

الهاجس الذي ارق الكثيرين

جمعها واعدتها: قهواجي محمد أمين

ibda3kitali.blogspot.com

2012

نحن نسقط لكي ننهض... ونهزم في المعارك لنحرز نصرا أروع

...

—

⋮

إليها وأيضاً

جمعت هذه
لغير المقاتل على

جمعت فيه ما وجدته جديراً بالطرح بين يديك، منها ما هو لي
ومنها ما هو منقول .. تستفيد منه.

طريقة في حلها:



.....

.....

(تريخ)

بدايتها الخ.....
وايضا أقوم بواجبي كمدرّب للعبة مثل البيت كون د

وايضا احببت ان ارد شئ بسيط علي الثقة الغالية التي وضعها
المتواضعة ان اكشف الستار عن حقيقة الخوف
باذن الله اضع الحل لها كما
حلها بروس لي ووضع طرق التغلب عليها (الجيت كون)
(

_____:

استهل كلامي بـ
(ومحاوله ان يقف بجانب اخية قدر المستطاع ثم:

اسمع شباب سواء جاء منهم للتدريب عندي او من منهم يقوم
بالشكوي من هذا الموضح لي بصفتي بالنسبه له)
اي يدفعون عن انفسهم)

تعبيرات كثيرة عن شعورهم بالخوف اثناء المعركة فيقول احدهم

احس بالبرودة واشعر باعصابي وكأنها
غير موجودة واشعر بتعب مفاجئ وشعور
لاستطيع ان تحملني واجد جسدي كله وكأنه مفكك واشعر
ضلاتي اصابها الضعف والضمور ولا استطيع التحكم فيها.

ومنهم يقول:

استطيع تثبيت نظري على شئ او تحديد اي شئ وكأنني اري

العالم من خلف زجاج مشبر كله شروخ

ومنهم من يصف شعوره قائلًا:

اجد نفسي في هذا الموقف لا اصدق نفسي انني في هذا الامر
فطالما شاهدت من بعيد العديد من المشاجرات واري شخص
يجتمع عليه بضعة شباب ينهالون عليه بالضرب باليد والارجل
والاحزمة فدائمًا اقول ان هذا الامر يحدث لغيري لا يحدث
بعيد عن المشاكل ولا ابحت عنها فاذا صادفتني مشكله ما ووجدت
في قلب الشجار انا محوره اشعر وكأنني غير موجود في
هذا المكان ولا اصدق هذا يحدث لي ويطغ

الغاضبه تعمى عيني وتجعلني غير قادر علي ضبط افكاري
وتركيزي واشعر بجسدي ينهار تحت قدمي واعصابي ترتخي مذ
واي دفعه او التحام نفسي مثل ورقه الشجر في
الرياح الشديدة لاستطيع الصمود امامها او التصدي لها او تثبيت
جسدي في مكانه وحمايته من الانطلاق للخلف من اثر دفعه
ويقول اخر ويقول اخر... ...

والاعجب من ذلك هو تغير الشخص الذي يمارس الفنون القتالية
اجده يقول:

تنمحي التكنيكات والتدريبات من ذهني وفي بعض المواقف

وكأن خصمي وحش كبير وعماق لا تستطيع
عليه في نفس الوقت الذي اشعر ان ضربة واحده من خصمي
تستطيع تترجم هذه الانطباعات علي ضرباتي التي تصبح

مثل الطلّيش والتخبيط دقة ولا قوة ولا اساس صحيح فيها فلا
استطيع ان اجمع اعصابي واجمع لوضع ضربات صحيحة
كما تعلمتها فاشعر وكأنني لا اختلف عن من يدافع عن نفسه في
الشارع بالقتال العشوائي غير اني اهدرت كثيرا من
ومجهودي في رياضات الدفاع عن النفس والتي القي العبء
عليها في ذلك الوقت واقول انها لاتصلح لقتال الشارع ولكنها
صممت لاقتل بها شخص يلعب معي نفس الرياضة علي
اللعبة ومع وجود الحكام والقوانين.
واقول انه ليس بالكفاة في المدربين الاجانب الذين
يجعلون اللاعب وحش يحترم في منطقته وبين جيرانه كما نري
الامريكية والصينية.

ن خوف الانسان علي ذاته وحرصه على عدم اذاء جسده امر
طبيعي في النفس البشريه فهي الفطره التي خلق الانسان عليها
خوفه علي ذاته وحبه للبقاء

.. ..

ومن هنا (غريزة البقاء) التي بنيت عليها فكره العايب
وفنون الدفاع عن النفس فليس عيبا يسيطر
هذا الخوف على الذي يجعلنا لانستطيع
نسيطر على فلا نستطيع الدفاع والهجوم و
الامور فالعجيب في الامر اننا نخاف
علي انفسنا من الايذاء وفي هذا الخوف هو الذي
يعرضنا للخطورة والاضرار لانه يجعل صاحبه يقف ساكنا يتلقي
الضربات حتي وان كان يضرب خصمه وقتها فان ضرباته ليست
طبيعتها ها الفعلية فلا يستطيع ان يردع الخصم وبهذا
يتعرض للضرب والايذاء والخطر بسبب الخوف السلبي الذي يشل

الضرب بقوة واضعا في رأسه فكره واحده الاوهي تأديب خصمه ومحاولة تلقينه درسا قاسيا في كونه حاول او تجراء في الاء عليه وهو الرجل الذي يجب ان تخشي منه الرجال فالخصم قد كرامته الاوهو كيف خطرت في رأسه فكره ان يحاول مواجهتي او ضربي ان هذا هو بعينه فيجد نفسه يضرب خصمه بقوة رهيبة بعيدة كل البعد عن الخوف او لان الامر اصبح محاولة تلقين الخصم درس لامحاولة ترتبط بكوني هدف يمكن لخصمي اصابته وهو يحاول ان يحبط محاولات خصمة المستميتة هذه بالطبع فكره نسبية بعيدة عن طريقة الجيت كون دو التي سأحدث عنها في حل

ان الامر يكمن ليس في العقل بشكل مباشر ولكن في هرمون (ينالين) الذي يسيطر ع

الأدرينالين معروف عنه انه يضاعف من قوة الجسد فيجعل طبيعته واسرع فهذا الهرمون الذي يفرز من الغدة فوق الكظرية فهو بذلك في نفس الوقت الذي تتجاهل فيه امر وهو ان هذا الهرمون ايضا يفرز الخطر فيشعرك لقلق وعدم ترتيب الافكار وال الافكار والاحاسيس وارتقاء فهو سلاح ذو حدين فاذا كان الشخص غير معتاد علي الشعور بسريان (الادرينالين) الدم فيصبح هذا الهرمون هو الضربه القاضيه له وقت الخطر وهو ول فنجد ان الشخص الذي يمشي دائما كما يقال (حاله) لا علاقة له بالمشاكل او غيرها وهو بعيدا عنها ويحاول جاهدا ان لايقحم انفه فيما لايعنيه ولا يجلب لنفسه المشاكل

والملاعب هو اول شخص يتحطم عند بادرة خطر عن طريق
(الادرينالين) ومن هنا
والشرح التفصيلي
وضعها () :-

:

كان دائما بروس لي يقول : (ملاكمه الظل
بذلك سوف تهبط بمستواك مهما تتدرب بجد
واجتهاد التمرينات الية وعلا التكنيكات)

وملاكمه الظل : هذه هي ملاكمه وهميه ذات فكره بسيطة وهي ان
بمفردك في مكان ما وان تتخيل ان خصمك يقف امامك وان
كثيرا من الناس مجتمعين يشاهدون وان تتعمق في التخيل لدرجه
ان العقل يقوم بخداع الجسد باعطاء
تلعب بكل قوة وبكل اجتهاد وتقاتل خصمك الذي تتخيله
بمنتهى الحرص والمهارة وان تجعله دائما غير سهل المنال بل
دائما اجعله قوي يضع لك ضربات خطيرة وسريعه تحاول فعليا
بجسدك ان تتفادها وان تضع معها الهجوم المضاد بمنتهى القوة
والسرعة كل هذا علي الهواء فانت وهمي تقوم
بتحريك اقدامك علي الارض وتحريك جزعك في المراوغات
ويديك في الدفاعات وفي الهجوم والهجوم المضاد وكذلك قدمك
.. ..

-في بادئ الامر ستجد الامر صعب عليك ان تتخيله وان توهم

بالطبع هو لافراز الادريينالين حتي تعتاد عـ
تأخذ مميزاته وتبعد عن اضراره ولكن لن يأتي هذا في البدايه
بسهولة فانت في البدايه لن تستطيع ان تتحكم وتسيطر علي عقلك
بتلك الدرجة وستجد ملاكمة الظل في البدايه ماهي الا تدريب
جسدي جيد يجعلك تضع الافكار والخطط القتاليه في ذهنك
ان تطلقها بسرعة اثناء الاحتياج اليها بدون تفكير وان يطيعك
به لتنفيذه لمحاوله تفادي اي وضع هجوم
او هجوم مضاد للخصم حيث انك دائما تجعل خصمك هذا قوي
بدرجه كبيره ويقوم بالهجوم والدفاع فيجعلك بذلك
جسدك بكل ما تعرفه من تعاليم وتكنيكات وهذا بالطبع لن
شريكك في التدريب حيث انه ليس بتلك القوة التي تتخيل بها
تتخيله بروس لي ذاته وايضا اذا أخطأت
مع شريكك في التدريب فهذا يعني الاصابه ولكن طبعا ليس
بالضرورة حيث في التدريب يحافظ كلا الشريكين علي بعضهما
من الاصابه:

ولكن باستمرار التدريب سوف تستطيع التحكم في عقلك الذي
يسيطر علي جسدك فان _____ : (ان عقلك يستطيع
دائما ان يفعل بجسدك المعجزات)

وبالطبع يمكنك الاستفادة من تلك الفكرة في كافه تدريباتك السلبيه
وهي التدريبات التي نقوم بها علي الاشياء الصماء مثل الدميه
الخشبيه وحقيبه ..

فعند التدريب عليهم تخيل اعدى اعدائك يقف امامك ثم قم بالهجوم
الركل علي حقيبه اللكم الثقيله مثلا بمنتهي القوة والسرعه
والمهارة والدقة

هذا الشأن : (لاتغضب فاذا غضبت لن تستطيع ان تضرب
تل الجيد لا يتصف بالعنف او بالغضب ولكن يتسم
بالانفعالية)

والانفعال هنا المقصود به التجانس الوجداني مع لكلماتك وركلاتك
فدائما كان يقول

(اذا لکمت فكن انت اللکمه واذا ركلت فكن انت الرکله فدائما
اجعل مشاعرك واحاسيسك وجسدك في تجانس تام مع ضرباتك)

ر بلکلماتك وركلاتك وحاول ان تضع فيها مشاعرك
واحاسيسك فكان بروس لي يقول (لاتظهر غضبك علي وجهك
ولكن اظهره في قبضتك)

(الجيت كون دو)

كان بروس لي يقول (دائما اجعل هجماتك تأتي من عقلك ثم
) والمقصود بالقلب هنا بالطبع هو

المشاعر والاحاسيس في الهجمة حيث تكون في
ورکلاتك فان ذلك يتيح لك استنتاج كل ما هو
ردود فعل فأن عقلي وجسدي وكياني ومشاعري يشتركون معا في
وضع لكمه او ركله مركزة الهدف وكما _____)

لاتضرب اللکمه للقضاء علي خصمك ولكن للقضاء علي ما
من ان خصمك ليس منيع او غير قابل
للعطب ولكنه قابل للكسر او الطرح فهو بشر)

اثناء تدريباتك السلبيه علي هذا الامر دائما تخيل خصمك

%100 %100

ة التدريب

%100 تركيز

وحاول دائما ان تغوص بقبضتك او ركلتك داخل الهدف فلقد _____
(عندما تضرب حقيبة اللكم لا تضرب سطحها ولكن
حاول ان تضرب داخلها) بهذه الطريقة سوف تتغلب علي عقلك
ومشاعرك الهدوء والتركيز حيث انك تسيطر علي
تجد هناك مجال للخوف والذعر.

ثانيا :

(الجيت كون دو) ثلاث مراحل وهما _____

_____ :

المرحلة الاولى : ولقد سماها (المرحلة الفطرية-:)

وفيه يكون اللاعب مبتدئ لا يملك قوة في ضرباته او مرونة او
يعرف تكنيكات لا يمتلك لياقة وانفاسه غير
منتظمة وضعيفة لا يهاجم بفن ولا يدافع بشكل مدروس ولكن
يتخبط في دفاعاته حيث يغلب علي اللاعب في تلك
(غريزة البقاء) (غريزة الدفاع عن النفس للبقاء)
اللاعب يهاجم بلاوعي من الممكن ان تكون هذه اول حصة
تدريبية له ويعلم عليه مدربه ان ينازله علي ان يناوشه مناوشة
خفيفة وله هو الحرية في ضرباته فنجده يوافق علي ذلك ويهاجم
بلاشكل او طريقة صحيحة بل من الممكن ان يضربه مدربه مثلا
يلكمه في جهة وهو لايعي لها بالا وتكون يد مدربه في وجهه
ذلك لا يقوم حتي بأبعادها ولكن يضرب ويخبط بيديه ورجليه
غير مراعي انه بذلك يعرض نفسه وبلاخص وجهه لاصابه كبيرة
غير مقصودة بلطبع علي اللاعب المتمرس في تلك الحالة
سوف يعمل اولا علي تفادي اللكمه ثم يقوم بوضع هجوم مضاد

ومناسب فتجد تلك المرحلة بان اللعب فيها يكون شجاع يهاجم بالفطرة وبقوة لا يحسب لخصمة حساب ولا يخشي فرق القوة بينهما.

المرحلة الثانية : ولقد سماها (المرحلة المتقدمة-:)

وفيهما يكون اللاعب قد تعلم بعض التكنيكات وحصل علي بعض والرشاقة واللياقة والمهارة واصبح يعي ويفهم حدوده جيدا ويستطيع ان يفهم حدود وطاقات خصمه ويستطيع القتال بشكل جيد والدفاع عن النفس بصورة صحيحة ولكنه يفتقر الي المرحلة الاولى الا وهي الهجوم الفطري فاصبح لايهاجم مثل سبق بقوة وبكثرة بل اصبح قليل الهجوم جدا علي الرغم من تعلمه طرق وتكنيكات كثيرة للهجوم وتعتبر هذه هي الميزة والعييب لها حساب فهو في المرحلة

الاولي كان يهاجم بدون تفكير غير مبالي بأي اصابه من خصمه فهو في الاصل لا يفهم او يعرف مثل تلك الامور اما فهو يعلمها ويستوعبها بشكل جيد ولذلك فهو يعمل حساب لكل هذا يضع في حسابه اسلحة خصمه وقوة الدفاعية وقدرته علي ناوره واقتناص الهجمات وانه يمكن لخصمه ان يجعل هجماته في صالحة لا عليه فيمكن ان يصيبة بهجوم مضاد قاتل اللعب في تلك المرحلة متردد قليل الهجوم متوتر علي الرغم من بروس لي قال في هذا الامر (ان المقاتل الجيد لا يظهر عليه التوتر ولكن دائما هو مستعد ويظهر عليه التحفز) ونجد مثل هذا التوتر والتردد يظهر بشكل واضح في مباريات (التايكوندو) حيث نجد ان كلا اللاعبين ينتظران هجمه بعضهما لبعض وكل منهما متوتر خائف من الهجوم حيث انه يعلم ان خصمه ينتظره لكي يقتنصه بهجوم مضاد فيظهر علي لعبهما التوتر حتي ان

في بعض الاوقات يشير اليهما بأعطائهما انذار اذا لم يقوما
بالهجوم والعجيب في الامر انه في بعض الاوقات نجد اللاعب
ينتظر الاخر حتي يقتنصه عندما يهاجم من قبل خصمه بركله
دائرية علي سبيل المثال يتقهقر الي الخلف ولا يضع هجوم مضاد
كما هو منتظر او متوقع وهذا ايضا نوع من انواع التردد حيث انه
يخشي ان لايصيب خصمه بهجومه المضاد فتتاله قدم خصمه
المهاجمة وبسبب سمات تلك المرحلة وضع بروس لي المرحلة

: لقد سماها (المرحلة التلقائية)

()

في هذه المرحلة يعمل بروس لي من خلال تدريبات الاحساس
الثانية بمعني ان يضم
الجرأة والشجاعة والهجوم الفطري بالخبرة والذكاء والدراية
والمهارة القتالية فيكون الهجوم قوي وسريع و كثير التنوع ولكن
في ذات الوقت عملي ودقيق وبه الكثير من الحنك والمهاره وذلك
عن طريق جعل العقل يعطي الاشارة للجسد بالقيام بالحركة
المضادة او الهجمة بدون تفكير وقد كان بروس لي يقول في هذا
(ليقيم عقلك بالحركة المضادة بدون تفكير تعلم من الانفصال
(

فالانفصال هنا يعني :-

الابتعاد بنظرك او بتفكيرك او بأحاسيسك عن الواقع المحيط بك
عند مواجهتك لخصمك ولتجعل تركيزك بالكامل علي حركات
خصمك لا يشغلك اي شاغلة اخري عنه لا
لا تجعل الافكار الجانبية تدخل في تفكيرك وتركيزك وقتها احذف
من عقلك كل ما ليس له علاقة بخصمك دائما تتبع حركاته ولفاته
كل اشارة يصدرها كل نفس كل حركة لا يلهيك اي امر
(فيلاً) لا تنظر اليه ولا يشغل
تفكيرك فالتحذف من عقلك اي افكار جانبية تشوش علي تركيزك
وقرارئك ابعد الهموم عن عقلك ابعد المشاكل اذا كانت هناك
مشاكل لا تفكر في اي امر جانبي وقم بوضع تركيز
100 %

:-

التجرد عن العقل نهائيا ولا تفكر في ردود فعل مسبقه لحركاته
القادمة بل انتظر هجماته و لتجعل عقلك يقوم بالحركة المضادة
بدون تفكير بالضبط كما يحدث عندما تلامس اصابعك او يدك
لسلك كهربائي مكشوف فانه عند سريان كهرباء في يدك وجسدك
وقتها لا يفكر عقلك في هذا الامر قائلا (ما هذا الشئ الذي يحدث
لي اهو تخيل ام هي كهرباء) ثم تنظر العين فتجدها سلك كهرباء
فيقوم العقل باعطاء اشارة لليد بالابتعاد عن السلك لا بالطبع فاذا
هذا الامر كان هذا الشخص في عداد الموتى بل ان يدك
تبتعد بشكل سريع وبدون تفكير فيما يحدث وتبعد يدك بسرعة عن
مصدر الكهرباء بشكل تلقائي عفوي وهو يسم ()
(حيث تتم الحركة بسرعة غير قابلة للتفكير حيث

التفكير مهما كان سريع فانه سي
من الثانية
وقت اخر وهنا يكون
القتال وجعلنا مثلا الخطر هنا هي لكمه موجهه من الخصم الي
وجهك فان التفكير في رد الفعل لتحديد الدفاع
الاوامر للجسد بالتنفيذ يستنفذ وقت تكون فيه اللكمه
وبعدها تفوق من الاغماء تسأل(ماذا حدث؟ اين هو حتي ادمره؟
اكيد انه هرب عند مواجهتي) فأنت لاتعلم انك قد تلقيت لكمه

يجب ان تتجرد عن عقلك نهائيا وتتعلم ان يقوم جسدك بالحركة
(بدون تفكير فلا يجب ان
تضع خطة مسبقة لهجمه خصمك بمعنى يكون دفاعك الذي
تخطط له هو ان تضع مع هجمته الدفاع رقم (1) (2) (3)
بل يجب ان يكون دفاعك كصد الصوت حيث ان هجمة
هي الصوت ودفاعك هو صداها يلاحقها بلا تفكير يتابعها
ويتجانس ويتناسب معها قم بالهجوم
في انسجام لا يعوقها التفكير الذي يؤدي الي التأخير والتردد وهذا
بالطبع يأتي عن طريق طريقة تدريب معينة صممها بروس
وهي () (اليد
العصوية) (drills training)
معينه بها انت وشريكك بشكل
معين بحيث ما تقوم به انت يقوم به شريكك بنفس الكيفية
انت بالهجوم وهو بالدفاع ثم بحركه بسيطه متابعه اي)
(تقلب الوضع فتكون انت المدافع وهو المهاجم بنفس
الهجمه وهذه التمارين كثيرة ومتنوعه تعلمك في النهايه ان ت
هجماتك ودفاعاتك بدون تفكير ولكن تعتمد

الاحساس بين حركة وطاقة خصمك الحركيه لأدواته التي شعر بها ويتشكل عل أساسها بعد ذلك هجماتك المضاده وهذا سوف يتم شرحه باذن الله في جزئية تعلم (الترييبينج) .

ومن هنا تصل بتلك المرحلة الاخيرة بنفسك الي مكان بعيد جدا لا وجود له في تلك المرحلة حيث لا مجال للخوف فالعقل لا يفكر بل يتحرك مجال للتفكير في الخوف فيه حيث ان الابتعاد عن سلك الكهرباء لا يوجد به خوف فان يدك وجسدك يأتي بالحركة او لا وبسرعه تفكير اذا كان هذا الامر خطر اخاف منه ام هو عادي لا يأخذ في تتم الامور بتلك الطريقه بل انت تتحرك بسرعه بشكل (فأين مكان وجود الخوف في ذلك .)

وفي النهايه احب ان اشير الي امرين مهمين يجب ايضا وضعه

:-

:- (ان الانتصار علي الالام الداخليه هي قمه)

تعلم دائما ان تتحمل الالم ولا تجعل الالم يعيق حركه تفكيرك او قراراتك او يجعلك الالم تصل الي مرحله الجبن والخوف .

ثانيا :- (ع يموت)
مرة واحده اما المقاتل الجبان يموت الف مرة)

والمقصود بفن الموت ليس بالطبع كما يخطر في اذهان القارئ كاول الامر هو الفن القتالي الذي لامثيل له الذي يعد من الاسرار

الدفينه الخطيرة في مجال الفنون القتالية لا بالطبع بل المقصود هنا
هو ان تتعلم ألا تخاف من

ترحب بالفكره ولا تجد لها سبيل اخر فأنت في قتال

() ()

() فلذلك لا يجد الخوف الي عقلك

سبيلا فان الجندي الشجاع اذا قتل في المعركة فإنه يقتل مر

اما الجندي الجبان يقتل الف مره من خوفه ومن ان تصيبه

رصاصة او ضربه او اي شئ اخر قد يميته فتجده يرتعد ويصرخ

ويتواري ويبيكي عندما يسمع صوت طلقه او فرقعه الخ

فهو يموت الف مره من خوفه قبل ان يقتل في النهايه

وبالطبع هذه الامور كلها التي ذكرتها امور فلسفية لاكثر ولاقل
حيث ان

.... الخ فيما نتحدث او نتعلم ولكن الامر فلسفه الغرض منها

توضيح الفكره والمعني .

كيفية التغلب على الخوف

هناك سببان ليصبح الناس من ضحايا الخوف. اما انهم لا يملكون اي فكرة حول كيفية الدفاع عن النفس, ام انهم يخشون ان يحاولوا انهم يخشون ان يقاتلوا وان قاتلوا سيصابون بالاذى.

ماهو هذا

انه الخوف من التعرض للاذى. هناك من يقول انه لا يريد ان يقاوم لانه يخاف ان يتعرض للمزيد من الاذى. لا يدرك ان المهاجم سيسبب لك الالم الا اذا كنت لا تقاوم, وسيجداك فريسة سهلة المنال وستسهل عليه المهمة التي جاء من اجلها. و خوفك يصبح نبوءة تحقق ذاتها.

كيفية التغلب على خوفك ؟

فضل خطوة هو التدريب على التقنيات الخاصة بالدفاع عن

كلما كنت تعرف كيفية القتال و التحرك و الهجوم و الدفاع كلما
كان هذا افضل. , وسيكون لديك عدة حركات
تطبقها في الوقت المناسب, وستصبح عادة تلقائية (غريزية لدفاع
).

تعلم قبول الحقيقة التي لا مفر منها ابدأ,

ولكن عليك تقليل الاصابات بتعلم حركات بسيطة وفعالة

عندما تصيبك لكمة في وجهك وتتقبلها. يكون هذا أفضل شيء
حصل لك في حياتك

يجب ان تتقبل ان يحدث انه يحدث ولذلك ستقلل الكثير من

الخوف ومواجهته من طرف الملاكمين باعتباره جزءا من رياضتهم



في هذا المقال سوف ندرس فكرة الخوف ونناقشه,
المرتبة عليه, وايضا نسمع اراء من اختاروا مواجهته با
جزءا لا يتجزأ من رياضتهم. لمعرفة المزيد عن الخوف و كيفية
التعامل معه من طرف الملاكمين

ان دور الملاك المحترف ليس سهلا بتاتا, يقف داخل الحلبة ثم يبدأ
كل شخص يريد اسقاط الآخر
بالضربة القاضية

ان الاثارة هي في
اختاروا الانخراط في مثل هذه الرياضات و كيف عاشوا مع
الخوف وكيف تحكموا فيه ؟.

مفهوم الخوف :

ان الخوف كمفهوم يحتاج الى دراسة لانه معقد بحد ذاته ويتخذ
. واذا اردنا ان نتقدم فعليا, فعلينا ان نتحداه.

كمين يواجهون الخوف على اساس يومي وفي الواقع
العيش مع الخوف هو جزء من وظيفتهم, وادارتهم لهذا الخوف هو
ماجعلهم ابطالا.

لا يمكن ان تتجاهل الخوف لذلك يمكن ان تستخدمه لتحقيق افضل
نتيجة ممكنة منه لأن الخوف موجود في اي وجه من اوجه الحياة.
ان الخوف يشل قدرتنا ويستنزف طاقتنا مما يجعلنا مترددين في
تحقيق اهدافنا واحلامنا. وفي النهاية يسيطر الخوف علينا ويسبب
.

الملاكمين و الخوف:



ان الملاكمين يواجهون الخوف باستمرار وخاصتا في المعركة الفعلية حيث أنها تربة خصبة للخوف.
كيف يتعامل الملاكمون مع الخوف باعتباره رفيقا دائما لهم ؟
وماهي السبل المختلفة لتغلب عليه ؟

تابع معنا اخي العزيز لكي نحله اكثر ...

ماهو الخ

الخوف حقيقتا هو عاطفة الحرص و الحذر و التوخي

الخوف او الرهاب ؟

هناك الخوف وهناك الرهاب ويجب عدم الخلط بينهما لان الرهاب او ما يسمى الفوبيا تكون غير منطقية. (...)

وهي ليست مخاوف حقيقة وهي غالبا تتطلب مساعدة نفسية ,
الادوية لتغلب عليها ...

هناك درجات مختلفة للخوف وهي على حسب الطريقة التي يعاني منها الناس وتعتمد على عوامل عديدة و مختلفة ويمكن وصف الخوف بمصطلحات عديدة على حسب درجاته (, , الرهبة,)

كيف نسيطر على الخوف ؟

ان السيطرة على الخوف هو المفتاح الحقيقي لمواجهة اثاره . جميع الرياضيين يواجهون خوفهم بانتظام ويتحدون انفسهم باستمرار لتقديم افضل نتائج ممكنة , الملاكمين الذي يواجهون تعرضهم للضربات داخل الحلبة , كيف استطاعوا ذلك واستخدموا الخوف لصالحهم ؟

■



قال ذات مرة المخطط و القائد العسكري الشهير صن تزو :

”

”

وقالها اكثر من 2500 سنة مضت ولاكن يتم استخدام هذه الحكمة

■

الملاكمين وغيرهم من المقاتلين يعرفون نتيجة ساعات من الممارسة و التدريب, و الخوف سينتج لهم تأثيرات وما يفصل بين هؤلاء الرياضيين و الشخص العادي انهم يثقون في قدراتهم القتالية وعلى شجاعتهم, و قدرتهم على استخدام الادرينالين الذي يتم انتاجه من الخوف لوضعه في حالة يساعدهم في تحسين ادائهم وليس في قهرهم.

"انت بحاجة الا ذلك الادرينالين"

ان الادرينالين يفرزه الجسم في حالة الخطر مما يزيد من دقات القلب واتساع حدقة العين (لتحسين الرؤية) وزيادة جريان الدم في (لتحضير الجسم للعمل)

اذن مفتاح السيطرة على الخوف هو تطوير الثقة و القدرة على تقييم اي حالة معينة قبل الخوض فيها
ايضا تعلم استخدام الادرينالين كمنشط للاداء بدلا من ان يكون المانع وان يساعدك في الهدوء في الوقت المتوتر.

هذه القدرة تتطور مع مرور الوقت وتتحسن يوميا عن طريق التفكير الايجابي عن الذات وتغيير نمط الحياة الصحي (الغذائي و ممارسة التمارين الرياضية) ستساعدك في الهدوء تحت

قبول تحديات الحياة بدلا من الهروب منها,
التعامل مع الخوف تدريجيا وكأنك ملاكم تستعد لخوض المعركة.
وايضا يجب تدريب عقولنا على قبول الانتصار لا غير وزيادة الثقة
بالنفس و معرفة الذات و تطويرها...



حيث يقول الخبير في شؤون الدفاع عن النفس جيف طومسون
"الخوف لم يذهب بعيدا":

"علمت في وقت مبكر من ممارستي انه لا يمكننا من التخلص
وانه سيوكن دائما موجود في حين انه يستمر
, بل نتعلم ان نعترف به ونسيطر عليه, معتبرا أنه أداة
قوية من شأنها ان تساعدنا على المواجهة "

كيف يستطيع الملاك ان يسيطر على خوفه ؟

بناء الشجاعة و تنميتها:

الملاكمة لديها امكانيات هائلة لمساعدة الفرد على
. حيث تعلمك كيفية التعامل مع الخوف و الغضب

وتساعدك على السيطرة عليهم حيث تمنحك الملائكة خبرة لتعامل

توجيه الخوف:

يقول الملاك Ishe Smith ان الخوف و الملائكة يسيران جنبا الى جنب و الخوف يمكن ان يكون له نتائج ايجابية يمكن ان يحفزك ويمكن تحويله الى نتائج ايجابية

حجب ذلك كله:

وهي طريقة تمكنك من حجب الخوف اذا لم تتفعل الحلول السابقة وهي " العصبية " لان الغضب يحجب التفكير و يصبح الهام لديك هو كيفية اذاء

المهم ان التوتر عند القتال شيء طبيعي في الملائكة

:

الخوف في الملائكة كما في الحياة حيث يأتي بأشكال كثيرة, خلال التحديد الصحيح و التخطيط السليم يمكن التصدي له بفاعلية وتحويله الى قوة ايجابية. حيث هناك طرق عديدة لمعالجته:

معرفة نفسك و عدوك و التركيز على استكمال المهمة بالممارسة

ولقد وضعت أمثلة عديدة لملاكمين لتكون بمثابة الدافع لكي لتحرز
, ولتكون دروسهم عبرة نستخدمها نحن

وتذكر بأنه يمكنك ان تعمل من خلال الخوف.

■



ان افضل طريقة لتغلب على الخوف هو مواجهته.

الفنون القتالية بمجرد الصحة و اللياقة فأنت

ابدأ بدخول في النزالات و المنافسات وأكثر منها قدر ما تستطيع:

_الدخول في المنافسات الاشتباكية

_الدخول في المنافسات المهارية (الحركات الوهمية)

_النزالات في الصالة الرياضية مع عدة اصدقائك

واياك وان تحاول تجنب النزالات لانها امر اساسي في تغلبك على

■

ابدا بنزالات صغيرة مع الاصدقاء في النادي ثم مع من لديهم
مهارات عالية و نوع بين الاشخاص (الطويل و القصير و الضخم
هكذا..) لتكون نظرة عن كيفية مقاتلتهم في الشارع فيما بعد.
طنية و...

ومع مرور الوقت سيصبح الامر عادي جدا وستزداد ثقتك بنفسك
وتتطور شيئا فشيئا

⋮

زيادة الثقة بالنفس
الروح القتالية

احترام القوانين

التخلص من الرهبة التي تصيبك في النزالات و امام الجمهور



ان الهدف من الرياضات القتالية هو الدفاع عن النفس أولا ثم
اللياقة و...

ممارسة فن قتالي بحد ذاته تكسبك الثقة بالنفس و الانضباط و

لأنها ستساعدك على التغلب على خوفك من القتال.
وانصحك بممارسة بعض الفنون القتالية الشرسة افضل لك لأنها
ستغير طبيعتك وستزيد صد
منها:

—
—
_الفنون القتالية المختلطةmma

...

:

__ القدرة على مواجهة المواقف الصعبة بشجاعة وجرأة
__ فرصة اكبر لنجاة من مواقف مصيرية
__ تهديب النفس
__ وفوائد بدنية جمّة و...

اذ لم تثق بنفسك فلا داعي لتدرب بعد اليوم لانها اساس كل شيء
انها الثقة يا صديقي..

يقول مونتغمري في كتابه "الحرب عبر التاريخ": "اهم مميزات
الجيش الاسلامي لم تكن في المعدات او التسليح او التنظيم,
كانت في الروح المعنوية العالية .

ماهي

أساس الثقة بالنفس هو الاحترام,

'إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في النفس والركون إليها والإيمان بها'

لزيادة الثقة بنفسك وجدنا لك افضل الكتب :

الشخصية المتكاملة

كيف تحقق النجاح و الشخصية الجذابة
كيف تتمتع بالثقة و القوة في التعامل مع الناس

:

العزيمة و الاصرار

تطوير الذات و المبادرة و الاقدام....

أن بناء الثقة بالنفس هو المفتاح الاساسي الذي يساعدك على اتخاذ
قراراتك ، وتكوين الصداقات
وتقوية العلاقات ، ولقيادة حياة ناجحة..

القوة البدنية

ان القوة العضلية هدفا عاما يسعى اليه جميع الناس وهي من
الضروريات التي يجب ان تنمي بشكل ملائم

أهميتها:

ترجع اهمية القوة العضلية لدى المقاتلين على انها
لأنها تعطيك القدرة والسرعة.
قوة وطيدة أيضا بعنصر
الانشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء العمل العضلي

كيف تحصل على القوة العضلية:

عن طريق التمارين السويدية
عن طريق رفع الاثقال
التمارين المعنية بزيادة القوة

ستقول لي ماذا القوة العضلية بموضوعنا عن الق

الوقاية من التعرض للاصابات

تدعم لديك عنصر

الام التدريبات و كفاءتها ونوعيتها

, يجب ان يتجه تدريبيه الى اعداده
لقتال من نواحي عدة منها البدنية و العقلية و المعنوية

1_ الناحية البدنية : فيهدف التدريب الى جعل المقاتل لائقا لتحمل

..

2_ الناحية العقلية : فيهدف التدريب الى جعله قادرا على التصرف
السليم في القتال, باستخدام الجيد لتكنيكاته و مهاراته

3_ ية المعنوية : فيهدف التدريب الى غرس روح القتال في
الفرد نفسه, والرغبة في قهر الخصم, على أساس من الايمان
بالهدف الذي يقاتل من أجله.
وهذا يتحقق بالتدريب الجيد تحت اشراف مدرب جيد ايضا وملم بما
يفعل.

ان الالم يقتل الخوف فعتمد على تدريبات شاقة ومثلمة)
التدريب يوفر الدم في المعركة) . ويعني كلما تدربت

فائدة هذه التدريبات:

__ كما قلنا بأن الالم يقتل الخوف فعتمد على تدريبات قاسية.

__كفاءة التدريبات تجعل منك مقاتلا صلبا مهيبا للقتال في اشد

.

:

أدعك مع هذا النص لعله يثبت فيك بعض الحماسة

..

إذا هاجم الخوف قلبكفهاجم قلبه
إذا فتح الخطر فيهأدخل رأسك فيه

.....

التدريب المستمر



-التدريب المستمر يصنع المستحيل-

من متطلبات القتال التدريب المستمر حتى تكتسب مهارة عالية
تفوق مهارة خصمك
وذلك باتقان التدريب واستمراره حتى لا ينسى.

احيانا في القتال تصبح تقاتل وتطبق حركات دفاعية هجومية بدون
! ألم تسأل نفسك كيف فعلت ذلك!
سأقول لك بأن هذا الامر راجع لتدريباتك المكررة و المتواصلة
حتى اصبحت جزءا منك تقوم بها بدون وعي
لأن دماغك استوعبها وسينفذها في الوقت المناسب والمكان

... ليس بالعنف ...

داوم على تدريباتك ولا تتركها ابدا مهما كانت شاقة.
لأنها ستجعلك اللاعب المثالي في المباريات و المنافسات

ما دخل مشكلة الخوف بموضوعنا هذا ؟

يلعب التدريب المستمر دورا اساسيا في تطوير القدرات و
المهارات وتحسينها
كما يعتبر التدريب المستمر في الفنون القتالية الزاميا, لأنه هو
الذي سيظهر مستواك في البطولات و المنافسات
كما ان الممارسة المستمرة و المنتظمة ترفع كفاءة المقاتل وتزيد
ثقته بنفسه.

هدة النزالات



مشاهدة النزالات وهنا نتكلم عن المباريات
مشاهدة النزالات وضعناها فقط لعلها تعينك
كيف تقام النزالات (ية كانت او نزالات شوارعية)
المهم لكي **تزيد ثقافتك القتالية او اصطياد تكنيك جديد او حركة**
مميزة عن طريق النظر, ولعلها تظفي فيك نوعا من الحماس لكي
تجعلك تقاقل احيانا في الشارع

_ 15 دقيقة يوميا مفيدة لك, وخاصتا مشاهدة النزالات
الشوارعية عن طريق اليوتيوب

...

⋮

عزيزي القارئ لا أستطيع أن أسمى هذ
وضعته على عجل من أمري وهذا ليس بإهمال مني ولاكن
هممت بخير فتسرعت. وهو تجريبي لأنها المحاولة الاولى لي في

فأرجوا ان تساهم معي في انجاح الطبعة المحسنة والمنقحة منه
والقادمة عن قريب
..

Kawazaki47@gmail.com

هذا الكتاب بالمجان فنشره بين اصدقائك
ولقراءة المزيد عليك بمدونة الابداع القتالي..

Blog : iba3kitali.blogspot.com