## حركات التبادي

PARRIES



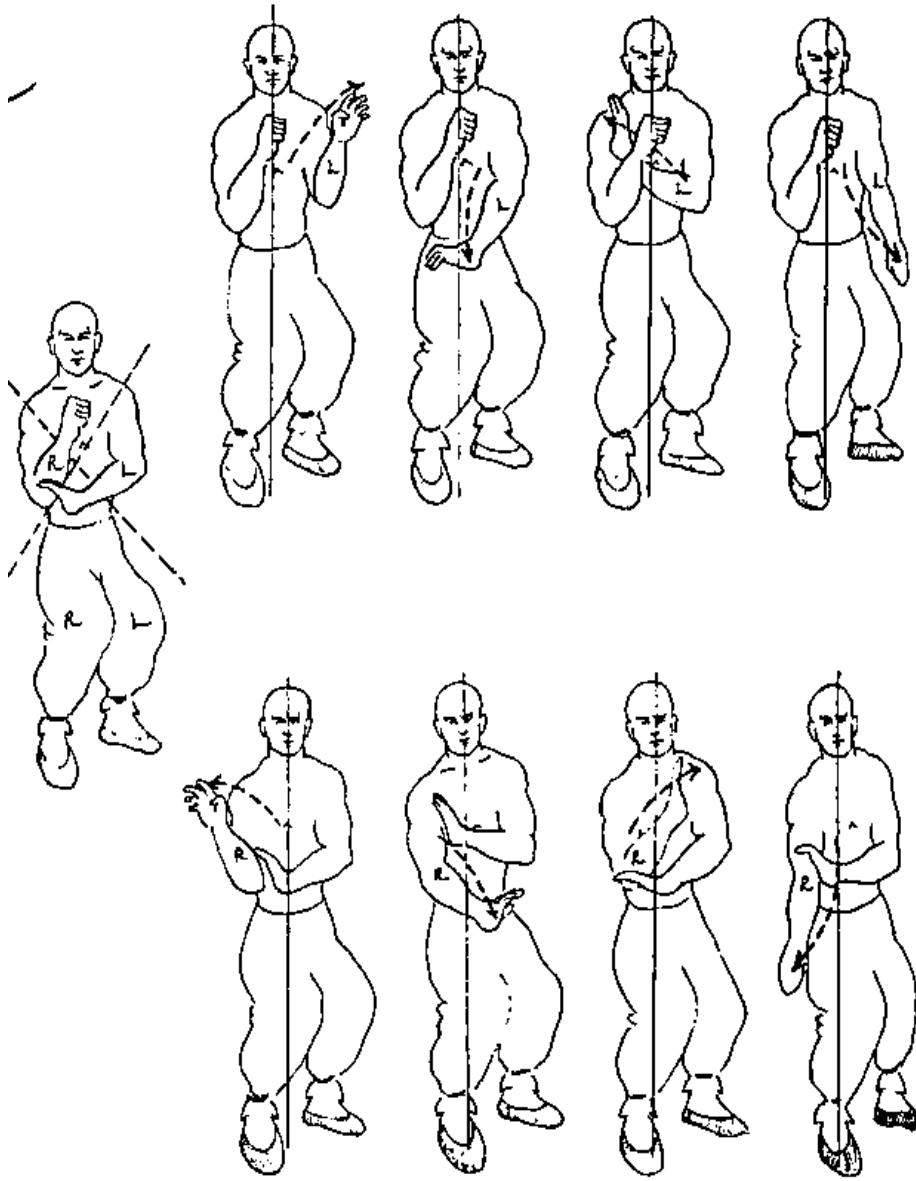
右擺格左右手消勢全圖



左擺格左右手消勢全圖

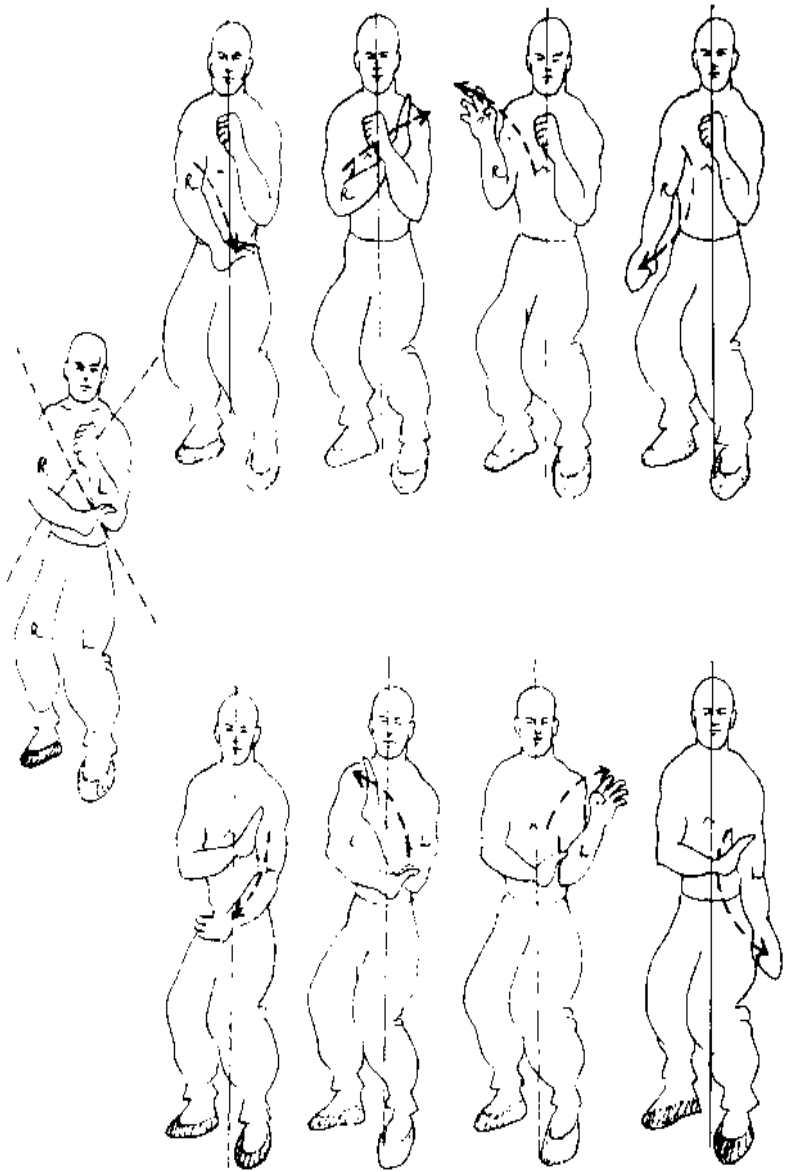
اعثر على الإحساس  
الدقيق للمسافة وعلى  
وضعية التوازن  
الصحيحة.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب



# استوریای سبب





إنّ التفادي هو عبارة عن حركة مفاجئة لليد من الداخل أو الخارج فوق الضربة القادمة لحرفها عن طريقها الأصلي وهي حركة خفيفة وسهلة تعتمد على التوقيت أكثر من اعتمادها على القوة، ولا يمكن تفادي الضربة إلا في اللحظة الأخيرة عندما تكون الضربة قريبة من الجسد دائماً.



إنّ التفادي هو حركة خفيفة وسريعة  
تعتمد على التوقيت الصحيح.

# الهيئة العامة السورية للكتاب

هناك ثلاث حركات تفاعلية أساسية لحركة هجوم منفردة، وهي: البسيطة وشبه الدائرية والدائرية، فإن كانت حركات خصمك واسعة وذات توجيه سيئ فحركة التفاعلية البسيطة ستكون الحل، (لا تنسَ الضربة الاعتراضية) عادةً ما يتم استخدام حركات التفاعلية البسيطة دون قصد، وذلك لأنها حركات غريزية، لذلك يجب الانتباه كثيراً إلى هذه الحركات فتسيطر عليها تماماً، إضافةً إلى تأمين الغطاء المناسب لها، فتجنب حدوث فتحات في دفاعاتك أو الثغاف الخصم عليها، وتذكر البساطة وادرس وضعيات الدفاع الثماني.

يكن الهدف وراء حركات التفاعلية في استخدام حركات تكفي لحرف الضربة عن هدفها وحماية المناطق المهددة، وإن كنت في وضعية حماية مبالغ فيها، كأن تكون يدك أبعد مما يجب عن جهة واحدة فتكون عرضةً للخروج من القتال على الفور، فلا تنفذ التفاعلية إلا في اللحظة الأخيرة وإلا فسوف تمكن خصمك من تغيير جهة ضربته، ولن تتمكن من الاستفادة من الفتحات في دفاعاته.

يعدُّ التفاعلية من أنفع الأساليب الدفاعية، ومن السهل تعلمه وتنفيذه، ويجب استخدامه متى ما أمكن، والاستفادة من الفتحات في دفاعات الخصم في القتال المعاكس.

كما يعدُّ أسلم من الصدد الذي يستخدم القوة ويسبب الكدمات في الأنسجة والأعصاب والعظام، فلا تستخدم الصدد إلا عند الضرورة فقط لأنه يضعف القوة الجسدية ويؤدي إلى اختلال في التوازن فيصعب عليك المبادرة إلى هجوم معاكس إن كانت ضربة الخصم ضربةً جيدة، كما أن الصدد قد يخلق فتحات في دفاعاتك لضربات أخرى.

حين استخدام التفاعلية الدائرية في الخط العالي فإنه سيبدأ تحت يدي الخصم، وحين استخدامه في الخط الأسفل فسيبدأ من مستوى يدي الخصم.

إنَّ التفادي الناجح يتحقق من خلال وضع اليد المدافعة بشكل متقاطع مع خط الطعنة أو الضربة، وإن كانت تتمتع بشيء من القوة فستزلق خارج هدفها. يجب أن تشعر بسيطرتك الكاملة على يد خصمك أو قدمه حين تفاديك ضربته أو ركلته التي سددها، فستشعر حينها بردود أفعال خصمك الذي أدرك أن ضربته قد فشلت.

ولا تنفادَ إلا الضربات الحقيقية لأنك إن تفاديت ضرباته المزيفة فستكون في وضعية ضعيفة، وأكثر عرضة لأهداف خصمك.

تمرين:

يوجه المعلم ضربات أو طعنات نحو أجزاء مختلفة من الهدف، ويتبع الطالب هذه الحركات، ويتوقف عندما يتوقف المعلم، ويكون التفادي في الهجمات الحقيقية فقط، ثمَّ يوجه المعلم التهديدات نفسها لكن الطالب لا يتبعها بيديه.

وأكرر، يتم تنفيذ التفادي للضربات الحقيقية.

إنَّ هذا التمرين يعلم الطالب التفادي في اللحظة الأخيرة من هجوم الخصم عليه.

كن مستعداً لتفادٍ بسيط، ذلك الذي يكون بتقاطع جانبي لليدين، ثمَّ هاجم بحرية على خطِّ آخر، وحينما تقوم بتفادٍ معاكس حتى تنفذ ضربتك فلا تجعل يديك مشدودتين إلى اليمين أكثر أو إلى اليسار، إنَّما أغلق خط الهجوم فقط، أو احرف يدي خصمك واترك مسافة كافية لتصل إلى هدفك، وأتبع تفاديك لضربة الخصم القوي والسريع بعودة سريعة إلى وضعية الاستعداد.

إنَّ حركات التفادي ذات الخط نصف الدائري هي حركات يتمُّ تنفيذها من خطِّ أعلى من خط الاشتباك نزولاً إليه، أو من خطِّ أسفل خط الاشتباك

صعوداً إليه، ووضعيات التفادي الثاني المنخفضة الخارجية، والسبع المنخفضة الداخلية، وضعيات تستخدم ضد الهجوم الموجه إلى الأسفل، لكن لأسباب تكتيكية يمكن أن تكون بالتناوب مع وضعيات التفادي السداسية (العالية والخارجية) والوضعيات الرباعية (العالية والداخلية)، ادرس التفادي في المباراة.

ولتفادي ضربات الخصم، شديد السرعة أو المتفوق طولاً أو في الوصول إلى أهدافه، يكون من الضروري غالباً أن تتراجع إلى الخلف في أثناء تفاديك، وحينما تتفادي مع خطوة إلى الخلف يجب أن تحرك قدمك الخلفية إلى الخلف، بمعنى آخر يجب أن يتم التفادي مع الخطوة لا بعد اكتمال الخطوة، وخطوتك إلى الخلف كحركة دفاعية يجب أن تتوافق دائماً مع طول حركات هجوم الخصم لتتأكد من أن المسافة صحيحة لتنفيذ التفادي، ومن ثمّ تنفذ الردّ، ويكون التفادي الدائري عن طريق الإحاطة بمعصم الخصم وبإعادته إلى خط البداية في أثناء حرف الضربة عن هدفها، فتحرف الضربة عن هدفها بأقصر مسار وكتفك مسترخيتان، ثمّ تنفذ هجوماً معاكساً خاصاً بحركات التفادي السداسية من خلال تحريك يديك باتجاه عقارب الساعة، في حين أن الهجوم المعاكس الخاص بالتفادي الرباعي سيتطلب تدوير النصل عكس اتجاه عقارب الساعة.

ويبدأ التفادي الدائري تحت يدي الخصم في خط الهجوم المرتفع ومن مستوى يدي الخصم في خط الهجوم المنخفض.

وتكمن أهمية التفادي الدائري، عندما يليه ضربات في أنه يحمي جزءاً كبيراً جداً من هدف هجوم الخصم، ويعدُّ من أكثر الحركات التي يصعب خداعها، لكنها حركات بطيئة بالنسبة إلى حركات التفادي البسيطة، لذلك إن تدربت على

تسريع هذا النوع من حركات التفادي فستحصل على فوائدها، وترسم حركات التفادي الدائري دائرة كاملة حيث تنتهي في النقطة التي بدأت منها.

امزج ونوع تفاديك كي يعجز خصمك  
عن تنظيم خطة هجومية.

لا تتسرع في استخدام حركات التفادي هذه، ولا تنهيتها بتسرع أيضاً، بل يجب أن تتبع يداك يدي خصمك، وأن تتلاقى معها قبل وصولها إلى الهدف. ويمكن استخدام التفادي الدائري ضد حركات مراوغة خصمك، فتقوم بتفادي مركب مؤلف من حركتي تفادٍ أو أكثر، أو مزيج من حركات تفادٍ مختلفة، ويجب أن تنتهي كل حركة تفادٍ بوضعية مناسبة لحركة تفادٍ أخرى ناجحة.

اصنع مزيجاً من حركات التفادي الخاصة بك بحيث يصعب على خصمك وضع خطة للهجوم، ولا تلتزم بأسلوب تفادٍ واحد تستخدمه بتكرار ولا سيما أمام الخصم اليقظ، لأنّ التنوع بين حركات التفادي المستخدمة ما أمكن، يضع خصمك في حيرة فيتردد في هجومه، ويجعل من ضرباته ضرباتٍ مفترقة إلى الثقة بعيدة عن إصابة أهدافها.

ما الذي سيجعل من حركات التفادي والصدّ أكثر فاعلية؟ أهى وضعية الجسد أم حركة القدمين أم التحرك إلى الداخل أم الإحاطة؟ انتبه إلى ردّ فعل خصمك، وجهز ردك بناءً عليه، وجرب اختراق خط تفاديه بحركات سهلة طبيعية. جرب جميع حركات التفادي من التنقل والتمايل والانحناء والانزلاق إلى الخلف لتسديد ركلات متاحة أو تسديد مزيج من الركلات واللكمات، وتأكد أيضاً من تهديدك المستمر لخصمك بحيث تقرب وتبتعد عنه من جهات متعددة محافظاً على وضعية الاستعداد.

## المناورات

### الضرب:

يمكنك البدء بالضرب إذا كان خصمك يتمتع بسرعة استثنائية ولا يتتبع حركات مراوغتك، بحيث تضرب يد خصمك بهدف إبعادها أو بهدف الحصول على رد فعل منه، وعادة ما يكون رده من خلال ضربات معاكسة ما يجعله متفوقاً على حركاتك طيلة القتال، ويجب انتظار الفرصة المناسبة وانتهازها لتنفيذ الضربات التي تنوي تسديدها، فلا يمكنك تسديد ضربات حسب رغبتك لأن المسافة هي من تفرض عليك أي الضربات يجب أن تستخدم، فتستفيد من تغيير خصمك لوضعية يديه باستمرار حين تنفيذه بنصف مراوغة وهجوماً مزيفاً وتسدد ضربةً محققة.

وعلى الرغم من أن الضربة التي يتبعها هجوم مباشر من الممكن أن تكون ضربة ناجحة، إلا أنها من الحركات التي تتطلب تغطية للجانب الذي تسدد ضربتك منه، فتجعل من ضربات هجومك المباشر ضربات يصعب صدها، ويُستحسن الاستفادة من ردود أفعال خصمك الناتجة عن الضربة التي سددها فتنفذ بعدها هجوماً مركباً أو هجوماً غير مباشر، ويجب أن تبدأ الضربة من وضعية الاستعداد الطبيعية ضمن خط اشتباك اليمين.

وتدعى الضربة التي تسدها ضمن الخط المتغير من خط الاشتباك بالضربة المتغيرة لأنها تضرب على جهة أخرى. اجعل من ضربتك ضربةً حادة السرعة وأقرب ما يمكن من يد الخصم، وهناك ثلاثة افتراضات لتسديد ضربة على يد خصمك:

١ - انتهاز اللحظة التي تضعف فيها يقظة الخصم لتأمين وصول ضربتك وصولاً جزئياً إلى هدفها أو بإفراح مجال لوصولها بالقوة. يجب أن تتم الضربة على

اليد بسرعة وقوة أيضاً بالتزامن مع وقفة الركبة المثنية بشكل بسيط. تدرّب على الاشتباك وتثبيت اليدين بسرعة وقوة.

٢- تسديدها كحركة مراوغة قبل الهجوم، يجب أن تكون الضربة مرنة وشديدة السرعة.

يجب انتظار الفرصة المناسبة وانتهازها.

٣- إغراء الخصم ليبدأ بهجومه ولا سيّما بعدما تسيطر على إيقاع حركاته، فيجب أن تسدد ضربتك على يده برشاقة دون سرعة عالية، ويجب أن تكون مستعداً لتنفادي هجومه المعاكس أو أي ضربات أخرى سريعة.

التقييد: حين اشتباك اليدين بحركة تحرف بها يد الخصم بخط مائل من الأعلى إلى الأسفل أو العكس، تدعى هذه الحركة التقييد، وتنفذ بطريقة تشبه حركة

التفادي شبه الدائرية.

الانسياب: تحمل الحركة الانسيابية يد الخصم من الأعلى إلى أسفل في جهة الاشتباك نفسها لا كما في التقييد تحملها بشكل منحرف عن خط الاشتباك ولا تنفذ من الأسفل إلى الأعلى.

الإحاطة: إنها الحركة التي تأخذ بها يد الخصم بعيداً عن هدفها بحركة دائرية وإعادتها إلى خط الاشتباك.

الضغط: الضغط هو الحركة التي تضغط بها على يد الخصم بهدف حرفها أو لتحصل على فرصة لردّ الفعل تُفَلت منها. تسبق الضربة شنّ الهجوم المباشر أو للحصول على ردّ فعل للهجوم غير المباشر.

فالتقييد أو الانسياب مع الحركة أو الإحاطة أو الضغط، عناصر اشتباك أساسية تسبق الهجوم غير المباشر أو للحصول على ردّ فعل.





★ كن كالقمر في سكونه تحت الأمواج المتلاطمة



الهيئة العامة  
السورية للكتاب



الهيئة العامة  
السنورية للكتاب

## المسافة

المسافة علاقة متغيرة باستمرار تعتمد على السرعة والمرونة وسيطرة كلا المقاتلين وسعي كل منهما إلى الاقتراب الأسرع الذي سيوفر فرصة كبيرة لضرب الخصم، والحفاظ على مسافة صحيحة في القتال يحقق نتائج حاسمة، فيجب أن تُزامن ما بين المساحة المفتوحة والمساحة المغلقة والحركات المتنوعة لليدين والقدمين.

الاقتراب من الخصم والابتعاد عنه يجب أن يكون بتزامن وثيق.

ويكون القتال لاكتساب وقت أطول ضمن مسافة آمنة، ويتحقق ذلك بتفوقك على الخصم بالسرعة والمرونة، وفي وضعية الاستعداد يجب أن تقف أبعد ما يمكن ولا تقترب من الخصم، فمهما كانت سرعتك عالية في تفادي الضربات فلن تستطيع تفادي هجومه عندما تكون قريباً منه وهذا من طبيعة الهجوم أنه يسمح للمهاجم بالمبادرة.

يجب أن يكون تقدير المسافة صحيحاً فمهما كنت دقيقاً وسريعاً وحركاتك مؤثرة، وكان توقيت هجومك صحيحاً فستفشل حتماً في إيصال ضربتك إن لم تقدر مسافتك على نحو جيد، فمقياس القتال هو المسافة التي يحافظ عليها كلا المقاتلين.

والمسافة الصحيحة هي تلك التي لا يمكن للمقاتل أن يتلقى ضربات خصمه إلا إذا اندفع خصمه بقوة نحوه.

ويجب أن يعلم كلُّ مقاتل مقياس القتال الخاص به فيسمح بالمرونة والسرعة النسبيتين في القتال، ويقدر المسافة مع خصمه ويحافظ عليها، فيتعد عن

خصمه بحيث يصعب على خصمه إصابته ولو بلكمة بسيطة، ثم يتقدم ويستعيد مسافته لينفذ هجومه على خصمه، وبذلك يكون المقاتلان المتمتعان بحس تقديريٍّ صحيحٍ للمسافة في تحركٍ مستمرٍ في أثناء القتال، لأنَّ كلَّ مقاتلٍ يسعى إلى السيطرة على مسافة خصمه، فالمقاتل في اكتساب دائمٍ للمسافة، وفي كسر دائمٍ لها أيضاً، في كُرٍّ وفُرٍّ، في محاولة لكسب المسافة الأكثر ملاءمة له.

يتوجب عليك تدريب نفسك على المقياس الصحيح للمسافة ليصبح فطرياً ولا إرادياً، فتكون محمياً وأنت خارج مسافة هجوم خصمك، فتقترب عندما تنوي الهجوم أو تستفيد من تقدمه نحوك فتسدّد ضربةً محققة، وبذلك يكون تغير المسافة لصالحك.

اجعل تراجع خصمك نحو الجدار لتقطع تراجعه، أو تراجع أنت لتستدرج تقدماً منه.

يجب أن يكون تقدمك وتراجعك بسرعة عالية، وبقفز، وغير منتظم، فلا يلاحظ خصمك حركتك، ويصعب عليه التنبؤ بحركاتك، على عكس مبارزي السيف عند تحضّرهم للهجوم يكون تقدمهم وتراجعهم متناوبين. وحينما يكون الخصم في حالة سكون يجب أن تنفذ هجومك على نحوٍ مفاجئٍ قدر الإمكان بما يتلاءم مع حركات الخصم الأوتوماتيكية بما فيها تراجعها المحتمل، فينبغي لك أن توجه هجومك إلى المكان الذي سيتحرك إليه خصمك حين يدرك أنه يتعرض لهجوم، ولا تسدّد هجومك في المكان الذي يكون فيه خصمك، فخطأ طفيف، كتقدير مغلوط للمسافة يمكنه أن يفقد الهجوم خاصيته.

يمكن لخطأ طفيف أن يفقد الهجوم خاصيته.

ومن النادر جداً أن يحقق الهجوم نجاحاً إن لم تكن ضمن المسافة الصحيحة في اللحظة التي تطلق فيها هجومك.

إن فن تقدير المسافة الصحيحة هو فن الركل الناجح واللكم الناجح، ويمكنك تنفيذ تبادٍ ناجح ضد ضربات خصمك في نهاية اندفاعه، لكن قد تُضيع فرص الردّ حين تراجعك إلى الخلف بهدف تفادي هجوم خصمك فتخرج من المسافة تماماً.

أضف إلى هذه الأمثلة في تبني المسافة الصحيحة استخدامك للتوقيت والتناغم الحركي حين تنفيذك لهجوم معاكس أو لضربة اعتراضية موقوتة.

يقول مارسيلي، الخبير السابق في فن المبارزة: "السؤال هو هل من الضروري للمبارز أن يعلم ما هو المهم في القتال؟ أهى السرعة أم المسافة أم أنها مسألة يجيب عنها فيلسوف أفضل مما يفعل المبارز؟ من المؤكد أنه ينبغي للمنافس أن يلاحظ إيقاع حركات خصمه مباشرةً وأن يقدر المسافة التي عليه تبنيها مع الحركة التي ينوي تسديدها حتى يتمكن من الوصول إلى هدفه".

والمقياس القتالي محكوم أيضاً بالنقاط التي ينبغي حمايتها من ضربات خصمك، ومن النقاط التي يستطيع الخصم إصابتها بسهولة هي قصبه الساق لأنها الأكثر عرضةً للكسر، فإن وجه الخصم ركلاته إلى الساق والركبة فعليك أن تقيس المسافة من ساقه إلى ساقك، وعند وصولك إلى المسافة الصحيحة يجب أن تُنفذ هجومك بتحرير طاقة هائلة مع السرعة.

كما أن المقاتل الرشيق وسريع الحركة يستطيع الإفلات من ضربات خصمه في أجزاء من الثانية، لذلك انتهب الفرصة دون تحذيره.

## المسافة في الهجوم:

### القاعدة الأولى:

هاجم من مسافة بعيدة، واستخدم ضربات المسافة البعيدة والمتوسطة ثم الضربات القريبة لتصل إلى تماس مع الخصم.

#### • أمثلة في الركل:

إطلاق ركلة جانبية قسبة الساق / الركبة في وضعية الاستعداد (مع انحناء).

#### • في الضرب:

ضربة الأصابع الأمامية المباشرة نحو العينين.

ادرس فصل الأسلحة المتقدمة.

### القاعدة الثانية:

ابدأ بداية اقتصادية فلا ترسل ضرباتك من مسافة بعيدة، حرر الطاقة الحركية الكامنة من خلال التدريب على الحدس.

### القاعدة الثالثة:

استخدم وضعية الانحناء البسيط للركبة في وضعية الاستعداد الصحيحة لمرونة الحركة.

### القاعدة الرابعة:

استخدم إيقاعاً حركياً منكسراً لتشوش مسافة الخصم فيما تتحكم بمسافتك، وذلك من خلال تغييرك المستمر لحركة القدمين لتحصل على المقياس الصحيح.

القاعدة الخامسة: تكمن في استغلال لحظات ضعف الخصم حركياً ونفسياً.

القاعدة السادسة: التوقيت الصحيح لاختراق مسافة خصمك بقوة.

القاعدة السابعة: التغطية السريعة أو الضربة التالية الصحيحة.

والقاعدة السرية هي الشجاعة والحسم.

### المسافة في الدفاع:

القاعدة الأولى: استخدم المسافة كدفاعٍ من خلال الموازنة بين الإدراك الحسي وحركة القدمين المتوافقة.

القاعدة الثانية: سيطر جيداً على تسلل الخصم واستشعر أسلحته الممتدة لتسيطر على إيقاعه الحركي جزئياً.

القاعدة الثالثة: كُنْ في وضعية استعداد صحيحة لتحصل على حركات مرنة، واستخدم وضعية الانحناء البسيط للركبة.

القاعدة الخامسة: استخدم التوازن المحكم في الحركة دون أن تخرج عن وضعية الاستعداد، وادرس المراوغة.

### حركة القدمين

يمكن للمقاتل أن يطور حسَّه الفطري للمسافة إن كان قادراً على التحرك بسلاسة وسرعة.

وحركة القدمين تحدد نوعية التقنيات التي يستخدمها، فلا يمكنه أن يستخدم يديه أو ركلاته على نحوٍ فعّالٍ إلا إذا كانت قدماه في الوضعية المناسبة، وإن كان بطيئاً في حركة قدميه فستكون لكلماته وركلاته بطيئة أيضاً، فسرعة حركة القدمين تحدد سرعة اللكمات والركلات.

والتحرك في الجيت كوندو بالغ الأهمية في القتال لأنه في حاجة إلى حركات تحضيرية للوصول إلى أهداف في الخصم وتفادى أن تصبح هدفاً لضربات.

وفي هذا الفن لا وجود لوقف القرفصاء غير المنطقية قبل التحرك لأنها شاقّة وغير عملية ومبدؤها يسعى إلى التثبيت، إنّما يوطد المقاتل ثباته من خلال تحركه بسهولة وحيوية في الجيت كوندو، فاندفاع قدميه وتحركها اليقظ هو إيقاعه الحركي، فيكون المقاتل في حركة مستمرة في أثناء النزال ليجعل خصمه يفقد سيطرته على مسافته في حين يكون هو هادئاً وواثقاً بمسافته، وخطواته إلى الأمام أو الخلف مرتبطة بخطوات خصمه.

والمقاتل المحترف يحافظ على مثل هذه الوضعية في أثناء ابتعاده عن نطاق ضربات خصمه، لكنه في الوقت نفسه قريب، فيستفيد من فتحات دفاعات الخصم (راجع: مقياس القتال)، فهو في مسافة طبيعية يكون فيها قادراً على منع خصمه من مهاجمته معتمداً على حدسه ومسافته وتوقيته، فيجبر خصمه على الاستمرار في تقليص مسافته ليصبح قريباً جداً.

والتحرك في الدفاع بالغ الأهمية أيضاً، لأنّ الهدف المتحرك هو حتماً الهدف الأصعب لضربة وركلة من الخصم، فحركة القدمين كفيلة بهزيمة أي لكمة أو ركلة، وبقدر ما يعتمد المقاتل على حركة قدميه بقدر ما يستغني عن استخدام ساعديه في صدّ الضربات والركلات، فمهارته في الخطو جانباً والانزلاق الموقوت تمكنه من الإفلات من أي ركلة أو ضربة محتملة من الخصم فيحافظ على سلاحه، توازنه وطاقته، ليسدّد ضرباته المعاكسة.

تعتمد نوعية تقنيات المقاتل

على حركة قدميه



فالتحرّك المستمر يمكّن المقاتل من إطلاق حركته بشكل خاطف أكثر من إطلاقها في وضعية ثابتة.

فلا تبقَ ضمن البقعة نفسها لوقت طويل، واستخدم خطوات قصيرة دائماً لتغيير المسافة بينك وبين خصمك، ونوّع طول خطواتك بسرعة لتشوش خصمك أكثر.

إنّ حركة القدمين في الجيت كوندو تميل إلى البساطة مع حركات أقل.

لا تنجرف نحو الوقوف على رؤوس أصابع قدميك وترقص حول المكان كملاك استعراضى، فحركة القدمين الاقتصادية لا تضيف سرعة إلى الحركة فحسب إنما تسهم في التحرك باعتدال لتفادي هجوم الخصم، ففكرتها بسيطة، وتكمن في وصولك إلى مكان تصبح فيه آمناً، في حين يكون خصمك مهدداً، والأهم من ذلك يجب أن تكون حركة القدمين سلسلة والمسافة بين القدمين مريحة تبعاً لكل قدم دون بذل أي جهد إضافي، وعلى محترف الفنون القتالية أن يتحرك إلى أي جهة في جزء من الثانية، ويستخدم التحرك كوسيلة للدفاع والمراوغة، ووسيلة لتأمين المسافة للهجوم، ووسيلة للحفاظ على الطاقة.

### فن التحرك أساس القتال.

يجب أن يعلم القارئ الآن أنّ حركات القدمين والوقفات التقليدية المتعارف عليها غير واقعية، كما أنها بطيئة الحركة ووقوفها حرج وفي القتال الواقعي لا أحد يتحرك هكذا.

يجب على المقاتل أن يتحرك في أي اتجاه في أجزاء من الثانية. تمكنك حركة القدمين من شق طريقك وتفادي الأذى والتحرر من الحصار، كما أنها تستنزف

المهاجم من خلال محاولاته العبثية في إيصال لكلماته المدمّرة، وتزيد من حيوية اللكمة المنقّدة.

إنّ جوهر القتال هو فنّ الحركة، وأفضل مرحلة لحركة القدمين عندما تتوافق الركلات واللجمات مع الحركة، فمن غير حركة القدمين يصبح المقاتل مثل سلاح المدفعية الثابت صعب الحركة، أو كرجل الشرطة في الزمان والمكان الخطأ.

تعتمد قيمة اليدين القويتين والسريعتين والركلات القوية على كونها في وضعية توازن جيدة وقاعدة تحرك سريعة، فالحفاظ على التوازن أمر أساسي، والتوازن في أثناء توجيه ضرباتك مهما كانت جهتها وسرعتها، فهدفك هو أن تحافظ على الوقفة الأساسية التي تمّ إيجادها كأفضل وقفة للقتال، واجعل ركيزتيك المتحركتين رشيقتين قدر الإمكان، فنمط القتال الصحيح يجمع بين السرعة والقوة في الضرب مع الدفاع القوي، وحركة القدمين الجيدة تعني التوازن الجيد في الحركة، ومنها تنتج قوة الضرب والقدرة على تجنب الأذى في كل لحظة يشترك توافق اليدين والقدمين والدماغ، لا ينبغي لقدم المقاتل أن تلامس الأرض كلياً إنّما ينبغي له أن يشعر بالأرض بكرة أسفل قدمه، كما أنّها دافعان قويان وجاهزان لتسريع وتثبيط حركاته حسب ما تتطلبه الحالات المتغيرة.

استخدم قدميك بذكاء للمناورة ودمج الحركات المتوازنة مع الهجوم والحماية، والأهم من ذلك كله ابق هادئاً.

❖ الأساس هو حساسية الهالة.

❖ ثانياً، الحيوية والعفوية.

❖ ثالثاً، السرعة الفطرية في اتخاذ المسافة والتوقيت.

❖ رابعاً، التوضع الصحيح للجسد.

❖ خامساً، الوضعية المتوازنة في النهاية.

استخدم حركة قدميك واجعل حركة قدمي خصمك لصالحك، وراقب نمطه لأي تقدم أو تراجع، ونوع طول وسرعة خطواتك، فطول خطواتك إلى الأمام أو الخلف يجب أن يكون متناغماً مع طول خطوات الخصم، والتنوع في القياس سيصعب على الخصم توقيت هجومه واستعداداته، ويمكن استدراج المقاتل الذي يمتلك حساً جيداً للمسافة، ويصعب الوصول إليه إلى المسافة المرغوب فيها، بالتقليص التدريجي من خلال سلسلة من الخطوات إلى الخلف

يجد المقاتل ثباته من خلال حركاته الحقيقية

والحيوية في الجيت كوندو.



أو باكتساب مسافة نحوه حين اندفاعه، فوصولك إلى المسافة الكافية لتنفيذ ضربتك بسهولة من أبسط التقنيات وأكثرها رسوخاً، حيث تتقدم خطوة أو أكثر ثم تراجع مغرياً خصمك باتباعك، ثم تسمح بالتقدم خطوة أو خطوتين ثم تندفع بشكل مفاجئ عندما يشرع في خطوة أخرى ليتابع تقدمه بها، ويمكن الوصول إلى الخصم الذي يصعب الوصول إليه بسلسلة من الخطوات، فتكون الخطوة الأولى انزلاقية قصيرة، فالخطوات القصيرة هي الطريق الوحيد للحفاظ على التوازن المثالي والمسافة الدقيقة وقابلية تطبيق هجمات مفاجئة أو هجمات معاكسة، ثم إن حركة القدمين الثابتة والمتوازنة مهمة جداً للتمكن من التقدم والتراجع داخل وخارج مسافة خصمك مع مراعاتك الحفاظ على مسافتك، كما أن معرفتك وقت التقدم ووقت التراجع تعني معرفتك لوقت الهجوم ووقت

الدفاع، فتنسحب وتغير العلاقات المسافية الحيوية هادفاً إلى تشويش خصمك، وتتحرك بشكل كافٍ لتحقيق هدفك مراقباً حركة قدميك، وساعياً إلى الحفاظ على المسافة الصحيحة والدقيقة مع خصمك.

ابتعد بحيث تستدرج خصمك ليندفع ويسعى جاهداً إلى الوصول إليك بضربات ثمَّ سدد ضربةً معاكسةً ومؤثرة.

أن تتحرك في الوقت المناسب هو أساس المهارة العظيمة في القتال، ليس ذلك فحسب بل أيضاً أن تكون في أفضل وضعية للهجوم أو الهجوم المعاكس وهذا يعني التوازن في الحركة أيضاً، فوضِّع قدميك الوضعية الصحيحة يعمل كمحورٍ لهجومك ككل، وتعمل هذه الوضعية على توازنك بشكلٍ صحيح، وتمنح ضرباتك طاقة هائلة، كما تفعل في رياضات مثل كرة المضرب حيث تبدو الطاقة التي رميت بها الكرة صاعدة من الساقين.

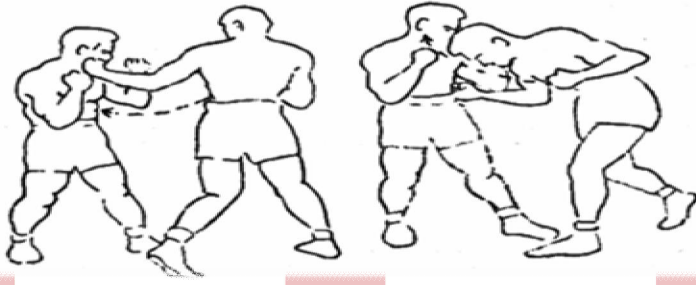
إنَّ الحفاظ على التوازن في أثناء التغيير المستمر لوزن الجسد فنُّ لا يتقنه الا القليل من المقاتلين، لأنَّ تموضع قدميك على النحو الصحيح يضمن توازنك وسهولة حركتك.

يجب أن تشعر بحركة قدميك بأنها سريعة ورشيقة وهذا يكون بتوزيع صحيح لوزن جسدك وقدميك بوضعية مثالية تمكّنك من التحرك بسرعة إلى أي جهة، مقاوماً ضربات خصمك من جميع الزوايا.

مرونة القتال تتجسد

بفن التحرك

تذكّر وضعية الانحناء البسيط للركبة التي يكون فيها العقب الخلفي مرتفعاً للأسباب التالية:



١. حينما تلکم تحول کُلّ وزنک بسرعة على ساقک المتقدمة بوضعية الاستعداد، ويكون هذا أسهل عندما يكون عقب القدم الخلفية مرتفعاً ارتفاعاً بسيطاً.
٢. حينما تتلقى لكمة، ويجب أن تردّ، تغوص إلى الأسفل قليلاً على العقب الخلفي، فبهذه الحركة تحصل على نوع من الدفع، وتجعل لکمتک تتجاوز الحدود.
٣. كما أنّه يجعل من حركة القدم الخلفية أسهل.

يعد عقبك الخلفي بمنزلة زر التشغيل لكل آلة القتال، لذا يجب أن تكون قدمك مباشرة تحت جذعك دائماً، وعليك إلغاء أي حركة بقدمك يمكنها أن تفقدك توازنك، فهو العنصر الأهم في وضعية الاستعداد التي يجب الحفاظ عليها دائماً، ولا سيّما قدميك، فالخطوات الواسعة أو حركة الساقين التي تتطلب تغييراً مستمراً للوزن من ساق إلى أخرى لا يمكن استخدامها لأنها تسبب اختلال التوازن في أثناء نقل الوزن فيفقد كل من الهجوم والدفاع فاعليته ما يمكن خصمك من توقيت هجومه في اللحظة التي تنقل فيها وزنك من قدم إلى أخرى، في حين تحقق الخطوات القصيرة التوازن في أثناء التحرك في الهجوم، وتحافظ على توازن دائم للجسد فتكون مستعداً لشنّ حركات غير محدودة من الهجوم أو الدفاع في أثناء تحركك إلى الأمام أو الخلف أو بحركة تحيط بخصمك، فالأفضل أن تأخذ خطوتين متوسطتي الطول لا أن تأخذ خطوة واحدة طويلة لتغطي المسافة

نفسها، وتنوعك في المقياس يجعل من الصعوبة على خصمك توقيت هجومه أو تحضيرات هجومه.

ما لم يكن هناك سبب تكتيكي للتحرك بشكل مختلف فإن اكتساب المسافة أو كسرها يجري بوساطة خطوات سريعة وصغيرة، فالتوزيع الصحيح للوزن على الساقين يؤدي إلى توازن تام، ويمكن المقاتل من النجاة من التهديد بسرعة وسهولة إذا كان مقياس الهجوم صحيحاً.

تدرب على وقفة رشيقة لتقلل من المقاومة، والطريقة الفضلى في تعلم حركة القدمين تكون من خلال ملاكمة الظل بجولات متعددة، جاعلاً من حركة قدميك أسرع وأكثر رشاقة من الجولة التي تسبقها، فتصبح هذه الطريقة في الخطو طبيعية على نحو تدريجي وتؤديها بسهولة وميكانيكية دون أن تفكر فيها، بحيث تستعد بالطريقة نفسها التي يستعدُّ بها راقص رشيقي في قاعة الرقص، فهو يستخدم قدميه وكاحليه وقصبتى ساقيه ويتحرك بانزلاق فوق الأرض. ركِّز على حركة القدمين السريعة وكن أكثر ميلاً إلى الهجوم بخطوة إلى الأمام، التي غالباً ما تدمجها مع ضربة من ضربات اليد (تدرب، تدرب، تدرب!).

في كل حركة يدخل

توافق اليدين مع القدمين والعقل.

يوجد أربع حركات ممكنة لحركة القدمين:

١. التقدم.
٢. التراجع.
٣. الحركة الجانبية نحو اليمين.
٤. الحركة الجانبية نحو اليسار.

ولكلّ منها أنواع إضافية مع ضرورة توافق كلّ حركة أساسية مع اللكمات والركلات التي تنخرط بها، وفيما يلي بعض الأمثلة:

### جرّ القدمين إلى الأمام:

فيتقدّم الجسد إلى الأمام دون الإخلال بتوازنه، ويمكن تنفيذ ذلك من خلال سلسلة من الخطوات القصيرة إلى الأمام، فلا ترتفع القدم بأكملها عن الأرض إنما تنزلق انزلاقاً تحافظ من خلاله على وضعية الاستعداد الأساسية، وفي اللحظة التي يستشعر بها جسدك ما سيحصل تتدخل الأدوات مع خطواتك لتكون مستعداً لأي هجوم مفاجئ أو مناورة دفاعية، فهدفك الأساسي هو أن تخلق فتحات في دفاعات خصمك من خلال ردود أفعاله الدفاعية، فتسد ضرباتك بأدواتك المتقدمة من جسدك سواء كانت ركلات أم لكمات.

### جرّ القدمين إلى الخلف:

المبدأ نفسه في جرّ القدمين إلى الأمام: نفّذها دون الإخلال بوضعية الاستعداد، وتذكّر أن كلا القدمين على الأرض لتحافظ على توازنك في الهجوم والدفاع، وتسد ضرباتك بالجزء الأمامي من الجسد أو تتسبب في فقدان خصمك لتوازنه، وتوجد لديه فتحات في دفاعاته.

### التقدم السريع:

تذكر الحفاظ على توازنك على الرغم من تقدمك السريع وتنفيذك للحركات الأمامية المفاجئة، ويكون جذعك منخفضاً نحو الأرض أكثر من كونه واثباً في الهواء، فالتقدم السريع لا يعني القفز إنما هو الخطوة الواسعة نفسها إلى الأمام، حيث تتقدم القدم الخلفية مباشرة مشكّلة وضعية الاستعداد.

## التقدم إلى الأمام ثمّ التراجع:

حيث تكتسب المسافة ثمّ تتقدّم تحضيراً للهجوم، فتخطو إلى الأمام لتكتسب المسافة الصحيحة للهجوم، ومن ثمّ تخطو إلى الخلف لتستدرج خصمك إلى مدى مسافتك، كما أنك تستدرجه خارج مسافته من خلال التمايل بحركة بطيئة إلى الأمام أو بالاستفادة من القدمين فتتحرك بطريقة تصيب فيها الضربة من مسافة قصيرة، فهدف هذه الحركة إغراء الخصم للوصول إليك بضرباته، فتخرج من نطاق ضرباته في اللحظة الحاسمة، فالخطوة إلى الأمام تضاعف من سرعة الهجوم ولا سيّما عندما تترافق مع حركة مراوغة تجبر الخصم على التوافق معها، أو يمكنها أن تعمل كتحضير لتطويق الخصم وإغلاق جميع منافذه، وإن تلازمت الخطوة إلى الأمام مع تأمين خط الاشتباك فسيتمكّن المهاجم من التعامل مع الضربة التوقيفية إن أطلقها خصمه، ويمكن استخدام الخطوة إلى الخلف كإجراء تكتيكي ضدّ الخصم الذي تكون لديه عادة الانسحاب من القتال مهما كانت حركات المراوغة أو حركات الهجوم.

اجعل وقفتك أكثر خفة ورشاقة حتى تستطيع تجاوز قوة الخمول المسيطرة.

إنه خصمٌ يصعب الوصول إليه إن كان متفوقاً في الطول والارتفاع، ويمكن للخطوات الأمامية والخلفية المستمرة ومنتظمة الطول إخفاء هدف اللاعب وتمكينه من الاستقرار في المسافة المثالية للهجوم لحظة فقدان الخصم لتوازنه.

الاستدارة إلى اليمين: تصبح الساق اليمنى المتقدمة محور حركة يدير الجسد بأكمله إلى اليمين، إلى أن تتحقق الوضعية الصحيحة، فتكون الخطوة الأولى باليمنى أقصر ما يمكن أو أطول ما يمكن لتصبح بذلك المحور الأعظم



للدوران، ويجب الحفاظ على الوضعية الأساسية دائماً، بحيث ترفع يدك اليمنى أعلى من المعتاد في وضعية الاستعداد تحسباً من ردّ الخصم بيده اليسرى، والتحرك إلى اليمين يمكنه إبطال ضربة الخطاف التي يطلقها الخصم بالجزء المتقدم من جسده مستهدفاً يمينك، ومن خلال التحرك إلى اليمين يمكن الحصول على وضعية تمكن اليد اليسرى من توجيه ضربة معاكسة تخرج الخصم عن توازنه. تذكرُ ألا تخطو بطريقة تتقاطع القدمين فيها بل تحرك بتأنٍ دون أيّ حركات إضافية.

الاستدارة إلى اليسار: وهي حركة أكثر دقة تتطلب خطوات أقصر، وتُستخدم لتبقيك خارج نطاق ضربات خصمك صاحب الوقوف الأيمن، مستهدفاً الجزء الأيسر أو الخلفي من جسدك في وضعية الاستعداد، كما أنها تضعك في وضعية جيدة لتحرك ضربة أمامية مباشرة أو ضربة خطاف. إنها أكثر صعوبة من التحرك إلى اليمين، ولكنها الأكثر أماناً، لذا يجب استخدامها معظم الأحيان.

### خطوة إلى الداخل وخطوة إلى الخارج:

إنّها بداية المناورة للهجوم والمراوغة بهدف إنشاء فتحات في دفاعات الخصم، ويتوافق دائماً مع حركة القدمين الركلُ واللكمُ، والحركة الابتدائية أو الخطوة إلى الداخل تدخل مع رفع يديك عالياً كما لو أنك تنوي أن تضرب أو تركزل ومن ثم تخرج على الفور قبل أن يستطيع خصمك تكييف دفاعاته.

اجعله يبدأ هذه المناورة ثم هاجمه عندما يتحضر للهجوم. التراجع السريع: هي حركة تراجع سريعة ورشيقة تتراجع بها أبعد ما يمكن، ومن ثمّ تخطو إلى الأمام للهجوم إن رغبت.

يمكنك دمج خطوة إلى الخلف مع حركة تفادي إذا اضطرت إلى ذلك، فيجب أن تتم حركة التفادي في بداية حركة التراجع أي عندما تبدأ القدم الخلفية في التحرك، وحينها يكون هجوم الخصم هجوماً مركباً فسيكون التوافق الصحيح لأداء أول تفادي على نحوٍ فوري مع حركة القدم الخلفية وبقية حركات التفادي من فور تراجع القدم الخلفية.

يمكن أن تؤخذ الخطوة إلى الخلف أولاً عندما يجري التحضير للهجوم مع خطوة إلى الأمام لا بعد أن يتم الهجوم مع خطوة إلى الأمام. المقاتل الذي يتمتع بحركة قدمين سريعة وضربته الأمامية جيدة يكتسب الفن بسهولة بالغة من خلال العملية المستمرة من الضرب والتفادي.

في أثناء تقدم خصمك قابله بضربة دفاعية بيدك الأمامية بحيث تكون متزامنة مع خطوة إلى الخلف، وفي أثناء متابعته التقدّم كرر ما فعلت في أثناء تراجعك المستمر حول الحلبة، وتفحص خطواتك على نحوٍ متكرر، وتوقف مؤقتاً لتلاقيه بضربة مستقيمة باليمنى أو اليسرى أو بكليهما أحياناً.

يعتمد النجاح في "اللكم في أثناء التراجع" على أخذ مسافة معتدلة جيدة، وقدرتك على التوقف عن التراجع بسرعة وبشكلٍ غير متوقع لتنفيذ ضربتك، فلا تضرب في أثناء تراجعك، فهذا خطأ شائع.

درّب نفسك على السرعة في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم والعودة إلى الدفاع مجدداً، وتذكر ألا تحاول الضرب في أثناء تحركك إلى الخلف لأن وزنك يجب أن يكون إلى الأمام.

اخطُ خطوات متتالية إلى الخلف ثمّ توقف، ثم اضرب، أو تعلم نقل وزن جسدك لحظياً إلى الأمام في أثناء وجود قدمك في الخلف.

يجب أن تكون غامضاً، وأن تكون هدفاً صعباً سواء في الهجوم أم الدفاع، ويجب ألا تتحرك بخط مستقيم إلى الأمام أو الخلف، وحين تفاديك الخصم أو مراوغته بحركة قدميك، حافظ على اقترابك منه قدر الإمكان بهدف الوصول إلى أهداف ثأرية.

تحرك بخفة واستشعر الأرض كأنها منصة للوثب، وكن جاهزاً لضرب لكماتك أو ركلاتك أو لكماتك المعاكسة أو الركلات بسرعة عالية.

يمنح تراجعك إن كنت تتفادي ركلات خصمك مساحةً لصالحه، لكنه في الوقت نفسه يشحذ ويسهل من حركاتك التحضيرية ويمكنك من اكتساب الوقت باستمرار من خلال إطلاقك ضربات توقيفية.

**الخطو جانباً:** هو نقل الوزن من قدم إلى أخرى دون الإخلال بالتوازن سعياً للوصول إلى أفضل الوضعيات وأكثرها إفادة لتنفيذ الهجمات، ويُستخدم الخطو جانباً لتجنب الضربات الأمامية المستقيمة والتحرك سريعاً خارج مسار الضربات، فحينما يندفع الخصم نحوك تأخذ خطوة بسيطة إلى الجانب دون أي اندفاع، على عكس بعض الضربات التي تحتاج إلى اندفاع في أثناء تنفيذها، ويعدُّ الخطو جانباً تكتيكاً دفاعياً فعالاً وآمناً، بحيث إنك تُحبط هجوم خصمك من خلال التحرك في كل مرة يتحضر فيها الخصم للهجوم، فتفادي ضرباته وركلاته وتخلق فتحات في دفاعاته لإطلاق هجوم معاكس.

في أثناء خطوك جانباً انقل جسدك إلى الأمام بما يدعى بالانحناء إلى الأمام بحيث تصبح في وضعية آمنة، ويكون رأسك محمياً، ويداك مرتفعتين عالياً وجاهزتين لضرب المنطقة الحساسة لدى خصمك، أو دوس مشط قدمه أو شنّ ضربتي خطاف بالقبضتين.

يدعى الانحناء إلى الأمام أيضاً التحول إلى أسفل، ويستخدم لاكتساب وضعية استعداد داخلية أو خارجية، وهذه من أكثر التقنيات فائدة في القتال القريب أو الاشتباك، كما أنها محرك للهجوم المعاكس، وتتطلب التوقيت والسرعة والالتزام بتنفيذها على نحو صحيح، ويمكن دمجها مع الضربة الأمامية المباشرة والمستقيمة باليد اليسرى، والخطاف باليمنى واليسرى، ويمكن أخذ الخطوات نفسها إلى اليمين أو اليسار أو إلى الخلف وفقاً للضرورة أو لخطة التحرك.

ويعدُّ الاستخدام الصحيح للخطو جانباً من أفضل التحركات، فهو طريقة للهرب من جميع أنواع الهجمات، وهو آخر ما يتوقعه الخصم منك.

و فن الخطو جانباً مثله مثل الانحناء والانزلاق، إذ يجب ألا تتحرك إلا في آخر لحظة منتظراً خصمك حتى يركل أو يضرب، وحينما تقارب ضربته أو ركلته إصابتك خذ خطوة سريعة، إما إلى اليمين وإما إلى اليسار، فتتحرك قدمك الأقرب إلى الجهة التي تنوي التحرك إليها أولاً بهدف قيامك بالخطوة بأسرع طريقة ممكنة، ويجب أن يميل الجسد قليلاً نحو الجهة التي تذهب إليها قبل أن تنفذ الخطوة، تتبعها قدمك الأخرى بسرعة، وبشكل طبيعي، وفي أثناء الاندفاع في الخطو جانباً تستدير على الفور وتسدد ضربات معاكسة لخصمك في أثناء تجاوزه، وحين خطوك جانباً تفادياً للضربة تستطيع تنفيذ هجوم معاكس بسرعة، لكن هجومك لن يكون مجدداً إن نفذته بعد اندفاع بعيد بل يجب أن تحافظ على مسافة قريبة من الخصم، تتحرك بطريقة تجعله يخطئ هدفه وتعود بسرعة فائقة لتتفوق عليه قبل أن يفاجتك خصمك.

لست مضطراً إلى الخطو جانباً لمجرد اقتراب خصمك منك مثلما تضطرك ركلات محددة وضربات ينفذها في أثناء اندفاعه، فإن خطوات جانباً دون توخي الحذر من ضرباته فستكون أكثر عرضة لتلقي ضربة خطاف أو أي ضربة أخرى موجّهة نحوك.

**الخطو جانباً إلى اليمين:** حرّك قدمك اليمنى الأمامية نحو اليمين بسرعة وحافظ على توجيهها إلى الأمام بما يقارب مسافة ١٨ إنشاً، واسحب قدمك اليسرى بمسافة متساوية خلف القدم اليمنى.

اقرب من يسار خصمك، عندما يكون بوقفة يمنى، بطرفك الأيمن، ولا تستخدم الخطوة الجانبية إلى اليمين بشكل متكرر كما تستخدم الخطوة الجانبية إلى اليسار، التي تبقى قريباً من يمين خصمك وبعيداً عن يده اليسرى الخلفية. ★ ★

وتختلف الحالة باختلاف وقفته يميناً أو يساراً، فتأخذ خطوة جانبية إلى اليمين بين الحين والآخر لتنويع جهات التحرك، وتستخدم الانزلاق بالقدم اليمنى المتقدمة والوصول إلى داخل مسافة خصمك لتنفيذ هجوم معاكس باليد اليسرى نحو الجسد، على الرغم من أن مسافة وصولها أقل.

**الخطو جانباً إلى اليسار:** من وضعية الوقوف الأساسية، الوقوف الأيمن. اسحب قدمك اليسرى بسرعة نحو اليسار، على مسافة ١٨ إنشاً، ويضعك هذا خارج نطاق ضربة الخصم الأمامية المباشرة بيده اليمنى.

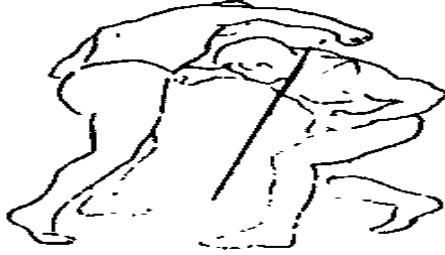
ستجد أن جسدك يميل إلى الأمام، وأن الجانب الأيمن من جسدك في الخلف، وبهذا يجب أن تستدير ناحية خاصرة الخصم اليمنى، وحينما تتم هذه

الحركة نصف الدائرية ستجد أن قدمك اليمنى بوضعيتها الطبيعية متقدمة عن القدم اليسرى.

اسع إلى التحرك بانسيابية لكن لا تنس  
الوضعية النسبية لقدميك.

وإذا نفذت الخطو جانباً إلى اليسار تفادياً لضربة الخصم الأمامية اليمينية، عليك أن تميل بجسدك وتحني رأسك نحو جهة الخطوة دون فقدان توازنك، وستسمع صوت حركة يده اليمنى فوق رأسك ووجهة كتفك اليمنى، صوتاً شبيهاً بصوت الحفيف أو الهسهسة.

وفي أثناء اندفاعك نحو يمين الخصم تكون خاصرتة اليمنى بمجملها مكشوفة أمامك، وبإمكانك تسديد ضربة بيدك اليسرى بسرعة نحو جذعه أو فكيه وبأثر واضح.



تذكر هذه الفكرة البسيطة: حرك القدم الأقرب إلى الجهة التي تنوي التحرك إليها أولاً، فإن كنت تنوي التحرك جانباً إلى اليسار فحرك قدمك اليسرى أولاً، والعكس بالعكس، وتذكر أن تحرك يديك أولاً قبل قدميك في جميع تقنيات اليدين، وحين استخدام تقنيات القدمين يجب تحريك القدم أولاً، وتذكر دائماً أن تعود إلى وضعية الاستعداد مهما تحركت، فالهدف التحرك بسلاسة دائماً محافظاً على وضعية متصلة بقدميك.

## اختبر حركة القدمين لـ:

- ١ - الشعور بالسيطرة الكاملة على جسدك وحركاتك.
- ٢ - القدرة على الهجوم والدفاع في كل الأوقات.
- ٣ - المرونة والراحة في التحرك إلى كل جهة.
- ٤ - تطبيق قوة دفع مؤثرة في أثناء كل مرحلة من مراحل الحركة.
- ٥ - التوازن التام دائماً.
- ٦ - المسافة الصحيحة والمراوغة مع الحماية الجيدة للأجزاء المكشوفة للخصم والمقابلة له.

## اختبر الآليات التالية والإحساس بحركة القدمين:

١. حركة القدمين مراوغة وسلسلة إذا ما اقترب الخصم.
  ٢. حركة القدمين لتفادي نقاط التماس كأن يكون الخصم مسلحاً بسكين.
- الغاية المطلقة هي السيطرة على مسار ضربات الخصم، وتذكّر السمات الأساسية لحركة القدمين في التحرك بسرعة وسلاسة، ويمكن اكتساب حركة القدمين من خلال اجتياز الحبل، وهو تمرين يتعلم المرء من خلاله كيف يحمل وزن جسده بخفة مع الملائمة، فيتعلم المسافة والتوقيت في حركة القدمين، ومن خلال ملائمة الظل وركله، وهذه مهمة خاصة بالملائمة تنفذها في المنزل، ويسهم الركض أيضاً في استئالة عضلات الساقين ما يوفر طاقة غير محدودة لتحضيرات فعّالة.
- ضاعف من سيطرة الساقين من خلال تمرين وضعية القرفصاء المتوسطة وتقليد حركة القردّ في المشي المنخفض الذي يكون بوضع اليدين والقدمين على

الأرض والمشي ببطء باليدين أولاً ثم بالقدمين، وتمارين الانقسام التبادلي على الدرج يزيد من المرونة.

يجب أن يدمج المتدرب حركة القدمين مع الضربات التي يتم التدرب عليها في الدرس مهما كانت بسيطة أو ذات طبيعة هجومية أو دفاعية، ويجب أن يتقدم ويتراجع قبل وفي أثناء وبعد أداء الضربة التي كان يعمل عليها، وبهذه الطريقة سيكتسب الحس الطبيعي للمسافة ويطور التحرك الواسع.

تمرن على تنوع حركة القدمين بالتزامن مع:

١ - أدوات الركل

٢ - أدوات اليدين

٣ - اليد المحمية أو وضعية الركبة.

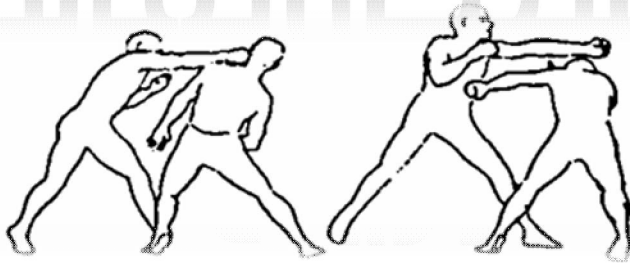
### المراوغة

يعدُّ التفادي صفقة رابحة في أثناء القتال ولا سيما تفادي اليد الخلفية.

استخدم حركة القدمين، وتحرك إلى الخلف، وعاود التقدم منحنيًا، وسدد ضربة معاكسة.

تحرك تجنباً للضربة من غير الخروج

عن نطاق القتال الفعلي.





انزلاق الضربة: هو نوع من أنواع تفادي الضربات دون تحريك الجسد خارج نطاق القتال، ويُستخدم ضدّ الضربات المستقيمة التي ينفذها الخصم بيده الأمامية وضرباته المعاكسة، وتتطلب توقيتاً دقيقاً وتحكماً لتنزلق الضربة دون أن تحقق هدفها.

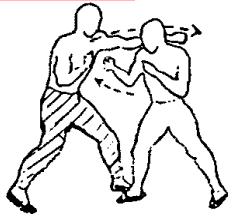
انحنِ مبتعداً عن ضربة الخصم الأمامية، سواء كانت بيده اليمنى أم اليسرى، فتنزلق ضربته فوق كتفك المعاكس لها.



يعدّ انزلاق الضربة من أكثر تقنيات التفادي فاعلية، وذلك لأنه يترك يديك حرتين لتنفيذ هجومًا معاكسًا، فهو أساس القتال المعاكس، وهو ما ينفذه الخبير في الفنون القتالية، ويمكن أن يكون انزلاقاً تنحني فيه تحت يد خصمك، وتكون ضمن نطاق القتال أو أن تنزلق ضربته وأنت خارج نطاق القتال.

انزلاق يد خصمك اليسرى يكون في أثناء توجيهه بضربة مستقيمة بيده الأمامية عند اتخاذه للوقفة اليسارية، وتنزل أنت بوزنك إلى الخلف على ساقك الخلفية، وتدبر كتفك اليمنى وجذعك نحو اليسار، وبهذا تكون ضمن نطاق القتال، لتثبت قدمك اليسرى وتحرك كتفك اليمنى بحركة محورية داخل ضربة الخصم ما يسمح بانزلاق يده اليسرى فوق كتفك اليمنى، وتكون بذلك قد اخترقت دفاعاته.

## الخصم في وقفة يسارية

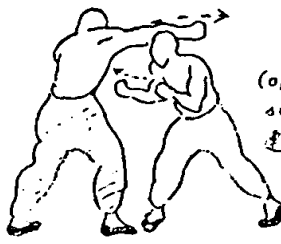
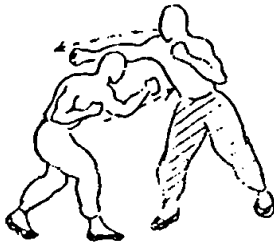


(opponent in left stance)  
建左姿势

الانزلاق أساس الهجوم المعاكس  
وهو ما ينفذه الخير.

أما انزلاق ضربة خصمك اليسرى الأمامية وأنت خارج نطاق القتال:  
انقل وزنك إلى اليمين وانحن فوق ساقك اليمنى، ومل بكتفك اليسرى إلى  
الأمام في أثناء توجيه خصمك ضربة مستقيمة بيده اليسرى لتزلق الضربة فوق  
كتفك اليسرى، واخط خطوة صغيرة نحو الأمام واليمين بقدمك اليمنى لتسهيل  
الحركة أكثر، وارفح يديك بوضعية دفاعية.

## الخصم في وقفة يمنية



(opponent in right stance)  
建右姿势

حتى تنزلق ضربة خصمك اليمنى الأمامية حول وزنك فوق ساقك  
اليمنى المتقدمة ليتحرك جذعك نحو اليمين والأمام بسهولة، قدم كتفك اليسرى  
إلى الأمام وتأكد من استدارة وركك إلى الداخل واثن ركبتيك اليسرى قليلاً.

الوضعية الداخلية وضعية محبذة في الهجوم، وحينما تكون في قتال قريب، ومسافة انزلاق الضربة ضيقة، حرك رأسك بشكل منفصل، وحين انزلاق اللكمة الأمامية اليمنى وأنت بوضعية خارجية حول وزنك إلى الخلف على ساقك اليسرى، وحرك كتفك اليمنى وجذعك نحو اليمين.

ثبت قدمك اليمنى وتحرك بحركة محورية إلى الداخل مرتكزاً على رؤوس أصابع قدمك اليسرى، ثم أنزل يدك اليمنى بلطف وكن مستعداً لتسديد ضربة مرتفعة uppercut نحو جذع الخصم بيدك اليمنى، واجعل يدك اليسرى قريبة من كتفك اليمنى لتسدد ضربة أخرى نحو ذقنه.

هناك طريقة أخرى، وتتم بتحويل وزنك على ساقك اليسرى، ومن ثم تدور بحركة محورية إلى الخارج مرتكزاً على عقبك الأيمن لتستدير كتفك اليمنى

وجذعك إلى اليسار.

أنزل يدك اليمنى ببطء وأبق يدك اليسرى عالياً بالقرب من كتفك اليمنى، يتحرك الرأس والكتف بشكل طبيعي في أثناء تفاديك عن طريق انزلاق الضربة، ولا يتحرك بشكل مفاجئ غير طبيعي.

حاول أن تضرب في أثناء انزلاق الضربة دائماً، ولا سيما حين تحركك إلى الأمام، فتصبح ضربتك أقوى عندما تخطو داخل نطاق القتال أكثر مما لو صدقتها، ومن ثم وجهت ضربة معاكسة أو نفذت حركة دفاعية ثم هاجمت مجدداً.

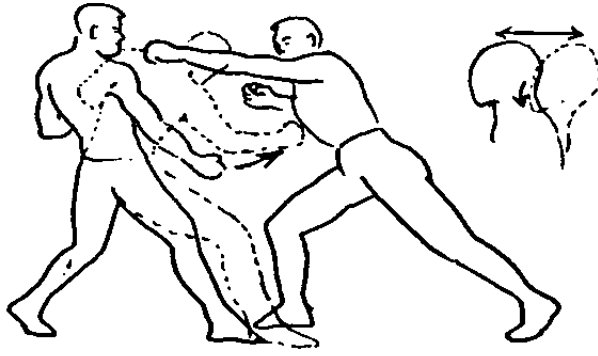
يعتمد نجاح الانزلاق على حركات صغيرة من العقب، فإن كنت تنوي جعل ضربة أمامية يمين خصمك تنزلق وتقر فوق كتفك اليسرى فعليك حينها أن ترفع عقبك الأيسر وأن تستدير إلى الخارج، حول وزنك على قدمك اليمنى، واستدر بكتفيك لتصبح في وضعية تستطيع من خلالها تسديد ضربات معاكسة.

حتى تنزلق ضربة أمامية مستقيمة فوق كتفك اليمنى مع حركة دفاعية ضد يسار خصمك يجب أن يستدير عقبك بالطريقة نفسها، فيتحوّل وزنك إلى قدمك اليسرى، وتتحرك كتفك إلى الخلف فتصبح في وضعية تساعدك على تسديد ضربة خطافٍ معاكسة، فمعرفتك أنّ الكتف التي ترغب في أن تنزلق ضربة خصمك فوقها هي العقب نفسه الذي ينبغي له الاستدارة، تجعلك لا تخطئ أبداً، باستثناء الحركات المشابهة في بداية وصف الانزلاق، كانزلاق الضربة اليمنى الأمامية وأنت خارج نطاق القتال.

الانحناء: وهو إنزال الجذع إلى الأمام تحت الضربات التي تشبه ضربة الخطاف أو ضربات الخطاف نفسها، سواء باليدين أم القدمين الموجهة نحو الرأس.

ينحني الخصر الذي يُستخدم كوسيلة للهرب من الضربات، كما يسمح للمقاتل أن يبقى ضمن نطاق القتال لينفذ هجوماً معاكساً. ومن المهم جداً أن تتعلم كيف تنحني تفادياً للضربات المتأرجحة وضربات الخطاف مثل ما تفعل لتجعل اللكحات الأمامية تنزلق. كلاهما مهم للهجوم المعاكس.

التحرك بسرعة إلى الخلف: يعني ببساطة أن تسحب جسدك بسرعة عالية جداً إلى الخلف بعيداً عن الضربات الأمامية لتجعل خصمك يخطئ هدفه، وفي أثناء استرخاء ساعد الخصم بالقرب من جسده يمكنك تسديد ضربة معاكسة قاسية، وهذه تقنية فعالة جداً ضد الضربة الأمامية المباشرة، ويمكن استخدامها كأساس لدمج ضربتين أولى وثانية.



الاستدارة: تُشَتُّ قوة الضربة الموجهة ضدك عندما تحرك جذعك مع مسارها:

- ❖ فمع الضربة المستقيمة التي تُسدّد ضدك يجب أن يكون تحركك إلى الخلف.
- ❖ ومع ضربة الخطاف الموجهة ضدك يجب أن تكون الحركة إلى الجانب الذي تتحرك إليه الضربة يميناً أو يساراً.
- ❖ ومع الضربة المرتفعة يجب أن تكون حركتك إلى الخلف وبعيداً.

❖ ضد المطرقة، يجب أن تكون الحركة دائرية إلى الأسفل إلى أيٍّ من الجانبين.

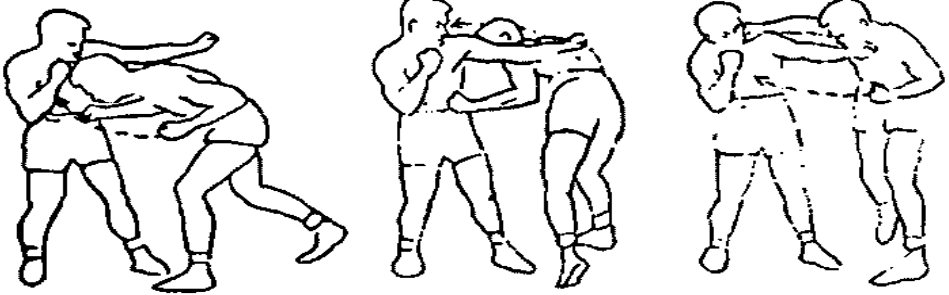
الانزلاق والدوران: موروث أساسي لدى المقاتل الذكي الذي يلاحظ اللكمة أو الركلة العالية قادمة إليه فيأخذ خطوة واحدة إلى الخلف مرجعاً رأسه إلى الخلف والأسفل، ليصبح في وضعية تمكنه من تسديد العديد من ضربات اليدين والركلات في فتحات جيدة في دفاعات الخصم.

تمايل وانحناء الجذع:

إنه الفن الذي يجعلك في مأمن من ضربات خصمك ما يمنحك قوة مضاعفة، ولا سيّما في أثناء تسديد ضربة الخطاف، فهو مفيد لأنه يترك يديك

حرتين لتنفيذ هجوم، ويُحسّن دفاعاتك، ويزيد من فرص الضرب بقوة عندما تظهر الفتحات في دفاعات خصمك.

مفتاح التمايل هو الاسترخاء، ولا يمكن للمقاتل دائم التمايل استخدامه إنما من يحسن استخدامه هو المقاتل الثابت.



### آليات الانحناء تحت الضربات:

١. انخفض تحت الضربات الشبيهة بضربة الخطاف، وضربة الخطاف نفسها بحركة سريعة ومنضبطة.

٢. اجعل قبضتيك أمامك ومتجهتين نحو خصمك إما للدفاع وإما للهجوم.

٣. حافظ على وضعية لتسدّد لكلماتك وركلاتك بطريقة طبيعية، واستفد من حركة ركبتيك، فستمكن بذلك من الوصول إلى أصعب نقاط الأهداف. يصل كلُّ مقاتلٍ إلى مرحلة خطيرة عندما يفقد سيطرته ويضطر إلى حماية نفسه.

٤. احرص على تفادي اللكمات المستقيمة لتنزلق فوق رأسك وكتفيك كحركة دفاعية مهما بلغت درجة انخفاض الضربة.

٥. لا تنفذ هجوماً معاكساً بخطّ مستقيم في أثناء انحنائك إلا إذا استهدفت بضربتك المستقيمة زاوية رأس فخذ خصمك، وتمايل لتنفذ هجوماً معاكساً لاحقاً بضربات شبيهة بضربة الخطاف وضربات الخطاف نفسها.

### أهداف التمايل:

١. لتجعل من رأسك هدفاً متحركاً من جهةٍ إلى أخرى.
  ٢. لتجعل خصمك متردداً غير واثقٍ من الجهة التي ستزلق إليها إن سدّد لكمته.
  ٣. لتجعل خصمك غير متنبئٍ بأي قبضة ستوجه ضربتك إليه.
- والتمايل هو تحريك الجذع نحو الداخل والخارج، وتحويل مسار الضربة المستقيمة الموجهة نحو رأسك، وتستخدم لتشتيت ضربة الخصم فتواصل بهجوم معاكسٍ بكلتا يديك.

ويرتكز التمايل على انزلاق الضربات فوقك من خلال حركة دائرية لجذعك فيدور رأسك نحو اليمين أو اليسار.

:٤٤.



التمايل نحو الداخل كما في الصور (a):

انزلق وأنت خارج الوضعية متجاوزاً يد خصمك الأمامية ومُنزلاً رأسك إلى مستوى منخفض عن جذع خصمك، وتتحرك تحت يده الممتدة ثم تعاود الارتفاع عالياً إلى الوضعية الأساسية.

وفي الصورة (b): تقارب يد خصمك اليمنى الأمامية كتفك اليسرى وتكون يداك عالياً قرب جذعك، فتسدّد ضربةً إلى يسار خصمك بيدك اليمنى في أثناء تحركك بجذعك إلى الوضعية الداخلية، لتسدّد في أثناء انزلاق ضربة خصمك ضربةً معاكسةً بيدك اليمنى وفي أثناء التمايل تضرب بيدك اليسرى ثمّ اليمنى، أما في التمايل إلى الخارج في أثناء توجيه خصمك لكمة بيده اليمنى الأمامية تتحرك أنت إلى الداخل كما في الصورة (b) واضعاً يدك الأمامية على يساره، ومحركاً رأسك وجذعك إلى اليسار والأعلى بحركة دائرية إلى درجة تقترب يد خصمك اليمنى منزلةً فوق كتفك اليمنى، فيصبح جسدك بذلك خارج يد خصمك الأمامية وفي وضعية الاستعداد الأساسية، وفي الصورة a تضع يديك عالياً قرب جذعك.

يرتكز التمايل على الانزلاق، فإتقان الانزلاق يسهل اكتساب مهارة التمايل التي تعدُّ أكثر صعوبة من الانزلاق، لكنها مناورة دفاعية فعالة للغاية عندما تنفذ على نحو تام، ونادراً ما يتمُّ استخدام التمايل بمفرده دون أي حركات أخرى، فالشائع هو استخدام التمايل مع الانحناء، وهدف كل منهما هو التسبب في انزلاق ضربات هجوم الخصم والوصول إلى زاويا قريبة.

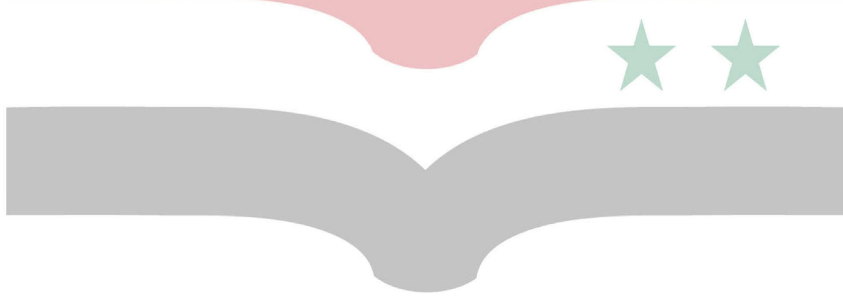
والمقاتل الذي يحترف الانحناء والتمايل بارع في تسديد ضربة الخطف المثالية، وهي الضربة التي تستخدمها في هجومك ضد خصمك طويل القامة فتكسر إيقاع ضرباتك حين استخدامها.

لا تستخدم الانحناء والتمايل بشكل منتظم لتستفيد من تحرك داخل لكمة خصمك ثمّ تنفذ هجوماً معاكساً رائعاً في أثناء تقدمك بخطوة نحوه، ولا تراوغ دون استخدام ركلاتٍ أو ضرباتٍ كهجوم معاكس، وكُن دائماً التنبه



واليقظة لتستطيع صد أو تفادي الضربات الموجهة إليك، لأنّ الضربات  
واللكمات تضرب بسرعة وعلى نحوٍ مفاجئ، ولا تنتظر لتفتح عينيك وتراها،  
وبذلك سيصعب عليك إيقافها إن لم تتدرب جيداً على ملاحظتها، استخدم  
المرفق والساعد الأمامي في حماية جذعك من اللكمات الموجهة إليه، والضربات  
الموجهة نحو رأسك يمكن لها أن تنزلق باستخدام يدك دون اللجوء إلى التمايل  
والانحناء ومن ثم الهجوم المعاكس.

يصل كل مقاتل تقريباً إلى نقطة يكون فيها في خطر للحظة واحدة في الأقل  
عندما يفقد السيطرة على جسده ودفاعاته، لذلك من الحكمة تعلم دفاعات جيدة  
تحسباً لهذه المرحلة.



الهيئة العامة  
السورية للكتاب



الهيئة العامة  
السنورية للكتاب



## الهجوم

لا شيء **خارق** في هذا الفن، خذ الأشياء كما هي عليه، وسدّد  
لكماتك عندما يجب أن تفعل، وسدّد ركلاتك عندما يتوجب عليك  
فعل ذلك.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب



الهيئة العامة  
الاسبورية للكتاب

## الهجوم

الهجوم هو عبارة عن مناورة ذكية وخداع، تستدرج خصمك من خلالهما بخطة علمية، ومعظم حركات الهجوم عبارة عن حركات غير مباشرة لأنها تلي حركات المراوغة أو تلي هجوماً محبباً نفذه خصمك.

يتمتع الجيت كوندو ببعض حركات الهجوم المباشر، وهناك لحظتان أساسيتان لتنفيذ الهجوم:

حافظ على طاقتك وهاجم بحسب وثقة وثبات.

١. عندما تقرر ذلك بإرادتك.

٢. عندما يفشل خصمك في إيصال ضربته إلى أهدافها.

عندما تكون في تركيز جيد وتتحسس لحظة الهجوم وتتصرف وفقاً لها بسرعة وبحسب، فإنك تعزز بذلك احتمالات النجاح على نحو كبير إن نفذت هجوماً مباشراً في أثناء تحريك خصمك لساعده بعيداً عن الخط الذي تنوي الهجوم عليه، وهذا مهم جداً.

العملية الفيزيولوجية للهجوم:

١. التحري: وهي عملية عقلية بأكملها ويمكن تقسيمها إلى قسمين:  
أ- قابلة للتعريف: كتقدير المسافة الصحيحة بين المقاتلين أو ظهور الفتحات في دفاعات الخصم.

ب- غريزية: تكمن في استشعارك إن كان الخصم سيهجم أم سينسحب.  
٢. اتخاذ قرار الهجوم: وهي أيضاً وظيفة عقلية، لكن الأعصاب والعضلات متنبهة ومتحضرة للتنفيذ، في أثناء هذه المرحلة يقرر المقاتل كيف يهجم، من

مسافة قريبة بهجوم مباشر أم من مسافة بعيدة، فعليه حينها أن يستخدم الهجوم المركب بالتناوب، إذ يمكنه الهجوم على هدف ثانٍ أو أي طريقة أخرى يعتقد أنها ستكون ناجحة.

٣. التحرك: يعطي العقل أوامره للعضلات التي تنفذ الهجوم، وفي أثناء التنفيذ يجب أن تستعد لاحتمال أن يُعترض هجومك أو يُشنَّ هجوم معاكس ضدك، لذلك يكون حفاظك على التنبه العقلي والحركي في أثناء القتال أمراً جوهرياً. احفظ طاقتك لكن هاجم بحسم وثقة وثبات.

٤. الهجوم الأولي والهجوم الثانوي التالي للدفاع:  
الهجوم الأولي:

هو عبارة عن ضربات تسدها بهدف تسجيل نقاط لصالحك فتنفذها بسرعة ومكر وقوة.

السرعة: لتنفيذ هجوماً مباشراً في أثناء اندفاعك نحو خصمك لتضربه بدقة بالغة وسرعة عالية قبل أن يتمكن من تفادي هجومك، دون أي محاولة لإخفاء جهة الهجوم.

المكر: يمكنك اللجوء إلى هجوم غير مباشر بهدف خداع خصمك أو تجنب النصف الأول من ضرباته، ويمكنك استخدام المراوغة قبل تنفيذ هجومك فتغري خصمك بهذه الحركات الأولية لتجعله يظن أنك ستضربه ضمن خط محدد، ثم تنفذ هجومك الحقيقي على النقاط المكشوفة من دفاعاته في أثناء إظهاره للتفادي ليحمي ذلك الخط.

القوة: عندما يكون خصمك محمياً بشكل جيد هاجم يده بقوة تكفي لإبعادها فتخلق فجوة في دفاعه تستفيد منها لتنفيذ هجومك.

### الهجوم الثانوي التالي للدفاع:

وهو مجموعة من حركات الهجوم التي تهدف إلى الخروج عن مناورة الخصم أو لتثأر من هجمات نفذها بطريقة أو بأخرى، وبمراحلها المختلفة. وتستخدم حركات الهجوم هذه في أثناء شروع خصمك في خطته فتقيّد حركته.

والهجوم في أثناء التقدم، في الأساس عبارة عن حركات موقوتة تسدّها بعد إدراكك للخط الذي سيهجم عليه الخصم، فتعترض ساعده من فور بدئه بهجومه، وتلاقيه في الامتداد المعاكس لخط هجومه.

أما حركات الهجوم التي تتم عند إتمام الخصم لاندفاعه داخل المسافة التي ينوي الضرب من خلالها، فتكون هذه الحركات بمنزلة ردود تتم من وضعية التفادي مهما كانت، ومتى ما تحول هجوم الخصم الأولي، ويمكن توجيهها في أثناء اندفاع الخصم أو في أثناء تحركه لتغطية النقاط المكشوفة من دفاعاته، وإلى حدّ ما تكون هذه الحركات غير متوقعة وغير مصحوبة بحركة قدمين.

ويمكن استدراج الخصم إلى الفخ أو الهجوم المزيف بثلاث مراحل، كأن تستعدّ للهجوم الثانوي دون أن تكون غايتك ضرب خصمك بل تغريه ليشنّ هجومه على بعض الخطوط، وعلى أساسه ترسل حركة تباد مؤكدة تشوشه بها، وتبدي رد فعل مؤثراً، وبناء على ذلك فإن كل ما تحتاج إليه هو أن تؤدي حركات الهجوم هذه دون أي اندفاع.

يمكنك الاستفادة من اللكمات والركلات التي تتوافق مع ضربة خصمك إذا سددتها في وقتها الصحيح، بحيث تنفذ هجومك المعاكس إن كان خصمك من النوع الذي ينفذ ضرباته بحركات واسعة ويفتح أهدافه باستمرار في أثناء تحركه لِيُسَدِّد ضربةً ضدك، أو أن تنفذ ركلةً توقيفية في أثناء تحركه إلى الأمام على النقاط المفتوحة من دفاعاته.

وإن كنت مقاتلاً يقطاً فلن تتعامل مع ضربات خصمك المزيفة بإصرار فتصرُّ على ضربةٍ معينةٍ قد تكون اخترتها بناء على ضربته المزيفة، فتكون بذلك ضربةً مغلوطة، إنما تتحاشى من خلال يقطتك فشل ضربتك، ولن تلقي لوم فشلها إن حصل على افتقارها إلى السرعة كما يفعل معظم المقاتلين.

فإن كنت محترفاً فستتمكن من التمييز بين الضربات الحقيقية والمزيفة.

لتهاجم، عليك دراسة نقاط ضعف خصمك  
فتستفيد منها، ونقاط قوته فتفادها.

عليك إذاً أن تدرس خصمك من جميع زوايا الأسلوب القتالي الذي يستخدمه وتقنياته وسرعته قبل أن تتحرك في اللحظة التي يجب أن تكون فيها قد اخترت ضربتك التي ستوجهها بناءً على ما توصلت إليه في دراستك لخصمك.

ويمكن تصنيف المقاتلين ضمن مجموعتين هما:

المقاتل الآلي الذي يسدد لكمات متكررة ويستخدم الحركات نفسها فهو أشبه بالآلة لأنه يعجز عن تحليل حركاته بطريقة منطقية ويعجز عن الإجابة عن أسئلة تخص متى وماذا وكيف يستخدم ضرباته.



أما المقاتل "الذكي" فلن يتردد في تغيير تخطيطه حين اختيار الضربة الصحيحة للتعامل مع خصمه، ويضع خطته وفقاً لما تمليه اللحظة الراهنة فيقرر أي ضربة يستخدم بناءً على تخطيط خصمه وطريقته في القتال، ويمكن تعلم وضعية الاستعداد والتفادي الحي والمحكم والهجوم البسيط الموقوت والتقدم والتراجع الحساسين والمنتظمين بشكل جيد والاندفاع المحمي والسرعة والحماية المتوازنة بعناية، فتكتسب التوافق العصبي المناسب لكل منها إلى درجة يصبح معها كل ما يتطلبه الأمر انتبهاً عابراً، وتكون حراً في التركيز على خصمك، والحيل التي يستخدمها، والحل الخاص بك، وهجومه ودفاعك، فحرية الحركة والتوازن والثقة تحصل نتيجة التمرن على الحركات الأساسية على نحوٍ خاص. ولتهاجم عليك دراسة نقاط ضعف خصمك فتستفيد منها، ونقاط قوته فتفادها، فإن كان خصمك يتمتع بيدين قويتين، وكان جيداً في التفادي، فيجب أن تراوغ قبل شروعه في الهجوم ما يبطل مفعول حركات تفاديه فتستفيد أنت من الفجوات الناتجة عن تحركه.

ينبغي أن يتمتع هجومك بالحركات التي تكون أقل انحرافاً عن وضعية الاستعداد، وأن يكون مصحوباً بتقنياتٍ دفاعية، كما يعتمد أسلوب الهجوم الذي ستنفذه على أسلوب دفاع الخصم.

بمعنى آخر، نادراً ما يحظى هجومك بالنجاح إن لم تراوغ وتلتف على دفاع خصمك.

فمثلاً، لا يمكن للهجوم الذي ينفذ بحركة دائرية أن ينجح إن عمد المدافع إلى ملاقاته الهجوم ببعض الحركات المتأخرة في أثناء تفاديه، ويكون من الضروري أن تعرف رد فعل الخصم إن كُتب النجاح لهجومك، فتنبأ بها بشكل

صحيح في جولات أخرى من القتال، وقرارك الأخير في الضرب يجب أن يتم بناءً على مراقبتك لردود أفعال خصمك وعاداته واختياراته.

فإن اخترت تنفيذ هجوم مركّب واستخدام حركات اليدين في الهجوم المعاكس فستكون في خطر، بل يتوجب على هجومك أن يكون هجوماً بسيطاً مهما استخدمت من أساليب التحضير للهجوم.

### أساليب التحضير للهجوم

التحضير للهجوم هو عبارة عن حركات تطلقها لتحصل على ثغرات في دفاعات خصمك تستطيع من خلالها تنفيذ هجومك، وتتألف عادة من حركات تشتت يد الخصم الأمامية المهاجمة أو تحصل من خلالها على ردّ الفعل الذي ترغب فيه لفتح دفاعات الخصم فتحصل على تغير في المسافة، ويجب أن يكون اكتساب المسافة محميّاً ببعض الحركات التي من شأنها تشتيت انتباه الخصم عند محافظته على المسافة الواسعة بينكما، ويمكن أن تكون هذه الحركات كالتالي:

التحضير للهجوم حركة يتفنها المهاجم ليخلق فجوات تخدم هجومه.

- ١ - التنوع في المسافة، قريبة وبعيدة.
- ٢ - الهجوم على الأهداف الأقرب، مثل يده الأمامية الممتدة أو ساقه الأمامية أو زاوية رأس الفخذين.
- ٣ - الدمج بين الحركتين الأولى والثانية.
- ٤ - الدمج بين حركات الهجوم لتشويش الخصم.

ويمكن استدراج خصمك المهاجم إلى داخل المسافة من خلال سلسلة من الخطوات المتراجعة القصيرة إلى الخلف، ويمكن خداع خصمك القلق واستدراجه إلى الموضع نفسه من خلال سلسلة من الخطوات إلى الأمام والخلف بطول متفاوت، وقد يلجأ المقاتلون إلى التحضيرات في محاولة للحصول على ردود أفعال من خصمهم إن فشلت حركات المراوغة في تحقيق ذلك.

لكن يمكن لحركات المراوغة التي تلي ضربات أو اشتباك بالأيدي أن تزعزع ثقة الخصم بنفسه وتجبره على التحرك بحركة دفاعية عكس رغبته، ويمكن تضليل حركته الدفاعية بالهجوم أيضاً، ومهما كان رد فعله فإن الضربات الثابتة والضربات المتغيرة والتغيرات الحاصلة في القتال ستثبت يد الخصم ضمن خط معين، وتتسبب في انكماش ردود أفعاله وإبطائها، أو قد تجعله يتفادى بشكل أبكر أو بتحكم أقل مما ينوي، فتمهد الطريق لهجوم بسيط ناجح.

ويمكنك الحد من استخدام خصمك للضربات الاعتراضية من خلال حرف يده أو الاشتباك بها في أثناء قيامه بخطوات إلى الأمام، كما يمكن لعرقلة ساقه في أثناء خطوته الأولية أن تكون فعالة جداً.

وعليك التأكد من تغطية الخطوط كافة في أثناء الاشتباك، أو تدعمها بتمايل الجذع أو بحماية إضافية، ويجب أن تكون حركاتك ضيقة وأن تتهز كل فرصة تستخدم فيها ضربة توقيفية أو ضربة موقوتة في الاشتباك.

كما أن مقاومة يدي خصمك وتسديد ضربات على يديه أو الاشتباك بها تضع خصمك في وضعية يصعب عليه تفاديها، وانتبه إلى انسحاب خصمك إن كان من النوع المتهرب، فاعمل على تسديد ضربة اعتراضية بعد أول حركة

مراوغة، ثم هاجم باستخدام الحيلة، فإتمامك الخطو إلى الأمام مع ضربة على يد خصمك بشكل فوري هو ما يعرف بالتحضير للهجوم المركب، ويعتمد نجاحه على توافق تام لكلتا اليدين والقدمين.

ويجب إنفاق الكثير من الوقت في التمرُّن على هذا النوع من الحركات.

جرب كل ما ذكر سابقاً، وأضف إليها الخداع المؤثر بهدف التثبيت أو استدراج ردِّ فعل، ثم تحرك بسرعة موجهاً ضربةً إيوائية تبدو قاسية أو ركلة لأكثر نقطة حيوية وحساسة، وانتبه إلى توازنك حين قيامك بحركات التحضير للهجوم، وتأكد من سيطرتك على قدميك لتمكّن من إيقاف حركتك إلى الأمام بأقلَّ جهد، والخطوات السريعة القصيرة سوف تضمن لك ذلك، فتقلُّ احتمالات أن يتغير مركز توازنك مقارنة مع قيامك بخطوات واسعة وسريعة.

لا تندفع بسرعة نحو خصمك، بل اكتسب

مسافتك بهدوء ودقة وحافظ عليها.

ولا تندفع نحو خصمك بل اكسب مسافتك وحافظ عليها بأسلوب هادئ ودقيق، ولا تستخدم الهجوم من خلال التحضير له بتكرار لأنك بذلك ستعرض ضرباتك لضربة اعتراضية من الخصم بدلاً من أن يتفادها، فعليك بعد التحضير للهجوم أن تنفذه بتأثير بالغ، ولا تفتح خطوط دفاعاتك أكثر من اللازم لتؤدي الحيل وتنصب الأفخاخ، وحاول التقليل من فترات ضعفك، وكُن أكثر حذراً من الهجوم المعاكس المحتمل.

يجب على التلميذ أن ينفذ التحضيرات حين اشتباكه مع شريكه وتغيير

الاشتباك والمراوغة.

## الهجوم البسيط

جميع حركات الهجوم المباشر وغير المباشر ناتجة عما يسمى الهجوم البسيط، فهي تسعى إلى إصابة هدفها من أقصر الطرق وأكثرها مباشرةً، والهجوم البسيط المباشر هو الهجوم داخل خط الاشتباك أو على الخط المعاكس من خلال ضرب الخصم على لكمته أو الإيقاع به في لحظة ضعفه، أما الهجوم البسيط غير المباشر فهو حركة ذات جزأين، يتسبب الجزء الأول منها ببعض ردود الأفعال من الخصم، ويُتَمُّ الجزء الثاني منها تسديد الضربة عكس الخط الأصلي للاشتباك، أي داخل الخطوط المفتوحة في دفاعات الخصم، فيزيد احتمال نجاح الضربة إذا ما تمت في الخط المفتوح من دفاعات الخصم لا في الخط المغلق، كما أنَّ الهجوم الذي يجري ضمن الفتحاح في دفاع الخصم يُكسِبُك المزيد من الوقت لأن الخصم يكون في وضعية تفرض عليه أن يعكس حركته أو يغيرها جذرياً بهدف الدفاع، وفي أثناء خداع يد الخصم، يجب أن تتم حركات اليد المهاجمة بمساراتٍ دائرية أو شبه دائرية.

يستفيد الهجوم غير المباشر من التملص والتملص المعاكس بهدف الوصول إلى خط التماس مع الخصم

يعتمد الهجوم غير المباشر على التملص ثمَّ بدء هجوم معاكس بهدف الوصول إلى خط مفتوح.

والتملص حركة واحدة لتمرير اليد من خط الاشتباك إلى الخط المعاكس، والهجوم من الخط المغلق إلى خط مفتوح آخر، وتهاجم من خط مغلق إلى آخر مفتوح، إلى أن يحين وقت تنفيذ هذه الحركة لتنفيذ الهجوم، يعني ذلك لحظة يتحرك فيها الدفاع نحو الجهة المعاكسة لجهة الهجوم، لذلك في أثناء امتداد مساعد الخصم وعبوره في اتجاهه يجب على المقاتل أن يبدأ حركة هجومه، في

التوقيت نفسه الذي يمكن اكتسابه من مقاتل اعتاد الإفلات من العراك والعودة إليه مجدداً.

ويمكن تدعيم التملص بحركة تفادي وضربة ضمن الخط وحركة رأس وتغيير مستوى وقفتك وحركة من الجذع، وحين الانتقال من الخط الأعلى إلى الأسفل أو العكس يكون التملص المدعم مستحسن، أما حين الانتقال من اليمين إلى اليسار أو العكس فتتم الهجمات بحركات انتقالية سريعة كالانتقال بشكل قطري عبر خط الاشتباك مع الخصم. وفيما يلي نوعان من الهجوم البسيط والحركات على الجانب الخاص بالخصم مع ما يجب توقيته، كما أنها تدريب يجب تكراره في فترات منتظمة.

(١) - الهجوم المباشر في الحالات التالية:

(أ) غياب التماس.

(ب) الاشتباك.

(ت) تغيير الاشتباك.

(ث) الخطوة إلى الأمام مع أو دون ما ذكر أعلاه.

(٢) - الهجوم غير المباشر في الحالات التالية:

(أ) الضربة.

(ب) الاشتباك.

(ت) تغيير الاشتباك.

(ث) الثلاثة الأوائل يجري تنفيذها بخطوة إلى الأمام.

التملص بخطّ معاكس هو حركة هجومية تتوافق مع التغيرات في الاشتباك والتفادي المعاكس، وهدفها هو خداع الحركة الدائرية لا الحركة الأخيرة، كما في التملص البسيط، وعلى عكس التملص البسيط ينتهي التملص المعاكس على غير خط الاشتباك مع الخصم.

يعدُّ الهجوم بأي حركة نخطر إلى  
بالك أمراً خطراً جداً

مثلاً: تشتبك مع خصمك بهجوم سداسي على أعلى خط خارجي لك فيتملص خصمك بحركة دائرية نحو الخط المعاكس تتبعه أنتَ بشكلٍ دائريٍّ وتعيد يد خصمك إلى الخط الأصلي وتهجم.

سدّد ضرباتك في الهجوم البسيط والتملص، والتملص المعاكس، في خط الاشتباك المنخفض، فمعظم المقاتلين ضعفاء فيه، وتذكّر أن تدافع في أثناء الهجوم، ولا تهاجم بحركات عشوائية تخطر في بالك دون تخطيط مسبق منك فهذا أمر خطر.

لاحظ عادات خصمك واختياراته، فنجاح الهجوم البسيط سواء كان مباشراً أم غير مباشر، يعتمد على الاختيار الصحيح، ويجب أن تتوافق حركاتك مع الحركات التي نفذها خصمك، ويعتمد نجاح الهجوم البسيط أيضاً على التوقيت الصحيح للحركة التي يجب أن ترتبط بشكلٍ طبيعيٍّ مع تسارع حركات الخصم إن لم تشاركها.

تبدأ حركات الهجوم البسيط ضمن المسافة التي ينبغي للخصم إيصال حركته خلالها، وإن تمت بشكلها الصحيح فإنها تمنع الخصم من دعم تفاديه بحركة تراجع، ولتكون في أمان شتت خصمك بخطوة إلى الأمام داخل مسافته،

وثبته في أثناء تنفيذه خطوة إلى الأمام أو عندما يظهر أي إشارة لاختلال توازنه عقلياً أو جسدياً.

استخدم الإيقاع المنكسر للحركات مع الخصم، مرة في الهجوم، وركّز على الثبات لإيصال ضربتك بفاعلية وميكانيكية وتوقيت صحيح.

ولتضمن نجاح الهجوم البسيط وتوافق جميع حركاتك في هجوم قوي واحد، حافظ على تحرك برشاقة في أثناء الهجوم، وطوّر سرعتين الانسيابية والانفجارية.

استرخ، فأني توتر، ولو كان بسيطاً (قبل تنفيذ هجومك وسعيك إلى المسافة الصحيحة)، سيؤدي إلى حركة قصيرة ومتشنجة أو سيتسبب في تحرك باكراً جداً فتنبه خصمك إلى هدفك.

بينما ينتج عن الاسترخاء سلاسة الحركة ودقتها وسرعتها، قبل البدء كن مسترخياً، ولكن كن مستعداً ومتنبهاً، وعند البدء كن مؤثراً واستخدم حركة مستمرة من وضعية خالية من العواطف والانفعالات، وفي القتال القريب استخدم حركتك الاستخدام الأمثل والأكثر فاعلية بقوة ووفق خطوط مباشرة للهجوم محمياً في الخلف بغطاء ضيق ومحكم، وبعد البدء استخدم ضربة طبيعية وسريعة لتستعيد وضعية الركبة المثنية البسيطة.

ركّز على تكرار التمرين للتمط الفعال لتكتسب بداية مؤثرة فطرياً وسرعة وقوة مستمرة، وتذكر أنه يمكن زيادة التسارع من خلال التمرين الكامل وقوة الإرادة، وأساسها جميعها التكرار الميكانيكي.

اندفع متّي مرة أو ثلاثمئة مرة يومياً، وكل مرة أسرع من سابقتها، من المهم إدراك عجز العلم عن تحقيق التكافؤ حين افتقار الضربة إلى القوة والطاقة إلا عند



وجود التوقيت الجيد والسرعة والدقة، لذلك تكون الخطوة الأولى لأي شخص في تعلم اللكم والركل بشكل صحيح بالارتباط مع حركة القدمين.

فلا يوجد ما يزعج ويقلق الخصم أكثر من التنوع في كل من الهجوم والدفاع، فهو يسهل الجهد الحركي الناتج عن التحول المستمر من مجموعة عضلات إلى أخرى، وعلى نحو مشابه، لا شيء أكثر خطورة من هجوم متردد وضعيف.

دع هجومك يطير واضعاً نفسك مع التنفيذ الدقيق والصحيح لهجومك. في أثناء الهجوم يجب أن تبدو جريئاً غير متهورٍ، واستعدّ بمعنويات عالية للهجوم.

أكثر ما يزعج الخصم هو المناورة بين الهجوم والدفاع.

امتلك عين النسر، ومكر الثعلب، ورشاقة وانتباه القطعة، مع شجاعة وعدوانية وضرابة النمر، وقوة الضربة من أفعى الكوبرا، وثبات النمس.

لا يمكن نجاح الهجوم البسيط دائماً مع جميع أنواع الخصوم، بل يجب توظيف وسائل أخرى، تعلم حركات دفاعية متنوعة قدر الإمكان، وضربات متنوعة مفيدة حينها ستكون قادراً على التأقلم مع أنواع مختلفة من الأنماط في أثناء تعرّضك لها.

### الهجوم المركّب

إنّ تنفيذ الهجوم البسيط أمر غاية في الصعوبة بين المقاتلين المتساويين في سرعتيهما وتقنياتها، واللذين يتمتعان بقدرتهما على التحكّم بالمسافة والمحافظة عليها على نحو صحيح، فيتوجب على المقاتل حلّ مسألة عدم استفادته من

المسافة واكتساب الوقت بالتزامن مع اكتسابه لها، ويكون الحل من خلال مبادرتة إلى الهجوم المركب الذي يتألف من حركات عدة، ويبدأ بحركة مراوغة أو يمكن أن يبدأ بحركة تحضيرية على يد الخصم، أو بتنفيذ هجوم على أقرب نقطة هدف، ثم تنفيذ هجوم حقيقي، حيث تبدأ الحركة الأولى من وضعية الركبة المنثنية بشكل بسيط وتنفيذ ضربة مؤثرة من مسافة قريبة وبحركة سريعة وامتداد مفاجئ، فحركات الهجوم المركب هي عبارة عن أربعة أنماط لهجوم بسيط في الضربات والحركات الطاعنة والتملص البسيط والتملص المعاكس والانتقال السريع، فتعقيد حركات الهجوم المركب يرتبط على نحو مباشر مع قابلية الخصم لتفادي الحركات الهجومية المنفذة.

ويعتمد اختيار الضربات المستخدمة في الهجوم المركب على التقدير الصحيح لنمط التفادي الذي سيطلقه الخصم كاستجابة لحركة المراوغة التي نفذتها أو الهجوم الأولي الذي وجهته، كأن يحرك يده الأمامية أو يده الخلفية في وقت متأخر أو أنه يحركها بخط دائري، ما يفرض عليك ملاحظة ردود أفعال خصمك وأخذ فكرة عنها قبل اختيارك للضربات التي ستستخدمها في هجومك المركب.

ويفترض بحركات المراوغة التي ستنفذها أن تؤثر في خصمك، ويجب أن تكون حركات المراوغة قليلة نسبياً لتستطيع تحقيق النجاح، فإرسال أكثر من حركتي مراوغة يعدُّ مخاطرة، وتكون الحركات البسيطة للهجوم المركب مؤلفة من حركة مراوغة واحدة أو حركة هجوم أولى وثانية أو عالية ومنخفضة.

تتمتع هذه الحركات بفرصة نجاح كبيرة إذا ما وجهتها في أثناء استعداد خصمك للهجوم، ولا سيما في أثناء تقدمه خطوة إلى الأمام، لكنها تكون عديمة الفائدة إذا ما استخدمتها في التوقيت الخطأ وإن لم تنتهز الفرصة المناسبة ونسيت

التسارع المنتظم لحركات مراوغتك بطريقة تتحرك فيها قبل حركات خصمك بأجزاء من الثانية، لذلك من الضروري إيجاد كل من سرعة الخصم وخياراته في الدفاع، ولأنّ تنفيذ كل ضربة بأقصى قوة ممكنة لها قد يحتاج إلى مزيد من القوة ووجدت المجموعة التي تتكون من ضربات عدة، تدرب على تنفيذ مجموعاتك بطرائق متنوعة.

يمكن أن يكون الهجوم المركب مكوناً من:

- ١ - مجموعة من ضربات المسافة القصيرة والسريعة، البسيطة وغير ضاغطة، لكنها تتميز بتكرار متواتر متسارع تؤثر في الخصم وتزعجه وتجعله في حالة ارتباك.
- ٢ - مجموعة من الضربات الضاغطة والقاسية والسريعة التي تخترق الخصم لكنها غير متكررة ولا متسارعة.

معرفة خيارات الخصم الدفاعية وإيقاعه  
الحركي أمر جوهري.



وفي فترات الاستراحة بين مجموعات الضربات افعل ما يلي:

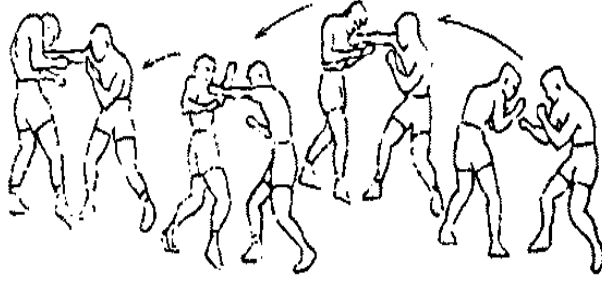
- ١ - لا تلتزم بصرف انتباه خصمك أو تحسين التموضع أو رمي الضربات.
- ٢ - تهاون في تحقيق النتائج وحافظ على توازنك.

واستخدم مجموعة الضربات التالية:

ضربة الأصابع المباشرة finger jab، وضربة الإصبع بحركة المروحة finger fan، وضربة الإصبع بحركة سريعة كالنقر finger flick وظهر القبضة وضربة براحة اليد.

استخدم ضربتين مزدوجتين ضد الخصم البطيء بحركة قدميه أو الخصم المتعب.

بعض المجموعات من الملاكمة المسبوقة بحركة مراوغة:



أوجد الركلات الاقتصادية التي تناسبك وتعينك  
في الوصول الأسرع إلى أهدافك في الفجوات  
الدفاعية لدى خصمك.



- ١ - ضربة أمامية مباشرة باليد اليمنى تليها ضربة تقاطعية باليد اليسرى.
- ٢ - ضربة أمامية مباشرة تليها ضربة مرتفعة.
- ٣ - ضربة أمامية مباشرة باليمنى تليها ضربة تقاطعية باليسرى وضربة خطاف.
- ٤ - ضربة أمامية مباشرة باليمنى تليها ضربة مرتفعة باليمنى وضربة خطاف باليمنى.
- ٥ - ضربة أمامية مباشرة باليمنى وضربة خطاف.
- ٦ - ضربة أمامية مباشرة باليمنى وضربة خطاف نحو الجذع.
- ٧ - طعنة باليد اليسرى تليها ضربة خطاف باليمنى.
- ٨ - طعنة نحو الجذع باليسرى تليها ضربة خطاف للجذع.

## مجموعات مع الركلات:

أوجد الركلات الاقتصادية التي تناسبك وتعينك في الوصول الأسرع إلى أهدافك في الفجوات الدفاعية لدى خصمك، واستخدم وضعية الاستعداد للدفاع. وللركلات في الهجوم المركب أهداف عدة وهي إرباك الخصم وإزعاجه وإجباره على التحرك وفق ما ترغب فيه، وفيما يلي الركلات المستخدمة لكل هدف من هذه الأهداف:

### الركلات المستخدمة لإرباك الخصم:

١. ركلة خطاف نحو الركبة أو ركلة جانبية منخفضة بأسفل قدمك أو قد تستخدم ضربة أمامية مباشرة بالأصابع أو ضربة تقاطعية باليد الخلفية أو حركات تحضيرية على يد الخصم.

٢. ركلة خطاف موجهة وسريعة نحو المنطقة الحساسة لكن:

أ- لا تبعد عينيك عن الخصم.

ب- لا تلتصق بنقاط الصعوبة في التغطية والحماية.

ت- تذكر وضعية الاستعداد.

٣. ركلة توقيفية معاكسة لعظمة الساق والركبة تستخدم عند:

أ- شروع الخصم في الهجوم.

ب- في أثناء تقدمه.

ت- في أثناء إتمامه للرد.

٤. وجه ضربة منخفضة بيدك ثم ركلة خطاف أمامية وعالية ضد الخصم

المتوقف وقفة يمى.

٥. وجه ضربة منخفضة بيدك ثم ركلة خطاف عالية معاكسة بقدمك الخلفية.
٦. مراوغة باليدين ومن ثم ركلة خطاف منخفضة.
٧. مراوغة بركلة خطاف منخفضة ثم تسديد ضربات عالية.
٨. مراوغة بركلة جانبية ثم تسديد ركلة خطاف إلى الخلف.
٩. مراوغة بركلة جانبية ثم تسديد ركلة خطاف بالقدم الأمامية.
١٠. مراوغة بركلة أمامية مستقيمة ثم تسديد ركلة خطاف بالقدم الأمامية.
١١. مراوغة بالقدم الخلفية ثم تسديد ركلة خطاف بالقدم الأمامية.

### ركلات تهدف إلى إزعاج الخصم:

١. ركلة خطاف سريعة وموجهة نحو المنطقة الحساسة.
  ٢. ركلة جانبية سريعة وموجهة نحو الركبة أو الساق.
- يجب أن تتابع بحركات مبنية على تراجع الخصم أو مفاجأته.
- ركلات تجبر الخصم على التحرك وفق خطتك الهجومية:
١. خطوتان مزدوجتان ثم ركلة جانبية نحو الركبة أو قصبه الساق.
  ٢. ركلة جانبية بالقدم الأمامية تلي ضربة خطاف باليد.
  ٣. ركلة خطاف بالقدم الأمامية تلي ضربة الخطاف باليد.
  ٤. متابعة الركلات الجانبية وركلات الخطاف.

حين تجربتك للركلات ضمن مجموعة من ركلات وضربات، نفذ تجربتك وكررها بجانبك الأكثر تأثيراً في خصمك، إضافةً إلى الحركات الأكثر وصولاً إلى الخصم في مزيج ضرباتك.

ناور بتحريك إلى الأمام والخلف وبضرباتك مستخدماً قدميك ويديك ونوع ارتفاع الضربات، وأساليب الحماية الثلاثية: منخفض عالي منخفض، أو عالي منخفض عالي، وتابع قتالك باليد الأمامية فتسدد ضربة أمامية مباشرة ثم ضربة خطاف وضربة بظهر القبضة، ثم تابع باليد الخلفية فتسدد ضربة مستقيمة وتقاطعية وضربة بظهر اليد وضربة المطرقة، أو وجد المتابعة الطبيعية بين الساقين الأمامية والخلفية، ففي الساق الأمامية على نحو مشابه لضربات اليد سدّد ركلة جانبية بساق الأمامية ثم ركلة خطاف وركلة مستقيمة عالية ومعاكسة، أفقية وعمودية، وبساق الخلفية سدّد ركلات أمامية بمختلف الارتفاعات وركلات ذات مسار دائري وركلات الخطاف على ارتفاعات مختلفة.

الهجوم المعاكس فن متقن وأكثر أماناً  
لمستخدمه وأشدّ دماراً للخصم.

فكر في الإجابة عن هذا السؤال: ما المتابعة الطبيعية بين الساق واليد أو

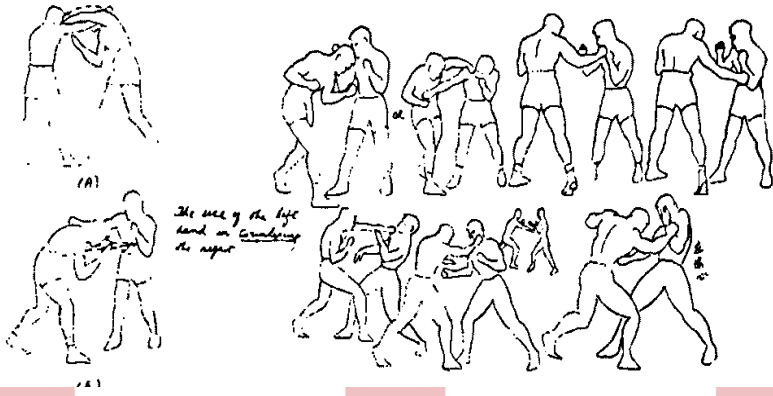
اليد والساق؟

جرب إمكان تحريك في جميع جهات حركة القدمين كالتقدم والتراجع والاستدارة إلى اليمين والاستدارة إلى اليسار، والحركات الإضافية مثل الانزلاق.

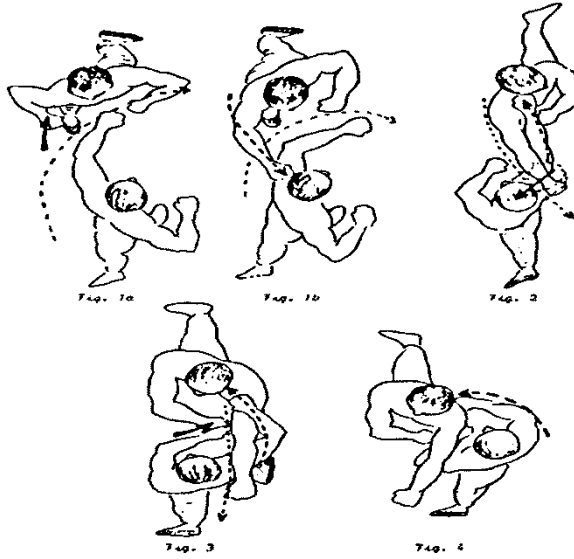
اكتشف أنواع ردود أفعال الخصم مع الضربات الخائبة، وجرب المتابعة الطبيعية بحركات دفاعية تلازم الضربات التي تفشل في الوصول إلى هدفها والضربات القصيرة، والتزم بوضعية الاستعداد.

اختبر جميع الحركات الجسدية التي تسهّل عودتك بسرعة إلى وضعية الاستعداد وتمكنك من الهجوم والدفاع من أي مكان تنتهي إليه أو يمكن أن تنتهي إليه.

## الهجوم المعاكس



يعدُّ الهجوم المعاكس فنّاً متقناً وأكثر أماناً لمستخدمه وأشدّ دماراً للخصم، وقد يكون ضرره أقل لدى الخصم الذي يتحرك في جهة القوة نفسها لأنَّ حركته جاءت مسايرةً للكفة ما يفقد الكفة سُمِّيَّتها، فإن كانت المسافة بين الخصمين قريبة، وكانا يتحركان بطريقة متقاربة، تكون فرصة نجاح الضربات للمقاتل الذي يردُّ. لأن من يبادر إلى الهجوم يكشف نقاطاً أكثر من خصمه الذي بقي في وضعية الاستعداد، فأى حركة منفذة تفتح على نحوٍ آلي فجوات يستفيد منها الخصم.





عوضاً عن تنفيذ هجوم مزيف أو تغيير في الاشتباك أو ضرب يد خصمك الضاربة، ادفع خصمك واستثيره لينفذ هجوماً ثمّ اعمد أنت إلى التفادي أو صدّ هجومه أو تجنب هجومه وأتبعه بهجوم معاكس، واستخدم ضربة مزدوجة إذا كان خصمك يستخدم التخطيط نفسه الذي استخدمته، فيترك نقاط مكشوفة عمداً في أثناء اتخاذه للوضعية الدفاعية دافعاً خصمه إلى توجيه ضربة إليها ليعمد بعدها إلى الردّ على تلك الضربة.

حتى تتجنب تلقي ضربات من الخصم يجب أن تنجح في ضرب خصمك في أثناء بقاءه خارج وضعيته كنتيجة لفشله في إصابتك، ويجب أن تتصرف على نحوٍ فوري دون تفكير، والردّ الفوري يحصل نتيجة للتدريب الصحيح والمستمر ما يمكنك من تحويل إدراكك لخطة شاملة لمعركتك، ففي الملاكمة تتجنب ضربة خصمك بيده الأمامية، ثمّ تنفذ الجزء الأول من القتال المعاكس بثلاث طرائق:

١. اجعل ضربته تحيب من خلال جعلها تنزلق فوق كتفك أو انحن تحتها أو اخرج عن مسارها.

٢. يمكنك اتخاذ وضعية الاستعداد لتحمي نفسك من الضربات أو شتّت اللكمات المستقيمة بإبعادها عنك مسبباً فشلها فتستهلك ذاتها.

٣. يمكنك صد اللكمة بالجزء الذي يمكنه إيقاف الضربات أو تنفيذ بعض الصدمات الأفضل بالنسبة إليك التي تتسبب في إرهاق خصمك  
حالما تتعلم الردّ غريزياً يمكنك تكريس كامل وعيك  
لكامل خطة القتال.

يمكن تعليم أي شخص يتمتع بحركات نشطة كيف يسدد ضربة أمامية، وكيف يغطّي بسرعة ويصد بقوة، فيمكنه اختيار وقته المناسب للبدء باستخدام أدواته.

وهناك فرق كبير بين البدء بتنفيذ الهجوم والردّ على الهجوم من حيث التوقيت، فالمقاتل الذي بدأ هجومه وتقدم هو من يقرر الوقت وجزء هدفه الذي يوشك أن يكشفه، فيكون المقاتل الذي يردّ في وضعية مشابهة نوعاً ما للمتسابق الذي ينتظر أن يبدأ مباراته حسب إطلاق صفارة البدء أو ساعه لكلمة انطلاق. ويعتمد الردّ على الهجوم على نحو كبير على الحدس للردّ، لذلك يكون من المستحسن إغراء خصمك لبدأ هجومه بدلاً من انتظاره ليفعل ذلك، فالهجوم المعاكس هو حركة هجومية تنفذ على هجوم الخصم بطريقة تكسب من خلالها فترة من الوقت لتنفذ حركتك التي تنوي تنفيذها، وتتكون الردود من مجموعات بسيطة من الحركات الأساسية، سواء كانت هجومية أم دفاعية:

❖ تجنب هجوم الخصم المتقدم بوسائل دفاعية.

❖ إيصال منسجم للردود مع الضربات.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب

## أمثلة:

الردّ	الضربة
١. التحرك السريع إلى الخلف وضربة أمامية مباشرة ومعاكسة.	١. الضربة الأمامية المباشرة.
٢. التحرك إلى الخارج لتزلق الضربة ثمّ سدّد ضربة أمامية مباشرة ومعاكسة.	٢. الضربة الأمامية المباشرة.
٣. احترس بساعد اليد الخلفية وسدّد ضربة أمامية مباشرة.	٣. ضربة أمامية شبيهة بضربات الخطاف أو ضربة خطاف.
٤. ادفعها جانباً بيدك الخلفية وسدّد ضربة خطاف جارفة نحو جذع خصمك باليد الأمامية.	٤. ضربة أمامية مباشرة.
٥. اضرب الخصم على لكمته بضربة أمامية مباشرة سريعة.	٥. ضربة خلفية شبيهة بضربات الخطاف أو ضربة خطاف.
٦. تحرك إلى الداخل وسدّد ضربة باليد الخلفية للردّ.	٦. ضربة أمامية مباشرة.
٧. تحرك إلى الداخل وسدّد ضربة تقاطعية.	٧. ضربة أمامية مباشرة.
٨. اضرب خصمك على اللكمة بضربة تقاطعية باليد اليسرى.	٨. ضربة أمامية شبيهة بضربات الخطاف أو ضربة خطاف.

<p>٩. ضربة مائلة تقاطعية باليد الخلفية. ٩. انحن تحتها وردّ بضربة على المنطقة الحساسة أو تمايل لتسد ضربة الجذع.</p>	<p>١٠. ضربة مائلة تقاطعية باليد الخلفية أو متأرجحة.</p>
<p>١٠. احترس بساعد اليد الأمامية ووجه ردّاً بضربة أمامية مباشرة باليد اليسرى.</p>	

يستدعي الهجوم المعاكس أعظم المهارات  
وأكمل الخطط وتنفيذ شديد الحساسية  
لجميع تقنيات القتال.

حينما تتدرب على الردود ركّز على الصيغة الجيدة ثم السرعة، وتابع دائماً  
وانتهز فرصتك بعد الردّ حتى ينهار خصمك، فلهجوم المعاكس ليس حركة  
دفاعية إنما هو طريقة لاستخدام هجوم الخصم كوسيلة لإتمام نجاح لهجومك  
عليه، إنه حالة متقدمة من الهجوم يتطلب معرفة مسبقة لفتحات معينة في  
دفاعات الخصم الناتجة عن هجوم يطلقه الخصم.

ويستدعي الهجوم المعاكس أعظم المهارات وأكمل الخطط وتنفيذ جميع  
التقنيات القتالية بحذر، فهو يستخدم جميع التقنيات الأساسية كأدوات: الصد والحماية  
والتفادي وانزلاق الضربات والتقوس والتمايل والانحناء والخطو جانباً والمراوغة  
والانسحاب والانتقال، ويستخدم جميع الوضعيات للاشتباك والركل والضرب،  
وإضافةً إلى إتقان التقنيات يتطلب الهجوم المعاكس التوقيت الدقيق والحكم الصائب  
والهادئ والتوازن اليقظ في الأفكار الحذرة، والتنفيذ الجريء، والسيطرة التامة،

فهو أعظم فن في القتال، وهو فن البطولة، وهناك العديد من الردود التي قد تستخدمها لكل هجوم يؤديه الخصم، ولكن لكل حالة خاصة هناك رد واحد من الردود يكون الأكثر فاعلية في الحالة تلك، ويجب أن تنفذ الحركة على نحو فوري وبسرعة عالية إذا كان يصعب تنفيذ الحركة الحالية، وأساس سيطرتك هو يقظتك وتنبهك لتبدأ بالهجوم المعاكس. التوافق هو العملية التي تتم من خلالها ردود أفعال معينة لمثيرات معينة وتكرار المثير يخلق لديك نمطاً حركياً في النظام العصبي تظهر حركاته على الفور ولا إرادياً وعلى نحو مؤثر بمجرد ظهور المثير.

وتكرار المثير يخلق لديك نمطاً حركياً في النظام العصبي تظهر حركاته على الفور ولا إرادياً وعلى نحو مؤثر بمجرد ظهور المثير.

وبالتدريب المكثف تخلق الحركة الملائمة وأنماط حركات منظمة في الاستجابة لكل حركة هجوم، مثل هذه الحركات يجب أن يجري التدريب عليها ببطء وعلى مدى ساعات وأيام وأسابيع، عندها سيستدعي المثير رد فعلك الصحيح.

ويجب أن يتم القتال بالعقل لا باليدين أو القدمين، لأن المقاتل لا يفكر كيف يتحرك ويسدد لكماته في أثناء القتال الفعلي إنما يفكر في نقاط الضعف والقوة لدى الخصم، والفتحات الممكنة في دفاعات الخصم وفرص الرد، لكنه لن يصل بقتاله إلى درجة الفن الصحيح إلا إذا كان تنفيذه للمهارات بشكل أوتوماتيكي، فتكون القشرة الدماغية حرة التفكير والارتباط وصنع الخطط والسيطرة، والمركز العصبي الأعلى يحافظ على سيطرته، ويكون مستعداً للتصرف حين الضرورة، فالأمر شبيهه بكبسة الزر التي تشغل آلة ما وتطفى الآلة نفسها. في أثناء البحث في الردود يجب فهم ثلاثة عوامل:

ضربة الخصم وطريقة تجنب الضربة والضربة المعاكسة أو الركلة أو الاشتباك بحد ذاته.

١. إن ضربة الخصم مهمة جداً لأنها تحدد جانب الجسد المفتوح للهجوم، حيث تكشف الضربة اليمينية الجانب الأيمن من جسده في حين تكاد تكشف الضربة بالجزء الخلفي من الوقفة (أي بالجزء الأيسر من جسده) كل الجزء العلوي من الجذع.

٢. لتجنب الضربات يجب أن تقرر، سواء أكان الرد بيد واحدة أم بكلتا اليدين، فالصد والحماية والتوقيف والتفادي تترك جميعها يداً واحدةً لأجل الرد، أما في المناورات في التحرك لتسبب انزلاق الضربات والخطو جانباً والانحناء والتقوس والتمايل والمراوغة والانسحاب فتسمح لليدين الاثنتين بالهجوم.

٣. تعتمد الضربة المعاكسة على الطريقة المستخدمة في تجنب ضربة الخصم إضافةً إلى ضربته التي سددها.

أولاً: لديك خصم مقيد وخارج وضعية استعداده.

ثانياً: إنك منسجم مع حركاتك ومتوافق مع ضربات خصمك وتشكل وحدة وظيفية واحدة.

ثالثاً: كما أنك تحشد جميع طاقاتك وقواك لتهاجم نقاط ضعفه.

تردّ اليد الأمامية المتقدمة على الضربة المستقيمة اليمنى من خلال الصد أو الضربة الاعتراضية.

التقط يد خصمك الأمامية بيدك اليسرى في أثناء الخطو يميناً ثم وجه ضربة اليمنى مستقيمة نحو ذقنه.

## من خلال التفادي:

١. تحرك خارج وضعية الاستعداد واضرب ضربة خطاف باليمنى نحو رأس معدته.
  ٢. تحرك خارج الوضعية واضرب ضربة خطاف باليمنى على ذقنه.
  ٣. تحرك خارج الوضعية وسدد ضربة خطاف جارفة بيدك اليمنى نحو ذقنه.
  ٤. تحرك داخل وضعية استعداد خصمك ووجه ضربة مستقيمة باليد اليمنى نحو ذقنه.
  ٥. تحرك داخل وضعية استعداد خصمك واضربه ضربة خطاف نحو رأس معدته.
  ٦. تحرك داخل الوضعية واضرب ضربة خطاف جارفة نحو رأس معدته.
- كن منسجماً مع حركاتك ومتوافقاً مع ضربات خصمك لتشكيل وحدة وظيفية واحدة



## من خلال الانزلاق:

١. تحرك خارج وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق، واضرب ضربة خطاف نحو ذقنه.
٢. تحرك خارج وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق، واضرب ضربة خطاف نحو رأس معدته.
٣. تحرك خارج وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق واضرب ضربة مرتفعة (uppercut) نحو رأس معدته.
٤. تحرك خارج وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق ووجه ضربة مستقيمة باليد اليمنى نحو ذقنه.

## من خلال الخطو جانباً:

١. اخطُ جانباً خارج وضعية الاستعداد واضرب ضربة خطاف باليمنى نحو الذقن.
٢. اخطُ جانباً خارج الوضعية واضرب ضربة خطاف نحو رأس معدته.
٣. اخطُ جانباً خارج الوضعية ووجه ضربة مرتفعة (uppercut) نحو ذقنه.
٤. اخطُ جانباً خارج الوضعية ووجه ضربة مستقيمة نحو ذقنه.

اليد اليسرى لتردّ على الضربة المستقيمة الأمامية:

احشد كل طاقاتك لتهاجم نقاط ضعفه

## من خلال التفادي

١. تحرك داخل وضعية الاستعداد وتفاد بيدك اليسرى، ثم وجه يدك اليسرى نحو ذقن الخصم.

٢. نفذ التفادي التقاطعي باستخدام يدك اليمنى وأنت بوضعية الاستعداد ووجه ضربة مستقيمة باليد اليسرى إلى جانبه.

## من خلال الانزلاق:

١. تحرك داخل وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق، وسدد ضربة خطاف باليد اليسرى نحو جذعه.
٢. تحرك داخل وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق، ووجه ضربة مستقيمة باليد اليسرى نحو جذعه.
٣. تحرك داخل وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق، ووجه ضربة مستقيمة باليد اليسرى نحو ذقنه.



٤. تحرك داخل وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق وسدد ضربة خطاف نحو ذقنه.

٥. تحرك داخل وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق ووجه ضربة مستقيمة باليد اليسرى نحو رأس معدته.

### من خلال الخطو جانباً:

١. خذ خطوة إلى الجانب خارج وضعية الاستعداد ووجه ضربة تقاطعية نحو ذقنه.
٢. خذ خطوة إلى الجانب خارج الوضعية واضرب باليسرى نحو جذعه.
٣. خذ خطوة إلى الجانب داخل الوضعية ووجه ضربة مرتفعة (uppercut) نحو ذقنه.
٤. خذ خطوة إلى الجانب داخل الوضعية ووجه ضربة الخطاف الجارفة نحو ذقنه.
٥. خذ خطوة إلى الجانب داخل الوضعية ووجه ضربة مرتفعة (uppercut) نحو رأس معدته...

اليد الأمامية لتردّ على ضربة اليد اليسرى الخلفية:

### من خلال التفادي:

١. تفادَ بيدك اليسرى ضمن وضعية الاستعداد واضرب ضربة خطاف باليد اليمنى نحو ذقنه.
٢. تفادَ بيدك اليسرى ضمن وضعية الاستعداد واضرب ضربة خطاف نحو بطنه.

### من خلال الانزلاق:

١. تحرك داخل وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق وسدد ضربة خطاف باليد اليمنى نحو رأس معدته.

٢. تحرك داخل وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق وسدد ضربة خطاف باليد اليمنى نحو ذقنه.

٣. تحرك خارج وضعية الاستعداد ساعماً لضربته بالانزلاق واضرب ضربة تقاطعية نحو ذقنه أو جذعه.

من خلال الخطو جانباً:

خذ خطوة إلى الجانب داخل الوضعية واضرب ضربة مستقيمة باليد اليمنى نحو الذقن.

اليد اليسرى الخلفية تردّ على الضربة الخلفية اليسرى:

من خلال التفادي:

١. تفادَ بيدك اليمنى داخل وضعية الاستعداد ووجه ضربة مستقيمة باليد اليسرى نحو ذقنه أو الجذع.

٢. تفادَ بيدك اليمنى داخل الوضعية واضرب ضربة خطاف باليد اليسرى نحو ذقنه أو جذعه.

٣. تفادَ بيدك اليمنى داخل الوضعية ووجه ضربة مرتفعة نحو ذقنه أو رأس معدته.

٤. تفادَ باليد اليمنى خارج الوضعية واضرب ضربة الخطاف باليد اليسرى نحو ذقنه أو رأس معدته.

٥. تفادَ بيدك اليمنى خارج الوضعية ووجه ضربة مرتفعة نحو ذقنه أو رأس معدته.

## من خلال الانزلاق:

١. تحرك خارج وضعية الاستعداد ساعماً بانزلاق ضربته، وسدد ضربة خطاف باليد اليسرى نحو ذقنه أو جذعه.
٢. تحرك خارج وضعية الاستعداد ساعماً بانزلاق ضربته، وسدد ضربة مرتفعة نحو ذقنه أو جذعه.
٣. تحرك خارج وضعية الاستعداد ساعماً بانزلاق ضربته، وسدد ضربة مستقيمة باليد اليسرى نحو وجهه أو جذعه.
٤. تحرك خارج وضعية الاستعداد ساعماً بانزلاق ضربته، وسدد ضربة خطاف جارفة نحو رأس معدته.

## من خلال الخطو جانباً:

١. خذ خطوة إلى الجانب خارج وضعية الاستعداد وسدد ضربة الخطاف باليد اليسرى نحو ذقنه أو جذعه.
  ٢. خذ خطوة إلى الجانب خارج وضعية الاستعداد ووجه ضربة مرتفعة باليد اليسرى نحو رأس معدته.
- ومن خلال التفادي إلى الداخل وتسديد الضربة الأمامية المباشرة باليد اليمنى بخط مستقيم تخلق فتحات في دفاعات خصمك، وتعدُّ الضربة الأمامية المباشرة الردّ الرئيس الذي يستخدمه معظم المقاتلين تقريباً على نحوٍ إرادي أو غير إرادي، وتستخدم لتجنب ضربة الخصم الضربة الأمامية المباشرة ولتصدمه وتصيبه، ولإنشاء فتحات لردود أخرى، وضدّ الضربة الأمامية المباشرة البطيئة.

ويعدُّ التفادي إلى الخارج ثمَّ تسديد ضربة أمامية مباشرة باليد اليمنى بعد انزلاق ضربة الخصم فوق الكتف اليمنى بطريقة آمنة في أثناء تعاملك مع ضربة خصمك الأمامية المباشرة، ولا سيَّما إذا كان ساعده طويلاً، فتحمل يد خصمك فوق كتفك اليمنى للحظة قصيرة في أثناء تفاديك للضربة الأمامية المباشرة.

تعدُّ ضربة الخطاف اليمينية نحو الجذع ضربة صارخة ومؤلمة إذا ما استخدمت بعد التفادي إلى الداخل كما أنها تستخدم لإبطاء الخصم.

وكلما تقدم خصمك إلى الداخل مع ضربته تلقى ضربتك بقوة أكبر. ويجب تسديد الضربات الأمامية المباشرة ضمن وضعية الاستعداد.

وتعدُّ ضربة الخطاف باليد اليمنى للجذع ضربة صارخة ومؤلمة إذا ما تم استخدامها بعد التفادي إلى الداخل، كما أنها تستخدم لإبطاء الخصم، لكن تنفيذها خطر لأنك في أثناء تنفيذها تتقدم بجذعك داخل مدى ضربة خصمك بيده اليسرى، بحيث يكون الجانب الأيمن من جسدك هدفاً لخصمك في أثناء وصول يدك اليمنى وكتفك إلى جذعه، لذلك يجب استخدامها بغتةً فنجاحها يعتمد كلياً على السرعة والمراوغة، في حين يعدُّ التفادي إلى الخارج وتسديد ضربة خطاف باليد اليمنى طريقة سهلة وآمنة وفعالة، وتستخدم لإسقاط حماية الخصم وخلق فتحات في دفاعاته والتخفيف من سرعته، وغالباً ما تتحول ضربة الخطاف إلى ضربة مرتفعة.

الردّ على الهجوم هو هجوم معاكس يتبع التفادي

صد ضربة الخصم داخل وضعية استعداده وتسديد ضربة الخطاف اليسرى، صد ومن ثمَّ ضربة، وهي طريقة يتم استخدامها ضد الضربة الأمامية

المباشرة البطيئة أو ضد المقاتل الذي ينفذ ضربته اليمنى على نحوٍ واسع، وبعيدة عن كتفه.

تعدُّ هذه الطريقة في الردِّ على الهجوم من الطرائق القوية لكنها تتطلب تمريناً أكثر لتوقيتها بدقة، وتتطلب صد الضربة اليمنى ووزنك على القدم الخلفية ثمَّ تحويل الوزن إلى الأمام وضرب ضربة خطاف نحو الذقن، ومن غير المستحسن استخدامها إلا حين ظهور الفتحات.

وتعدُّ الضربة التقاطعية اليسرى من أكثر الضربات الشائعة في الملاكمة الغربية، كما أنها ردٌّ في معظم الأحيان يستخدمه جميع الملاكمين.

وحين تنفيذ الضربة بشكلها الصحيح تظهر قوة هائلة، أو تسدد ضربة خطاف نحو فكِّي خصمك، تعبر فوق ضربة الخصم المستقيمة اليمنى الممتدة لتتزلق ضربته فوق كتفك اليسرى وتضرب بيدك اليسرى ضربة خطاف من الخارج نحو ذقن خصمك، من السهل تنفيذها وهي ضربة قاضية حقاً، ويمكنك أن تسدد ضربة مستقيمة بيدك اليسرى تحت وداخل يد الخصم الأمامية بالتزامن مع تسديده ضربة تقاطعية، ويكون استخدامها الأمثل ضد الخصم الذي يقرب إلى الداخل بخطوات مع ضربته ويسددها بعد تفاديه الخارجي والضربة المباشرة الأمامية باليد اليمنى (jab) أو تسديده ضربة تقاطعية بيده اليمنى (cross).

إنها من الضربات القاضية ومن السهل توقيتها، وتحمل قوة هائلة. يجب أن ترفع يدك اليمنى عالياً بوضعية صد أو حماية، وتعدُّ الضربة الداخلية اليسرى نحو الأضلاع ضربة خبيثة لأنها تستفيد من الفتحات الطبيعية في دفاعات الخصم الناتجة عن الضربة اليمنى، ومن الصعوبة الاحتراس من الضربات المعاكسة لها، فهي ضربة مستقيمة باليد اليسرى الموقوتة والجهازية

للتحرك تحت ساعد الخصم الأيمن في أثناء توجيهه ضربة أمامية مباشرة، وتستخدم لإبطاء الخصم أو تقليص قوة ضربته.

وللتقليل من مخاطر الهجوم المعاكس:

١. راوغ لتشوش إيقاع الخصم مسبقاً له الاضطراب إضافةً إلى سلبه توقيت حركته.
٢. غير وضعية جذعك في أثناء تنفيذك للهجوم من خلال التحرك إلى اليسار واليمين، والتغير المفاجئ بمستوى وقوفك من خلال الانحناء والتمايل.
٣. استخدم التغير المتنوع للهجوم والدفاع.

### الردّ على الهجوم

إنّ الردّ على الهجوم هو هجوم في حدّ ذاته بل هو هجوم معاكس يتبع حركة التفادي، وخيار الردّ شبيه بخيار الهجوم المحكوم بنوع الحركات الدفاعية التي قد ينفذها الخصم ويمكن التأكد من طبيعة تلك الردود من خلال ملاحظة حركات يده الاعتيادية عند حماية نفسه من الهجوم الفاشل الذي قد نفذته، والردّ على الهجوم قسماً:

يعدّ الردّ على نحوٍ فوري أكثر فاعلية لأنه يجبر الخصم على أن يكون في حالة دفاعية.

(ردّ مباشر وردّ غير مباشر)

الردّ المباشر: يتحرك ضمن خط التفادي نفسه، ويتألف من حركة واحدة مباشرة ضمن خط الحماية والدفاع المدعم وحركات الجذع، ويتم ضبط استخدام الردّ المباشر بناءً على ردود أفعال وعادات الخصم، لذلك راقبه واستنتج الضربة الصحيحة وسدها.

ويكون الردّ غير المباشر: من خلال التملص البسيط والتملص المعاكس والتغيير المفاجئ، ويتم على الخط المعاكس لخط التفادي من خلال تمرير اليد تحت أو فوق أو حول يد الخصم، ويُستخدم ضد المقاتل الذي يحمي نفسه بعد أن تتفادى ضرباته.

معرفة طبيعة ضربات الخصم يسهل توقيتها وتحويلها لصالحك.

نفذ ردودك بسلاسة وبطريقة أكثر حماية.

أنواع الردود:

١. ردّ بسيط

b. مباشر

c. غير مباشر.

٢) ردّ مركّب

a. يتألف من حركة تفادٍ واحدة أو أكثر

٣) ردّ بسيط أو مركب بخطٍ منخفض.

يمكن تنفيذ أي ردّ من هذه الردود على الفور بعد التفادي أو يمكن تأخيرها، كما يمكن للردّ أن يتحرك مصحوباً أو غير مصحوبٍ بحركة دفع مساعدة، سواء أكان استخدامها مشروطاً ومحدوداً بسرعة الخصم في تغطية نفسه وحمايته من الهجوم أم لا.

وعلى نحوٍ عام، فإنّ الردّ على نحوٍ فوري أكثر فاعلية لأنه يجبر الخصم ليكون في حالة دفاع، ويجب أن يتم من فور انتهاء الهجوم وقبل حصول الخصم على فرصة الانتقال من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع.

ويدعى هذا النمط من الردّ بالتفادي والردّ عند نهاية الهجوم، ويتمّ عندما يكون المدافع متأكداً من الخط الذي سينتهي إليه هجوم خصمه، ويمكن إتمام الردّ بضربات بسيطة متكررة تتسبب في إزعاج الخصم وتوتره بمجموعات أو بضربات قوية دافعة تعوّق ضربات خصمك، والردّ المتأخر يكون عند تردّد المقاتل بحركته بعد تنفيذه لحركة التفادي باحثاً عن ردّ فعل خصمه.

الخصم المعتاد الردّ المباشر يلجأ إلى التفادي ألياً، فلا يجد أي يد ممتدة لتضربه، يصاب بإحباط، بهذا التغيير في الإيقاع وفقدان سيطرته على دفاعه، ويمكن للردّ المتأخر أن يكون هجوماً بمجموعة حركات أو مصحوباً بحركة مراوغة.

### تطبيقات للردّ البسيط:

١. يُنقذ الردّ المباشر ضد المقاتل الذي يخطئ حين تحضير ساعده ليحمي نفسه من الضربات وقت الاندفاع ويترك نفسه مكشوفاً في الخط الذي تم به التفادي.
٢. الردّ غير المباشر من خلال التملص البسيط أو الضربات الاعتراضية، ويستخدم ضد الخصم الذي يتوقع الردّ المباشر، ويحمي نفسه في خط التفادي، وأحياناً يكون ذلك عن قصد، وغالب الأحيان يكون مجرد حركة فطرية.
٣. الردّ بالتملص المعاكس الذي يُنقذ ضد الخصم الذي يحمي نفسه بمجرد اندفاعك ولا يستمر بالبقاء ضمن خط التفادي نفسه، إنما يغير أسلوب اشتباكه، وبمعنى آخر يُنقذ هجوماً معاكساً، إذ يخدع التملص المعاكس تغيير



الخصم لأسلوب اشتباكه، كما أنّ هذا النوع من الردود فعّال في الوقفة اليمنى حين التعامل مع الواقف وقفة يسرى.

٤. الردّ في الخط المنخفض هو الخيار الذي يُتخذ ضد الخصم الذي ينهي هجومه وهو محمي بساعده الممتد، ويترك الأهداف تحت ساعده مكشوفة.

الردّ المركّب: هو حركة هجوم معاكس بعد التفادي المؤلف من حركة أو أكثر من حركات المراوغة.

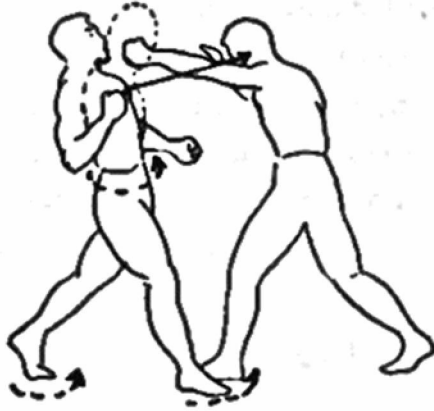
يرتكب العديد من المقاتلين خطأ في الميل إلى الخلف فوق ساقهم الخلفية حين دفاعهم عن أنفسهم.

في سبيل المثال، يتبع الردّ المركب من واحد واثنين التفادي المعاكس للهجوم السداسي عندما يتم إرجاع المهاجم إلى خط التفادي السداسي من خلال الهجوم المعاكس مع توقع الردّ المباشر، والمقاتل الذي سيردّ ردّاً مركباً يحافظ على ساعده مثنياً ويراوغ بالتملص، ويستدرج تفادي المهاجم للخط الرباعي، ويبقي ساعده مثنياً فيخذه وينفذ رده على الخط السداسي أخيراً، وتوقيتها جميعاً في غاية الأهمية، فالتفادي، ومن ثمّ الردّ أكثر فاعلية في أثناء إتمام الهجوم لمساره، حيث يكون الوقت المتوافر للخصم لينتقل من الهجوم إلى الدفاع قد اختُصر، وهناك فرصة متكررة في تحقيق النجاح للردّ قبل أن يتمكن خصمك من تفاديه، ومن خلال ردودك الواضحة على حركات خصمك التمهيدية بطريقة واحدة ثابتة يمكنك دفعه إلى استخدام ضربة بعينها، كما أنّ معرفة طبيعة ضرباته تسهل توقيتها وتحويلها لصالحك.

الردّ المعاكس هو حركة هجومية تتبع تفاعلياً ناجحاً للردّ، ويمكن لكلّ من المهاجم والمدافع تنفيذه، ويمكن أن يكون بسيطاً أو مركّباً، ويمكن تنفيذه في أثناء الاندفاع والحماية وبعد امتلاك الحماية، أو دون الاندفاع حسب المسافة.

ويمكن أن يكون الردّ المعاكس نتيجة للهجوم المزيّف، ونعني بالهجوم المزيّف ذلك الهجوم الذي يتم دون أن يهدف إلى الضرب إنّما إلى استدراج تفاعل وردّ من المدافع بهدف التحرك بناءً عليه.

هذه السلسلة المتوالية من حركات الهجوم والدفاع التي ينفذها المهاجم عادة ما تستخدم ضد الخصم الذي يتمتع بدفاع قوي بالأصل، وحين وجود الفرصة للإمساك به في اللحظة التي لا يكون فيها جاهزاً، وبإمكان المهاجم أن يستعيد توازنه بعد الهجوم المزيّف الأولي أو نقل وزن جسده إلى الخلف على ساقه الخلفية في أثناء التفاعلي، بحيث يضع نفسه خارج نطاق الردّ الخطر، ويمكنه بعدها تنفيذ ردّ معاكس بنصف اندفاع أو بحني جذعه إلى الأمام.



## الهجوم المتجدد

حينما يتراجع الخصم دون اضطراب ليتفادى الضربات المتكررة، كما في الملاكمة، أو التغيير، كما في المبارزة، أن يكون مفيداً، فهو في الملاكمة هجوم متجدد وفي المبارزة إعادة توجيهه للسلاح نحو الهدف ضمن خط الهجوم الأصلي نفسه أو حركة الهجوم المعاكس.

إنها الضربة التي يمكن توجيهها أيضاً نحو أهداف متقدمة كالذقن أو الركبة، وصمّمت لتضرب الخصم الذي يلجأ إلى الردّ غير المباشر أو الردّ المركب كاشفاً نفسه بحركاته الواسعة جداً..

يتألف منهج التخطيط من ثلاثة أجزاء:  
التحليل والتحضير والتنفيذ.

إنّ الهجوم المتجدد فعال جداً ضد المقاتل الذي يتمتع بدفاع قوي لكنه يتردّد في الردّ أو بطيء في رده، وغالباً ما يكون ذلك بسبب محاولة هذا النوع من المقاتلين التفادي، لكن غالباً ما يصبحون خارج توازنهم.

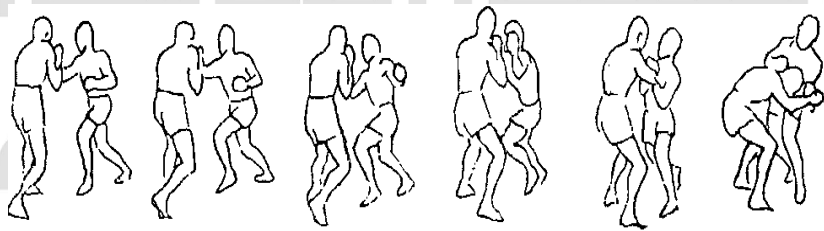
يرتكب الكثير من المقاتلين خطأ الميلان إلى الخلف على ساقهم الخلفية حين دفاعهم عن أنفسهم بدلاً من أخذ خطوة قصيرة إلى الخلف. حينما تقابل حالات مشابهة هاجم القدم الخلفية التي تحمل الوزن. ويعتمد نجاح الهجوم المتجدد إلى حد كبير على السرعة في استعادة المسافة إلى الأمام، ويجب ألا تفسح في المجال للخصم لأن يستعيد توازنه العقلي ولا توازنه الحركي، ولا استعادته في الهجوم الأولي، وتكون استعادة المسافة إلى الأمام مصحوبةً بهجوم على الساعد، وتكمن فوائده فيما يلي:

١. ملء فجوة الزمن الناتجة عن حركة الساق لاستعادة المسافة إلى الأمام.
  ٢. إشغال دماغ الخصم في أثناء تلك الفترة، وبذلك يقلل من خطر تنفيذه ضربة اعتراضية أو ردّاً متأخراً.
  ٣. توافر بعض الدعم من خلال إيقاف ساعد الخصم في أثناء استرداد المسافة. وعلى الرغم من أن الهجوم المتجدد يستغل اللحظة المناسبة الممكنة إلا أن فعل ذلك لا يؤكد اكتساب تلك الفترة الزمنية لتوقيت الحركة، في أغلب الحالات استخدامها كضربة متمعمة يكون نتيجة لملاحظة عادات الخصم وتخطيطاته.
- يتبع الهجوم المتجدد لاستعادة المسافة إلى الأمام ما يمكنه أن يتضمن الأمثلة التالية:

Examples.



١. الضربات المستقيمة الشبيهة بحركات طعن السيف.
٢. مراوغة تسبق ضربة مستقيمة يتبعها هجوم بسيط غير مباشر أو هجوم مركب.
٣. تحضيرات على يد الخصم في الاشتباك أو الضرب، يتبعها هجوم بسيط أو مركب.



## التخطيط

التخطيط عمل عقلي لطريقة القتال، يركز على مراقبة الخصم وتحليل تحركاته، وعلى اختيار الضربات والتحركات بذكاء.

وللتخطيط ثلاث مراحل وهي: التحليل الأولي والتحضير ثم التنفيذ.

إنَّ أهم عنصر في التخطيط للقتال هو الاستفادة من نقاط ضعف الخصم.

الهدف وراء التحليل الأولي هو إيجاد وتفحص عادات الخصم حسنها وسيئها، ويجب أن تعلم إن كان خصمك هجوماً أم دفاعياً، وهل ينفذ حركاته في وقتها المناسب، وما هي حركات الهجوم المفضلة لديه التي يستخدمها بتكرار، وما هي حركات التفادي التي يلجأ إليها.

راقبه عن كثب حتى وإن كنت تعرفه، فإن حالة المقاتل العقلية تختلف من يوم إلى آخر.

وعليك في أثناء تخطيطك للقتال أن تنوع في مسافتك ما بين القرب والبعد، وأن تعتاد استخدام حركات الهجوم المزيّف لأنها تقنع وتجبر الخصم على كشف نوعية وسرعة ردود أفعاله.

### ضربات الجذع:

في ما يلي صورة توضح ضربتين أساسيتين موجّهتين نحو الجذع والدمج بين الضربات العالية والمنخفضة بتوقيتها الصحيح، وتوضح الصورة اليمنى استخدام التحويل في مستوى الوقفة كتقنية لتشويش الخصم ولمنح اللكمة قوة

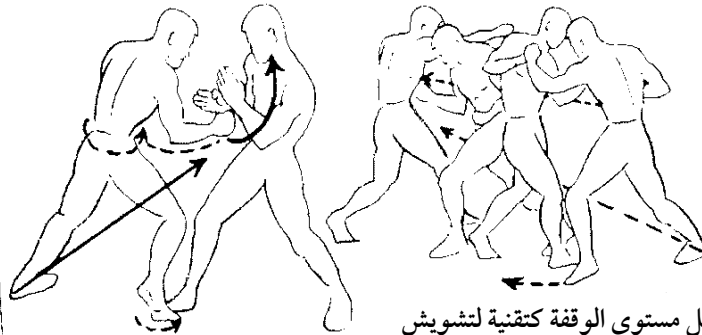
مضافة، وتوضح الصورة إلى اليسار مراوغة الجسد كوسيلة لزيادة قوة اليد اليمنى المتوجهة نحو الذقن.

يتميز المقاتل الجيد بقدرته على تنويع هجومه ما بين الهجوم المركب وهجوم البسيط والهجوم المعاكس وتغييره للمسافة باستمرار.

### ضربتان أساسيتان موجّهتان نحو الجذع



دمج بين الضربات العالية والمنخفضة بتوقيتها الصحيح



مراوغة الجسد كوسيلة لزيادة القوة لليد اليمنى نحو الذقن.

تحويل مستوى الوقفة كتقنية لتشويش الخصم ولمنح اللكمة قوة مضافة

أما في التحضير للهجوم فينتظر كل مقاتل إشارة ليتحضر لاستخدام حركته ويحاول خداع خصمه فيها ويتفوق عليه بها، وهناك العديد من الأمثلة كأن يعتمد المقاتل الذي يخطط لتحقيق إصابات من خلال هجومه إلى المبادرة بالهجوم ويحافظ على سيطرته على القتال، ويسعى إلى تشتيت خصمه من خلال هجوم مزيف أحياناً، ثمّ يتبعه بهجوم حقيقي نحو أهداف مختلفة أو هدف حركة الهجوم المزيف نفسه، حيث تختلف الخطوط والوضعيات بهدف عدم السماح للخصم بانتهاز الفرصة ليبادر إلى الهجوم.

يجب أن تحضر لهجومك بحذر، ويجب أن تكون جاهزاً للتفادي دائماً إن حاول خصمك توجيه ضربة اعتراضية مفاجئة أو تنفيذ هجوم معاكس، ثمّ نفذ هجومك الحقيقي في التوقيت الصحيح وبسرعة ودقة دون تردد أو كسر للإيقاع.

ويعدُّ عنصر المفاجأة عصب الحركة الرئيس ويجب أن تؤمن بنتائجه الناجحة، وأن تثبط من عزيمة خصمك الذي يبادر إلى الهجوم من خلال تهديدك المستمر له بقيامك بتنفيذ هجوم معاكس أو ضربات شبيهة بحركات الطعن بالسيف أو تنفيذ ضربات قصيرة أو الضرب على دفاعاته أو أي وسيلة أخرى من شأنها تشتيت تركيزه، وإن تساوت حركاتك مع حركات خصمك يكون المنتصر هو المتفوق عقلياً، وإن تساويتما في الذكاء تكون معرفة ميكانيكية التقنيات هي من تحسم القتال.

تنص القاعدة الذهبية في القتال على عدم استخدام الكثير من الحركات المركبة لتحقيق النتيجة التي ترغب فيها.

يجب أن تصل إلى مرحلة مقبولة من القدرة على استخدام التقنيات وفق ما تخطط له، ومتى ما أمكنك أداء الحركات على نحوٍ آلي، يمكن لدماغك التركيز على ردود أفعال خصمك واكتشافها والتنبؤ بنواياه وتجهيز الأهداف الاستراتيجية واستحضار الخطط المطلوبة للإيقاع به.

يتطلب التخطيط هدوءاً، وقراءة تحركات الخصم، والتنبؤ بها، وانتهازاً للفرص، وخداع الخصم والقدرة على التفكير الأقل في الحركة الأولى على الأقل، وردّ الفعل المنضبط للعضلات والأطراف والشجاعة التي من شأنها أن تمكن المقاتل من تنفيذ أبسط الحركات وأكثرها تعقيداً حسب ما تتطلبه ظروف القتال، وفي أي فرصة.

إن أفكار المقاتل وحركاته يجب أن تتم بسرعة البرق كما تم ذكر ذلك من قبل، وسرّ نجاح القتال في توافق العقل مع الجسد، فالتقنيات الكاملة لا تجدي نفعاً في القتال دون القدرة على التفكير وتحليل تحركات الخصم والحيل التي يتبعها، ولن تضمن النجاح ما لم توظف ضربة قتالية أو تنفذها بالأسلوب الصحيح، وأهم عنصر في التخطيط القتالي هو الاستفادة من نقاط ضعف الخصم، فهل ستهاجم خصمك عندما يكون في أتم الاستعداد وبأعلى مستويات التوازن، ومتأهباً، وإيقاع حركاته مرتفعاً، إضافةً لأنه مسيطر سيطرة كاملة؟

هل ستواجه الخصم الغاضب والسريع والمتمتع بأعلى المستويات من التركيز؟

طبعاً لن تفعل ذلك، فمحترف الفنون القتالية العظيم يلجأ أولاً إلى التحكم بالمسافة من خلال حركة القدمين المعتدلة، ثم بعد ذلك يعمل على قيادة إيقاع حركات خصمه من خلال المراوغة والهجوم المزيف وحركات الهجوم



الفعالة والمؤثرة، ويجب أن تفرض التخطيط المعاكس للتخطيط الذي يفضله الخصم، ولا تسدد ضرباتك على نحوٍ مستمر ضد الخصم الذي يمتلك دفاعاً جيداً ويعتمد عليه، إنما يجب أن تسدد ضرباتك على هذا النحو ضد الخصم الذي يتمتع بهجوم قوي وسريع دون أن تمنحه فرصة يسدد ضرباته بها.

والمهجوم المعاكس هو الردّ المناسب على الضربة الاعتراضية، والضربة الاعتراضية هي الردّ المناسب على العديد من حركات المراوغة.

أما حين مواجهتك للمقاتل الذي يصعب الوصول إليه أو الذي ينفذ هجوماً متجدداً أو ينفذ ضرباته مصحوبة بخطوات إلى الأمام، فيجب أن تنجز قياساً أوسع لمسافتك وحركاتك ووصول ضرباتك، ومن الخطأ أن تخطو إلى الخلف في أثناء تنفيذك للهجوم وقيامك بالتحضيرات للهجوم، لأنك تساعد خصمك في اكتساب المسافة المطلوبة ليناور، ويمكنك أن تشتت تركيز خصمك من هذا النوع وتفقد تركيزه فقط من خلال خطوك خطوةً إلى الأمام داخل هجومه.

يحاول الخصم قصير القامة الوصول بضرباته من خلال استخدامه للتحضير للهجوم بضربات على اليد أو ينفذ ضرباته على الأهداف الأقرب أو يلجأ إلى القتال القريب إن كان أقوى.

العب وفق إيقاع حركاتك الخاص بك لتشوش خصمك ثم أطلق سرعتك الانفجارية فجأة.

إن جوهر التخطيط يكمن في استدراج خصمك ليخطو إلى الأمام ثم تهاجمه في أثناء فعله ذلك.

لا يمكنك استخدام التخطيط نفسه ضد جميع أنواع الخصوم، بل يجب أن تنوّع لعبتك بين الهجوم البسيط والهجوم المركب والهجوم المعاكس مع تنوع مسافتك ما بين المسافتين القريبة والبعيدة.

ولا بد من استخدام حركات مراوغة بمسافة قريبة من الخصم الهادئ والساكن، في حين تستخدم حركات المراوغة من مسافة بعيدة ضد الخصم المتأهب، فيجب أن تكون هادئاً مع خصمك الهادئ، وأن تكون ثائراً مع خصمك المتأهب فتجعله يحاول الحفاظ على هدوئه.

وعادة ما يكون المقاتلون أصحاب القامة الطويلة، أبطأ في تحركهم، لكن وصول ضرباتهم هو الأخطر، فيكون من الضروري أن تحافظ على مسافة أمان لتمكن من اتخاذ وضعية تسديد الضربات الداخلية (داخل دفاعات الخصم)..

تكسب النصف الأول من العراك عندما

تعرف ما ينفذه الخصم.



يستخدم المقاتلون غير التقليديين حركات واسعة ما يفسح في المجال للتوقيت أو تسديد ضربات اعتراضية، وقد ينفذون حركات غير متوقعة، فحينما تواجه خصماً من هذا النوع، حافظ على مسافتك ونفذ حركات التفادي في آخر لحظة من كل هجوم ينفذه ضدك.

ويستخدم هذا النوع من المقاتلين أيضاً حركات بسيطة، وينفذونها دائماً وفق الإيقاع نفسه، وإن خسرت القتال أمام هذا النوع من المقاتلين فإن ذلك يشير إلى عجزك في تكييف أسلوبك القتالي مع ما تتطلبه لحظة القتال الراهنة، والمقاتل الذي يبدأ تحضيرات هجومه بالضرب على يد خصمه الممتدة باتجاهه، ويسعى إلى إتمام القتال مع غياب التلامس، وينوع في مقياس مسافته، فهو يستخدم اليد

الممتدة إليه بدلاً من مدّ يده، ويشتت خصمه، ويقيد ألاميه وحيله القتالية بضراوة، ويعدّ تنفيذ هجوم مباشر ضد المقاتل الصبور أمراً خطيراً، فهو يحافظ على حماية نفسه ووضعيه استعداداه، ويبقى خارج المسافة، ويتفادي أي محاولة لتنفيذ تحضير للهجوم، فمثل هذا النوع من المقاتلين يؤدي ركلات أو ضربات اعتراضية دقيقة، فيكون تنفيذ حركات مراوغة تستدرج من خلالها ضربة اعتراضية، هو الردّ ومن ثمّ تنفذ الهجوم الذي تنوي شنه، أو تمسك بيده وتشتبك معه.

ويمكن للهجوم المزيف وحركات المراوغة ذات الهدف الواضح أن تستدرج ردّ فعلٍ من الخصم الذي يقاتل دون تماس، فإن كان ردّ فعله ضربة اعتراضية فما عليك إلا الإمساك بيده، وان كان ردّ فعله التفادي فيمكنك المتابعة بهجوم مركب أو أن تحقق نتائج بردّ مركب.

وقد يكون القتال لصالحك إن عدت إلى الاشتباك عندما يمكنك تنفيذ الهجوم الصحيح.

عند المقاتل المبتدئ يكون الإيقاع الحركي إيقاعاً غير منتظم، ويصعب قياسه، ويستدعي جملأً طويلة وخطيرة، كما يصعب تتبع يده الممتدة، فيكون من السهل جداً إخافته واستدراج تفادٍ منه بأبسط حركات المراوغة.

ونوع حركات التفادي التي يؤديها تبدأ باكراً جداً وتفقد إلى السيطرة مثل السيّاط الذي يفقد توجهه ويضرب عشوائياً، كما أن هذا النوع من المقاتلين تكيف على الإمساك بيد المهاجم، لذلك حين تعاملك مع هذا النوع كن حذراً من الهجوم بحركات مركبة، وانتظر الفرصة المناسبة لإطلاق تقنية بسيطة سريعة ومؤثرة، فالمقاتل المبتدئ ينفذ هجومه بإيقاع حركي منكسر على نحوٍ لا إرادي،

وهذا النوع من الهجوم من شأنه أن يسلب عقول المقاتلين وأكثرهم خبرة، لأنه لن يتوقع إيقاعاً حركياً كهذا.

لهذا السبب، يكون الحفاظ على مسافة منضبطة من أكثر الأمور أهمية لأنها تجبر الخصم المبتدئ دون أن تترك له خياراً آخر على التقدم أكثر مما ينبغي له لإيصال ضربته.

وتنص القاعدة الذهبية على عدم استخدام الكثير من الحركات المركبة لتحقيق النتيجة المرجوة.

وابدأ بحركات بسيطة ولا تستعرض الحركات المركبة إلا في حال لم تنجح الهجمات البسيطة.

إنّ ضرب الخصم المؤهل بحركات مركبة يرضي غرورك ويظهر كفاءتك وخبرتك في التقنيات، لكن ضرب الخصم نفسه بحركات بسيطة إشارة إلى العظمة.

تصل إلى النصف الأول من الفوز حينما تعرف ما يفعله خصمه، ويرجع سبب فشل الضربة بتحقيق هدفها إلى التقنيات الخطأ على الرغم من اختيار حركاتك بشكل صحيح وتنفيذك لها بتوافق جيد.

المقاتل الجيد هو الذي يعرف كل حركة، فكل المقاتلين يحاولون باستمرار ملاحظة عادات ونقاط الضعف لدى خصومهم، لذلك عليك أن تنوع في حركاتك وبوعي، بحيث تتظاهر بعادات معينة أو نقاط ضعف معينة.

لتسدد لكماتك بنجاح يجب أن ترى كل ما يتحرك فوق أو ضمن مسار لكماتك.

## المقاتل الأيمن ضد الأيسر:

تكون ضربة الخطاف اليمنى أكثر فاعلية حين استخدامها في لحظة تنفيذ خصمك للكمته، وفي أثناء إرسال اللكمة المعاكسة على الفور بعد قفزة صغيرة إلى الخلف.

تذكر أن المقاتل الأيسر الذي يستخدم يده اليسرى بكفاءة عالية، وبشكل طبيعي، ويستخدم يده اليمنى بكفاءة عالية أيضاً، تكون هزيمته أمراً غاية في الصعوبة، لذلك لا بد للمقاتل الأيمن أن يحافظ على يده اليمنى مرتفعة قليلاً ويضرب خصمه الأيسر بيده اليسرى، أو يراوغ بلكمة بيده اليسرى ثم يقفز إلى الخلف ويسدد ضربة سريعة باليد اليسرى متبوعة بضربة خطاف يمنى، أو أن يحافظ على تحركه إلى اليمين واستخدام يده اليمنى للدفاع واليد اليسرى للهجوم إما على اليد وإما على الجذع، وبالتحديد على الجذع، ويمكنه التحرك خارج ساعد الخصم الأيسر الممتد أو خارج ضربته اليسرى لتتلقى الضربة، والردّ عليه بضربة خطاف يسرى نحو الجذع، وهي أداة جيدة.

التحرك إلى الداخل لتحصي الاشتباك بالخط الخارجي يكون مستحسنًا قبل الهجوم بركلة جانبية منخفضة على الهدف الممتد، ثم الانحناء جيداً للابتعاد عن ضربته في أثناء تسديد الركلة الجانبية، بحيث تكون البداية بضربة اقتصادية توقف ركلة الخصم المعاكسة ولا سيّما إن تم توقيت الضربة في أثناء تحويله لوزنه إلى الأمام، وقد لا يكون تحويل وزنه إلى الأمام لإطلاق ركلة أمامية بقدمه الخلفية، ولتأكد يجب أن تستدير إلى جهتك اليمنى في أثناء تحركك ثم تتابع بضربة أخرى بظهر القبضة

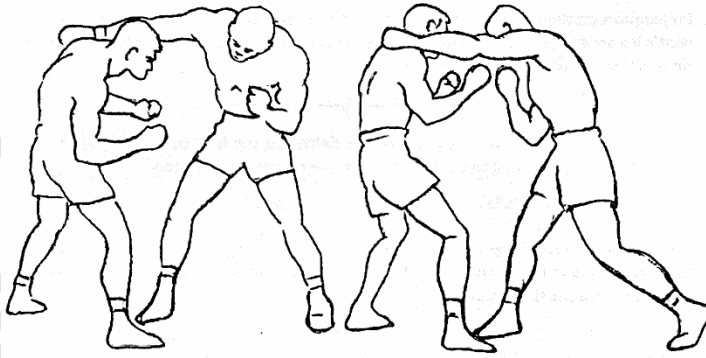
أو بأي حركة أخرى ممكنة، ويمكن استخدام الضربة الموجهة من الخط الخارجي للاشتباك كتحضير لركلة مزيفة نحو الساق أو الركبة.

استخدم الإيقاع ونصف الإيقاع لتنتهي ضربة أمامية نحو وجه خصمك وفوق يده.

استخدم الحماية الداعمة إن تملص وسعى إلى ضربة خطاف يسرى أو ضربة تقاطعية باليد اليمنى.

في أثناء انزلاق الضربات وتوجيه ضربات داخل الاشتباك للخطوط الداخلية للمقاتل الأعسر قبل أي هجوم، انتبه إلى ساقه اليمنى واضرب ضربة تقاطعية.

بإمكانك التقليل من ضربات يده الخلفية باستخدام بداية اقتصادية بالإنشآت الثلاثة الأولى من حركتك، واستدر نحو اليمين في أثناء التحضير لهجومك. تفادَ ضرباته، و نفذ تفادياً معاكساً فوق الخط العلوي الداخلي، وتفحص انزلاق الضربة الأمامية المباشرة اليسرى بيد الأعسر حينما تضرب بقبضتك اليمنى إبطه المكشوف.



اشتبك معه بالخط الداخلي العلوي للتملص، وارجع إلى خطه الخارجي العلوي أو السفلي، ما يضطره إلى القيام بتفادٍ ضعيف، فيتفادى خطه الخارجي العلوي، أو يستدير على نحوٍ أبطأ، وإن كان الهجوم على خطه المنخفض الخارجي فإنه سيستخدم تفادياً منخفضاً تاركاً نفسه مكشوفاً في خطه العلوي، فتصبح أكثر تأثيراً إن نفذت مراوغة على الخط السفلي.

يمكن استخدام دفاع أو هجوم مبدئي ضمن خطة استراتيجية صحيحة في أكثر الأنواع المتقدمة للقتال.

القتال لعبة توقيت وتخطيط وخداع، وفيما يلي أكثر وسيلتين فعاليتين:

١. هجوم بسيط من الثبات، وهذا غالباً ما يفاجئ الخصم ولا سيّما بعد سلسلة من الهجمات المزيفة وحركات المراوغة المنفذة، يتوقع المدافع لا شعورياً تحضيرات للهجوم أو حركة أكثر تعقيداً، ويفشل في الردّ في الوقت المناسب ضد الحركة الخفيفة والبسيطة والمعروفة.

٢. لعل التنوع في الإيقاع أو السرعة المنجزة قبل الهجوم أو في أثناء الهجوم، يحقق ما يحققه عنصر المفاجأة تماماً، فمثلاً سلسلة من حركات المراوغة المنضبطة على سرعة منخفضة، واكتساب مسافة وكسرها ببطء (لربما باستخدامها تصيب خصمك بالنعاس والملل) وتقطع الحركة الأخيرة بأعلى سرعة ما يسلبه إدراكه، ثم مرة ثانية، حركات من المراوغة السريعة، تتبعها حركة أخيرة منكسرة ومخففة السرعة من شأنها تشتيت الخصم اليقظ.

ادرس أسلوب خصمك قبل أن تقرر ما المجموعة الحركية التي يمكنها هزيمته.

اعتاد بعض المقاتلين سحب اليد أو القدم حين توجيه ضربة ما، مثل هذا النوع من المقاتلين تسهل هزيمتهم بتجديد فوري للهجوم باندفاع سريع، وأحياناً يمكن أن تمهد بحركات مراوغة عدّة على الخط العالي، تحسباً لتملص مفاجئ لضربة ركبة.

نفذ تحضيرات على الركبة واشتباك اليد أو القدم، في حين تعوق ساق الخصم للتقليل من العامل الزمني للحركة، والعكس بالعكس، الهجمات على التحضيرات مؤثرة إذا ما استخدمت على نحوٍ دقيق.

يخلق هجوم الوقت المستقطع فترة توقف مؤقت قبل تنفيذ الحركة الأخيرة، وتكون فعالة على نحوٍ كبير في خداع الخصم، حسب مقصد المهاجم.

والطريقة الوحيدة لإيجاد ردّ فعل الخصم بشن هجوم بسيط يكاد يصل إلى هدفه ما يجعل من احتمال تفاديه للضربة باقياً.

راقب خصمك خلال القتال الفعلي، ولا تبعد نظرك عنه ابداً، ولتلكم بنجاح، يجب أن ترى كل ما يتحرك ضمن مسير قتالك، والمكان الوحيد الذي إذا نظرت إليه يكشف لك مجالاً واسعاً من القتال، هو عينا خصمك.

لاحظ الحيوانات أين تنظر حين قتالها.

سيطر على القتال، واسحبه من خصمك، وحاول استدراجه لحالة الدفاع، دعه يتساءل ماالتالي من حركاتك، ولا تترك له فرصة يرتاح فيها إن أمكنك ذلك، واضرب من جميع الزوايا وحين توجيهك لضربة أمامية مباشرة بيدك اليمنى اجعلها ضربة مزدوجة، واكتشف نقاط ضعف خصمك، واكتشف أكثر ما يزعجه، وركز قتالك على تلك الرمية في دفاعه، ولا تتساهل أبداً، واجعله يقاتل



ضمن أسوأ السياقات التي يقاتل بها، واستمر في التحرك، وبهذا تمنعه من ضبط سياق معين يلکم من خلاله، واجعله يخطئ.

استدر، واخلط جانباً خارج خطواته، وحين فقدانه للتوازن انقض عليه بعنف، واتبع ما يخدم أهدافك، ولا تهدر أي حركة واجعل وراء كل حركة هدفاً سواء كانت مراوغة أم هجوماً أم دفاعاً، ولا ترسل لكماتك من مسافة بعيدة، بل هاجم بثقة وبدقة وبسرعة عالية.

وباسترجاع ما سبق، لا يهم إن كانت جميع حركات الهجوم بسيطة أو مركبة فهي تنطلق من أساسيات ثلاث وهي الضربة أو التحضير على يد الخصم الأمامية أو قدمه، والتملص، والضربة البسيطة.

الهجوم أو الدفاع المبتدئ ضمن استراتيجية صحيحة، وسحب اللعبة من الخصم يمكن استخدامها في أكثر أنواع القتال المتطور في الظروف المواتية.

#### أدوات التدريب

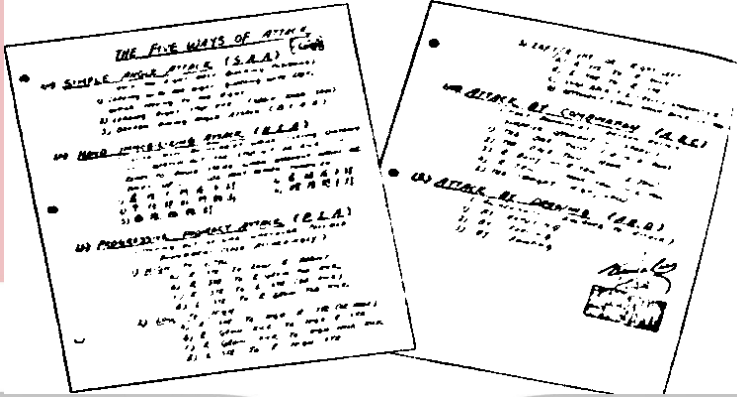
خلال الدروس سيشرح المعلم بمنطقية التطبيق التخطيطي لكل ضربة، سواء للهجوم أم الدفاع أم الهجوم المعاكس، وسيركز في كل حالة على ما يلي: كيف ولماذا ومتى يتم، وإن تضمنت الدروس تنوعاً في الحالات التي تستلزم استخدام الضربة يكون احتمال تفاجؤ التلميذ أقل في حال تعرضه لحركة غير مألوفة.

غير شريكك ونوع تدريبك بين زملائك، ولن تعلق ضمن تخطيط واحد أو سرعة واحدة، وتذكر أن المقاتل البارِع هو من تعلم كيف يختار الضربات التي تعلمها على نحو صحيح.

وأكثر الدروس أهمية إتقان الدمج بين اليدين والقدمين، ثم ادرس أسلوب خصمك قبل أن تقرر ما هو الدمج الذي سيلحق الهزيمة به.

## طرائق الهجوم الخمس

ملاحظة المحرر: إن طرائق الهجوم الخمس كانت تصورات لبروس سبقت وفاته بفترة قريبة وقد استخدمها ليشح حركاته، والنقص في ملاحظاته هنا أكثر وضوحاً عندما قارن الشروحات الممتدة التي أعطاها للخاصة من تلامذته.



## هجوم الزوايا البسيط

رمز له بـ (SAA) وهو أي هجوم بسيط يتم على زاوية غير متوقعة، وتسبقه أحياناً حركات مراوغة، وتتوضع معاييرها وفقاً للقراءة المنضبطة للمسافة مع حركة القدمين.

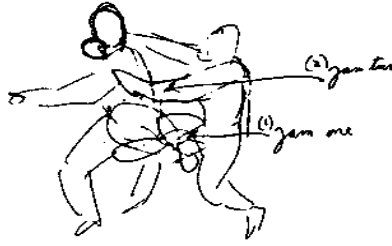
تحرّ مراوغة الأمام والهجوم البسيط.

## الهجوم بالثبیت:

رمز له بـ (IA) وهو الهجوم الذي يُنفَّذ من خلال تثبيت الخصم في الاشتباك معه من رأسه أو شعره، ومن يده أو ساقه في أثناء اقتحامك لخط الاشتباك.

يُحافظ التثبيت على منع الخصم من تحريك الجزء المثبت من جسده مانحاً إياك منطقة أمان من الجهة التي سيضربك بها.

الهجوم بالتثبيت يمكن تحضيره أو ضبطه من خلال استخدام أي من الطرائق الأربع الباقية للهجوم ويمكن تنفيذ الاشتباك مدججاً أو مستقلاً؛ وادرس معه استخدام الضربة الاعتراضية.



يمكن ان يستخدم التثبيت كوسيلة منع حين الهجوم بيد واحدة والمنع باليد الأخرى، ويمكن استخدامها أيضاً كوسيلة منع حين الانزلاق أو الهجوم المعاكس. استخدام التثبيت عندما ينوي الخصم حقيقة تحريك ضربة تتطلب معرفة متى سيوجه الخصم ضربته، وتعتمد على السرعة والمهارة في التنفيذ.

تذكر أن المقاتل الناجح هو من تعلم انتقاء ضرباته انتقاءً صحيحاً.



امتلك الحس الجسدي في اليد الأمامية المتقدمة لتستخدمها كسلاح فتاك،  
وأرسل رمية خفيفة السرعة وخادشة بحيث يكون ساعدك قريباً من المرفق.

### الهجوم التصاعدي غير المباشر:

رمز له بـ PIA ويسبق بحركة مراوغة وضربة عشوائية صممت لتشتيت  
حركات الخصم أو ردود أفعاله بهدف الضرب في الخط المفتوح أو اكتساب فترة  
لتوقيت الحركة.

يُنْفَذ هذا الهجوم بحركة واحدة مفردة إلى الأمام دون الانسحاب كما هو  
معروض في الهجوم على الزوايا مسبقاً بحركة مراوغة، وهي حركتان في الحقيقة.

ادرس حركات المراوغة والتملص.

الاستخدام الأساسي للهجوم التصاعدي غير المباشر هو لتجاوز الخصم  
الذي يتمتع بدفاع قوي وسرعة كافية يتعامل من خلالها مع الهجوم البسيط  
المباشر، ويستخدم أيضاً ليمنح تنوعاً بأسلوب المقاتل.

تذكر أنه على الرغم من أن الهجوم التصاعدي غير المباشر يستخدم  
حركات المراوغة والتملص فإن كل هجوم تصاعدي غير مباشر يتم تنفيذه  
بحركة واحدة إلى الأمام تدريجياً لاكتساب المسافة واختصارها، ويجب أن تقرب  
لنصف المسافة مع حركة مراوغة الأولى، وأن تطيل من زمن حركة المراوغة  
لتسمح لخصمك بالرد، واترك لحركتك الثانية النصف الباقي من المسافة فقط،  
ولا تنتظر الصد قبل إكمال هجومك بل استمر به.

ويجب أن تنفذ حركة الهجوم الخاصة بك مع حركة تملص في الفيا أثناء  
التي يتحرك فيها ساعد الخصم بشكل متقاطع أو إلى الأسفل أو الأعلى، ما يشير

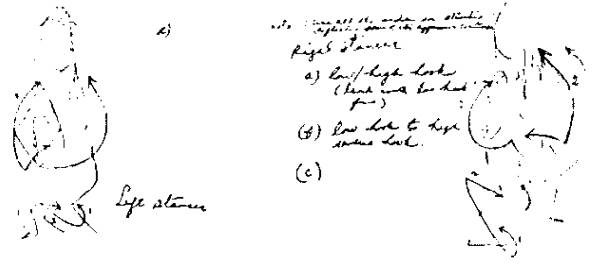
إلى أن دفاعه يتحرك للحظة بجهة معاكسة لهجومك، ويجب أن تتم جميع حركاتك بأقصر ما يمكن، إلا في حالات نادرة، ويكون ذلك بأقل درجة انحراف لليد تحت خصمك على الردّ.

ويجب أن تعبر حركات التملص بشكل قريب جداً من يد الخصم، ولتؤدي الهجوم التدريجي غير المباشر وتكون الساق فعالة جداً جرب الإيقاع ونصف الإيقاع الحركي، ففي الإيقاع الحركي يجب أن تنفذ أول هجوم بحركات عميقة ومفاجئة ومؤثرة، وأن تكون محمياً على نحو جيد والأهم من ذلك أن تكون متوازناً.

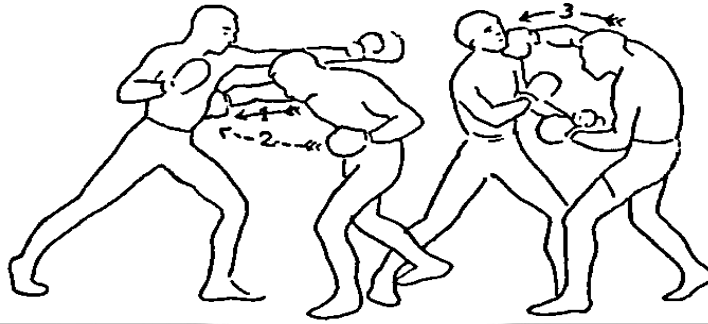
ميز بين الانطلاق الأول للطاقة في ضربة الخطاف العكسية وتححر الطاقة في الضربة المستقيمة، وفي نصف الإيقاع يجب أن يكون النصف الثاني من الهجوم منفذاً بركلة، لكن ليس أي ركلة إنما ركلة قوية وسريعة، ولا تجيد بشكل كبير عن وضعية الاستعداد، كما يمكن أن تبدأ في القتال القريب.

وكي تصل إلى هدفك من الهجوم يجب أن تززع استقرار خصمك وأن تحدث خللاً في توازن الجزء الأمامي من جسده فتضرب أساس توازنه وحمايته وتفاديه، ومن ثمّ توقع به في اللحظة التي يكون فيها غير مستعد جسداً وعقلاً، وفي أثناء الدمج مع حركات المراوغة في التقدم الأولي انتقل بخفة إلى الهدف التالي، وانتبه تحديداً إلى ردّم الفجوة الناتجة عن تحركك لتحصل على السرعة والطاقة.

الدمج بين الضربات يجهز الخصم لتلقي الضربة أو الركلة القاضية.



## الهجوم من خلال دمج الضربات:



رمز له بـ ABC، وهو سلسلة من الضربات المتتابعة بشكل طبيعي، التي يتم إرسالها إلى أكثر من خط هجوم.

ادرس الهجوم المركب وتسديد اللكمات بمجموعات.

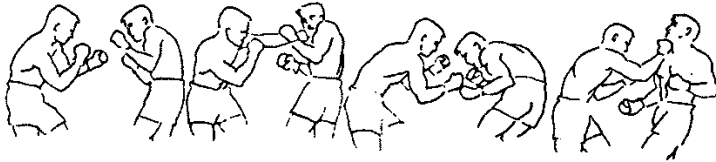
نشأ مفهوم الهجوم بمجموعات عن الترتيبات، ويشير مصطلح الترتيبات إلى سلسلة من الضربات والركلات المتحركة وفق تسلسل طبيعي هدفها خداع الخصم واستدراجه إلى وضعية معينة وخلق فتحات في دفاعاته، فتصل الضربة الأخيرة من هذه الضربات إلى هدفها أو النقطة الحساسة التي بإمكانها هزيمة الخصم، فمجموعة الضربات تجعل الخصم جاهزاً ليتلقى الضربة القاضية أو الركلة القاضية، والفرق بين المقاتل المحترف والمبتدئ أن المحترف يستفيد من

كل فرصة ويتتبع كل فتحة من دفاعات الخصم، ويستفيد من حساسيته، ويسيطر على هالته وإيقاعه الحركي المكشوف، فهو يوصل ضرباته وركلاته بتسلسل منضبط، وكل فجوة في دفاعات خصمه تخلق فجوة أخرى وصولاً إلى الضربة الواضحة والقاضية.

تدعى بعض الضربات بالضربات التابعة لأنها تلي ضربة أمامية معينة، فمثلاً تكون الضربة المستقيمة باليد اليسرى ضربة تابعة للضربة الأمامية المباشرة باليد اليمنى، وضربة الخطاف اليمنى تابعة للضربة المستقيمة باليد اليسرى، ويبدو من الطبيعي أن تسدد لكمة مستقيمة ثم ضربة خطاف كما يبدو طبيعياً أن تستهدف الرأس أولاً ثم الجذع.

الفرق بين المقاتل الخبير والمبتدئ هو أن المقاتل

الخبير يستفيد من كل فرصة.



تتمتع الضربات كلها بإيقاع حركي وشعور خاص بها بأساسها، فتسديد اللكمات ضمن إيقاعها الحركي أمر في غاية الأهمية، في الملاكمة الغربية، وتعدُّ الضربات الثلاثية شائعة في الهجوم من خلال مجموعات (ABC) فيمكن تسديدها من التحرك الأول لتنزلق ضربات الخصم إلى الخارج أو الداخل، ثم

تسديد ضربتين نحو الجذع تتبعهما ضربة على الرأس، فالضربتان الأوليتان تحطمان وضعية استعداد الخصم، وتجعله مكشوفاً للضربة القاضية.

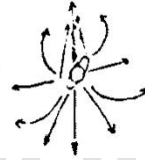
وتعرف النسخة الأخرى من الضربات الثلاثية بالثلاثية الآمنة، وهي سلسلة من الضربات الإيقاعية تركز على اللكمات الموجهة نحو الجذع أولاً ثم الرأس والعكس، ويجب أن تذكر الجزء الرئيس من الضربة الأخيرة إذ يجب أن تكون موجهة نحو البقعة التي استهدفتها الضربة الأولى، فإن كانت الضربة الأولى نحو الفكين فستكون الضربة الأخيرة نحو الفكين أيضاً.

ادرس أيضاً تنويعات الأول والثاني، وعرض نفسك لطرائق متنوعة لمجموعات الهجوم، وكن قادراً على تغيير الطريق في أثناء التنفيذ.



1.

Be prepared to do various paths of combination and to change path during one path





## الهجوم من خلال التراجع:

رمز له بـ ABD، ويمكن أن يكون هجوماً عادياً أو هجوماً معاكساً يتم تنفيذه من خلال استدراج الخصم إلى ضبط إيقاع حركي معين وجعله مكشوفاً لضربات الهجوم أو تنفيذ الحركات التي قد يحاول توقيتها أو الردّ بها.

ويمكن أن يستفيد الهجوم من خلال التراجع من الطرائق الأربعة للهجوم السابقة.

ادرس التوقيت والقواعد الأساسية لوضعيات الدفاع، وأغلب الأحوال يكون من الأفضل حث خصمك على التقدم متى ما أمكنك قبل أن تنفذ ضرباتك فتجبره على إلزام نفسه بالخطوات التي فرضتها أنت وتتمكن من تحديد الحركة التالية له، فتقيدته بالتزامه وتمنعه من تغيير وضعيته وحماية نفسه من أي هجوم يحتمل أن تتبناه، وبمجرد تحركه للضرب فستكون الفتحات المهمة في دفاعاتك في مأمن من ضربات خصمك.

ويجب أن تجبره على كشف أهداف تمكنك من تحقيق غايتك، فتكون بذلك قد اقترضت قوة معتبرة منه لتضيف قوة إلى هجومك المعاكس.

تذكر أن السرّ بمجمله للضرب الشديد يعتمد على التوقيت الدقيق والتموضع الصحيح والتطبيق العقلي، وكن واعياً ومتوازناً للهجوم بعد استدراج التزامه من خلال كشف هدف له بالقوة، ومن ثمّ إغلاقه مع التثبيت أو دونه ببطء أو بسرعة، وبمراوغة هجوم يدفعه إلى محاولة معاكسته.



الهيئة العامة  
الاسبورية للكتاب

## دائرة بلا محيط

وفي الختام فإن الجيت كوندو ليس مجرد تقنيات محدودة إنما الروح والبنية الجسدية الفردية المطورة بأسمى أشكالها، كما أنها ليست مسألة تطوير ما تم تطويره إنما إعادة تشكيل ما تم تركه في الخلف.

هذه الأشياء كانت معنا وداخلنا كل الوقت ولم تضع أو تتشوه إلا باستغلالنا المضلل لها.

يجب أن تناسب مع الكمال فعدم امتلاكك لتقنية معينة هو امتلاكك لكل التقنيات.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب



الهيئة العامة  
الاسبورية للكتاب

إن الجيت كوندو تبصّر روعي وتمرين، تكمن أدواتها في مركز غير واضح لدائرة بلا محيط تتحرك لكنها ثابتة، وهي متنبهة لكنها مسترخية وترى كل ما يحدث باطمئنان للنتائج دون أي افتراضات مُسبقة أو حسابات واعية، فلا تنبؤات ولا توقعات، فهي بالمختصر الوقوف ببراءة الأطفال لكن بدهاء وحيل مجمل العقل الناضج.

دع الأنا خلفك وادخل مرة أخرى في الانسانية الطبيعية، وبعد فهمك للجانب الآخر عد وعش في هذا الجانب، بعد اكتساب اللا اكتساب تستمر أفكار المرء في الانفصال عن الأشياء الظاهرية ويبقى في وسط الظاهر لكنه منفصل عنه، فكل من الرجل ومحيطه محدود لكنه مطلق، تابع مسيرك...

لا يمكن للمرء أن يكون خبيراً بمعرفة تقنياته حتى يزيل معوقاته الحركية ويحافظ على حالة الفراغ لعقله من الأفكار والتصورات ويحفظ الانسيابية لحركاته إضافةً إلى تطهير ذاكرته من التقنيات المكتسبة سابقاً، فمع رمي التدريبات السابقة في مجرى الرياح، وتبني عقل غير واع تماماً عمله الخاص، ومع نفس متلاشية تماماً في الفراغ، يعلم كل إنسان في أي مكان يبلغ الجيت كوندو كماله.

كلما أصبحت يقظاً كان تخليّك عما تعلمته سابقاً أسهل، فيكون عقلك منتعشاً دائماً وغير ملوث بالظروف والأحكام السابقة.

تتطابق طريقة تعلم التقنيات مع فهم الفلسفات في طاقة الـ (زن) إلا أن البراعة العقلية في كل من الجيت كوندو أو طاقة الـ (زن) لا تغطي كامل أرضية القواعد السلوكية لأن كلاً منهما يسعى إلى بلوغ الحقيقة المطلقة وهي الفراغ أو المجرد، والأخيرة تسمو فوق كل أنماط النظرية النسبية.

إن جميع التقنيات في الجيت كوندو قابلة للنسيان وتتوضع في اللاوعي للتعامل مع الحالة في الوقت المناسب وتفرض إعجازها آلياً وعفويّاً، وكفي تطوف في الكمال

ولا تتبني تقنية بل أن تمتلك كل التقنيات، فمصير المعرفة والمهارة التي حققتها سيؤول إلى النسيان ما يسمح لك بالانسياب باسترخاء في الفراغ دون وجود عوائق.

التعلم مهم لكن إياك أن تصبح عبداً له، والأهم من ذلك كله إياك أن تحتفظ بأي شيء خارجي وزائد ولا فائدة منه.

العقل فوق كل شيء، وأي تقنية مهما كانت مرغوبة أو ثمينة تصبح مرضاً إن استحوذت على العقل.

فيما يلي ست آفات يجب التخلص منها:

١. الرغبة في الانتصار.

٢. الرغبة في اللجوء إلى التقنيات الماكرة.

٣. الرغبة في تطبيق كل ما تعلمته سابقاً.

٤. الرغبة في إرهاب الخصم.

٥. الرغبة في لعب دور المستسلم.

٦. الرغبة في السيطرة على أي مرض متأثر به.

الرغبة علاقة، ورغبة ألا ترغب علاقة أيضاً، وكلي لا تكون مرتبطاً وتكون متحرراً من كلا الحالتين السلب والإيجاب، كُن كليهما على نحوٍ عفوي نعم ولا، إنها عبثية إذا ما نظر إليها عقلياً لكنها في الـ "زن" غير ذلك.

يجب أن تكون السكينة (النيرفانا) واعية باللاوعي أو لاواعية بالوعي، وهنا يكمن سرّها، فتكون الحركة مباشرة وفورية حيث لا تجد العمليات العقلية مكاناً تقحم نفسها فيه وتُقلق السلام الداخلي.

إنّ الروح هي من تتحكم بالوجود

وبلا شك فإنَّ الروح هي من يتحكم بوجودنا، إنها الكائن اللامرئي الذي يتحكم بكل لحظة فهي متحركة باستمرار ولا يمكن أن تتوقف في أي مكان وأي لحظة، حافظ على حالة التحرر الروحية هذه والانفصال حالما تضطلع بوضعية القتال، إنها الأنا التي تقف بثبات ضد التأثيرات الآتية من الخارج.

إنها الأنا الصارمة التي تجعل من الصعب علينا قبول كل ما يواجها، لأنَّ الفن يعيش حيث تكون الحرية المطلقة ويختفي الإبداع باختفائها، لا تسع إلى البراءة المكتسبة للعقول الذكية بل اسع إلى الحالة التي لا يكون فيها موافقة ولا نكران، ويرى العقل ما يرى فقط، فجميع الأهداف التي تنفصل عن وسائل تحقيقها هي محض وهم ومآلها رفض الوجود، فعبء العصور جعلت الحقيقة قانوناً وعقيدة وضعت العقبات في طريق المعرفة.

يتميز النهج بجهل يطوق الحقيقة بدائرة رديئة.

علينا كسر مثل هذه الدائرة، لا بالسعي وراء الحقيقة إنما باكتشاف سبب الجهل. إنَّ التذكر والتنبؤ خصلتان جيدتان للوعي، ما يميز العقل البشري عما دونه من الحيوانات، لكن حينما ترتبط الحركات مباشرة بمسألة الحياة والموت يجب التخلي عنها لتسهيل انسياب الأفكار والسرعة الخاطفة للحركة، فالحركة هي علاقتنا بكل شيء، وهي ليست مسألة صحيح أو خطأ إلا إذا كانت حركة جزئية فيوجد صح وخطأ.

تخلص من القيود في انتباهك وتحرر من المفاهيم الثنائية للحالة، تخل عن التفكير كما لم يتم التخلي عنه من قبل وراقب التقنيات كما لم تُراقبها من قبل واستفد من الفن كوسيلة للتقدم في دراسة الطريق.

إنَّ الوعي الثابت (Prajna) لا يعني العجز عن الحركة أو اللإدراك، فالعقل موهوب بقدرات لا متناهية من الحركات الفورية العفوية التي لا تعرف عوائق.

دع أدواتك ترى فجميع الحركات تخرج من الفراغ والعقل المسمى بالمفهوم الحركي للفراغ الخالي من محفزات الأنا المركزية، وهو الصدق وهو النبوغ والتقدم المستمر ولا يسمح لأي شيء يحول بينه وبين حركاته. فالجيت كوندو داخلك الذي لا يراني وداخلي الذي لا يراك، إذ لم يميز الين واليانغ بعضهما بعضاً بعد.

لا تفضل الجيت كوندو التجزيء ولا التموضع، فالكمال هو من يمكنه لقاء كل شيء، وحينما ينساب العقل يكون القمر في المجرى حيث يكون للحظة ثابتاً ومتحركاً، فالمياه في حركة مستمرة كل الأوقات في حين يحتفظ القمر بصفاته مع أنه يستجيب لعشرة آلاف حالة لكنه يبقى نفسه دائماً.

السكون في السكون ليس سكوناً حقيقياً؛ حينما يكون السكون في الحركة يتجلى الإيقاع العالمي بذاته، والتغيير مع التغيير هو حالة ثابتة فلا يمكن حصر الفراغ كما يصعب تحطيم ألين الأشياء.

تحلّ بالنقاء الطاهر كي تؤدي نشاطاتك الأصلية إلى أبعد حد، وأزل كل العوائق، فلو أننا ضربنا مرة واحدة ناظرين بعيوننا في الطريق الطويل من العين عبر الساعد إلى القبضة، كم هُدر من الوقت؟

اشحذ القوّة الطاقية للرؤية لكي تتصرف بشكلٍ فوريٍّ وفقاً لما ترى حيث أن الرؤية تتبلور من العقل الباطن، وبسبب الوعي النفسي أو الوعي الذاتي يتضح مجال الانتباه فهو يتدخل في التطبيق الحر للمرء مهما كانت الكفاءة التي تمتع بها أو اكتسبها أو سيكتسبها، لذلك على المرء التخلص من تدخل النفس أو الوعي الذاتي وتكريس نفسه لإنهاء العمل كأن شيئاً لم يكن موجوداً في لحظة عمله، فعدم وجود أفكار لديك معناه أن تعيش كل يوم بيومه، ويجب أن يكون العقل منفتحاً بشكل واسع ليفكر



بحرية فلا يمكن للعقل المحدود التفكير بحرية، كما أن العقل المشدود إلى فكرة معينة ليس بالعقل الحاضر، إنما العقل الذي يمكنه التركيز هو العقل الواعي لأن الوعي لا ينحصر في شيء إنما يضمن كل شيء، لا تكن متوتراً إنما مستعداً غير مفكر ولا حالم ولا مقيد بنمط إنما مرناً، وهو أن تكون حياً بكل ما تحمله الكلمة من معنى، ويجب أن تكون يقظاً ومنتبهاً وجاهزاً لأي شيء يمكن أن يحصل.

يجب أن يكون رجل الجيت كوندو متنبهاً لمقابلة إمكان تبادل الاضداد، وحالما يتوقف عقله مع أحد العكسين يفقد انسيابه، لذا عليه أن يحافظ على حالة الفراغ، فبفضلها تستطيع حركاته التصرف بحرية دون عوائق. وتوجد مرحلة اللا استقرار عندما يتردد العقل في الاستقرار، فهو يربط نفسه بشيء ويتوقف عن الانسياب.

العقلية المغرورة عقلية مثقلة بالفكر والعمليات العقلية، وهي عاجزة عن التحرك باستمرار والرجوع إلى ذاتها ما يعوق انسيابها، فالعجلة تتحرك عندما تتحرر من محورها بعض الشيء، والعقل المقيد عقل عاجز ومثبط في كل حركة يتحركها كما لا يمكن لأي شيء أن يتم بتلقائية، وعمله يفتقر إلى النوعية، ولا يمكن إتمامه أبداً، ولا يمكن للعقل أن يكون حراً إذا ارتبط بمركز ما، لأنه يتحرك ضمن حدود ذلك المركز، وإن انفصل أحدهم يكون ميتاً لأنه مقيد داخل حصن أفكاره الخاصة.

حينما تكون متيقظاً تماماً، فلا وجود للمفهوم أو الخطط، و"الخصم وأنا" إنما فراغ تام هو كل ما هنالك وعند انعدام العوائق تكون حركات رجل الجيت كوندو مثل ومضات البرق أو مثل انعكاس الصور على المرآة.

حينما لا يتم تحديد ما هو جوهرى وما هو غير جوهرى وحينما لا يوجد مسار لتغيير ما هو كائن يجتاز المرء أسلوب هيئة اللاشكل، وحين وجود تعلق وارتباط عقلي لنمط أو أسلوب معين لا يكون هذا هو الطريق الصحيح.

حين خروج التقنيات من تلقاء نفسها يكون هذا هو الطريق، لا توجد الجيت كوندو بتقنيات أو أسلوب، إنها مثلك أنت تماماً، فهي دائرة بلا محيط، وهي الحقيقة، وحين تعبيرك بحرية تكون أنت الأسلوب الكامل.

## مجرد اسم

ثمة رغبة شديدة داخل معظمنا لنرى أنفسنا أداة بيد غيرنا، وبذلك نحرر أنفسنا من مسؤولية الأفعال المندفعة من ميولنا ودوافعنا المريبة، يفهمها كل من القوي والضعيف كعذر، فالآخر يخفي ضعيفته تحت فضيلة الطاعة، والقوي أيضاً يدعي الغفران من خلال إعلان نفسه بأنه الأداة المختارة من القوة العظمى، توجد الحقيقة حيث لا وجود لدائرة ولا لمحيط

سواء أكانت هذه القوة هي الإله أم التاريخ أم القدر أم الأمة أم الإنسانية، فنحن نؤمن بما نقلد ونحاكي أكثر من إيماننا بمنشئنا لذا، لا يمكننا استنباط يقين مطلق من أي شيء متجذر فينا، وأكثر إحساس مؤلم بعدم الأمان عندما نكون لوحداً، أما حينها نحاكي ونقلد؛ لا نكون لوحداً وهذا لدى الغالبية منا، فنحن ما يقوله الآخرون عنا، ونعرف أنفسنا بصورة رئيسية من الأقاويل، ولنصبح مختلفين عمن نحن، علينا أن ندرك من نحن، سواء أكانت النتائج مختلفة ضمناً أم تغيراً حقيقياً للقلب لا يمكن إدراكه إلا بالوعي الذاتي، لكن من الواضح أن لدى معظم الناس الراضين لذواتهم، التواقين لهويات جديدة، وعياً ذاتياً ضئيلاً جداً فهم ابتعدوا عن النفس المرفوضة، ونتيجة لذلك لم يكن لديهم نظرة جيدة وكافية لها، والخلاصة هي أن أغلب الراضين لذواتهم، وغير الراضين عنها، لا يمكنهم إخفاء ولا إظهار التغيير الحقيقي للقلب فهم مكشوفون وواضحون وصفاتهم المرفوضة تستمر خلال كل المحاولات للتجسيد الدرامي للنفس والتحول

النفسي، إنه افتقار إلى الوعي الذاتي، هو ما يجعلنا واضحين، فالروح التي تعرف ذاتها تكون غامضة، يأتي الخوف من الأرجحية.

وحينما نكون متأكدين من قيمتنا أو عدمها نكون منيعين من الخوف، ومنها يكون الشعور بعدم المبالاة.

بالنتيجة للشجاعة يبدو كل شيء ممكناً عندما نكون بلا حول ولا قوة أو بقوتنا الكاملة، ويمكن لكليهما أن يكون حافزاً أو قد تكون سداجة، فالكبرياء شعور بالقيمة لا لشيء عضوي عندنا إنما لإنجازاتنا وإمكاناتنا.

نحن فخورون عندما نعرف أنفسنا مع النفس الخيالية كقائد أو حافز مقدس أو بممتلكاتنا أو جسدنا، لكن هناك خوف ونفاد صبر بالكبرياء عندما تكون حساساً وعينداً، وكلما قلت القدرة والإمكانية لديك، ازدادت الحاجة الملحة إلى الكبرياء.

إنّ جوهر الكبرياء هو رفض الذات وهذا صحيح لكن إن نتج عن الكبرياء طاقة وعمل كحافز لتحقيق الإنجازات فسيؤدي إلى تصالح مع النفس واستمرار تقدير حقيقي للذات.

السريّة مصدر الكبرياء، إنها نقيض ما يشاع أنها تؤدي دور التفاخر نفسه، كلاهما يرتبط بمظهر التستر، وبالتفاخر يحاول خلق نفس خيالية، في حين أن السرية تمنحنا شعوراً بالنشوة والمتعة بكوننا ملوكاً متنكرين بالوداعة، والسريّة هي الأكثر صعوبة وفاعلية.

الروح العارفة بذاتها روح غامضة

يربي التفاخر الازدراء الذاتي بسبب النفس المتنبهة واليقظة إلا أن سبينوزا قال: لا شيء يحكم المرء بقوة أكثر من لسانه، ولا يهدئ رغباته إلا كلماته، لكن

التواضع ليس تحليلاً قولياً عن الكبرياء إنما تبديل الكبرياء بالوعي الذاتي والموضوعية، بينما التواضع المتكلف كبرياء مزيف.

حينما يتحرر المرء "من ضعفه" ويترك ليثبت وجوده بجهوده الخاصة ويتوق إلى إدراك نفسه وإثبات قيمته التي خلقت كل ما هو عظيم في الأدب والفن والموسيقا والعلم والتكنولوجيا، وحينما يعجز عن إدراك نفسه أو إثبات وجوده بجهوده الخاصة، يكون أرضاً خصبة للإحباط وبذورها الاضطرابات المفاجئة التي تهز عالمنا من أساسه، فالفرد المستقل بذاته مستقر لمدة طويلة طالما امتلك تقديراً لذاته، لكن المحافظة على تقدير الذات مهمة مستمرة تستهلك مجمل طاقة الفرد وموارده الداخلية، فيجب إثبات قيمتنا ووجودنا مجدداً كل يوم، وإن تعذر على الفرد المستقل تقدير ذاته لسبب من الأسباب، يصبح هذا الفرد وحدة شديدة الانفجار، فهو يتعد عن النفس القائمة ويغوص في مطاردة الكبرياء، ويتبدل تقدير الذات بالردّ الانفعالي.

جميع الاضطرابات الاجتماعية والانقلابات تمتلك جذورها بأزمات تقدير ذات الفرد، والمسعى العظيم هو البحث عن الكبرياء، إذا نحن نكتسب حس القيمة الذاتية إما بإدراك مواهبنا وإما بالاستمرار في الانشغال وتعريف أنفسنا بشيء منفصل عنا.

كن مؤثراً أو قائداً أو مجموعة ممتلكات أو أي شيء، فالطريق إلى إدراك الذات هو الطريق الأصعب على الإطلاق ويُسلك فقط عندما تسدّ الطرق الأخرى المؤدية إلى الإحساس بالقيمة الذاتية.

يجب أن يتم تشجيع الرجال الموهوبين ودفعهم إلى الانخراط في أعمال إبداعية، فأنينهم ونواحهم يتردد صداه على مر العصور...

وتعدُّ الحركة هي الطريق الأعلى المؤدي للثقة بالنفس والتقدير الذاتي،  
وحيث يفتح تناسب كل الطاقات نحوه، وتأتي بيسر وسهولة إلى معظم الناس،  
ونتائجها ملموسة.

تنمية الروح أمر عسير وصعب المنال والميل إليه نادراً ما يكون عفويًا، بيدَ  
أن فرص التحرك كثيرة جداً.

يشير النزوع إلى التحرك إلى عدم التوازن النفسي، فأن تكون متوازناً يعني  
أن تكون مسترخياً أكثر أو أقل.

تبدأ الحركة من العمق، فأرجحة الساعدين وإقائهما يكونان لاستعادة  
التوازن والمحافظة على انسياب الحركات، وإن كان صحيحاً، كما كتب نابولين إلى  
الكارنوت: "يجب ألا تسمح الحكومة للمرء أن يصبح مبتذلاً".

إذاً، فهي طريقة اللا توازن، لا فرق بين الحكم الاستبدادي والحكم  
الشعبي الحر، وقد يكون الفرق في طريقة اللا توازن عندما يجعلون شعبهم يعمل  
بنشاط وهو يتضور جوعاً.

قيل لنا بأن الموهوب يخلق فرصه الخاصة، ولكن الرغبة الشديدة لا تخلق  
فرصها فحسب إنما تخلق مواهبها أيضاً.

أوقات التغيير الجذري هي أوقات الشغف فلا يمكننا أبداً التلاؤم  
والاستعداد لما هو جديد دائماً بل يجب أن نكيف أنفسنا، وكل تكيف جذري  
يسبب أزمة تواجه تقدير الذات لأننا ننخرط في اختبار، وعلينا إثبات ذواتنا،  
فمن يكن محكوماً بتغيير جذري يكن غير متعايش، ويتنفس بجو من الشغف.

إنَّ سَعِينَا وِراءَ شَيْءٍ مَا، لَا يَعْني دَائِماً أَننا نُرِيدُه حَقاً أَوْ لَدِينا مَوْهَبَة مَعِينَة أَوْ اسْتِعْداداً ما لَهُ، لَكِن في الغالب نَحْن نَسْعَى وِراءَ شَيْءٍ ما بِشَغْفٍ، لا ما سَبَقَ ذَكَرُه، إِنما لأنَّه يَحِلُّ مَحَلُّ شَيْءٍ نُرِيدُه بِشَدَّةٍ لَكِننا لا نَسْتَطِيعُ الحِصُولَ عَلِيه.

وقد يكون التنبؤ بما يشبع الرغبة الملحة آمناً لكنه لن يهدئ من القلق المزعج، ومن خلال سعيك الحماسي تجني أكثر من الهدف المنشود، وإحساسنا بالقوة يكون أكثر ثباتاً عندما نكسر كبرياء أحدهم أكثر من كسب قلبه لأن بإمكاننا كسب قلبه ليوم وخسارته في اليوم التالي، أما حينما نكسر كبرياء النفس فنحصل على ما هو دائم ومطلق، إنها الشفقة أكثر من روح العدالة ما يعصمنا من ظلم أتباعنا، أما فيما يخص الاندفاع والتروّي فيتطلب التروي جهداً عقلياً وسيطرةً على النفس، فتصرفات اللباقة نادراً ما تتم دون تروٍ أو تفكّر كما يبدو التصنع والتكلف والتظاهر ملتصقا بأي حركة أو سلوك يشتمل على حدود لغرائزنا أو أنانيتنا.

الحركة هي الطريق الأسمى للثقة بالنفس وتقدير الذات

ينبغي لنا الحذر من الناس الذين لا يعتقدون ان من الضروري التظاهر بأنهم أناس طيبون وكرماء، وعدم النفاق في أمور كهذه دليل على فساد الأخلاق وانعدام الرحمة، فعادة ما يكون التظاهر خطوة ضرورية لبلوغ الحقيقة لأنها الأسلوب الذي تميل الحقيقة إلى الانسياق فيه والسكون إليه.

التحكم بذواتنا واندفاعاتنا مختلف عن مجموعة الأمان، فنادرًا ما يعود المرء ليفتح قفل الأمان، ففي كل تقدم وتراجع نخطو خطوة إلى الأمام نحو تحقيق الإنجاز النهائي.

إنَّ الجيت كوندو لا تسعى إلى إحداث الضرر وجلب الأذى إنما هي طريق تفتح من خلاله الحياة أسرارها لنا ويمكننا رؤية ما يخفي الآخرون فقط عندما يمكننا رؤية ما نخفيه نحن، فالجيت كوندو هي الخطوة نحو معرفة المرء لذاته، وهي الأساس في الجيت كوندو لأنها فعالة لا لفن الفرد القتالي إنما لحياته ككائن بشري. وتعلم الجيت كوندو ليس مسألة معرفة أو اكتساب نمط مصمم إنما اكتشاف سبب الجهل.

إن قال الناس إن الجيت كوندو تختلف عن "هذا" أو "ذاك" فاحوا اسم الجيت كوندو لكونها اسماً فقط، أرجوكم لا تُعلوا كثيراً من شأنه.



جلس ثلاثة محاربين يابانيين حول طاولة في حانة يابانية مزدحمة وشرعوا يعلّقون بصوت عالٍ على من يجاورهم محاولين استفزازه كي يبارزهم.

بدا المعلم وكأنه لم يلاحظهم لكن عندما أصبحت ملاحظاتهم أكثر فظاظة، وأكثر حدة رفع عودَي الطعام (chopsticks) وبحركاتٍ سريعة وبسهولة بالغة التقط أربعة أجنحة لذبابتين، وحالما أنزل العودين هرع المحاربون الثلاثة مغادرين المكان.

توضح هذه القصة الاختلاف العظيم بين التفكيرين الشرقي والغربي؛ وسطياً، يفتن الغربي بقدرة شخص على التقاط ذباب بعودَي طعامه وفي الأرجح

أنه سيقول: مهما بلغ من البراعة في القتال فلن يتمكن من فعل أي شيء مع شخص مثل ذلك، في حين أن الشرقي سيدرك أن الرجل الذي يتمتع بمقدرات كهذه فإنها تكشف عن حضور عقله كلياً في كل حركة.

في كل حركة تدخل العاطفة فيها تحقق العاطفة  
مبتاغاها ويضيع هدف الحركة.

هذه الحالة من الكمال ورباطة الجأش وضحها المعلم الذي أشار إلى السيطرة على النفس.

كذلك الأمر بالنسبة إلى الفنون القتالية، فالغربي يرى ضربة الأصابع الأمامية المباشرة والركلات الجانبية واللكم بظهر القبضة مجموعة أدوات مدمرة، ووسيلة للعنف، وهي بالفعل إحدى وظائفها، في حين يؤمن الشرقي أن وظيفتها الأولى تتكشف عندما تنصرف الذات ويتدمر الغرور والخوف والغضب والحماقات.

ولا تعد مهارة التلاعب هدف المقاتل الشرقي فهو يشير إلى أمراضه، ويعتمد على نفسه، ولعله يخلع اعتزازه بنفسه حين نجاحه، بعد سنوات من التدريب، آملاً بتحقيق المرونة الحيوية والقدرة على المساواة لمجمل القوى التي رآها المحاربون الثلاثة في المعلم.

كل يوم من الحياة اليومية يكون العقل قادراً على الانتقال من فكرة إلى فكرة أو من هدف إلى آخر، "كينونة" العقل بدلاً من "امتلاك" العقل، لكن عند المواجهة وجهاً لوجه مع الخصم في نزاع مميت يميل العقل إلى الجمود ويفقد حركته، فالعجز أو عسر الحركة مشكلة تصيب كل مقاتل.

الحب والاحترام (KWAN) لدى أفالوكيستيفارا (إلهة الرحمة في البوذية) تتجسد أحياناً في واحدة من ألف يد، كل يد منها تحمل أداة مختلفة، فإن توقف



عقلها فإن ٩٩٩ أداة لن يتم استخدامها أياً يكن، ولأن عقلها لا يتوقف أبداً باستخدام يد واحدة بل يتحرك من أداة إلى أخرى، فإن جميع أيديها تثبت فائدتها بأعلى درجات الكفاءة، وبذلك يشير هذا الرمز إلى اللحظة التي يتم فيها إدراك الحقيقة بمجملها حتى وإن كانت بألف يد أو أكثر يمكن لكل واحدة أن تخدم قدرة ما بطريقة أو بأخرى.

إنّ اللا توقع أو الفراغ أو الغفلة أو اللا فن كلها مصطلحات يردّ استخدامها كثيراً في الشرق للإشارة إلى الإنجازات غير المتناهية في الفنون القتالية "الأهداف" ساكنة فيها.

حينما يسكن أي شيء هناك تتحرك طاقة جسدية نحوه، وحينما تفقد الطاقة الجسدية توازنها يصبح نشاطها الأصلي متشججاً ولا ينساب أبداً مع التيار، وحينما تبلغ الطاقة ذروتها يكون معظمها موجهاً نحو جهة واحدة، والقليل جداً منها موجهاً إلى جهة أخرى.

حينما تكون الطاقة هائلة لا يمكن إيقاف انسيابها والسيطرة عليها، وإن كانت عكس ذلك؛ لا يمكنها التلاؤم مع أي حالة متغيرة، لكن حينما تسود حالة اللا توقع (وهي حالة انسياب الغفلة أيضاً) لا تؤوي الروح شيئاً داخلها، ولا تميل إلى جهة معينة فهي تتجاوز الهدف والموضوع؛ أي أنها تجيب الفراغ حاضرة ذهنياً ومستعدة لأي شيء، وكل شيء يمكن أن يحصل.

يتجاوز المعلم الحقيقي أي فن محدد، فهذا ينبع من اختبار الذات ومعرفتها وتطور قدرته وفقاً لمبادئ ذاتية: الهدوء والوعي التام وبتناغم تام مع ذاته ومحيطه، حينها، وحينها فقط يمكن للمرء إدراك ذاته.



الهيئة العامة  
الاسبورية للكتاب

# الفهرس

الصفحة

٩	.....	المقدمة
١٥	.....	طاقة زَنْ
١٩	.....	فنّ الرّوح
٢٢	.....	الجيت كوندو
٢٦	.....	اليأس المنظّم
٣٥	.....	حقائق عن الجيت كوندو
٣٧	.....	هيئة اللاشكل
٤١	.....	البدايات
٤٣	.....	التدريب
٤٨	.....	الإجماء
٥٠	.....	وضعية الاستعداد
٥٨	.....	مخططات الأسلحة المتقدمة
٦٠	.....	ثماني وضعيات دفاعية أساسية

٦٣	.....	بعض النقاط المستهدفة
٦٥	.....	<b>النوعيات</b>
٦٧	.....	التوافق
٧١	.....	الدقة
٧٢	.....	القوة
٧٣	.....	قوة التحمل
٧٥	.....	التوازن
٨١	.....	شعور الجسد
٨٣	.....	أسلوب القتال الجيد
٨٨	.....	الوعي البصري
٩١	.....	السرعة
٩٦	.....	التوقيت
١١٠	.....	السلوك
١١٣	.....	<b>الأدوات</b>
١٢١	.....	بعض أسلحة الجيت كوندو
١٢٥	.....	الركل

١٤٣.....	الضرب
١٨١.....	الاشتباك
١٨٩.....	دراسات تتعلق بالجودو والجوجيتسو
١٩١.....	<b>تحضيرات</b>
١٩٣.....	المراوغة
١٩٩.....	حركات التفادي
٢٠٧.....	المناورات
٢٠٩.....	<b>التَّحْرُكُ</b>
٢١١.....	المسافة
٢١٥.....	حركة القدمين
٢٣٢.....	المراوغة
٢٤٣.....	<b>الهجوم</b>
٢٥٠.....	أساليب التحضير للهجوم
٢٥٣.....	الهجوم البسيط
٢٥٧.....	الهجوم المركَّب
٢٦٤.....	الهجوم المعاكس

٢٧٨.....	الردّ على الهجوم
٢٨٣.....	الهجوم المتجدد
٢٨٥.....	التخطيط
٢٩٨.....	طرائق الهجوم الخمس
٣٠٧.....	دائرة بلا محيط
٣١٤.....	مجرد اسم
٣٢٣.....	الفهرس



# الهيئة العامة السورية للكتاب

بروس لي (١٩٤٠ - ١٩٧٣)

- ممثل فنون قتالية صيني الأصل وأمريكي الجنسية.
- مثل أفلام عديدة منها قبضة.
- لُقّب بالتنين الصغير.
- يعد هذا الكتاب أهم أعماله المؤلفة في مجال فلسفة الفنون القتالية.



مياس القباني

- مترجمة سورية.
- إجازة في اللغة الإنكليزية.
- يعد هذا الكتاب أول أعمالها المترجمة.

الهيئة العامة  
السورية للكتاب



# الهيئة العامة السنورية للكتاب